

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн

#29(744) 21 липня 2016 року

7

ЩОБ НЕ ОТРУЇТИСЬ КАВУНАМИ

Як одержати два врожаї «пекінки» за сезон



4

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Прокопа, Дмитра, завтра — Олександра, Олександри. 23 липня з днем Ангела вітайте Антона, Данила, 24 — Ольгу, Олену, Ілону, 25 — Арсена, Марію, Вероніку, 26 — Маркіяна, 27 — Йосипа.

ОГІРКИ НА ЗИМУ: РЕЦЕПТИ ДАВНІ Й НОВІ

3

Рятуймося

ОДЯГ І ПРОДУКТИ — НЕ ДЛЯ МОЛІ

Молі є аж 14 видів. У квартирах живуть меблева, шубна, килимова, зернова, повстяна та ін. Побутися молі можна з допомогою як різноманітних хімічних, так і народних засобів.

Наприклад, найдорожчі серцю речі можна захистити з допомогою спеціальних чохла для одягу, що оберігають від молі виробі з вовни, бавовни, хутра.

Протимольні аерозолі слід розпилювати там, де шкідливих комах ви не хочете бачити — на одязі, декоративних оббивках, книгах, килимах. Безпосередньо у шафи можна покласти гелеві пластинки, що відлякують дорослу міль і вбивають її личинок.

Не люблять метелики молі запаху тютюну, перцю, сунічного мила, кропиви, герані. Однак всі ці засоби хоч і не нашкодять людині своєю хімічністю, проте є менш ефективними, ніж промислові, оскільки лише відлякують метеликів молі, а ось ні личинок, ні яєць вбити не здатні.

Зазначені засоби не застосовують у боротьбі із зерновою мілью, котра полюбить викладати личинки у різних крупах та інших припассах.

Щоб позбутися зернової молі, слід викинути всі зіпсовані нею продукти, а шафи, де вони зберігалися, ретельно промити мильним розчином, а потім чистою водою. Щілини в шафах промазати з допомогою пензлика оцтом і тримати шафу відчиненою, поки вона не просохне.

Пальчики оближеш!

Сорбе — різновид фруктового або ягідного морозива, яке легко приготувати вдома.

500 г малини, 3/4 скл. цукрової пудри, сік з 1 апельсина.

Цукрову пудру залити склянкою води, нагріти на середньому вогні до повного розчинення, довести до кипіння, зняти з вогню і охолодити.

Свіжовичавлений апельсиновий сік змішати із 450

Зображення лілії білосніжної, однієї з найвишуканіших квітів, знаходили ще в стародавніх манускриптах і на античних фресках.

Лілії широко використовують в аранжуванні завдяки їхній красі, великому розмаїттю забарвлення та форми квітки, а також здатності зрізаних квітів довгий час зберігати свіжість. Лілії у букетах мають гарний вигляд як самі, так і в поєднанні з іншими квітами.

Щоб лілії довше зберігалися, потрібно їх правильно зрізати. А зрізають ці квіти у фазі м'якого бутона або при 1—2 розкритих квітках, якщо не передбачуване тривале транспортування.

Зрізати можна в різний час дня залежно від температури та забезпечення рослин вологою. За помірних денних температур або за похмурої по-



Лілія — надзвичайно краси квітка, одна з найдревніших серед безлічі цибулевих рослин. Немає нічого дивного в тім, що саме лілія сьогодні є королевою багатьох садів.

Знадобиться

годи та достатньої вологості ґрунту зрізування можна виконувати у будь-який час дня. В умовах спекотного літа найкращим часом для зрізування вважають ранішні години, тому що за ніч рослини найбільше накопичують вологу.

За необхідності транспортування лілії зрізують при забарвленні нижніх бутонів, заносять у приміщення або під накриття, видаляють нижнє листя на 10—12 см стебла і ставлять у посуд з дуже невеликою кількістю води.

До пакування і транспортування зберігають за пониженої температури, бажано 2—3°C. При пакуванні стежать, щоб на листі не було вологи, до якої лілії дуже чутливі.

Зрізуючи лілії для букета, варто не забувати і про залишену рослину. Що більша частина стебла та листя на ній збережеться, то

МАЛИНОВЕ СОРБЕ

г малини, розтерти на пюре і протерти через сито.

Змішати цукровий сироп з малиновим пюре і перекласти одержану масу в контейнер для заморожування. Покласти на 2 год у морозильник (по краях маси мають утворитися кристалики льоду). Збити заморожену масу міксером і покласти в холодильник на 4 год.

Перед подачею на стіл кульки сорбе викласти у креманки і прикрасити свіжими ягодами малини.



Королівські квіти

ЯК ЗРІЗАТИ ЛІЛІЇ, ЩОБ ЯКНАЙДОВШЕ МИЛУВАТИСЯ ЇХНЬОЮ КРАСОЮ



краще вона приготується до квітнування у наступному сезоні.

Іноді від лілій як квітів на зрізування відмовляються через «забруднюючі» пиляки, котрі залишають сліди на одязі, скатертині. Щоб уникнути забруднення, їх можна видалити.

Подовження життя квітів у вазі

Квіти довше зберігають свіжість, якщо їх поставити в чисту вазу з водою і додати дезінфікуючі речовини — аспірин, азотнокисле срібло (30 мг/л) або шматочки деревного вугілля.

З частини стебла, що буде у воді, обов'язково видаляють листя, тому що у воді воно швидко загни-

ває. У міру в'янення видаляють і нижні квіти.

Щоб букет виглядав охайно, за необхідності підрізають стебла.

Сухе повітря та підвищена температура в приміщенні вкорочують життя зрізаних квітів, тому їх не слід тримати на сонці, на протягах, поблизу вентилятора.

Збирайте на ніч букет у прохолодне місце — цим ви подовжите життя квітів.

Лілії із сильним ароматом, особливо трубчасті, здатні спричинити головний біль, тому не залишайте їх надовго в кімнаті.

Одна квітка лілії живе 4—7 днів.

Підготувала Наталя Колодій.

Смачного!

ЯГОДИ ПЕРЕМОЖУТЬ БРОНХІТ

Тим, хто має проблеми з дихальною системою (бронхами, легенями), варто влітку подбати про лікування ягодами і фруктами. Адже, наприклад, м'якоть і сік вишні — добрий відхаркувальний та антисептичний засіб.

Добру дію має виноград: їсти свіжі плоди і пити відвар із сушених попісклянки 3—4 рази на день.

Плоди малини (свіжі чи перетерті з цукром) їсти, додавати у чай. Відвар малинового цвіту п'ють як потогінний чай.

Сік журавлини з медом вживають при запальних захворюваннях.

Добре допомагає при хворобах легеневої системи сік смородини з медом або цукром.

Приготуйте

Помідори, фаршировані цибулею

На 1 кг помідорів — 300 г ріпчастої цибулі, 3/4 булки або 120 г білого хліба, 2 ст. ложки олії, 0,1 г гіркого перцю, 1 ст. ложка дрібно посіченої зелені петрушки.

Дрібно посічену цибулю злегка підсмажують на олії, додають натертої черстої булки, дрібно посіченої зелені петрушки, меленого гіркого перцю, солі. Все добре вимішують. У помитих помідорів збоку роблять надріз, видаляють насіння, злегка віджимають сік, наповнюють помідори підготовленою начинкою з цибулі і трохи підсмажують на добре розігрітій олії.

Готові помідори смакують і холодними, і гарячими.

ПОГОДА на тиждень

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 21 липня	+13 / +21	без опадів	зах., 7 15.38
п'ятниця, 22 липня	+15 / +22	без опадів	півн.-зах., 5 15.36
субота, 23 липня	+15 / +24	без опадів	півн.-зах., 4 15.33
неділя, 24 липня	+16 / +26	без опадів	півн.-зах., 3 15.31
понеділок, 25 липня	+16 / +26	можливий дощ	півн.-сх., 2 15.28
вівторок, 26 липня	+17 / +25	можливий дощ	півн., 3 15.25
середа, 27 липня	+17 / +25	можливий дощ	півн.-зах., 2 15.23

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

Дари літа як ліки



Прилавки ринків повні абрикосів, смородини, шовковиці. Набагато приємніше їсти фрукти, коли ти знаєш, чим вони корисні. Дізнавшись про властивості, хочеться з'їсти якнайбільше, але можна і заготовити їх про запас.

