

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня газета

Ціна 1 грн

#28(743) 14 липня 2016 року

● Споживач

Купуємо морозиво

Морозиво, яке купуємо в магазині, — це більше задоволення, аніж корисний продукт, стверджують фахівці. Однак, висока якість цих ласощів трапляється й сьогодні.

✓ Щоб вибрати «правильне» морозиво, потрібно звертати увагу на склад. У хорошому морозиві не має бути штучних стабілізаторів та барвників, а також рослинних жирів.

✓ Якщо морозиво розтануло, його ліпше не купувати. В ньому можуть розвиватися бактерії та патогенні мікроби.

✓ Звертайте увагу на ДСТУ. Для морозива є три стандарти: 4733, 4735 та 4734.

ДСТУ 4733 — найсмачніше та найнатуральніше морозиво. До його складу заборонено додавати рослинні жири.

ДСТУ 4735 — морозиво, в яке додають пальмову та кокосову олії. Смак його менш насичений, воно швидко тоне, водянисте.

ДСТУ 4734 — морозиво плодово-ягідне, шербет. Заморожений лід, містить багато цукру.

✓ Можна самостійно перевірити, чи містить морозиво рослинні жири. Для цього потрібно його розтопити. Якщо морозиво тоне швидко і перетворюється на водянисту масу, отже, то це продукт з дешевими заміниками молочних жирів.

✓ Варто вибирати морозиво, що містить цукати, горіхи або мармелад — натуральні харчові добавки.

✓ Уникайте «сунічних смаків» або «фруктових раїв». Навряд чи виробники додають у морозиво фруктовий або ягідний сік. Та й інформація на упаковці зазвичай каже, що до складу морозива входять ароматизатори, ідентичні натуральним.

✓ Якщо турбуєтеся про фігуру, купуйте морозиво без шоколаду чи карамельної глазури, адже ці начинки дуже калорійні. Варто придивитися й до самої молочної основи, від якої залежить жирність морозива.

А ВИ ЇСТЕ ШПИНАТ?

3

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Кузьми, Дем'яна, Ангелини, завтра — Степана. 16 липня з днем Ангела вітайте Анатолія, 17 — Марію, Анастасію, Олександру, 18 — Ганну, Варвару, Сергія, 19 — Валентина, Ульяну, Ярему, 20 — Євстахія.

Як «не закипіти» у спекотні літні дні

2

4

ЧОГО БРАКУЄ ПОМІДОРАМ



Порятунє «сухий полив»



вами», урожайність помітно зростає.

Такі поливи починають з ранньої весни. Після того як волога (від снігу, дощів або поливу) всоталася в ґрунт і зверху утворилася скоринка сухого ґрунту, потрібно негайно її розпушити граблями, сапкою або культиватором на глибину 3–4 см. Розпушування верхнього шару ґрунту майже удвічі знижує випаровування вологи порівняно з нерозпушеною ділянкою.

Добре зберігається волога в ґрунті при мульчуванні пристовбурних і прикущових кіл і смуг (при посадці рядами). Для мульчування використовують солом'ястий гній, торф, перегній, тир-

су, дрібну стружку, синтетичні плівки чорного кольору (що не пропускають світло), мульчпапір, руберойд.

Мульчу накладають шаром товщиною 5–8 см на все пристовбурне коло (крім плівок, мульчпаперу, руберойду, які кладуть в один шар). Вона зберігає не тільки ґрунтову вологу, а й перешкоджає росту бур'янів і живить рослини, якщо це мульча з гною або перегною.

Таку мульчу при осінньому або весняному перекопуванні можна зашпаровувати в ґрунт як добрива, а мульчу з тирси, стружок і торфу треба попередньо компостувати. Плівку, рубе-

ройд і мульчпапір на зиму знімають.

За рахунок руйнування кірки, розпушування поверхні ґрунту на глибину 4–5 см утворюється теплоізоляційний шар, що забезпечує перепад температур. На поверхні розпушеного ґрунту або мульчі в денний час температура за рахунок сонячних променів досягає 35–60°C, а під розпушеною поверхнею або мульчею за рахунок створеної теплоізоляції температура нижча і становить 25–28°C.

Це дозволяє одержувати гарний урожай картоплі та інших культур помірного клімату в найспекотніше і посушливе літо.



● Школа городника

Такі багаторазове розпушування проводиться не тільки для знищення бур'янів, скільки заради створення мульчуючого шару ґрунту під рослинами, що перешкоджає випаровуванню вологи. Недарма такий агротехнічний прийом називають сухим поливом, адже він при посузі рятує рослини від загибелі. Не будеш розпушувати ґрунт — він злежиться, потріскається і пересохне до самих коренів. А тріскаючись, порве навіть корені. Урожай у такому разі не одержати. А «сухий полив» рятує.

Але господарі його недооцінюють, воліють частіше поливати, ще більше ущільнюючи ґрунт і ускладнюючи доступ повітря до коренів. Проте, якщо чергувати поливи із «сухими поли-

● Зверніть увагу

Помідори проти тромбів

Учені виявили унікальні властивості помідорів. Звичайні помідори мають здатність перешкоджати утворенню тромбів у крові, знижуючи таким чином ризик глибокого тромбозу вен.

Це важке захворювання часто вражає пасажирів авіарейсів через довге нерухоме сидіння в незручній позі. Тромбоз глибоких вен розвивається у 12% пасажирів міжконтинентальних авіарейсів. Згідно з офіційною статистикою, щорічно в Британії фіксують близько 40 смертей мандрівників, що викликані цим захворюванням. Однак, за деякими припущеннями, справжнє число жертв

тромбозу глибоких вен може бути значнішим.

За даними вчених, одна порція томатного соку сприяє зниженню густини крові. Знижена густина крові перешкоджає утворенню тромбів, а також знижує ризик інсультів та інфарктів міокарда. Позитивний ефект триває до 18 годин.

Як вдалося встановити вченим, антитромбозні елементи — флавоноїди — містять жовтувата речовина, яка вкриває зерна помідорів. Достатня кількість корисних флавоноїдів міститься в приблизно 0,15 л концентрованого томатного соку або в шести свіжих помідорах.



● Смачного!

САЛАТ ЗІ СПАРЖЕВОЇ КВАСОЛІ

350 г спаржевої квасолі, 400 г картоплі, 250 г майонезу, 0,5 пучка зеленої цибули, сіль, цукор.



Квасолі помити, очистити від волокон. Покласти в киплячу воду, додати сіль і цукор, відварити, нарізати шматочками по 2,5–3 см. Зварити картоплю і нарізати невеликими кубиками. Змішати картоплю із квасолею, присмачити майонезом і притрусити дрібно нарізаною зеленою цибулею.

● Приготуйте

ОЦЕТ ЧАСНИКОВИЙ

4–5 зубчиків часнику подрібнити, залити оцтом, настояти протягом 2–3 днів у темному місці, процідити. Використовувати для маринування овочів, м'яса, приготування соусів.

ОЦЕТ М'ЯТНИЙ

3–4 гілочки м'яти залити оцтом, настояти впродовж 10 днів, процідити. Рекомендують для заправки салатів.



ПОГОДА на тиждень

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 14 липня	+19 / +30	можлива гроза	зм. напр., 5	15.53
п'ятниця, 15 липня	+17 / +23	ясно	півн.-зах., 6	15.52
субота, 16 липня	+15 / +24	можливий дощ	півн.-сх., 4	15.50
неділя, 17 липня	+17 / +29	можлива гроза	півн., 6	15.48
понеділок, 18 липня	+17 / +22	можлива гроза	півн.-зах., 5	15.45
вівторок, 19 липня	+15 / +22	можливий дощ	півн.-зах., 6	15.43
середа, 20 липня	+11 / +21	без опадів	півн.-зах., 5	15.40

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

Знадобиться

ЗАВЖДИ НАПОХВАТИ

Пізній вечір чи вихідний, аптека, що поблизу, зачинена — і, як назло, щось раптом почало боліти... Перевірте, чи знаєте ви, як діяти, коли раптом вам стало недобре, а напояхвати потрібних аптечних ліків нема.

Високу температуру можна збити з допомогою звичайного оцту. Розбавте його холодною водою і обітріть готовим розчином шию, плечі, руки, під пахвами.

Втамувати біль у горлі допоможе полоскання. На склянку води візьміть чайну ложку солі і 10 крапель йоду.

Проблеми з кишківником? Їх допоможе розв'язати звичайна м'ята. Заваріть її собі замість чаю чи, якщо вдома нема трави, просто пожуйте м'ятну жуйку.

Заболів попереk? Можливо, це дають про себе знати нирки. Тоді вам необхідне тепло. Обмотайтесь вовняним шаліком і випийте відвар насіння кропу.

Якщо заболіла голова, помасажуйте шию вздовж хребта, втріть у скроні кілька крапель лимонного соку.

Нийчий зубний біль можна вгамувати, якщо прикласти до зуба розрізаний поздовж зубчик часнику або дрібку розчинної кави. А в крайньому разі прикладіть до зуба ватку, добре змочену валокордином.

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

На замітку

Липень — найкращий час збирати ці рослини і сушити. Але потрібно пам'ятати, що сушіння лікарських трав дуже відповідальна і важлива операція.

Якщо зробити це неправильно, можна не тільки значно зменшити, а й зовсім знищити лікувальні речовини у рослині. Тому варто зважати на деякі правила.

- ✓ Усі рослини збирають на початку періоду цвітіння.
- ✓ Збирати їх краще у тій місцевості, де немає доріг, забруднених територій, заводів.
- ✓ Не можна збирати рослини під час дощу, туману або за вогкої погоди.
- ✓ Найбільш сприятливий час — перша половина дня, але рослини повинні просохнути від ранкової роси.
- ✓ Потрібно збирати чисті рослини, оскільки мити можна тільки коріння.
- ✓ Зібрані рослини не можна залишати на кілька годин — потрібно якнайшвидше покласти їх сушити.
- ✓ Сушити потрібно не на сонці, а найкраще — в сухому добре провітрюваному місці.

Перегрівання загрожує тепловим і сонячним ударом, зневодненням, загостренням хронічних захворювань і може вивести з ладу будь-якого, незалежно від віку та стану здоров'я.

Пропонуємо вам взяти на озброєння прості поради, які допоможуть адаптуватися до аномальних проявів літа, зберегти сили для повсякденних справ і, головне, вберегти здоров'я в спекотні дні.

Як одягатися

У спекотну погоду на вас має бути якомога менше одягу. Надавайте перевагу легкому одягу з натуральної бавовни. Бажано, щоб він була світлих тонів і мав вільний крій. Такий одяг вбирає вологу, не прилипає до тіла, якщо ви спітніли, пропускає повітря.

Відмовтеся від нарядів з блискітками і стразами — вони притягують сонячні промені. Нижня білизна теж не повинна бути тугою або містити синтетику.

Виходячи на вулицю, надягайте на голову панамку, капелюх або косинку. Добре, якщо головний убір має широкі поля.