● У сезон і про запас

рагу можна приготувати самому. Для цього виберіть цілі плоди абрикосів, ретельно їх помийте, видаліть кісточку. Потім потримаєте їх 5–10 хв у друшляку над киплячою водою, розкладіть плоди на чистій бавовняній тканині і помістіть їх у духовку на 8–10 год при 65С. Отриману курагу покладіть у щільно закритий дерев'яний ящик на три тижні.

СМОРОДИНА — ДЛЯ СУДИН

Смородина отримала назву від давньоруського слова «смород», яке означало «сильний запах». І справді,

сама смородина порівняно зі своїми «родичами» має найбільш яскраво виражений аромат плодів та листя. Це не тільки корисний харчовий продукт, а й цінний терапевтичний засіб.

1. Зміцнює імунітет. Завдяки високому вмісту вітаміну С смородина є має загальнозміцнювальну дію. Вона корисна тим, хто страждає від дистонії і має схильність до утворення синців.

2. Завдяки вмісту саліцилової кислоти має протизапальну дію. Смородина корисно включити у раціон тим, хто страждає від мігреней, артритів, ревматизму, подагри. Крім цього, завдяки саліцилової кислоти після жмені ягід може кидати в піт. Саме тому варення зі смородини вживають під час лікування застуд, при температурі. Якщо вам дошкуляє спека, з'їжте жменю смородини — дискомфорт на годину-дві мине.

3. Поліпшує кровотоку. Як і абрикос, сморо-

дина містить кровотворний елемент залізо, але в менших кількостях.

4. Заспокоює нерви. У смородині багато вітамінів групи В — тих, завдяки яким ми тримаємо себе в руках у стресових ситуаціях, добре засинаємо. Смородина корисно їсти всім, кому доводиться нервувати протягом дня, хто страждає від безсоння і дотримується дієти.

5. Знімає набряки. Завдяки солям калію смородина є сечогінним засобом. Це корисно хворим на гіпертонію та тим, у кого часто виникають набряки.

Достатньо з'їдати 20 ягід на день. Не рекомендується смородина людям, які страждають гастритом, виразкою шлунку, гіпертонією, діабетом: великі дози вітаміну С підвищують рівень цукру в крові.

Як заготовити на зиму?

Найбільше користі у сирому варенні чорної смородини. Можна приготувати його так: підготовлені (чисті та сухі) ягоди пропускають через м'ясорубку або мнуть

і змішують з цукром у співвідношенні 1:2. Так втрачається близько 20% корисних властивостей. Зберігають у холодильнику.

ШОВКОВИЦЯ — ВІД КАШЛЮ

Нерідко бачимо, як опадають додолу стиглі плоди і люди топчуть їх, прохоча повз дерево, часто й не здогадуючись, що нехтують чудодійними ліками Шовковиця — це ефективний вітамінний і кровотворний засіб. У цих ягодах менше кислот, але більше, ніж в інших ягодах цукрів, що легко засвоюються. Недаремно її вважають найсолодшою ягодою наших широт.

1. Поліпшує кровотоку. Як інші ягоди цього сезону, шовковиця містить кровотворний елемент залізо і допоміжний вітамін В¹², а також фолієву кислоту.

2. Зміцнює судини. Шовковиця теж містить зміцнювачі судин — флавоноїди і вітамін С.

3. Завдяки ефірним оліям шовковиця сприяє відходженню мокротиння при кашлі у хворих з бронхітами.

4. Знімає набряки і заспокоює серце. Як абрикоси, шовковиця містить багато калію, завдяки якому вона має сечогінну дію. Тому ці ягоди корисно їсти тим, хто страждає від набряків. Ще калій корисний тим, що налагоджує ритм серця, тому шовковиця корисна тим, хто страждає серцевими аритміями, має вади серця.

Для найкращого ефекту потрібно з'їдати 2–3 склянки шовковиці щодня.

Як заготовити на зиму?

На жаль, шовковиця погано зберігається, якщо перетирати її з цукром, тому зберегти її на зиму можна тільки, приготувавши звичайне варення. Але близько 80% користі ягід втрачається.

Підготувала Наталя Колодій.

● А ви знали?

Лікар — найгірший пацієнт

Медики не вміють дбати про своє здоров'я і як пацієнти бувають вкрай нестерпними.

Провівши опитування тисячі лікарів Барселони, соціологи виявили, що половина з них не обстежується у лікарів, ігнорує пора-

ди і рекомендації колег-професіоналів у тих галузях, де вони абсолютно некомпетентні.

Крім того, стаючи пацієнтами, лікарі завдають чимало клопотів тим, хто їх лікує, оскільки важче переносять недуги, ніж звичайні хворі.

Фарбуєте волосся? І дарма!

Виявляється, звичка фарбувати волосся, тепер поширена не лише в жінок, не така вже й безневинна і з роками позначається не тільки на пишноті шевелюри.

Шведські вчені стверджують, що у жінок, котрі впродовж двадцяти років постійно фарбували волосся, вдвічі вищий ризик захворювати на ревматизм.

Сало реабілітували

Ще донедавна одне тільки слово «сало» змушувало прихильників здорового харчування здригатися: «Холестерин!». Списували на сало й ожиріння, й атеросклероз. Однак вче-

ні, які займалися «сальною» проблемою, з'ясували: сало корисне. У ньому міститься арахідонова кислота, що бере участь у будівництві клітин й виробленні гормонів.

Будьте уважні!

Дієвий засіб проти неуважності — суцвіття червоної конюшини. Вони багаті на глікозиди, вітаміни С і групи В, котрі швидко нормалізують обмін речовин і сприятливо вплива-

ють на головний мозок. Свіжі або сухі суцвіття (3–4 штуки на склянку води) можна заварювати і пити як чай, а також додавати до перших страв — і смачно, і корисно.

АБРИКОСИ — ДЛЯ СЕРЦЯ ТА КРОВІ

Їх вважають щедрим і неймовірно корисним для людського здоров'я подарунком природи. І ось чому.

1. Повертають ясність думки. В абрикосах дуже багато цукру, який позитивно впливає на роботу нашого мозку.

2. Сприяють кровотоку. У 100 г абрикосів заліза стільки, як у 250 г печінки, тому це один з найкращих фруктів для крові. Абрикоси, курагу рекомендують хворим на анемію, а також вагітним.

3. Заспокоюють серце і знижують тиск. Завдяки величезній кількості солей калію абрикоси мають лікувальний ефект при аритміях, а також сечогінну дію, через що корисні тим, хто страждає від гіпертонії та набряків.

4. Поліпшують зір. В абрикосах великий вміст вітаміну А. Чим яскравіше забарвлення фруктів, тим його більше. Крім того, він просто необхідний дітям, оскільки сприяє росту.

5. Виводять з організму отрути. Абрикоси багаті пектинами — харчовими волокнами, які чистять кишечник і виводять з нього шлаки. Тому ці фрукти корисні всім, хто захоплюється смаженим, жирним, копченим, продуктами тривалого зберігання.

6. Завдяки вітаміну С абрикоси зміцнюють судини. Особливо це корисно тим, хто страждає від дистонії і має схильність до утворення синців.

Оптимально з'їдати 2–3 абрикоси щодня. Ці плоди протипоказані при виразці, гастриті і діабеті. Також врахуйте, що не можна запивати абрикоси холодною водою — буде пронос.

Як приготувати курагу?

Найбільше корисних властивостей зберігається у засушених абрикосах. Ку-

● Зверніть увагу

Постійний шум — причина гастриту?

Притчею во язицех старе невігадана історія про те, як в одного поважного професора, який живе на Хрещатику, несподівано всохла пальма. Як з'ясувалося, рослина не витримала децибелів рок-музики під час концертів, які час від часу влаштовують на головному майдані столиці.

Екологи підтверджують, що більша частина жителів України, передовсім це стоїть міського населення, живуть в умовах акустичного дискомфорту, потерпаючи від так званих побутових шумів.

Гранично допустимий рівень шуму в квартирах від 7-ї до 23-ї години не повинен перевищувати 55 децибелів, а від 23-ї до 7-ї години — 45 децибелів. Це навіть записано у відповідних санітарних нормах, затверджених Міністерством охорони здоров'я. Цікава деталь: один з пунктів цих норм передбачає, що «прибирання вулиць, тротуарів від снігу і сміття має починатися не



раніше ніж о 7-й годині ранку і закінчуватися не пізніше 23-ї години».

Вухо людини — дуже тонкий і складний механізм. Його напрочуд легко вивести з ладу і дуже важко відновити нормальне функціонування. А збільшення рівня шуму лише на 20 децибелів викликає у людини головний біль, безсоння, нервову збудженість, роздратування, знижує імунітет.

Якщо через непомірну любов до музики вже неможливо обійтися без плеєра, то меломани повинні

принаймні встановлювати рівень звуку в навушниках у прийнятних межах.

На думку медиків, постійний акустичний дискомфорт може призвести до виникнення гастриту, виразкової хвороби і зв'язку з порушеннями секреторної і моторної функцій шлунка, а також до розвитку хронічного тонзиліту. Великий психіатр Бехтерев писав, що безупинний вплив понаднормового шуму може спричинити навіть... напади епілепсії та порушення мови.

● А ви знали?

Лікар — найгірший пацієнт

Медики не вміють дбати про своє здоров'я і як пацієнти бувають вкрай нестерпними.

Провівши опитування тисячі лікарів Барселони, соціологи виявили, що половина з них не обстежується у лікарів, ігнорує пора-

ди і рекомендації колег-професіоналів у тих галузях, де вони абсолютно некомпетентні.

Крім того, стаючи пацієнтами, лікарі завдають чимало клопотів тим, хто їх лікує, оскільки важче переносять недуги, ніж звичайні хворі.

Фарбуєте волосся? І дарма!

Виявляється, звичка фарбувати волосся, тепер поширена не лише в жінок, не така вже й безневинна і з роками позначається не тільки на пишноті шевелюри.

Шведські вчені стверджують, що у жінок, котрі впродовж двадцяти років постійно фарбували волосся, вдвічі вищий ризик захворювати на ревматизм.

Сало реабілітували

Ще донедавна одне тільки слово «сало» змушувало прихильників здорового харчування здригатися: «Холестерин!». Списували на сало й ожиріння, й атеросклероз. Однак вче-

ні, які займалися «сальною» проблемою, з'ясували: сало корисне. У ньому міститься арахідонова кислота, що бере участь у будівництві клітин й виробленні гормонів.

Будьте уважні!

Дієвий засіб проти неуважності — суцвіття червоної конюшини. Вони багаті на глікозиди, вітаміни С і групи В, котрі швидко нормалізують обмін речовин і сприятливо вплива-

ють на головний мозок. Свіжі або сухі суцвіття (3–4 штуки на склянку води) можна заварювати і пити як чай, а також додавати до перших страв — і смачно, і корисно.

Знадобиться — Перевірено — діє!

Всі ми зіпсовані цивілізацією. Тільки-но щось заболить — хапаємося за пігулки, а нема — чимдуж біжимо до аптеки.

Насправді дуже часто при поганому самопочутті значно ліпше від хімічних медичних препаратів зарадять давно відомі, віками перевірені народні засоби. Ось кілька прикладів.

БОРОДАВКИ

натирайте розрізаним уздовж качаном цвітної капуста. Цю процедуру робіть кілька днів поспіль, щоразу використовуючи новий качан.

ВЕНИ

можна зміцнити, вживаючи настій деревію (кривавнику).

Якщо у вас варикозне розширення вен, щодня ходіть босоніж, навшипінки.

Коли сидите, не перехресуйте ноги і не згинайте їх під себе.

ГИКАВКА

мине, якщо жувати листки м'яти або насіння кропу. Допомагає також настій із насіння кропу — слід швидко, не відриваючись, випити 20 ковтків цього напою.

ЗУБНИЙ БІЛЬ

зменшиться, якщо повільно жувати корінь алтею. Допоможуть також кілька крапель есенції гвоздичної олії.

НУДОТА,

спричинена розладами кишківника, зникне, якщо випити відвар ромашки, м'яти, липового цвіту або пожувати зацукрований імбир.

КРОПИВНИЦЯ

відступить, якщо щоранку з'їдати десяток рожевих редисок.

Добре діє також сироп із чорної редьки. Поріжте редьку тонкими пластівцями, полийте розтопленим цукром і запікайте в духовці впродовж двох годин. Пийте по чайній ложці сиропу через кожну годину.

МІСЦЯ

УКУСІВ КОМАХ

натріть листям помідора.

МІСЦЕ УДАРУ

намастіть медом і помажуйте — синця не буде.

ЗА ПЕРШИХ ОЗНАК АНГІНИ

Щоб припинити запальний процес, потрібно прикласти до горла листки свіжої капуста і обв'язати шию теплою хусткою. До речі, міняти листки слід кожні дві години.

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

Огірки на зиму: рецепти давні й нові



Якщо з року в рік консервувати огірки за перевіреними, але одними й тими ж рецептами, то навіть найсмачніші заготівлі приїдаються. Сподіваємось, з-поміж запропонованих нині рецептів знайдете для себе щось нове й оригінальне.

ОГІРКИ МАЛОСОЛЬНІ

У трилітрові банки покладіть огірки, 50 г зелені, 2–3 зубчики часнику, шматочок червоного перцю. Розчиніть 2 ст. ложки солі в 1 л окропу й охолодіть. Холодний розсіл налейте в банки, накрийте марлею, витримайте 2–4 дні при кімнатній температурі. Потім розсіл перелійте в емальовану каструлю, закип'ятіть, залийте ним огірки і закрийте банки металевими кришками. Якщо розсолу буде замало, долийте трохи води.

«ЛІНІВІ» ОГІРКИ

На трилітрову банку кладемо 2–3 «парасольки» кропу, 1–2 гілочки естрагону, 4–5 горошин запашного перцю, шматочок гірко-го перцю приблизно 1 см завдовжки, 3 зубчики часнику, 3–4 вишневі чи дубові листочки, корінь або листок хрону.

Можете додати й інші спеції на власний смак. Нерадімо лише класти корі-

андр та гвоздику, а також листя смородини — воно може викликати появу плісняви.

Свіжі огірки консервуємо відразу, не дуже свіжі — замочуємо в воді. «Носики» та «хвостики» обрізати не треба. Заливаємо огірки міцним розсолем із розрахунку 1 склянка солі на 3 л води, накриваємо марлевими серветками й залишаємо на 7–10 днів. Потім розсіл зливаємо, двічі наливаємо в банки воду з криниці чи з крана і зливаємо її, а втретє заливаємо огірки чистою холодною водою і закриваємо металевими кришками.

Якщо маєте змогу зберігати банки в погребі, то можна скористатися й пластмасовими кришками. Там банки мають стояти 40 днів. За цей час вода «вистягне» зайву сіль, і огірки набудуть чудового смаку.

ОГІРКИ БЕЗ ОЦТУ

Покладіть в 1–2-літрові банки спеції на ваш смак (не більше 40 г), часник, порізану кільцями цибулю,

потім — огірки (приблизно по 600 г) та ягоди червоної порічки (по 150 г). Саме ці ягоди й замінять оцет.

Усе залийте розсолем. На 1 л води беріть від 1,5 до 2 столових ложок солі. За бажання можна додати чайну ложку цукру. Банки накривають підготовленими чистими кришками і пастеризують — літрові 10 хв, дволітрові — 12 хв.

Через 2–3 місяці зберігання порічки втратять колір. Вони не тільки замінюють оцет, але й збагачують огірки вітаміном С.

ОГІРКИ БЕЗ ПАСТЕРИЗАЦІЇ

Для консервування найкраще брати свіжі огірки зі щільною м'якоттю і водянистим насінням. Відсортовані за розміром овочі помити, обрізати кінці. Із прянощів потрібні кріп, стручковий гіркий або червоний перець і часник.