Чудовий варіант взуття в спеку — в'єтнамки або сандалі на низькій підшві. Але тривале носіння взуття на плоскій підшві може спричинити плоскостопість. Взуття теж має бути вільним, оскільки в спеку ноги нерідко набрякають.

На вулиці носіть сонцезахисні окуляри.

ЩО ПИТИ І ЇСТИ

Як зазначалося, у спеку високий ризик зневоднення. Тому важливо стежити за своїм питним режимом. Однозначної відповіді на питання, скільки рідини потрібно пити влітку, ні. Орієнтуйтеся на потреби свого організму.

Найкращим напоєм для

Як «не закипіти» у спекотні літні дні

Влітку спека приносить дискомфорт, виснажує і може нашкодити здоров'ю. Як врятуватися від спеки, перебуваючи вдома, в офісі, в транспорті, на вулиці? Висока температура повітря — це серйозне навантаження для організму, яка виснажує людину морально і фізично.

Актуально

поповнення запасів рідини є чиста прохолодна вода. На відміну від інших, вона не містить зайвого цукру і барвників.

Добре втамовують спрагу гарячий зелений чай, компоти, морси.

Відмовтеся від алкоголю у спеку — він створює додаткове навантаження на серце. Пиво і напої, які мають вміст кофеїну, сприяють зневодненню.

У спеку намагайтеся скоротити кількість солі, солоних продуктів, консервів, прянощів, смаженої їжі, м'яса і жирів, борошняного і солодкого.

Надавайте перевагу овочам і фруктам. Їжте невеликими порціями і частіше, страви не повинні бути гарячими.

ЯК РЯТУВАТИСЯ ВДОМА

Якщо у вас удома є кондиціонер, спека вам не страшна. Якщо кондиціонера немає, забезпечте циркуляцію повітря в приміщенні за допомогою вентиляторів.

Увечері та вночі залишайте вікна або квартирки відкритими.

Щоб за день приміщення не нагрівалося, використовуйте щільні штори або жалюзі.

Бажано, щоб внутрішні двері в будинку були відкриті — так повітря буде циркулювати з кімнати в кімнату.

Врахуйте, що працюючі електричні прилади та апаратура, а також плита і освітлювальні лампи, нагрівають приміщення. Використовуйте їх тільки в міру необхідності.

Хороший спосіб охолодити приміщення — зволожити повітря в ньому. Це можна зробити, поставивши в кімнатах посудини з водою, зволоживши на ніч килими, гардини (за допомогою пульверизатора). Також можна вивісити в приміщеннях змочені водною рушники.

Намагайтеся обполіскуватися під теплою водою якомога частіше (мило чи інші засоби не потрібно часто використовувати).

Допомагають також ванни для ніг.

ЯК ВИЖИТИ В ОФІСІ БЕЗ КОНДИЦІОНЕРА

Щоб доїхати до роботи і «не зваритися» дорогою, візьміть із собою пляшку прохолодної води і пийте потроху. У задушливому транспорті може стати в нагоді віяло.

У більшості людей немає можливості прийняти душ на роботі, але завжди можна охолодитися, періодично змочуючи зап'ястя і руки до ліктів холодною водою.

У період літньої спеки жінкам варто зменшити використання косметики та парфумів до мінімуму, щоб не заважати шкірі дихати.

Ось кілька способів охолодити робоче місце:

- ✓ поставте біля себе по-

судину з водою або маленький акваріум;

- ✓ придбайте невеликий пульверизатор і періодично збризкуйте обличчя, руки, навколишній простір;
- ✓ поставте в офісі рослини з великим листям і зрошуйте їх водою.

Найважливішу роботу намагайтеся робити зранку. Пийте зелений чай. В обід бажано їсти легку їжу.

РЯТУЄМОСЯ НА ВУЛИЦІ

За змогою в спекотні дні не виходьте надвір з 11.00 по 18.00. У цей час небезпечна не тільки висока температура повітря, а й активність сонця.

Про одяг, головний убір і взуття для жаркого періоду говорилося. Але якщо ви відчуваєте, що вони не дають бажаного полегшення, використовуйте світлу парасолу.

Перед тим, як вийти на вулицю, прийміть прохолодний душ. Можна трохи окропити одяг водою з пульверизатора.

Рекомендується носити з собою вологі серветки, щоб освіжити шкіру і видалити з неї пил.

Допоможе освіжитися і розбризкування термальної води.

Якщо ви перебуваєте надворі в спеку, намагайтеся бути в тіні. На деякий час можна сховатися від спеки в установах, де є охолоджувальні системи повітря (торгові центри, магазини, кінотеатри).

Перші ознаки перегріву і зневоднення — загальна слабкість, запаморочення, головний біль, апатія, втрата апетиту, нудота, безсоння, знижена фізична активність. Якщо ви помітили у себе такі симптоми, краще якомога швидше звернутися до лікаря.

Зберігаємо цілющу силу лікарських рослин

М'ята, меліса, ромашка, троянда, лаванда та чебрець — природні заспокійливі, протизапальні та косметичні засоби для всієї родини.

У листі **м'яти** міститься багато більше мікроелементів, ніж у будь-якій сучасній хімічній харчовій добавці. Настоями і відварами м'яти лікують багато захворювань, пов'язаних із нервовою системою, вона дає хороший заспокійливий ефект.

Її просто зрізають за допомогою садових ножиць. Пагони зв'язують по кілька штук і сушать на відкритому повітрі. Зберігати м'яту у такому вигляді можна до 2 років, протягом яких зберігаються всі корисні властивості.

- **Мелісу** називають ще лимонною м'ятою. Настій з

її листя і верхівок пагонів позитивно діє на організм при болях і спазмах у шлунку та кишечнику, збуджує апетит. Меліса є чудовим заспокійливим засобом, зміцнює нервову систему і знімає головні болі, позбавляє стресу.

Листя і гілочки меліси зрізають, тонким шаром розкладають у добре провітрюваному приміщенні або під навісом. Сушити мелісу також можна в сушарках. Після того як вона висохне, сировину не обхідно зібрати в бавовняний мішечок.

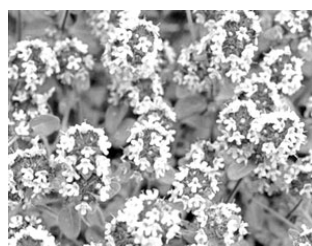


- **Ромашка лікарська** корисна під час лікування застудних вірусних захворювань. Її можна вживати, коли є надмірне газоутворення у кишечнику або ж при м'язових спазмах. Ця рослина, безперечно, корисна і для поліпшення травлення. Ромашка збільшує апетит, є хорошим адсорбентом, оскільки завдяки корисним якимось вона поглинає шлаки і токсини.
- Фахівці також рекомендують ромашку при сильних болях у кишечнику, вона здатна знизити чутливість і швидко зняти запалення. Ромашка допомагає заспокоїтися і розслабитися, що

також благотворно впливає на наш сон.

Важливо знати, що збирати у ромашки треба суцвіття (кошики). Починають заготовляти ромашку з травня місяця — і до кінця літа. Для збирання ромашки треба вибрати суху і сонячну погоду. Збирати треба рослини, у яких білі язичкові квітки розташовані горизонтально, а не ті, які вже почали опускатися.

- Пелюстки **троянд** насичують організм йодом, омолоджують клітини та сприяють травленню. Чай із них на залізо та цинк, а значить зміцнює нігті, волосся та підвищує гемоглобін. Ще один плюс трояндового напою — розширення та зміцнення стінок судин. Сушити пелюстки треба в тіні на свіжому повітрі або в провітрюваному приміщенні, зберігати в добре закритих сухих банках.
- **Чебрець** має протизапальну, протимікробну і ранозагоювальну дію. Використовується як знеболю-



вальний і заспокійливий засіб. Щоб правильно і довше зберігався, його потрібно добре просушити (після тертя має легко перетворюватися на пил).

- Ефірна олія **лаванди** усуває запальні процеси, почервоніння та лущення шкіри. Лаванда, настояна на кокосовій чи оливковій оліях, — ароматний і приємний спосіб укріплення волосся та профілактики лупи. Щоб лаванда довго зберігалася, її треба добре просушити. Після того, як лаванда висохне, її треба скласти у пергамент або скляну банку. Зберігати суху рослину необхідно в темному приміщенні.
- Підготувала **Наталія Колодій**.

Зірвані листочки шпина-
ту повинні пролежати в
холодильнику не більше
двох днів, а заморожені —
не більше двох місяців.

Шпинат багатий клітко-
виною, рослинними білками
та жирними кислотами.
Калорійність цього листко-
вого овоча гранично низь-
ка — 23 ккал у 100 грамах
продукту.

ГРЕЦЬКИЙ ПИРІГ «ШПАНАКОПІТА»

Тісто: 2 скл. борошна
плюс борошно для поси-
пання, 0,5 скл. олії плюс олія
для змащування, 0,5 ч. лож-
ки солі, 1 ч. ложка оцту, теп-
ла вода.

Начинка: 300 г шпинату
(можна брати і замороже-
ний), 1 пучок зеленої цибу-
лі, 1 пучок кропу, 1 ріпчаста
цибулина, 1 яйце, 100 г твер-
дого сиру, сіль.

Спочатку треба приготу-
вати начинку. В підсоленій
воді відварити шпинат і
відкинути на друшляк, щоб
стекла вода. На пательні
спасерувати дрібно посі-
чену ріпчасту цибулину, до-
дати туди ж порізані кріп і
зелену цибулю, шпинат і
тушкувати разом 5 хв. По-
солити, а коли охолоне,
вбити яйце.

Із вказаних інгредієнтів
замісити тісто. Воно повин-
но бути м'яким, ніжним.
Розділити тісто на 6 одна-
кових шматочків. Форму
для випікання змастити олі-
єю. Кожний шматок тіста
розкачати на тоненький
пласт, добре посипаючи бо-
рошном.

Три пласти, промащені з
обох боків олією, вкласти
один на одного на дно фор-
ми так, щоб краї тіста зви-

А ви їсте шпинат?



**Ні? І навіть не знаєте,
що з нього приготува-
ти? Тоді ця добірка
рецептів саме для вас!
Головна особливість
шпинату — дуже
незначний термін
зберігання і швидка
втрата корисних влас-
тостей. Тому найкра-
ще зривати свіжі
листки перед самим
приготуванням.**

● Смачно і корисно

сали із бортиків форми.
Викласти начинку, розрівня-
ти. Зверху рівним шаром
викласти натертий на гру-
бій тертці сир. На нього
викласти ще три пласти тіс-
та, так само промащуючи
кожен олією. Тісто, що зви-
сає з країв форми, обріза-
ти. Верх пирога проколоти
в кількох місцях виделкою.
Скропити верх пирога во-
дою і випікати у розігрітій
духовці 20—25 хв.

ШПІНАТ ІЗ РИСОМ
На 1 кг шпинату — 1 ст.
ложка олії, 1/2 скл. сухарів,

3 яйця, 100 г домашнього
сиру, 1/2 скл. рису, невелич-
ка цибулина, 1 скл. молока,
сіль, чорний перець.