Приготувати трилітрові банки, пропарити їх протягом 5–6 хв., висушити. На дно покласти зелень, потім огірки, добре струсивши.

Огірки залити окропом, так нехай постоять 10 хв. Потім воду злити у каструлю і приготувати розсіл: на 1,5 л води (для трилітрової банки) — 90 г солі, 90 г оцту.

Як закипить, залити розсолем уже пропарені огірки і закрити герметично металевими кришками. Перевернути банки догори дном і щільно вкютати, залишити так до цілковитого охолодження.

На 5 л води — 1 склянку солі, 1 ст. ложку цукру.

Киплячим розсолем залити огірки, поклавши в банки кріп, часник, листя смородини й хрону. Банки закрити пластмасовими кришками і поставити в погріб.

ОГІРКИ З ЛИМОННОЮ КИСЛОТОЮ

На трилітрову банку огірок готують розсіл із розрахунку: на 1,5 л води — 2 ст. ложки солі, 1 чайна ложка цукру, 0,5 ч. ложки лимонної кислоти. Кладуть кріп, часник. Першого разу огірки заливають на 5–10 хв. окропом, другого — розсолем і без пастеризації закривають металевими кришками.

ОГІРКИ, ЯК ІЗ ДІЖКИ

Приготувати розсіл: на 1 л води — 2 ст. ложки солі, 0,5 ст. ложки цукру. Огірки покласти в трилітрові банки, додавши спеції — часник, кріп, листя хрону, перець горошком. Залити огірки киплячим розсолем і поставити закипати в темне місце.

Через 2–3 дні розсіл злити, закип'ятити і знов залити ним огірки. Одразу закрити металевими кришками. Покласти банки на бік, добре вкютати, через 12 год. поставити їх догори дном і залишити вкютаними до цілковитого охолодження.

Смачного!

КАНАПКИ З КАБАЧКІВ

Беремо кабачок завтовшки як півлітрова банка, рівенький, щоб кружальця були величеські і можна багато чого на них покласти.

Нарізаємо кабачок кружальцями, можна зі шкіркою, солимо, перемішуємо — і нехай постоїть годину. Потім юшку зливаємо.

Кружальця вмочуємо в клярі: 2 яйця, 80 г молока, 2 ст. ложки з чубком борошна збити, посолити і поперчити. Смажимо в гарячій олії на сковорідці і викладаємо в один шар на великій таріль, нехай охолонуть.

Не кожне кружальце кабачка, а через один, змащуємо майонезом, кладемо по кружальцю огірка (кислого чи свіжого), помідора і ковбаси.

На тертці тремо жовток, посипаємо кабачки, прикрашаємо крапелькою кетчупу, посипаємо посиченою зеленню. Друге кружальце кабачка (без нічого) кладемо зверху.

ЗАПІКАНКА З ПОМІДОРАМИ

6 помідорів, 250 г жирного сиру, 170 мл сметани, 3 яйця, 2 ст. ложки борошна, 2 ст. ложки кетчупу, 1/2 скл. посиченого кропу, 3 зубчики часнику, 1/2 ч. ложки солодкої чи гострої паприки, сіль і чорний перець до смаку, маргарин, 7 ст. ложок манних крупів.

Порізати помідори, злити сік, додати сир, сметану, яйця, борошно, кетчуп, посичений кріп, часник (вичавлений), паприку, сіль, перець і все ретельно перемішати.

Нагріти духовку до середньої температури, змастити форму маргарином, посипати манними крупами і викласти суміш. Запекати 50 хв.

ЗАПІКАНКА ЗІ СМОРОДИНОЮ

750 г смородини, 300 г локшини, 2–3 яйця, пакетик ванільного цукру, 75 г горіхів або мигдалю, цукрова пудра, 3 горішки гірко-го мигдалю, 3/4 скл. кефіру або йогурту, 30 г масла.

Локшину відварити в підсоленій воді, відкинути на друшляк, облити холодною водою і дати їй стекти. Яйця, цукор і ванільний цукор збити так, щоб утворилася піна. Додати подрібнені горіхи, розтовчений гіркий мигдаль і все перемішати з локшиною. Підготовлену смородину злегка розім'яти і вимішати з цукровою пудрою.

Форму змастити жиром і шарами викласти на неї локшину та смородину, полити підсоложеним кефіром або йогуртом, а зверху розкласти невеликі шматочки масла. Запекати в гарячій духовці 40–50 хв.

Без хімії

Секрети чистого посуду

Не виливайте воду, в якій варилася картопля в «кожушку» — ця вода добре відмиває скляний, глиняний і фаянсовий посуд.

Посуд із вузьким горлечком (графини, вази) добре мити розчином мийного засобу, у який додана дрібно накришена шкаралупа яєць чи шматочки паперу; посуд при цьому треба енергійно струшувати.

Щоби дно каструлі чи сковороди не покривалося кіптявою, яку важко видалити, перед тим як готувати їжу, злегка нагрійте каструлю чи сковороду і натріть дно милом.

Для видалення зеленуватого шару, що утворився на стінках квіткових ваз, можна використовувати столовий оцет з додаванням дрібки солі.

Якщо стінки алюмінієвого посуду почорніли, то його треба протерти ганчіркою, змоченою слабким розчином оцту чи 5–10-процентним розчином кальцинованої соди, після чого ретельно вимити посуд теплою водою.

Щоби видалити темні плями з нікельованого посуду, можна змастити їх будь-яким жиром, залишити на кілька днів, а потім ретельно витерти ганчіркою, змоченою нашатиричним спиртом.

Якщо їжа, яку ви готували, пригоріла і дно каструлі ніяк не відчищається, наповніть посуд сильним розчином кухарської солі, залишіть на ніч, а вранці прокип'ятить.

Школа кулінара

Як книжка пише: маринування

Важливим компонентом маринаду є розсіл. Для овочевих маринадів його готують з води, оцту, солі, цукру й прянощів, для фруктових і ягідних — з води, оцту і цукру.

Сіль та цукор або тільки цукор розчиняють у воді при її нагріванні і кип'ятять 10–15 хв, після чого проціджують через білу щільну тканину. До процідженого розчину додають оцет. Найкраще використовувати оцет виноградний або харчовий, настояний на ароматичних травах.

ОВОЧЕВІ МАРИНАДИ

Для слабокислих маринадів розсіл готують так (на літрову банку): 3,25 скл. води, 0,75 скл. оцту, 1 ст. ложка солі, 1,5 ст. ложки цукру.

Для кислих маринадів: 3 скл. води, 1 скл. оцту, 1 ст. ложка солі, 1,5 ст. ложки цукру.

Для гострих маринадів: 2 скл. води, 2 скл. оцту, 1 ст. ложка солі, 1,5 ст. ложки цукру.

Маринуванням звється спосіб консервування харчових продуктів з допомогою оцтової кислоти. Маринувати можна овочі, гриби, фрукти, ягоди, деякі інші продукти. Всі продукти, призначені для маринування, повинні бути свіжими. Маринад має приємний, гострий смак, пряний аромат.

Крім того, на кожному літрову банку кладуть: по 5 горошинок гірко-го і запашного перцю, 1 лавровий листок, 4 штуки гвоздики і невеличкий шматок кориці.

Для всіх видів маринадів спеції можна замінити прямою зеленню в таких пропорціях (у грамах на 1 л): кропу — 3, селери — 3, листя петрушки — 4, листя смородини — 2, кореня хрону — 2, часнику — 7, перцю гірко-го стручкового — 0,2.

ПЛОДОВІ І ЯГІДНІ МАРИНАДИ

Для кисло-солодких маринадів розсіл готують у таких пропорціях: 4 скл. води, 0,75 скл. оцту, 4 ст. ложки цукру.

Для гострих маринадів: 2 скл. води, 2 скл. оцту, 8

ст. ложок цукру. Крім того, в банку емністю 1 л кладуть: перець запашного — 5 горошинок, гвоздики — 4 штуки і невеличкий шматок кориці.