Помитий шпинат поріза-
ти, протушувати до готов-
ності на олії. Додати сухарі,
перемішати, зняти з вогню
і вистудити. Додати два яй-
ця та сир і знову перемі-
шати.

У каструлі закип'ятити 1,5
скл. води, вкинути цибулю
та рис, накрити кришкою і
варити на слабкому вогні
до готовності рису.

Форму для запікання
змастити олією і викласти
шарами: шпинат, рис, шпи-
нат. Усе залити яйцем, зби-
тим із молоком, і присма-
чити сіллю та перцем. Пок-
ласти на кілька хвилин у ду-
ховку, щоб зарум'янилось.

ОМЛЕТ ЗІ ШПІНАТОМ І СИРОМ

150 г свіжого молодого
шпинату, 4 ст. ложки моло-
ка, 2 яйця, натертий мускат-
ний горіх, сіль, чорний ме-
лений перець, олія, 100 г
твердого сиру.

Шпинат промити, зрізати
черешки, покласти в широ-
ку каструлю і влити на дно
трошки води. Варити 2—3
хв, поки зелень не зм'якне.
Відкинути шпинат на друш-
ляк, а як охолоне, відтисну-
ти його і порізати не дуже
дрібно.

На невеликій пательні ро-
зігріти олію, викласти шпи-
нат і тушувати, помішуючи,
на середньому вогні 1—2
хв. Збити яйця, молоко, мус-
катний горіх, посолити, по-
перчити і залити цією су-
мішшю шпинат. Зверху
викласти порізаний крупни-
ми кубиками сир і смажити
4 хв, щоб омлет запікся зни-
зу. Потім покласти патель-
ню зі стравою на 4—5 хв у
розігріту духовку, щоб ом-
лет запікся зверху.

Замість сиру до омлету
можна дати бринзу, тоді він
буде гостріший на смак.

РИС ІЗ ЦИБУЛЕЮ І ШПІНАТОМ

300 г свіжого шпинату, 1
скл. рису, 1 пучок зеленої
цибулі, 1 ріпчаста цибули-
на, 150 г м'якого сиру на

зразок фета або стільки ж
бринзи.

Спочатку посікти й об-
смажити до м'якості ріп-
часту цибулину. Потім вик-
ласти на цибулю промитий
рис і злегка обсмажити.
Додати шпинат. Тушкува-
ти 5 хв. Покласти дрібно
посічену зелену цибулю,
посолити, влити 2 скл. во-
ди і готувати під кришкою
20—30 хв.

Подавати, скропивши
розтопленим вершковим
маслом і посипавши под-
рібненим сиром.

РУЛЕТКИ ЗІ ШПІНАТОМ

350 г шпинату, 4 яйця, ци-
булина, 2 ст. ложки олії, сіль,
масло, олія для смаження.

Яйця збити із сіллю та
перцем. На пательні, зма-
щених маслом, посмажити
кілька налисників. Цибулю
обікрати, помити й обсуши-
ти шпинат. До блендера
покласти цибулю, шпинат,
влити олії та посолити.
Добре збити.

Налисники змастити ма-
сою зі шпинату, скрутити
рулетом і нарізати шматоч-
ками завтовшки 1—2 см.

До яєць можна додати
трохи борошна, щоб на-
лисники легше переверта-
лися.



● Етикет

Столові набори та їх призначення

Зазвичай під час обіду користуються різними
столовими наборами. Їх є декілька комплексів,
кожен з яких використовується при поданні
певної страви. Щоб не розгубитися і комфортно
почуватися за столом, потрібно їх знати і
практикувати.

Столовий набір (ви-
делка, ніж, ложка) — для
перших і других страв
(окрім рибних).

Закусочний набір (ви-
делка, ніж) відрізняється
від столового меншим
розміром, використовуєть-
ся при поданні холодних
страв і закусок.

Рибний набір (виделка
із заглибиною для від-
ділення кісток і лопатоподі-
бний тупий ніж) — для
других рибних гарячих
страв. Використовувати
цей набір для рибних за-
кусочок не прийнято — для
них використовують заку-
сочний набір.

Десертний набір
(ложка, виделка, ніж) за
розміром трохи менший
від закусочного, застосо-
вується при поданні со-
лодких страв, фруктів.
Десертну ложку подають
до морозива, а також до
бульйону в горнятку.
Інколи виделка буває з
трьома зубцями, один з
яких загострений і роз-
ширений.

Фруктовий набір (ви-
делка і ніж) — для фруктів



і фруктових салатів,
відрізняється від десерт-
ного набору меншим роз-
міром. Ніж — гострий.

**Набір кофейний або
чайний** — ложечки для
розмішування цукру в гор-
нятку.

Майте на увазі, що всі
набори не використовують
одночасно. Саме тому при
сервіруванні столу прий-
нято ставити не більш ніж
три виделки і три ножі. Інші
ножі й виделки чи додат-
кові предмети сервіруван-
ня подають у разі необхі-
дності разом з відповідни-
ми стравами.

Підготувала Наталя Колодій.

● Про запас

Малина на зиму

**Про користь малини знають усі. Ці
ягоди є справжньою знахідкою для
здоров'я та молодості організму:
выводить токсини, захищає від
вірусів та бактерій, нормалізує
діяльність нервової системи. Саме
тому людям, що зазнають стресів,
варто вживати малину ледь не
щодня.**

Щоб насолоджуватися натуральними та
вітамінними сніданками взимку, заготуйте
малину самостійно. Адже домашні ягоди
малини набагато корисніші, ніж переморо-
жені із супермаркетів.

1. Щоб правильно заморозити малину,
варто дотримуватися деяких рекомен-
дацій.

2. Вибирайте лише сплі ягоди. Уважно
переберіть їх і відсортуйте перестиглі та
пошкоджені сірою гниллю.

3. Обережно промийте малину в хо-
лодній воді та просушіть її на паперовому
рушнику (малина має бути сухою).

4. Між збиранням та заморожуванням
має минути небагато часу.

5. Промиті та висушені ягоди викладіть
одним шаром на плоску поверхню у мо-
розильній камері, залиште на декілька го-
дин.

6. Зберігати заморожену малину бажано
не в поліетиленових пакетах, а в плас-
тикових контейнерах. Вибирайте контей-
нери прямокутної форми, щоб вони зай-
мали менше місця.

7. Температура у морозильній камері не
повинна перевищувати -18°C. Так малина
зберігатиметься до наступного року.

Взагалі, заморожувати малину можна
декількома способами. Все залежить від
того, як ми хочемо її споживати.

✓ Ягоди можна викладати шарами у кон-
тейнер, при цьому кожен шар пересипати

цукром. Розрахуйте, що на кілограм ма-
лини вам знадобиться склянка цукру.

✓ Якщо збираєтеся заморожувати ма-
лину в пакеті, зберегти ягоди цілими не
вдасться. Та незважаючи на форму, смак
все одно залишиться неперевершеним.

✓ Малину можна заморозити у власно-
му соці. Для цього пересипані цукром
ягоди потримайте півгодини при кімнатній
температурі, поки вони не пустять сік.
Після цього можете заморожувати.

✓ Якщо ви збираєтеся використовувати
ягоди як декор у випічці чи інгредієнт
для фруктових салатів, необхідно щоб яго-
ди були цілими. Для цього заморожуйте
малину порціями, виклавши її в контей-
нер так, щоб ягоди розмістилися одним
шаром. Після того, як один шар замерзає,
готуйте наступні.

Заморожену на зиму малину можна ви-
користовувати, найперше, для лікування
застуди. Чай з малини дуже добре допо-
магає при її перших ознаках.

Для діабетиків заморожена малина без
цукру просто необхідна. І діти ой як люб-
лять ласувати нею взимку. До заморо-
женої з цукром ще ложка сметани — і
«йогурт» готовий. Натурально, смачно та
корисно!

Підготувала Наталя Колодій.



● 3 конверта КОНСЕРВАЦІЯ ВІД ТЕТЯНИ

Накладаємо у два три-
літрові бутлі огірки або
помідори (можна асорті),
одну почищену болгарсь-
ку перчинку, зелень,
гіркий перчик.

Закип'ячуємо у каст-
рулі три літри води і за-
ливаємо окропом два
бутлі. Хай постоїть 3—5
хвилин. Потім з бутлів ви-
ливаємо цю воду у каст-
рулю, додаємо сюди ж
250 г цукру, 3 столові лож-
ки солі, перець горошком
і духмяний, кілька лав-
рових листочків.

Коли вода закипіла, ви-
ливаємо сюди ж (обе-
режно!) 180 г оцту, нехай
перекипить маринад.

Тим часом у бутлі з
овочами видаємо аспі-
рин (на кожен бутель —
по 2 таблетки). У бутлі
заливаємо маринад і кон-
сервуємо. Не вкриваємо
нічим! Охолоне — можна
виносити в погріб.

Тетяна Чичуліна.
Кіровоградська область.

МАРИНОВАНІ ГРИБИ ПО-ДОМАШНЬОМУ

Десятилітрове відро
грибів — білих, підосични-
ків, підберезовиків, поль-
ських чи маслюків — по-
чистити, промити у вели-
кій кількості води, склас-
ти у великий посуд.

Залити 5 л солоного
окропу (5 столових ло-
жок солі) і злегка пере-
мішати, варити, поки всі
гриби осядуть на дно.
Влити 120—140 мл оцту,
додати 12—14 зелених
вишневих листочків, 20
бутонів гвоздики і знову
дати закипіти.

Готові гриби розкласти
у 6—7 літрових банок, до-
дати з приготовленого
маринаду по 3 бутони
гвоздики та 2 вишневих
листочка і залити гаря-
чим ма-
ринадом
доверху,
закру-
тити.
Пере-
верну-
ти і за-
лишити до повного
охолодження.

Лідія Ковальська.
м. Кременець.

ЗАГОТОВКА ДЛЯ СУПУ

400 г цвітної капусти, 800
г моркви, 150 г кореня пет-
рушки, 50 г кореня селе-
ри, 100 г салатного пер-
цю подрібнити, проблан-
шувати 3 хв, остудити
холодною водою.

У банки вкласти овочі,
додаючи пластинки ріп-
частої цибулі (100 г), роз-
тертий з сіллю часник
(2—3 зубчики), нарізану
зелень петрушки і селе-
ри (50 г), 1 чайну ложку
солі, 1 г лимонної кисло-
ти. Банки залити водою
від бланшування і стерилі-
зувати 0,5-літрові — го-
дину.

Взимку в м'ясний
бульйон з картоплею
всипати готову суміш і
проварити 5 хв, додаючи
сіль, перець за смаком.

Антоніна Петрівна.
м. Тернопіль.

• Варто знати

АКТИНІДІЮ РОЗМНОЖУЮТЬ ЛИСТЯМ

Починаючи із середни липня до кінця першої декади серпня, актинідію можна спробувати розмножити листям за методом укорінення зелених живців.