У слив, вишень, черешень, кизилу видаляють плодоніжки, плоди старанно мийють. Яблука і груші маринують і зі шкіркою, і без неї. У них вирізають серцевину, потім бланшують в окропі: яблука — 5 хв, груші — 10 хв. Після охолодження кладуть у банки і заливають розсолем.

Усі плодові й ягідні маринади пастеризують у воді при температурі 85°C. Прогрівання триває 15 хв для півлітрових і літрових банок і 25 хв — для трилітрових.

Банки закупорюють бляшаними кришками.

Спробуйте!

А ми їх парюю!

Відомо, що під час консервування при тепловій обробці частина вітамінів руйнується. Щоб зберегти їх, пропонуємо пастеризувати банки з укладеними овочами або фруктами парою.

На носик чайника натягнуть гумову трубку і опустить у банку на 2/3 її висоти. Чайник поставте на вогонь, доведіть до кипіння. Із появою пари у банці починається процес пастеризації. Трилітрові банки пастеризують 15–20 хв, літрові і півлітрові — 7–10 хв.

Після цього укладені в банки плоди залийте киплячою заливкою, через 3–5 хв злийте її, залийте ще двічі і відразу ж закрийте металевими кришками.

Заливки

для овочів і фруктів

1. 300 г соку червоних буряків, 300 г яблучного соку, 300 г води, 100 г меду, 50 г солі.

2. 500 г виноградного соку, 500 г води, 30 г солі.

3. 500 г соку гарбуза, 300 г яблучного, 300 г води, 100 г меду, 50 г солі.

4. 300 г малинового соку, 700 г води, 100 г цукру, 30 г солі.



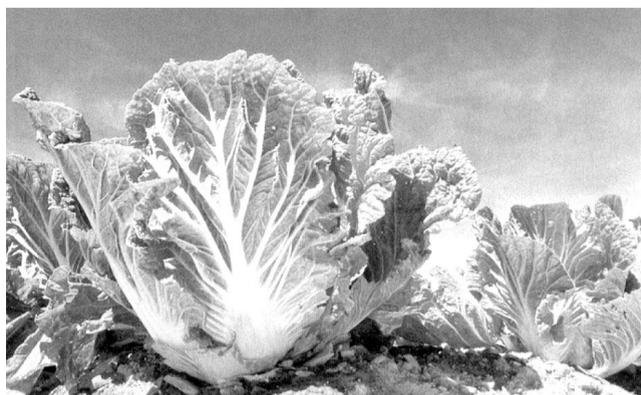
5. 300 г соку з ягід журавлини, 700 г води, 100 г цукру, 30 г солі.

6. 300 г щавлю, 800 г води, 30 г цукру, 50 г солі — заливка для огірків та патисонів. Щавель зварити у 800 г води, протерти кризь сито, додати сіль, цукор.

7. 300 г соку ревеню, 700 г води, 50 г солі, 30 г цукру.

Потрібну кількість заливки визначаємо так: у банку з підготовленими до консервування продуктами налити доверху води, вилити, визначити її кількість і потім додати ще склянку. Оце і є норма заливки на 1 банку.

Як одержати два врожаї «пекінки» за сезон



Вирощування пекінської капусти вважається доступним кожному городнику: чи то «зелений» новачок, чи досвідчений садівник зі стажем.

Школа городника

суміш перегною і кокосового субстрату 1:2. Так само можна використовувати суміш дернової землі й торфу в рівних пропорціях.

Насіння зашпаровують на глибину 0,5–1 см і залишають горщики в темному теплом місці до сходів, які зазвичай не змушують себе чекати і з'являються через 2–3 дні.

Тепер розсаду пекінської капусти обов'язково потрібно виносити на світло.

Поливати сіянці бажано не надто часто, у міру підсихання верхнього шару ґрунту. За 3–4 дні до висаджування полив припиняють.

Коли у розсади утвориться 4–5 справжніх листків (приблизно через 25–30 днів), вона готова для висаджування на грядку.

ВИРОЩУВАННЯ БЕЗ РОЗСАДИ

Для вирощування пекінської капусти рекомендують вибирати добре освітлену ділянку, на якій до цього росли часник, цибуля, огірки, картопля або морква — найкращі попередники цієї культури.

Спочатку необхідно підготувати ямки на відстані 25–30 см одна від одної (така сама відстань має бути й між рядами на грядці).

У кожну ямку додають півлітрову банку перегною або компосту + 2 столові ложки попелу і рясно про-

ливають. Тепер можна висаджувати розсаду або висіяти насіння.

Насіння зашпаровують на глибину 1–2 см, посипають зверху поделом і закривають укривним матеріалом або плівкою. Через 4–7 днів мають з'явитися перші сходи.

ОСОБЛИВОСТІ ДОГЛЯДУ

Пекінська капуста любить світло, вологу і прохолоду. Оптимальна температура для її вирощування — 15–20°C. За температури нижче 13°C і вище 25°C на гарний урожай можна не розраховувати.

Одним з незамінних агрозаходів при вирощуванні пекінської капусти є її укриття нетканим полотном.

По-перше, укриття захищає молоді рослини від заморозків і перепадів температур (на відміну від дорослих рослин, сходи пекінської капусти не витримують холодів).

По-друге, укривний матеріал притілює пекінську капусту від прямих сонячних променів у спекотні дні, не допускаючи перегріву.

По-третє, захищає посадки від зайвої вологоти в дощове літо (при надлишку

води пекінська капуста може загнити).

Нарешті, у хрестоцвітої блішки — ненаситного шкідника пекінської капусти — набагато менше шансів знайти рослину під укриттям, ніж без нього.

Через два тижні після висаджування в ґрунт замульчуйте грядку з пекінською капустою. Мульча допоможе втримати в ґрунті більше вологи і стримає появу бур'янів.

Один раз на тиждень пекінську капусту треба рясно поливати теплою водою.

Культура добре озимється на підживлення. Через два тижні після висаджування на постійне місце її можна підживити:

- ✓ настоем коров'яку (1:10);
- ✓ настоем курячого посліду (1:20);
- ✓ настоем трави (1:9).

Під кожную рослину виливають 1 літр підживи. При весняній посадці таке підживлення проводять тричі, а при літній — двічі.

Щоб качани краще зав'язувалися, можна обприскати капусту розчином борної кислоти — 2 г розчинити в 1 л гарячої води і додати 9 л холодної.

ЯК ПОЗБУТИСЯ ШКІДНИКІВ

Хвороби у пекінської капусти зустрічаються рідко: вона так швидко росте, що просто не встигає «заразитися». А от шкідники «пекінку» обожнюють.

Найзапекліші любителі капусти — хрестоцвіті блішки і слимаки. Хрестоцвітої блішки дуже складно позбутися. Тому найкраща боротьба з нею — профілак-

тика. Постарайтеся зробити так, щоб цей шкідник обминув ваші грядки.

Заходи боротьби із хрестоцвітою блішкою

Дотримання строків висаджування. Рано навесні і ближче до осені хрестоцвітих блішок ще/вже немає в природі.

Укриття насаджень нетканим полотном. Як уже зазначалося, під укриття блішкам втрапити складніше.

Опудрування грядки поделом до появи сходів. Цей шкідник не любить поделу.

Правильна сівозмінна. Не варто висаджувати пекінську капусту на грядки, де росли інші хрестоцвіті культури (редиска, дайкон, гірчиця або будь-яка капуста). Личинки хрестоцвітої блішки зимують у ґрунті, і шкідник обов'язково з'явиться.

Змішані насадження. Найкращий спосіб побороти блішку — обманути її, так би мовити, збити з пантелику. Для цього висаджуйте пекінську капусту разом з помідорами, огірками, картоплею, часником, цибулею або петуніями.

Ще один шкідник «пекінки» — **слимаки**. У похмурі дощове літо вони можуть з'їсти пекінську капусту за нас.

Позбутися слимаків дуже складно. І доводиться пробувати все:

- ✓ обсіпати капусту спеціальною сумішшю (0,5 л попелу + 2 ст. л. солі + 1 ст. л. сухої гірчиці + 2 ст. л. меленого гострого червоного перцю);
- ✓ розкладати на грядці листки лопуха (слимаки дуже люблять лопух і неодмінно залізуть під листки);
- ✓ класти між грядками дошки (слимаки збираються під ними), а потім знищувати шкідників вручну.

Варто знати

Редька ґрунт оздоровить

На невеликій дачній чи присадибній ділянці дотримуватися сівозміни дуже складно. Та досить швидко і дешево можна оздоровити ґрунт, посіявши влітку після збирання картоплі та інших овочів олійну редьку.

Насіння сходить на 4–7-й день. А з кінця липня до вересня вона дає велику кількість зеленої маси.

Через три тижні після висіву з'являються бутони — це кращий період, аби скосяти редьку. В цю пору молоді рослини багаті азотом і швидко розкладаються. Скошену зелену масу тиждень підв'ялюють і потім загортають у ґрунт.

При використанні олійної редьки як сидерату більше ніж наполовину зменшується кількість бур'янів, у тому числі й пирію. В 1,5–2 рази знижується чисельність збудників кореневих гнилей і нематод. У 10 разів зменшується забруднення ґрунтових вод нітратами. Крім того, покращується структура ґрунту і нормалізується його кислотність.

Знадобиться

Попіл від попелиць, хвоя — від гусениць

✓ Якщо на огірки напала попелиця, потрібно заварити окропом склянку попелу, дати кілька годин відстоятися, розвести в п'яти літрах води й обприскати рослини.

✓ Врятувати капусту від навали гусениць можна так. Набрати в рівних частинах свіжих соснових і ялинових голок, прокрутити їх через м'ясорубку і розсипати на нижні листки капусти й землю навколо рослин.

✓ Знищити попелицю, гусениць і жуків, які гризуть листя, настій стебел і коренів дельфініуму. На одну частину трави потрібно взяти 10 частин води, дві доби настоювати й обприскати ушкоджені рослини.

Росте цей невибагливий овоч добре та швидко (можна одержати два врожаї за сезон), зберігається чудово, смачний і корисний. Проте і в пекінської капусти є мінуси. Це стрілкування, хрестоцвіта блішка і слимаки.

Що ж робити, аби завжди бути з урожаєм цієї «азіатської красуні»?

ЯК УНИКНУТИ СТІЛКУВАННЯ

Перший і найважливіший секрет гарного врожаю пекінської капусти: садити її потрібно вчасно! Пекінська капуста починає квітнути і дає насіння тільки при довгому світловому дні (так само як редиска або дайкон). Звідси напрашується очевидний висновок: щоб уникнути цвітності, висаджувати пекінську капусту потрібно або рано навесні, або в середині літа, коли світловий день коротший.

Тому пекінську капусту саджають двічі: ранньовесняна посадка — 15–20 квітня; літньо-осіння — з 20 липня по 10 серпня.

Крім того, не забувайте, що є спеціальні сорти пекінської капусти, стійкі до цвітності. Дуже добре зарекомендували себе голландські гібриди.

Хоча вся пекінська капуста є скоростиглою культурою, у неї є різновиди, що відрізняються за строками дозрівання. Ранні сорти готові до збирання через 40–55 днів, середні — через 55–60, а пізні — через 60–80.

АГРОТЕХНІКА

Пекінську капусту вирощують розсадним і безрозсадним способами. Перевага розсади є безперечною — прискорення росту і скорочення періоду дозрівання.

Вирощування пекінської капусти через розсаду

Для одержання раннього врожаю насіння пекінської капусти висівають на розсаду наприкінці березня, а для зимового споживання — наприкінці червня.

Оптимальний спосіб вирощування розсади — в індивідуальних горщиках або торф'яних таблетках, тому що пекінська капуста погано переносить пікіровку й досить довго вкорінюється на постійному місці.

Пекінська капуста любить пухкі ґрунти. Тому для розсади найкраще підходить

Щириця і лобода люблять азот

Улітку, в період активної вегетації рослин, здорові, зелені листки раптом починають ставати блідими, змінювати забарвлення, а то й зовсім опадати. Дехто помилково ці симптоми сприймає за ознаки захворювання, хоча насправді дерева і кущі треба не лікувати, а підживити добривами.

можуть допомогти рослини-індикатори, котрі тут ростуть.

Наприклад, рясне розростання лободи, хмелю, кропиви дводомної і жалкої, щириці, бузини чорної свідчить про підвищений уміст азоту в ґрунті. А ось

наявність конюшини, напвики, — про нестачу азоту.

Про надмір кальцію свідчать: сонявка, степова айстра, порізник. Бідним на кальцій ґрунтам віддають перевагу вереск, папороть-орляк, фіалка собача.

Про наявність значного



Вмісту поживних речовин у ґрунтах можуть свідчити

НА ЗАМІТКУ ЯК ЗБЕРІГАТИ ВРОЖАЙ

Дорослі рослини пекінської капусти стійкі до заморозків. Культура витримує похолодання до -4°C. Тому не поспішайте зрізати недоспілі дрібні качанчики — пекінську капусту можна сміливо залишати на грядці до середини жовтня.

Коли качан пекінської капусти стає щільним, він готовий до збирання. Овочі ранньовесняної посадки для тривалого зберігання не годяться, їх саджають

спеціально для літнього споживання. Зате пекінська капуста, висаджена в липні, може чудово зберігатися до нового року і довше.

Зберігають пекінську капусту за температури 5–7°C, обгорнувши кожний качан у харчову плівку або загорнувши в газету, а потім у целофановий пакет. Тільки газети



час від часу потрібно міняти, щоб уникнути загнивання.

такі рослини, як блекота чорна, паслін солодко-гіркий, медунка, лунарія, зніт вузьколистий.

На ґрунтах із середнім забезпеченням поживними речовинами ростуть купальниці європейська, куросліп, калюжниця болотяна, перстач білий, суніця, бересклет бородавчастий.

Рослини-індикатори мо-

Таким чином, уважно придивившись до рослин, які ростуть поряд, можна визначити, яких елементів може не вистачати плодово-ягідним культурам, і збільшити дозу їх унесення, а також вжити заходів для окультурення ґрунту.

ПОНЕДІЛОК, 25.07.2016

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 АгроЕра
06.25, 07.25, 08.20, 10.00, 18.05, 22.50, 23.20 Погода
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.30 Ера будівництва
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»
11.00 Президентська колекція. Д/ф «Клінтон»
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 М/с «Друзі янголів»
14.15 Суспільний університет
15.00 Д/ф «Бій за гору Маківка»
17.00 Вікно в Америку
17.30 Орегонський північник
18.15 Новини. Світ
18.55 Про головне
19.30 РЕ:ФОРМА
20.00 Перша шпальта
20.30 Д/ц «Повернення». Д/ф «Німець»
21.50 Подорожні
22.45 З перших вуст
23.00 Підсумки

1+1
06.05, 04.40 «Битва салонів»
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-6»
17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4»
20.15 Т/с «Свати-4»
21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 Х/ф «Крута Джоджія»

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,

01.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Миська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Сад, город, квітник»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Європа у фокусі»
12.40 «Слідства.інфо»
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Місія»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 «Дивовижне й небезпечне»
17.30 «Про нас»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Погляд зблизка»
22.35 Х/ф «Куля»

ICTV

05.50, 19.20 Надзвичайні новини
06.50 Факти тижня
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
09.45 Х/ф «Мисливці за привидами-2»
11.50, 13.20 Х/ф «Мисливці за привидами-2»
12.45, 15.45 Факти. День
14.25, 16.20 Х/ф «Дев'ять ярдів»
16.45 Х/ф «Кур'єр»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Ніконов і Ко»
22.25 Т/с «Відділ 44»
23.25 Х/ф «Типу круті лягаві»

СТБ

07.15, 16.00 «Все буде добре!»
09.15 «Зіркове життя»
12.10 Х/ф «Сестронька»
14.05, 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»
23.50 «Доньки-матері»
00.40 «Один за всіх»

«УКРАЇНА»