Для цього необхідно із середньої частини пагона нарізати добре розвинені листки із черешками. Тільки черешок має бути «із п'ятчкою» — невеликою пласкою частиною стебла завдовжки 5–7 мм. Потім ці черешки й основу листків потрібно заглибити в легку ґрунтову суміш, накрити паке- том, а ще краще обріза- ною пластиковою пляш- кою із пробкою, і поста- вити в тінь.

Висаджені листки щодня необхідно об- прискувати теплою во- дою (25°C) для підтри- мання вологості повітря. Укорінені рослини з па- гонами завдовжки 10–18 см потрібно зберігати в підвалі до травня–червня наступного року, після чо- го необхідно висадити на ґрядку для дорощування. На постійне місце в саду їх висаджують лише че- рез два роки.

ЧИ ПРИТОПТУВАТИ ЦИБУЛЮ?

Часто можна почути, як для кращого «наливу» цибулин рекомендують при- топтувати пір'я. Коли це треба робити й узагалі чи треба?

Останнім часом у пуб- лікаціях несумлінних, а правильніше — некомпе- тентних авторів можна натрапити на пораду го- родникам–початківцям робити це.

Відразу варто зазначи- ти, що сліпе виконання таких, із дозволу сказати, «добрих порад» ні до чо- го, крім шкоди для цибу- лі, не призведе.

Річ у тім, що в насінні кожної рослини закладе- ний генетичний код усьо- го циклу розвитку від проростання до дости- гання з комплексом оз- нак, властивих тільки пев- ній рослині.

Якщо приминати або притоптувати зелень ци- булі, намагаючись таким чином штучно зумовити більш раннє дозрівання, то буде пошкоджена тен- дінта, соковита тканина пір'я і стебла. Отже, різ- ко зменшиться приплив поживних речовин із лис- тків у цибулину. А через механічні пошкодження в живу тканину разом із росою та часточками ґрунту проникнуть шкід- ливі мікроорганізми, які заражають цибулю різ- ними хворобами, у пер- шу чергу — бактеріальни- ми гнилями.

Тому робити це не можна, бо ви тільки наш- кодите рослинам.

Дефіцит навіть одного мінералу позначається на рості рослин і якості пло- дів. Якщо, наприклад, на го- родній ділянці бракує калію чи магнію, то врожай навіть від величезної дози супер- фосфату не зросте.

Симптоми нестачі окре- мих елементів можна нав- читися розпізнавати за зов- нішнім виглядом рослин. Уважно спостерігайте за ни- ми, відзначаєте зміни. Щой- но ознака дефіциту поміче- на, потрібно якнайшвидше вжити заходів щодо його усунення. Внесіть потрібний поживний елемент і полий- те культуру. Елемент жив- лення, якого бракує, вносять на додачу до регулярного підживлення, але не разом із ним. Тобто не додавайте його до звичайної піджив- лювальної суміші, а внесіть в інший день із наступним окремим поливом.

Особливо гостро реагу- ють на дефіцит будь-якого елемента помідори. При нестачі **азоту** вповільню- ється ріст рослин. Зміни починаються з молодого листя на верхівці рослини. Листки дрібніють, тоншають, забарвлення прожилок із жовтуватого–зеленого посту- пово змінюється на блакит- нувато–червоне, особливо на нижньому боці. Стебла стають твердими і волок- нистими, можуть набути та- кого ж забарвлення, як і листя. Квіткові бруньки жовтіють і відмирають. Ве- ликі плоди при нестачі азо- ту не утворюються.

Дрібними бувають плоди і при нестачі **магнію**. З'яв- ляється хлороз, який у пер- шу чергу розвивається на нижніх листках.

Вони закручуються дони- зу, стають ламкими. Про- жилки ще зберігають зеле- не забарвлення, навіть тем- но–зелене, але ділянки лис- тняної пластинки між ними

• Що робити?

При виявленні нестачі будь-якого елемента помідори треба вчасно підживлювати. Добрива можна вносити в ґрунт у сухому чи рідкому вигляді.

Але кращий варіант — позакореневе підживлення, тобто обприскування роз- чином поживних речовин, які таким чином значно швидше засвоюються, ніж через кореневе піджив- лення.

При позакореневих під- живленнях слід дотримувати- ся обережності: концен- трація розчину не має пе- ревищувати 0,4% (4–5 г препарату на 1 л води). Ви- щі концентрації можуть спричинити опіки листя. Та- кож не можна обприскува- ти рослини і під час дощу, аби розчин не змивався із поверхні.

При **азотному** голоду- ванні краще застосовувати аміачну селітру, сечовину, сульфат амонію, препарати у гранульованій чи дрібнок- ристалічній формі, легко- розчинні у воді. Їх краще застосовувати і для коре- невих підживлень у рідко- му вигляді (50–100 г на 10 кв. м).

Фосфор у ґрунт вносять

Чого бракує помідорам?



Запорукою гарного врожаю помідорів, як і будь-якої іншої культури, є родючий ґрунт. Якщо в ньому міститься достатня кількість основ- них мінеральних речовин, рослина гарно росте і розвивається. Зазвичай рослинам бракує двох чи кількох елементів живлення водночас.

• На прохання читачів

жовтіють, з'являються блі- до–зелені, жовті, а потім бу- рі плями. Ці ознаки зазви- чай помітні на старому листі добре розвинених рослин.

Помідорам часто бракує **фосфору**. Одна із причин цього в тім, що фосфорні добрива погано розчиня- ються. Крім того, цього еле- мента взагалі мало в ком- понентах, які ми вносимо у ґрунт. Основна ознака фос- форного голодування — багрянці вкраплення на ниж- ній поверхні листків. Споч- атку на них з'являються плями, потім змінюється за- барвлення всієї листяної пластинки, прожилки ста- ють фіолетово–червоними, листя скручується всере- дину. Стебла при цьому стають дрібнолистими і во- локнистими. Ріст рослин уповільнюється, плоди ви- ростають дрібними, із пога- но виповненим насінням.

Помідори особливо чутли- во реагують на нестачу фосфору при дозріванні плодів і насіння.

Калій виноситься із ґрун- ту в значно більших кілько- стях, ніж інші елементи. При відсутності його у ґрунті в достатньому обсязі росли- ни розвиваються слабо, більше вражаються шкідни- ками та хворобами. При нестачі калію помідори рос- туть повільно. Брак калію в ґрунті можна визначити за зміною забарвлення всіх вегетативних органів рос- лин, в основному в серед- ній частині. Молоде листя стає дрібнозморшкуватим, старіше — набуває спочат- ку попелясто–сірого відтін- ку, потім край його стають жовтуватого–зеленими. Зміна забарвлення починається із країв листяної пластинки і поширюється до центру, з'являється бронзовий від-

тінок, а пізніше — світлі пля- ми між великими прожил- ками. Уражені частини лис- тя набувають яскраво- оранжевого забарвлення і нерідко стають ламкими. Стебло дерев'яніє і не рос- те. Але найголовніше, що брак калію негативно впли- ває на форму, консистенцію і якість плодів.

При нестачі **кальцію** рос- лини стають хирлявими, верхнє листя жовтіє, а ниж- нє — зберігає зелене за- барвлення. Це дуже харак- терна ознака, оскільки при нестачі азоту, фосфору і ка- лію так само змінюється за- барвлення, але починаючи з нижніх листків, тоді як вер- хня частина стебла і верхні листки зберігають зелений колір. При нестачі кальцію плоди пошкоджуються вер- шинною гниллю.

На ґрунтах, які піддають- ся вапнуванню, а також при надлишку в ґрунті засвою- ваного азоту, відзначається нестача **бору**. Все це від- бувається в посушливі ро- ки. Першою ознакою бор- ного «голодування» є по- чорніння точки росту стеб- ла. Рослина видається над- то кущистою від того, що

з'являються нові листки нижче точки росту стебла. На плодах, що іноді набува- ють виродливої форми, ут- ворюються ділянки потем- нілої або висохлої тканини.

При дефіциті **сірки** лис- тя стає спочатку світло–зе- леним, а потім жовтим, час- тково із червонуватим від- тінком. На відміну від нес- тачі азоту, який на початку проявляється на старому листі, брак сірки проявля- ється спочатку на молодо- му. Стебла стають тонкими ламкими, здерев'янілими і твердими.

Брак **марганцю** в основ- ному проявляється у вигля- ді некрозів, хлорозів. На листі розвивається некроз: спочатку стають помітними дрібні темні цятки на жов- тих, віддалених від прожил- ків, ділянках листяної плас- тинки, поступово вони збільшуються, тканини цих ділянок відмирають.

При нестачі **молібдену** перша і друга пари справ- жніх листків помідорів жов- тіють, закручуються краями догори: хлороз поширю- ється між прожилками на всю листяну пластинку.

Дефіцит **міді** спостеріга- ється на темних ґрунтах, а також на торфовищах і за- болочених ділянках. Листя втрачає пружність, стає хло- ротичним, ніби побілілим, скручується, потім на ньому утворюються жовто–зелені осередки у вигляді плям. Цвітіння затримується.

Нестача **заліза** проявля- ється на лужних ґрунтах, спричиняючи істотний некр- роз. У рослин у верхній час- тині з'являється жовте лис- тя. Першим уражається верхівковий пагін. При гос- трому дефіциті листя біліє і лише прожилки по краях залишаються зеленими. Зі старого листя у молоде за- лізо не переміщується. Ріст рослин затримується.

• Школа городника

Час збирати сіянку

Багато городників вважає за краще вирощувати свою сіянку, адже купити доброякісну цибулю на висаджування — проблема.

Сіянку починають збирати із середини липня: до цього часу в рослин, як правило, сформувались цибулинки, зов- нішні лусочки частково набули характерного для сорту забарвлення, припинилось утворення нових листків і по- чалося вилягання старих.

Запізнюватись зі збиранням не можна, позаяк у вологу погоду сіянка може піти в повторний ріст. Не слід так само очікувати повного засихання листя, оскільки дрібні цибулинки без листків важко збирати.

Якщо літо дощове, сіянку можна збирати раніше, навіть коли листя ще не вилягло, але цибулинки вже сформува- лися. За гарного догляду з 1 кв. м одержують по 2 кг цибулі–сіянки.

Рослини підкопують, виймають із ґрунту й укладають коренями в один бік прямо на ґрядці для просушування. При цьому поживні речовини з листя поступово перехо- дять у цибулинку. Потім листя обривають руками. Після цього сіянку розкладають тонким шаром і впродовж 15–20 днів добре просушують за температури 25–30°C, пе- ріодично зрушуючи.

Сіянку сортують на фракції: дрібну (менше 1 см), се- редню (1,5–2 см), велику (понад 2,5 см). Зберігають її в ящиках, кошиках, полотняних мішках, насилаючи шаром не більше 25 см, аби цибуля не мокріла і не загнивала.

Сіянку середнього розміру зберігати при температурі 20°C і вище не варто, позаяк при недостатній вологості вона легко висихає і гине. А велику сіянку, навпаки, не варто зберігати при низьких температурах, позаяк існує небезпека її стрілкування.