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною

09.15 Зоряний шлях
11.30 Реальна містика
12.30 Х/ф «Коханець для Люсі»
14.30, 15.30 Т/с «Коли б я була царяцями»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Королева гри»
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Бібліотекар-3. Проклін іудової чаші»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.35 «Загублені у часі»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15 «Живі сторінки»
11.30 «Подорожні замальовки»
14.00 «Відверті діалоги»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Просто неба»
15.30 «Мамина школа»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Т/с «Таксі»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Сад. Город. Квітник»
20.00 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.15 «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, 12.25 Т/с «Все повернеться»
13.20, 14.20 «Судові справи»
14.30 «Сімейний суд»
15.15 «Жди мене»
18.05, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожні»
20.40 Т/с «Двадцять років без кохання»
22.30 Т/с «Територія краси»

СЕРЕДА, 27.07.2016

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 АгроЕра
06.25, 07.25, 08.20, 17.05, 22.50, 23.20 Погода
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.30 Ера будівництва
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Паспорт.Уа
08.45 Телемагазин
09.00 Вічне
09.15, 18.55 Про головне
09.45 Наші гроші
10.15 Т/с «Таксі»
11.00 Засідання Кабінету Міністрів України
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 М/с «Друзі янголів»
14.00 Школа Мері Поплінс
14.15 Суспільний університет
15.00 «Одеса-класік представ-ляє...». Концертна програма
16.20 Д/ф «Ловець слів»
17.15 Д/с «Середземномор'я»
18.15 Новини. Світ
19.25 Т/с «Травма»
21.50 Слідство. Інфо
22.40 Мегалот
22.45 З перших вуст
23.00 Підсумки

1+1
06.05 «Битва салонів»
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-6»
17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4»
20.15 Т/с «Свати-4»
21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 Х/ф «Різня»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес

07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Дивовижне й небезпечне»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 «Гал-кліп»
12.35 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
13.00 Творчий вечір Вадима Крищенко
14.00 Х/ф «Останній мисливець»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Твій дім»
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Сучасна медицина і здоров'я»
20.30 Європа у фокусі
22.40 Х/ф «Ненав'язлива ідея»

ICTV

05.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00, 16.55 Т/с «Нічні ластівки»
11.50, 13.20 Х/ф «Спеціаліст»
12.45, 15.45 Факти. День
14.35, 22.25 Т/с «Відділ 44»
15.35, 16.20, 21.25 Т/с «Ніконов і Ко»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.20 Х/ф «Наймани убивці»

СТБ

06.40, 16.00 «Все буде добре!»
08.40 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!»-8»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.05 «Слідство ведуть екстрасенси»
21.00 «Містичні історії-5 з Павлом Костіциним»
22.35 «Давай поговоримо про секс-2»
00.30 «Один за всіх»

«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

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Як це?»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.35 «Крізь призму часу»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30 «Європа очима українця»
14.00 «Будьте здорові»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Степовики»
15.30 «Час змін»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Діловий ритм»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Т/с «Таксі»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.35, 11.10, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
06.30 «Мультфільм»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 16.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 20.40 Т/с «Двадцять років без кохання»
12.40, 15.00, 16.15 «Сімейний суд»
13.00 «Молебень на Володимирській гірці та Всеукраїнський хресний хід»
16.40 «Давай одружимося»
18.05, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожні»
22.30 Т/с «Територія краси»

ВІТОРОК, 26.07.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.15, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 07.20 АгроЕра
06.25, 07.25, 08.20, 17.00, 23.20 Погода
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 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 «Клінтон»
13.30 Казки Лірника Сашка
13.40 М/с «Друзі янголів»
13.55 Хто в домі хазяїн?
14.15 Суспільний університет
15.05 Фольк-music
16.15 Подорожні
17.10 Мистецький пульс Америки
18.15 Новини. Світ
19.40 Т/с «Травма»
20.30 Наші гроші
21.50 Війна і мир
22.30 Класики світової літератури
23.00 Підсумки

1+1
06.05 «Битва салонів»
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-6»
17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4»
20.15 Т/с «Свати-4»
21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 Х/ф «Приниження»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00

Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 «Погляд зблизка»
08.05, 17.30 «Сад, город, квітник»
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Дивовижне й небезпечне»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Твій дім»
12.40 «Право на успіх»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Лінія смерті»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
22.35 Х/ф «Болотний диявол»

ICTV

05.25, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Т/с «Сонька Золота Ручка»
11.55, 13.20 Х/ф «Солдат»
12.45, 15.45 Факти. День
14.30, 22.25 Т/с «Відділ 44»
15.25, 16.20, 21.25 Т/с «Ніконов і Ко»
16.55 Т/с «Нічні ластівки»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
23.25 Х/ф «Спеціаліст»

СТБ

07.10, 16.00 «Все буде добре!»
09.10 «Зіркове життя»
10.10 «Вагітна у 16»
11.10 «Доньки-матері»
12.05 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!»-8»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
19.55 «Слідство ведуть екстрасенси»
21.00 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним»
22.35 «Врятуйте нашу сім'ю-3»
01.50 «Один за всіх»

«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 Х/ф «Арифметика підлістості»
14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.30 Футбол. Ліга Чемпіонів УЄФА «Шахтар» — «Янг Бойз»
23.50 Події дня
00.10 Т/с «С.С.I. Місце злочину Майами»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Там, де ти живеш»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.35 «В об'єктиві ТТБ»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30 «Сад. Город. Квітник»
11.45 «Учнівський щоденник»
14.00 «Влада таланту»
14.30 «Із нашої відеотеки»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Смакота»
15.30 «Енергомания»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Як це?»
17.30 «Степовики»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Т/с «Таксі»
19.30 «Будьте здорові»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Крізь призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.25 «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, 20.40 Т/с «Двадцять років без кохання»
11.10, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
13.35, 14.20 «Судові справи»
14.30, 16.15 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимося»
18.05, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожні»
22.30 Т/с «Територія краси»
01.15 «Подорожні»

ЧЕТВЕР, 28.07.2016

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 АгроЕра
06.25, 07.25, 08.20, 22.50, 23.20 Погода
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 Телемагазин
09.00 Урочисте Богослужіння зі Свято-Володимирського кафедрального собору на свято Св. Володимира Велико-го
12.10 Слідство. Інфо
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 М/с «Друзі янголів»
13.55 Як це?
14.15 Суспільний університет
15.00 Спогади
15.35 Надвечір'я. Долі
16.35 Світло
17.15 Д/с «Середземномор'я»
18.15 Новини. Світ
18.55 Про головне
19.20 Т/с «Травма»
21.50 «Схеми» з Наталією Седлецькою
22.25 Класики світової літератури
22.40 З перших вуст
23.00 Підсумки

1+1
06.05 «Битва салонів»
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-6»
17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4»
20.15 Т/с «Свати-4»
21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 Х/ф «Мотель»

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 «Сучасна медицина і здоров'я»
08.00 Європа у фокусі
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Дивовижне й небезпечне»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Формула здоров'я»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Останній танець»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Слідства.Інфо»
20.40 «Право на успіх»
21.30 «Євромакс»
22.35 Х/ф «Великий білий тягар»

ICTV

05.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.45, 16.55 Т/с «Нічні ластівки»
11.30, 13.20 Х/ф «Наймани убивці»
12.45, 15.45 Факти. День
14.35, 22.30 Т/с «Відділ 44»
15.35, 16.20, 21.30 Т/с «Ніконов і Ко»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
23.25 Х/ф «Руйнівник»

СТБ

07.00, 16.00 «Все буде добре!»
09.00 «Врятуйте нашу сім'ю-3»
12.10 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!»-8»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
21.00 «Містичні історії-5 з Павлом Костіциним»
22.35 «Я соромлюсь свого тіла-2»

«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

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Із нашої відеотеки»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.35 «Надія є»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30 «