Сіянка діаметром понад 3 см (так звана вибірка) при весняному садінні часто йде в стрілку, тому є сенс поса- дити її в липні–серпні для одержання восени зеленого пера, адже перо багатолітніх цибуль у цей час уже жорст- ке. А дрібна сіянка при зберіганні інколи майже повніс- тю висихає, тому її можна посадити під зиму.



ПОНЕДІЛОК, 18.07.2016		СЕРЕДА, 20.07.2016	
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини 06.15, 07.15, 08.15 Спорт 06.20, 07.20 AgroЕра 06.30, 07.50, 08.25 Смакота 06.35, 23.25 Золотий гусак 07.35, 23.50 На слуху 08.30 Паспортний сервіс 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.15 Перша студія 10.15 Т/с «Таксі» 10.55 Чоловічий клуб 11.30 Д/ф «Джиммі Картер» 13.35 Казки Лірника Сашка 13.50 М/ф «Друзі янголів» 14.15 Суспільний університет 15.15 Д/ф «Я там був не з власної волі» 17.00 Вікно в Америку 17.30 Орегонський путівник 18.15 Новини. Світ 18.55 Про головне 19.30 РЕ:ФОРМА 20.00 Перша шпальта 20.30 Д/ц «Повернення». Д/ф «Волонтер» 21.50 Подорожні 23.00 Підсумки 1+1 06.00 «ТСН-Тиждень» 07.00, 08.00 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним» 09.00 «Чотири весілля-5» 10.25 «Міняю жінку-2» 11.55, 12.15, 12.50 «Сліпа» 13.15, 14.10 «Сімейні мелодрами-6» 15.10, 16.10 «Розсміши коміка» 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-4» 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин» 20.15 Т/с «Свати-4» 21.15 Т/с «Центральна лікарня» 23.15 Х/ф «Центуріон» 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		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.15, 21.00 Новини 06.15, 07.15, 08.15 Спорт 06.20 AgroЕра 06.30 Смакота 06.35 Золотий гусак 07.20 AgroЕра 07.35, 23.50 На слуху 07.50, 08.25 Смакота 08.30 Паспорт.Уа 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.15 Про головне 09.45 Наші гроші 10.15 Т/с «Таксі» 11.00 Засідання Кабінету Міністрів України 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 М/ф «Друзі янголів» 13.55 Школа Мері Поппінс 14.15 Суспільний університет 15.10 Ювілейний вечір диригента В. Гуцала 17.30 Д/с «Візит до Кореї» 18.00 Новини. Світ 18.40 Спецпроект «Євробачення-2017. Битва міст» 21.50 Слідство. Інфо 22.40 Мегалот 23.00 Підсумки 23.25 Золотий гусак 00.20 Телемагазин 1+1 06.00 «Шість кадрів» 07.00, 08.00 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним» 09.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин» 09.45 «Чотири весілля-5» 11.00 «Міняю жінку-2» 12.15, 12.50 «Сліпа» 13.15, 14.10 «Сімейні мелодрами-6» 15.10, 16.10 «Розсміши коміка» 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-4» 20.15 Т/с «Свати-4» 21.15 Т/с «Центральна лікарня» 23.10 Х/ф «План втечі» 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	
07.00 Вікно в Америку 08.30, 20.00 Єдина країна 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30 «Справжня ціна» 09.45 «Сад, город, квітник» 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 Межа правди 13.10 Хіт-парад 14.10 Х/ф «Те, що бачив місяць» 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 17.00 Програма «Дивовижне і небезпечне» 17.30 Програма «Про нас» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій 20.40 Дім книги 21.30 «Сільський календар» 22.35 Х/ф «Іржавий алюміній» ICTV 05.45, 19.20 Надзвичайні новини 06.45 Факти тижня 08.45 Факти. Ранок 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки 10.00 Без гальм 10.35 М і Ж 11.00 Дивитись усім! 11.50, 13.20 Х/ф «STARперці» 12.45, 15.45 Факти. День 14.30, 16.20 Х/ф «Людина, що біжить» 16.50 Х/ф «Початковий код» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Кримінальна Україна 21.25 Т/с «Ніконов і Ко» 22.30 Т/с «Відділ 44» 23.25 Х/ф «По сліду» СТБ 07.00, 15.55 «Все буде добре!» 09.00 «Зіркове життя» 09.55 Х/ф «Безцінне кохання» 14.00, 20.05 «Слідство ведуть екстрасенси» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 18.30 Т/с «Коли ми вдома» 21.00 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним» 22.35 «Вагітна у 16» 23.45 «Доньки-матері» «УКРАЇНА» 05.50 Події тижня з Олегом Панютою 06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною		07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 Європа у фокусі 08.00 Програма «Євромакс» 08.30 Програма «Унікальна Україна» 09.00 Час-Тайм 09.30 Програма «Дивовижне і небезпечне» 11.00 Дитяча година 12.10 «Гал-кліп» 12.40 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич» 13.00 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Останній герой» 16.10 Дитяча година 16.40 «Чарівний ключик» 17.00 Програма «Дивовижне і небезпечне» 17.30 «Твій дім» 18.45 Міська рада інформує 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 «Формула здоров'я» 21.30 «Гал-кліп» 22.30 Міська рада інформує 22.40 Х/ф «Жахливий день Іларії Алпі» 00.15 Час-Тайм ICTV 05.25 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 09.50, 16.45 Т/с «Сонька Золота Ручка» 11.45, 13.20 Х/ф «Вторгнення» 12.45, 15.45 Факти. День 14.20, 22.25 Т/с «Відділ 44» 15.20, 16.20, 21.25 Т/с «Ніконов і Ко» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Секретний фронт 23.25 Х/ф «Поза полем зору» СТБ 06.45 «Все буде добре!» 08.45 «Зіркове життя» 11.45 «Україна має талант!-6» 15.55 «Все буде добре!» 18.00 «Вікна-Новини» 18.30 Т/с «Коли ми вдома» 20.05 «Слідство ведуть екстрасенси» 21.00 «Містичні історії-5 з Павлом Костіциним» 22.00 «Вікна-Новини»	
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події 09.15 Зоряний шлях 11.30, 05.20 Реальна містика 12.30 Х/ф «Олександра» 14.30, 15.30 Т/с «Краший друг сім'ї» 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Королева гри» 23.00 Події дня 23.30 Х/ф «Бібліотекар-2. Повернення в Копі царя Соломона» ТТБ 07.00 «Ранок з ТТБ» 09.00 ПРОФІЛАКТИКА 18.00, 19.00, 22.00, 00.00 «Вісті ТТБ» 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 Т/с «Таксі» 19.30 «Учнівський щоденник» 19.45 «Сучасник» 20.00 «Із нашої відеотеки» («Кобзар єднає Україну») 20.30 «Вишневі усмішки» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Тема дня» 21.15 «В об'єктиві ТТБ» 21.30 «Із нашої відеотеки» 22.30 «Час країни» 23.00 «Музичний калейдоскоп» 23.30 «Велети духу і слави. Українська місія» 23.35 «Загублені у часі» 23.50 «Пісні нашого краю» ІНТЕР 06.20 Мультфільм 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини 07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20 Х/ф «Політ фантазії» 11.15, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 13.30, 14.20 «Судові справи» 14.40 «Сімейний суд» 15.20 «Жди меня» 18.05, 19.05 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подобиці» 20.30 Т/с «Двадцять років без кохання» 22.20 Т/с «Ластівчине гніздо»		22.35 «Давай поговоримо про секс 2» 00.30 «Один за всіх» «УКРАЇНА» 06.00 Реальна містика 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події 07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зоряний шлях 11.40 Реальна містика 12.40 Т/с «Королева гри» 14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар» 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Королева гри» 23.00 Події дня 23.30 Т/с «С.С.I.. Місце злочину Майами» ТТБ 07.00 «Ранок з ТТБ» 09.00 ПРОФІЛАКТИКА 18.00, 19.00, 22.00, 00.00 «Вісті ТТБ» 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 Т/с «Таксі» 19.30 «На часі» 20.30 «Вишневі усмішки» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00, 23.30 «Тема дня» 21.15 «Надія є» 21.30 «Із нашої відеотеки» 22.30 «Час країни» 23.00 «Європа очима українця» 23.45 «Крізь призму часу» ІНТЕР 06.15 Мультфільм 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини 07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20, 20.30 Т/с «Двадцять років без кохання» 11.05, 12.25, 04.40 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 13.30, 14.20 «Судові справи» 14.40, 16.15 «Сімейний суд» 16.40 «Давай одружимося» 18.05, 19.05 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подобиці» 22.20 Т/с «Ластівчине гніздо»	

ВІВТОРОК, 19.07.2016		ЧЕТВЕР, 21.07.2016	
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини 06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу 06.15, 07.15, 08.15 Спорт 06.20, 07.20 AgroЕра 06.30, 07.50, 08.25 Смакота 06.35, 23.25 Золотий гусак 07.30, 23.50 На слуху 08.30 Паспорт.Уа 08.45, 00.20 Телемагазин 09.00 Вічне 09.15, 18.55 Про головне 09.45 Уряд на зв'язку з громадянами 10.15 Т/с «Таксі» 11.05 Д/ф «Джиммі Картер» 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 М/ф «Друзі янголів» 13.55 Хто в домі хазяїн? 14.15 Суспільний університет 15.10 Фольк-music 16.35 Подорожні 17.30 Мистецький пульс Америки 18.15 Новини. Світ 19.40 Т/с «Травма» 20.30 Наші гроші 21.50 Війна і мир 22.40 Класики світової літератури 23.00 Підсумки 1+1 06.00 «Шість кадрів» 07.00, 08.00 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним» 09.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин» 09.45 «Чотири весілля-5» 11.00 «Міняю жінку-2» 12.15, 12.50 «Сліпа» 13.15, 14.10 «Сімейні мелодрами-6» 15.10, 16.10 «Розсміши коміка» 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-4» 20.15 Т/с «Свати-4» 21.15 Т/с «Центральна лікарня» 23.10 Х/ф «Король Артур» 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		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини 06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу 06.15, 07.15, 08.15 Спорт 06.20, 07.20 AgroЕра 06.30, 07.50, 08.25 Смакота 06.35, 23.25 Золотий гусак 07.30, 23.50 На слуху 08.30 Паспорт.Уа 08.45, 00.20 Телемагазин 09.00, 05.45 Вічне 09.15 Спецпроект «Євробачення-2017. Битва міст» 11.30 Війна і мир 12.10 Слідство. Інфо 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 М/ф «Друзі янголів» 13.55 Як це? 14.15 Суспільний університет 15.00 Спогади 15.35 Надвечір'я. Долі 16.35 Світло 17.10 Д/с «Середземномор'я» 18.15 Новини. Світ 18.55 Про головне 19.20 Т/с «Травма» 21.50 «Схеми» з Наталією Седлецькою 22.40 Класики світової літератури 23.00 Підсумки 1+1 06.00 «Шість кадрів» 07.00, 08.00 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним» 09.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин» 09.45 «Чотири весілля-5» 11.00 «Міняю жінку-2» 12.15, 12.50 «Сліпа» 13.15, 14.10 «Сімейні мелодрами-6» 15.10, 16.10 «Розсміши коміка» 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-4» 20.15 Т/с «Свати-4» 21.15 Т/с «Центральна лікарня» 23.15 «Право на владу 2016» 00.30 Фільм жахів «Кімната торту» TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»	
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 «Сільський календар» 08.05 «Сад, город, квітник» 08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій 08.30 «Унікальна Україна» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «Дивовижне і небезпечне» 11.00, 16.10 Дитяча година 11.45 «Чарівний ключик» 12.10 «Твій дім» 12.40 «Сучасна медицина і здоров'я» 13.00 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Неспокійний свідок» 17.30 «Школа домашнього комфорту» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 Європа у фокусі 20.30 «Євромакс» 21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич» 22.35 Х/ф «Темний бік життя. Після вирoku» ICTV 05.25, 20.20 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 09.50, 16.45 Т/с «Сонька Золота Ручка» 11.45, 13.20 Х/ф «По сліду» 12.45, 15.45 Факти. День 14.25, 22.25 Т/с «Відділ 44» 15.20, 16.20, 21.25 Т/с «Ніконов і Ко» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 23.25 Х/ф «Сторгнення» СТБ 06.50, 15.55 «Все буде добре!» 08.55 «Зіркове життя» 09.45 Х/ф «Маша» 11.45 «Вагітна у 16» 12.45 «Доньки-матері» 13.25 «Україна має талант!-6» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 18.30 Т/с «Коли ми вдома» 20.05 «Слідство ведуть екстрасенси» 21.00 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним»		22.35 «Врятуйте нашу сім'ю-3» «УКРАЇНА» 06.00, 11.40 Реальна містика 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події 07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зоряний шлях 12.40, 21.00 Т/с «Королева гри» 14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар» 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 23.00 Події дня 23.30 Т/с «С.С.I.. Місце злочину Майами» ТТБ 07.00 «Ранок з ТТБ» 09.00 ПРОФІЛАКТИКА 18.00, 19.00, 22.00, 00.00 «Вісті ТТБ» 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 Т/с «Таксі» 19.30 «Що робити?» 20.30 «Вишневі усмішки» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Тема дня» 21.15 «Армія нескорених» 21.30 «Думки вголос» 21.45 Реклама.Анонси 21.50 «Із нашої відеотеки» 22.30 «Час країни» 23.00 «Акценти тижня» 23.20 «Пісні нашого краю» 23.30 «Надія є» 23.45 «Тема дня» ІНТЕР 06.15 Мультфільм 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини 07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20, 20.30 Т/с «Двадцять років без кохання» 11.05, 12.25, 04.45 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 13.30, 14.20 «Судові справи» 14.40, 16.15 «Сімейний суд» 16.40 «Давай одружимося» 18.05, 19.05 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подобиці» 22.20 Т/с «Ластівчине гніздо»	

Увага! У програмі телетерадач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 22.07.2016		
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини 06.15, 07.15, 08.15 Спорт 06.20 AgroЕра 06.30, 07.50, 08.25 Смакота 06.35, 23.25 Золотий гусак 07.20 AgroЕра 07.35, 23.50 На слуху 08.30 Територія закону 08.35 Паспорт.Іа 08.45, 00.20 Телемагазин 09.00 Вічне 09.20 Про головне 09.40 РЕ:ФОРМА 10.15 Т/с «Таксі» 11.00 Вікно в Америку 11.30 Дорога до Ріо–2016 12.00 Д/ф «Волонтер» 12.25 «Схеми» з Наталією Сед–лецькою 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 М/ф «Друзі янголів» 13.55 Хочу бути 14.15 Суспільний університет 15.35 Віра. Надія. Любов 16.30 Гра долі 17.10 Д/с «Середземномор'я» 18.15 Новини. Світ 18.55 Про головне 19.40 Т/с «Травма» 20.30 Х/ф «Давай не сьогодні» 21.50 Перша студія 23.00 Підсумки 01.20 Новини. Світ 1+1 06.00 «Шість кадрів» 07.00, 08.00 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним» 09.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин» 09.45 «Чотири весілля–5» 11.00 «Міняю жінку–2» 12.15, 12.50 «Сліпа» 13.15, 14.10 «Сімейні мелодрами–6» 15.10, 16.10 «Розсміши коміка» 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана–4» 20.20 «Сватики» 22.00 «Світське життя» 23.00 «Вечірній Київ» 00.55 Драма «Кам'яний хрест» TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по–коївка»	06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 «Слідства. Інфо» 08.10 «Право на успіх» 08.30 «Унікальна Україна» 09.00, 00.15 Час–Тайм 09.30, 17.00 «Дивовижне і небезпечне» 11.00, 16.10 Дитяча година 11.50 «Чарівний ключик» 12.10 «Гал–кліп» 12.40, 21.30 «Твій дім» 13.00 Хіт–парад 14.00 Х/ф «Екстремальне побачення» 17.30 «Майстер–клас із Наталкою Фіщич» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій 20.10 «Сільський календар» 20.40 «Золоте стремено» 22.35 Х/ф «Дорога на грецьке весілля» ICTV 05.25 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 09.45, 16.55 Т/с «Сонька Золота Ручка» 11.45, 13.20 Х/ф «У пастці часу» 12.45, 15.45 Факти. День 14.35 Т/с «Відділ 44» 15.35, 16.20 Т/с «Ніконов і Ко» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Антизомбі 21.25 Скетчком «На трьох» 23.35 Х/ф «Повернення героя» СТБ 06.05 «Зіркове життя» 08.05 Х/ф «Королева бензоколонки» 09.45 Х/ф «Сестронька» 11.40 Х/ф «Ой, ма–моч–ки!» 18.00, 22.00 «Вікна–Новини» 18.30, 00.30 Т/с «Коли ми вдома» 20.05 Х/ф «Сильна слаба жінка»	22.35 Х/ф «Крижана пристрасть» «УКРАЇНА» 06.00, 11.40 Реальна містика 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події 07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зоряний шлях 12.40 Т/с «Королева гри» 14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар» 19.45 Ток–шоу «Говорить Україна» 21.00 Х/ф «Срібlistий дзенькіт струмка» 23.00 Події дня 23.30 Т/с «С.С.I.. Місце злочину Майами» ТТБ 07.00 «Ранок з ТТБ» 09.00 ПРОФІЛАКТИКА 18.00, 19.00, 22.00, 00.00 «Вісті ТТБ» 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 Т/с «Таксі» 19.30 «На часі» 20.30 «Вишневі усмішки» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Назбиране» 21.15 «Думки вголос» 21.30 «Із нашої відеотеки» («Кобзар єднає Україну») 22.30 «Час країни» 23.00 «Актуальне інтерв'ю» 23.20 «Пісні нашого краю» 23.30 «Пілігрим» ІНТЕР 06.15 Мультфільм 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини 07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРОМ» 09.20 Т/с «Двадцять років без кохання» 11.10, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 13.30, 14.20 «Судові справи» 14.40, 16.15 «Сімейний суд» 16.40 «Давай одружимося» 18.05 Ток–шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подорожчів» 20.30 Т/с «Мама буде проти» 01.25 Х/ф «Дике кохання»

СУБОТА, 23.07.2016		
UA:ПЕРШИЙ 06.00 Підсумки 06.20 На слуху 06.45 Телемагазин 07.05 AgroЕра. Підсумки 07.15 Шеф–кухар країни 08.10 Смакота 08.35 Золотий гусак 09.10 Мистецький пульс Америки 09.40 Як це? 10.00 Хто в домі хазяїн? 10.25 Хочу бути 10.45 Школа Мері Поппінс 11.00 Казки Лірника Сашка 11.20 М/ф «Друзі янголів» 12.20 Х/ф «Атака на Перл Харбор» 15.05 Чоловічий клуб. Спорт 16.20 Чоловічий клуб 16.55 Д/ф «Клінтон» 18.55 Дорога до Ріо. Урочисті проводи національної олімпійської команди України на Ігри XXXI Олімпіади Ріо–де–Жанейро 20.30 На пам'ять 21.00 Новини 21.30 Дорога до Ріо–2016. Спецвипуск 22.00 М/ф «Атракціон» 22.10 Альтернативна музика 22.40 Мегалот 23.00 Територія закону 23.20 Вперед на Олімп! 23.40 Золотий гусак 1+1 06.15 А/ф «Монстр у Парижі» 08.05 «Сватики» 09.40, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин» 10.40 «Світське життя» 11.40 Т/с «Центральна лікарня» 16.35, 21.15 «Вечірній квартал» 18.30 «Розсміши коміка 6» 20.15 «Українські сенсації» 23.10 Х/ф «Артур Ньюман» TV-4 06.00 Програма «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 «Місія» 09.00 Час–Тайм 09.30 Єдина країна 10.00 «Слідства. Інфо» 10.30 Блага звістка з Р. Ренне–ром 11.30 Програма «Майстер–клас із Наталкою Фіщич» 11.55, 14.23, 16.55, 20.05 Тернопільська погода 12.00 Програма «Школа домашнього комфорту» 12.30 Х/ф «Улюбленець жінок» 14.30 Мультфільм 15.00 Дитяче кіно.М/ф «Непереможна команда» 16.30 Дім книги 17.00 Хіт–парад 17.50 ТНЕУ–калейдоскоп подій 18.00 Наші вітання 19.00 Єдина країна 19.30 Програма «Євромакс» 20.10 Творчий вечір Вадима Крищенко 1 ч. 21.15 Х/ф «Джефферсон в Парижі» 23.30 Європа у фокусі ICTV 06.05 М/с «Том і Джері у дитинстві» 07.00 Стоп–10 08.00 Провокатор 09.00 Кримінальна Україна 10.00 Секретний фронт 11.00 Антизомбі 11.55 Громадянська оборона 12.45 Факти. День 13.10 Інсайдер 14.10 Х/ф «У пастці часу» 16.40 Х/ф «Повернення героя» 18.45 Факти. Вечір 19.20 Надзвичайні новини. Підсумки 20.05 Х/ф «Залізний кулак» 22.00 Х/ф «Залізний кулак–2» 23.55 Х/ф «Вірус» СТБ 05.50 «ВусоЛапоХвіст» 08.00 «Караоке на Майдані» 09.00 «Все буде смачно!» 12.20 «Мілана проти експертів!» 13.40 Х/ф «Королева бензоколонки» 15.10 Х/ф «Сильна слаба жінка»	17.00 Х/ф «Крижана пристрасть» 19.00 Х/ф «Час кохати» 22.50 «Давай поговоримо про секс–2» 00.45 «Слідство ведуть екстрасенси» «УКРАЇНА» 07.00, 15.00, 19.00 Події 07.10 Зоряний шлях 09.00 Х/ф «Коханець для Люсі» 11.00 Х/ф «Любов для бідних» 13.00, 15.20 Т/с «Поговори зі мною про кохання» 17.10, 19.40 Т/с «Зимовий вальс» 21.50 Х/ф «Хочу заміж» 23.45 Реальна містика ТТБ 07.00 «Ранок з ТТБ» 09.00 ПРОФІЛАКТИКА 18.00 «Із нашої відеотеки» («Кобзар єднає Україну») 19.00, 21.00 «Панорама подій» 19.26, 21.26, 23.45 Погода. Анонси 19.30 «Сад. Город. Квітник» 19.50 «Пісні нашого краю» 20.00 «Спортивні меридіани» 20.15 «Словами малечі про цікаві речі» 20.30 «Вишневі усмішки» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.30 «Поклик таланту» 23.00 «Назбиране» 23.15 «Думки вголос» 23.30 «Запоріжжя туристичне» 23.50 «Театральні зустрічі» ІНТЕР 06.00 Х/ф «Марія, Мірабелла» 07.30 Х/ф «Трень–брень» 09.30 Д/п «1000 років на Афоні» 10.45 Х/ф «Бережіть жінок» 13.45 Х/ф «Шалено закоханий» 15.45 Т/с «Мама буде проти» 20.00 «Подорожчів» 20.30 «Слов'янський базар у Вітебську». Урочисте закриття 23.00 Д/п «Віктор Постол. Чемпіон з Димерки» 00.00 «Бокс на Інтері. Віктор Постол — Лукас Матіссе»

НЕДІЛЯ, 24.07.2016		
UA:ПЕРШИЙ 06.00 Світ православ'я 06.45 Крок до зірок 07.35 Світ on line 08.10 Смакота 08.35 Золотий гусак 09.10 Дорога до Ріо. Урочисті проводи національної олімпійської команди України на Ігри XXXI Олімпіади Ріо–де–Жанейро 10.55 Гра долі 11.45 Мистецькі історії 12.15 Спогади 12.45 Театральні сезони 13.40 Фольк–music 14.50 Перша студія. Спецвипуск 15.15 Д/ц «Декомунізація» 16.50 Президентська колекція. Д/ф «Клінтон» 18.45 Т/с «Мафіоза» 21.00 Новини 21.40 Перша шпальта 22.15 Книга іа 23.00 Паспортний сервіс 23.20 День Янгола 1+1 06.00 «Шість кадрів» 08.05 «Українські сенсації» 09.00 Лотерея «Лото–забава» 09.40 Маріччин кінозал. М/ф «Маша і ведмідь» 10.05, 19.30 ТСН» 11.00 «Світ навиворіт 5» 12.25 Т/с «Центральна лікарня» 15.15 Т/с «Свати – 4» 20.15 Х/ф «Темні лабіринти минулого» 00.10 «Світське життя» TV-4 06.00 Х/ф «Місія» 07.30 Програма «Сад, город, квітник» 07.45, 09.50 Ранковий фітнес 08.00, 21.30 Єдина країна 08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок 08.40 Час–Тайм 09.00 Повнота радості життя 09.30 «Справжня ціна» 10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя 11.40 Дім книги 12.00 М/ф «Непереможна команда» 13.30 «Чарівний ключик» 14.00 «Погляд зблизька»	14.30 «Формула здоров'я» 15.30 «Право на успіх» 16.00 «Майстер–клас із Наталкою Фіщич» 16.20 «Слідства. Інфо» 17.00 Вікно в Америку 17.30, 20.30 «Про нас» 18.00 Наші вітання 19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиж–день 19.45 Міська рада інформус 20.00 Європа у фокусі 21.00 «Гал–кліп» 22.10 Х/ф «Месники: гра для двох» 23.45 Час–тайм ICTV 05.40 Факти 06.25 М/с «Том і Джері у дитинстві» 07.05 Стоп–10 08.05 Зірка YouTube 08.50 Дивитись усім! 09.55 Без гальм 10.20 Х/ф «Залізний кулак» 12.10, 13.00 Х/ф «Залізний кулак–2» 12.45 Факти. День 14.20 Х/ф «Мисливці за привидами» 16.25 Х/ф «Мисливці за привидами–2» 18.45 Факти тижня 20.25 Х/ф «Кур'єр» 22.25 Х/ф «Дев'ять ярдів» 00.25 Х/ф «Типу круті лягаві» СТБ 05.55 «ВусоЛапоХвіст» 07.00 «Все буде добре!» 09.00 «Все буде смачно!» 10.25 «Караоке на Майдані» 11.20 Х/ф «Час кохати» 15.10 «Містичні історії–5 з Павлом Костіциним» 19.00 «Слідство ведуть екстрасенси» 22.50 «Я соромлюсь свого тіла–2» «УКРАЇНА» 06.50, 19.00, 06.00 Події 07.30 Зоряний шлях 09.10 Х/ф «Хочу заміж» 11.10 Т/с «Зимовий вальс» 15.00 Х/ф «Срібlistий дзенькіт струмка» 17.00, 19.40 Т/с «Якби я була царицею» 21.45 Т/с «Поговори зі мною про кохання»	ТТБ 07.00 «Ранок з ТТБ» 09.00 «Телевізор» 09.40 «Мальовничі Тернопілля» 09.50, 10.50, 23.45 «Пісні нашого краю» 10.00 «Вінниця. 650 років молодості» 10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси 10.30 «Велети духу і слави.Українська місія» 10.35 «Словами малечі про цікаві речі» 11.00 «Спортивні меридіани» 11.15, 23.00 «Спадщина» 11.30 «Кулінарія від Андрія» 11.55, 20.30 «Вишневі усмішки» 12.00 «Українська Мультяндія» 13.00 «Абетка здоров'я» 13.00 «Поклик таланту» 15.30 ПРОФІЛАКТИКА 18.00 «У народному стилі» 18.30 «Сад. Город. Квітник» 18.50 «Тижень. Крок за кроком» 19.00 «Музичний калейдоскоп» 19.30 «Мамина школа» 20.00 «Подорожні замальовки» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Відверті діалоги» 22.00 «Загублені у часі» 22.15 «Із нашої відеотеки» 23.15 «Храми Поділля» 23.30 «7 природних чудес України» ІНТЕР 04.00 «Бокс на Інтері. Віктор Постол Теренс Кроуфорд». Прямий ефір 08.00 Мультфільм 08.10 «Удачний проект» 09.00 «Готуємо разом» 10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож» 11.00 «Орел і Решка. Шопінг» 12.00 «Слов'янський базар у Вітебську» 14.25 Х/ф «Кохати не можна забути» 16.20 Х/ф «Осінні клопоти» 18.05, 20.30 Т/с «Все повернеться» 20.00 «Подорожчів» 22.30 «Бокс на Інтері. Віктор Постол Теренс Кроуфорд» 23.40 Х/ф «Двічі в одну ріку»

• Кажуть люди, кажуть...

Не облизуй макотона і не їж з ножа!

Кому з нас у дитинстві не доводилося чути від матері: «Не їж з ножа», «Не махай ногами», «Не облизуй макогона». Але рідко кому спадало на гадку поцікавитися, а чому так.

Виявляється, споконвіку існують народні повір'я та прикмети, які передаються від поколінь до поколінь. Хтось у них вірить, хтось сміється. Але це — частина нашого життя. Чимало повір'їв уже позабуті або ж люди пам'ятають їх не повністю. Спробуємо нагадати найбільш, на наш погляд, «значущі».

✓ Не можна дівчині облизувати макогона — матиме лисого чоловіка.

✓ Не можна хліб у сіль макати, бо не буде хліба.

✓ Даватимеш бідним хліб через поріг — сам збіднієш.

✓ Не можна одягати шапку свого чоловіка, бо згасне кохання.

✓ Не можна дитину бити по голові — «заб'єш» розум.

✓ Не можна волосся із гребінця викидати надвір: птахи заберуть собі на кубло, а в дівчини голова болітиме.

✓ Не можна дівчині на людях заплітатися — сватати не придуть.

✓ Якщо задзвенить у вусі і хтось відгадає, в якому саме, задумане бажання справдиться.

✓ Не можна молодому хлопцеві їсти на вулиці, бо матиме дружину роззяву.

✓ Якщо господиня пересолить їжу — у когось дуже закохана.

✓ Розсиплеш сіль — з кимсь посваришся.

✓ Не можна їсти опівночі, бо в цей час обідають чорти.

✓ Не можна їсти з ножа, бо будеш сердитий.

✓ Чобіт взуєш не на ту ногу — люди відвертатимуться.

✓ Не можна на мужчину спідничку одягати — бабієм стане.

✓ Не можна носити одягу навиворіт, бо відвертатимуться добрі люди.

✓ Не можна залишати хату на ніч не заметеною, бо вночі по хаті ходять ангели.

✓ Не можна обмітати дівчині довкола себе — не вийде заміж.

Сіль на рану, а мед — у борщ/ Народна мудрість

Цей диво-рецепт освіжає, тонізує та захищає шкіру від зморшок, впевнені не лише наші мами та бабусі, а й косметологи. Тільки попереджають, що вмиватися льодом треба правильно.

Готуємо косметичний лід. Приблизно 2 столові ложки подрібненої трави (або збору трав) потрібно залити 0,5 літра окропу (вода, попередньо відстояна або очищена) і залишити на кілька годин або поставити на водяну баню на 10—15 хвилин, а потім чекати до повного охолодження. Остиглий відвар проціджують, розливають у форми і ставлять у морозильник.

Зручно заварювати траву на ніч, вранці її можна процідити, розлити, до вечора лід буде готовий. Якщо ви приготуєте відвару із запасом, то корисно буде і вмиватися ним (або прикладати до шкіри ватні диски, змочені у відварі).

Воду для приготування льоду беремо не з водогону, а очищену відфільтрованою, а ще краще — дистильовану (її можна купити в аптеці) або мінеральну без газу (слабкої мінералізації). Якщо ви готуєте косметичний лід з відваром трав, фруктовими та овочевими соками, то зберігати такий лід у холодильнику не варто більше 4—5 днів.

Для сухої шкіри можна використовувати суміш трав: подорожник, петрушка, листя м'яти, звіробій, ромашка. Незамінний для шкіри цього типу збір з глоду, елеутерококу та кореня кульбаби. Можна також використовувати ягоди, наприклад, горобини. 2 столові ложки горобини розтовкти, залити однією склянкою окропу, настоювати годину.

Для жирної шкіри підходить суміш ромашки і календули або ромашки, китайського лимонника, чистотілу й календули.

КІЛЬКА ЛІТНІХ РЕЦЕПТІВ

Кубики льоду з кульбаб

Молоді листки й бутони кульбаб пропустіть через соковитискач, процідіть і додайте спирт. На півлітра соку потрібно 30 мл спирту. Отриману рідину заморозьте. Перед тим як протирати обличчя кубиками льоду з кульбаб, зігрійте шкіру теплим компресом.

● А ви знали?

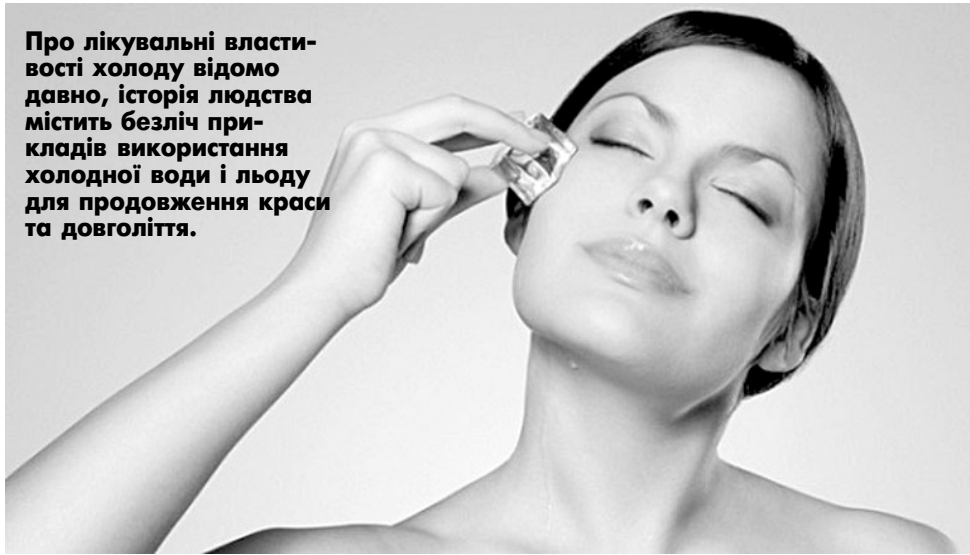
Визначаємо тип шкіри

Перш ніж приступити до різноманітних процедур із догляду за шкірою обличчя, потрібно визначити, яка вона у вас: суха, нормальна, жирна чи комбінована.

Суха — тонка, ніжна, чутлива, часто лущиться. Без систематичного догляду швидко старіє, на ній рано з'являються зморшки.

Нормальна — гладка, бархатиста, еластична. Містить достатньо вологи, мастова, не має жирного блиску. На ній майже непомітні пори, чорні цятки і вікові складочки.

Про лікувальні властивості холоду відомо давно, історія людства містить безліч прикладів використання холодної води і льоду для продовження краси та довголіття.



ЛІД для КРАСИ

ЯК ЗБЕРЕГТИ ПРУЖНІСТЬ ШКІРИ?
ВМИВАЙТЕСЯ КУБИКОМ ЛЬОДУ ВРАНЦІ ТА ВВЕЧЕРІ.

Після застосування льоду нанесіть на обличчя крем або сметану.

Кубики льоду з полуниць і суниць

Полуниця та суниця можна використовувати для приготування льоду разом або окремо. Помніть ягоди ложкою, розбавте невеликою кількістю води і залийте у формочки. Такими крижаними кубиками потрібно протерти обличчя і не змивати сік протягом 15—20 хвилин (за цей час шкіра насичується вітамінами), потім вмитися холодною водою.

Кубики льоду з ромашкою і шипшиною

Змішайте сушені ромашку, шавлію і шипшину (ці лікарські рослини можна придбати в аптеці) і залийте окропом. На склянку окропу — чайна ложка трав. Дайте настоятися півгодини. Остудіть настій і розлийте по формах. Такі кубики льоду допоможуть підтримати водний баланс шкіри, пом'якшити її і запобігти запаленням.

Зелені кубики льоду

Натріть на тертці огірок і відтисніть сік. Отриману рідину можна розбавити невеликою кількістю води або зовсім не робити цього. Розлийте огірковий сік



по формочках і поставте в морозильник. Якщо маєте алое, то можна в огірковий сік додати і сік цієї рослини. Для цього зрізане листя алое потримайте в холодильнику протягом тижня, потім відокремте м'якоть, подрібніть її і додайте до огіркового соку. Також для приготування зелених кубиків льоду для обличчя можна використовувати сік інших зелених плодів — винограду, ківі. Пропорції — будь-які.

«Зелений» лід наситить шкіру вологою, усуне відчуття стягування.

Кубики льоду з календулою

Столову ложку нагідок залийте склянкою води і доведіть до кипіння. Остуджений відвар процідіть і

розлийте по формах. Готовим льодом протріть обличчя, змастивши попередньо шкіру жирним кремом. Кубики льоду з календулою підсушують шкіру і прибирають ознаки акне.

Кубики льоду з природної мінеральної води

Перед тим як заморозувати мінеральну воду, треба випустити з неї весь газ і тільки потім залити у формочки для льоду. Мінеральна вода містить величезну кількість корисних речовин — шкіра помітно підтягується. Масаж льодом з мінеральної води можна робити не тільки на обличчі, а й по всьому тілу.

Обов'язкова умова — мінеральна вода повинна бути хорошої якості. Міне-

ральна вода багата кальцієм, магнієм та іншими елементами. Цей склад дуже добре тонізує шкіру.

Після протирання не промочайте обличчя серветкою — нехай вода висихає природним шляхом. Потім нанесіть крем для обличчя. Кубиками льоду можна протиратися щодня, або сеансами з 10—15 процедур.

Кубики льоду з тоніка для обличчя

Цей спосіб підійде для тих, у кого вдома не знайшлося потрібних трав і фруктів, або для тих, хто хоче заощадити свій час. Візьміть тонік або лосьйон для обличчя і просто залийте косметичний засіб у формочки для льоду. Через кілька годин, коли тонік заморозиться, ви отримаєте прекрасний засіб догляду за шкірою.

Кубики льоду з петрушкою

Кубики льоду з петрушкою можна робити двома способами: використовувати свіжий сік зелені або її відвар. У першому випадку пропустіть петрушку через м'ясорубку або соковитискач. Одержаний сік розлийте по формочках для льоду і заморозьте.

У другому випадку 2—3 столові ложки дрібно нарізаної свіжої петрушки залийте склянкою окропу, залиште настоюватися протягом години. Потім настій процідіть і заморозьте у формочках.

Петрушка допомагає впоратися з набряками на обличчі. Вона також має відбілювальні властивості, насичує шкіру вітамінами і бореться з першими зморшками.

Підготувала Вікторія Осіпова.

Як правильно вмиватися льодом

1. «Слухайте» свою шкіру. Вмивайтеся льодом так часто, як потребує шкіра. Почніть із вечірніх вмивань. Практикуйте їх 3—4 вечори, поспостерігайте за реакцією шкіри. Якщо вона реагує добре, ритуал краси можна проводити вдвічі частіше — вмивайтеся льодом вранці та ввечері.

2. Один кубик — норма. При вмиванні вистачить одного кубика льоду. Процедура повинна займати не більше 30—45 секунд. Тут правило «що довше, то ефективніший результат» — не працює. Є ризик переохолодити шкіру обличчя, що може

спричинити серйозні проблеми зі шкірою, серед яких прищі, наживи.

3. Легкі рухи. Вмиваючись кубиком льоду, стежте за тим, щоб рухи були плавними, аби не пошкодити шкіру. Лід не треба затримувати на шкірі як компрес. Один доторк не повинен перевищувати секунди. Інакше ризикуєте ушкодити шкірний покрив.

4. Зважайте на тип шкіри. Якщо у вас жирна або нормальна шкіра, вмивайтеся льодом частіше та довше (але не більше одного кубика за одну процедуру). Якщо суха — вмиватися льодом можна не частіше 3—5 разів на тиж-

день без шкоди для шкіри.

Зверніть увагу: при вмиванні льодом не забувайте про зону декольте й шиї. Адже ці зони старіють найшвидше, тому теж потребують профілактики зморшок.

5. Якщо у вас надто тонка й чутлива шкіра з судинами, вмивання льодом — табу. Максимум із «холоду» — вмивання прохолодною водою. Як варіант, охолодженими трав'яними відварами.

Зверніть увагу: лід — серйозний стрес для тонкої й чутливої шкіри, що прискорює старіння та провокує появу зморшок.

● Варто спробувати

ДОМАШНІ СКРАБИ ВІД ПРИЩІВ

...із дріжджів

Змішайте 1 чайну ложку сухих дріжджів, 1 жовток, 1 чайну ложку соняшникової олії і нанесіть на обличчя на 20 хв. Змийте теплою водою, а через 5 хв сполосніть шкіру холодною водою.

...банановий

Розімніть один великий банан, 2 жовтки збийте з 0,5 скл. оливкової олії і все разом ретельно перемішайте. Нанесіть на обличчя й шию і залиште на півгодини. Сполосніть водою, змішаною з 1 чайною ложкою лимонного соку, а потім холодною водою.

...вівсяний

1 столову ложку вівсяних пластівців, 1 столову ложку молока, 2 столові ложки лимонного соку ретельно перемішайте і нанесіть на обличчя. Зачекайте, поки суміш висохне, а потім змийте теплою водою і сполосніть холодною.

● Власноруч

МАСКИ для «ВТОМЛЕНОЇ» ШКІРИ

Якщо шкіра на обличчі стала в'ялою, лущиться, втрачає пружність, еластичність і колір, зробіть такі маски.

З вівсяних пластівців

Змішати 2 столові ложки вівсяних пластівців, 2 чайні ложки меду, 1 столова ложка міцного чаю, 1 столова ложка води. Отриману суміш розтерти, прогріти на паровій бані, остудити і нанести на обличчя. Накрити паперовою серветкою та рушником і через 15 хв змити теплою водою.

З пилку

У ступці змішати 1 чайну ложку злегка закристалізованого меду, 1/2 чайної ложки квіткового пилку, 1 чайна ложка сметани і все ретельно розтерти. Нанести суміш на попередньо вимите обличчя на 15—20 хв. Змити теплою водою. Маска добре живить шкіру і розгладжує зморшки. Робити 1—2 рази на тиждень.

Яблучна

Подрібнити на кашку половину яблука, потім ретельно розтерти з 1 жовтком, 1 столовою ложкою меду, 1 столовою ложкою яблучного оцту, 1 чайною ложкою порошку вітаміну В і 1 чайною ложкою аскорбінової кислоти.

Отриману суміш нанести на шкіру обличчя і змити через 25—30 хв. Використовувати для шкіри будь-якого типу.

З олії та воску

Почистити і натерти на дрібній тертці один огірок. На водяній бані розтопити 1 столову ложку подрібненого білого воску, влити 2 столові ложки мигдальної олії і змішати з огірковою масою. Посуд накрити кришкою і прогріти на повільному вогні протягом 1 год до загустіння маси.

Наносити на шкіру обличчя і ділянку декольте вранці та ввечері. Це живильний і відбілювальний засіб.

З алое

Змішати 1 жовток, 1 столову ложку меду, 2 столові ложки соку алое. Нанести на 15—20 хв на обличчя, а потім змити теплою водою.

Фруктово-медовий крем

Взяти 2 столові ложки подрібнених плодів айви, хурми, лимона, полуниць, суниць, горобини або смородини, добре розтерти з 1 чайною ложкою олії і 1 чайною ложкою меду. Додати по крапліні 1 столову ложку камфорного спирту і використовувати крем для догляду за будь-якою шкірою.