П'ЯТНИЦЯ, 29.07.2016

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 AgroEra
06.25, 07.25, 08.20, 09.35, 17.05, 22.50, 23.20 Погода
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.30 Ера будівництва
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Територія закону
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Телемагазин
09.00 Вічне
09.15, 18.55 Про головне
09.45 РЕ:ФОРМА
10.15 Т/с «Таксі»
10.55 Вікно в Америку
11.20 Війна і мир
12.05 Д/ц «Повернення». Д/ф «Німець»
12.25 «Схеми» з Наталією Сед-лецькою
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 М/с «Друзі янголів»
13.55 Хочу бути
14.15 Суспільний університет
15.00 Театральні сезони
15.35 Віра. Надія. Любов
16.35 Гра долі
17.15 Д/с «Середземномор'я»
18.15 Новини. Світ
19.40 Т/с «Травма»
20.30 Х/ф «Дорога»
21.50 Перша студія
22.40 З перших вуст
23.00 Підсумки
1+1
06.05 «Битва салонів»
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-6»
17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4»
20.20 «Сватики»
20.50 Концерт пісень М. Мозгового
22.00 «Світське життя»

23.00 «Вечірній Київ»
00.55 Х/ф «5 днів у серпні»
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 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Дивовижне й небезпечне»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «З'їсти персик»
17.30 «Майстер-клас із Наталією Фіцич»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 «Погляд зблизка»
20.40 «Слід»
22.35 Х/ф «Жінка з тіні»
ICTV
05.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00, 17.00 Т/с «Нічні ластівки»
11.45, 13.20 Х/ф «Руйнівники»
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»
23.30 Х/ф «Скелелаз»
СТБ
05.25 «Зіркове життя»
07.25 Х/ф «Подарунок долі»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.10 Х/ф «Ми дивно зустрілися»
22.35 Х/ф «Дві історії про кохання»
01.50 «Слідство ведуть екстрасенси»
«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.І. Місце злочину Майами»
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Зелений БУМ»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.35 «Сад. Город. Квітник»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15 «Тема дня»
11.30 «Армія нескорених»
11.45 «Храми Поділля»
14.00 «Що робити?»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15, 21.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.15 «Слід»
17.35 «Зупинись і здивуйся»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Т/с «Таксі»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирание»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «Час країни»
ІНТЕР
06.25 «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»
12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
13.35, 14.20 «Судові справи»
14.35, 16.15 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимося»
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорож»
20.40 Х/ф «Бідна Ліз»
22.30 Х/ф «Ніч закритих дверей»

НЕДІЛЯ, 31.07.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.30, 07.30, 08.15, 09.00, 11.05, 22.50, 23.15 Погода
06.45 Крок до зорек
07.35 Світ online
08.10 Смакота
08.35 Золотий гусак
09.10 Д/с «Китай на кінчику язика»
10.10 Гра долі
10.40 Мистецькі історії
11.15 Спогади
11.45 Х/ф «Камінний хрест»
13.40 Театральні сезони
14.15 Фольк-music
15.20 Дорога до Ріо-2016
15.55 Український корт
16.30 Д/ф «Мрії Обами»
17.35 Т/с «Травма»
21.00 Новини
21.40 Перша шпальта
22.20 Книга ua
23.00 Паспортний сервіс
23.20 День Янгола
1+1
06.00 «Шість кадрів»
06.55 Концерт пісень М. Мозгового
08.05 «Українські сенсації»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.05, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
11.00 «Світ навиворіт-6»
12.15 Т/с «Центральна лікарня»
15.15 Т/с «Свати-4»
20.15 Х/ф «Пограбування по-жіночому»
00.00 «Світське життя»
TV-4
06.00 Х/ф «Айріс» 16+
07.30 «Сад, город, квітник»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 «Справжня ціна»
10.15 Пряма трансляція святої

літургії з архикатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 М/ф «Острів динозаврів»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Сільський календар»
14.30 Межа правди
15.30 «Слід»
16.00 Поза простором і часом
16.30 «Слідства.Інфо»
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 «Про нас»
18.00 Наші вітання
19.00 Провінційні вісті. Тиж-день
19.45 Миська рада інформує
20.00 Європа у фокусі
21.00 «Гал-кліп»
22.10 Х/ф «Дівчата. Кращі друзі діляться всім»
23.45 Час-тайм
ICTV
05.30 Факти
06.00 М/с «Том і Джері у дитинстві»
06.55 Стоп-10
07.55 Провокатор
08.45 Зірка YouTube
10.00 Дивитись усім!
11.00 Без гальм
11.25 Х/ф «Відкрийте, поліція-3»
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф «Нью-йоркське таксі»
13.30 Х/ф «Горець»
16.00 Х/ф «Перший лицар»
18.45 Факти. Вечір
19.10 Х/ф «Гнів титанів»
21.05 Х/ф «Час відьом»
22.55 Х/ф «Джон Вік»
00.50 Х/ф «Той, що знову виганяє»
СТБ
05.55 «ВусоЛапоХвіст»
07.00 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
10.25 «Караоке на майдані»
11.25 Х/ф «Навчаю грі на гітарі»
15.10 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним»
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.00 «Я соромлюсь свого тіла-2»

«УКРАЇНА»
06.50, 19.00 Події
07.30 Зоряний шлях
09.00 Х/ф «Два квитки у Венецію»
11.00 Т/с «Князівна із хрущовки»
14.50 Х/ф «Сонцестояння»
17.00, 19.40 Т/с «Люзія щастя»
21.45 Т/с «Випробування вірністю»
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «У народному стилі»
10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
10.35 «Словами малечі про цікаві речі»
10.50, 18.40 «Пісні нашого краю»
11.00 «Спортивні меридіани»
11.15 «7 природних чудес України»
11.30 «Кулінарія від Андрія»
11.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
14.00 «Поклик таланту»
15.30 «Абетка здоров'я»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Із нашої відеотеки»
18.00 «Випробуй на собі»
18.30 «Мальовниче Тернопілля»
18.50 «Тиждень. Крок за кроком»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 «Із нашої відеотеки»
ІНТЕР
05.40 Х/ф «Кін-дза-дза!»
06.55, 20.00 «Подорож»
07.40 М/ф «Казка про рибалку й рибку»
08.10 «Удачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 Х/ф «Навіщо ти пішов»
13.55 Х/ф «Бідна Ліз»
15.45, 20.30 Т/с «Щасливчик Пашка»
21.55 Х/ф «В Парижі!»
01.05 Х/ф «Закляття Долини Змії»

СУБОТА, 30.07.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.15, 07.10, 08.05, 14.15, 16.50, 23.15 Погода
06.20 У просторі буття
06.55 Телемагазин
07.05 AgroEra. Підсумки
07.15 Шеф-кухар країни
08.10 Смакота
08.35, 23.40 Золотий гусак
09.00 Мистецький пульс Америки
09.35 Як це?
09.55 Хто в домі хазяїн?
10.20 Хочу бути
10.40 Школа Мері Поппінс
10.55 Казки Лірника Сашка
11.30 М/с «Друзі янголів»
12.25 Д/ф «Голівуд над Дніпром»
14.30 «Коронація слова-2016». Церемонія нагородження
15.15 Чоловічий клуб. Спорт
16.20 Чоловічий клуб
17.00 Т/с «Травма»
20.30 На пам'ять
21.00 Новини
21.30 Дорога до Ріо-2016
22.00 Х/ф «Борода»
22.40 Мегалот
22.45 Альтернативна музика
23.00 Територія закону
23.20 Вперед на Олімп!
1+1
06.00 «Шість кадрів»
06.40 Х/ф «Мільйонер з нетрів»
09.00 «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 «Едвард руки-ножиці»
01.10 «Вечірній Київ»
TV-4
06.00 «Сад, город, квітник»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Айріс»
09.00 Час-Тайм

09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 «Слідства. Інфо»
10.30 Блага звістка з Ріком Реннером
11.30 «Майстер-клас із Наталією Фіцич»
11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 «Євромакс»
12.30 Х/ф «Плем'я п'їтьми»
14.30 Мультфільм
15.00 М/ф «Острів динозаврів»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 «Сучасна медицина і здоров'я»
20.10 Поза простором і часом
21.10 Творчий вечір Вадима Крищенко
22.15 Х/ф «Штормові вершники»
00.10 Час-Тайм
ICTV
06.00 Факти
06.35 М/с «Том і Джері у дитинстві»
07.15 Стоп-10
08.15 Провокатор
09.15 Більше ніж правда
10.15 Секретний фронт
11.15 Антизомбі
12.15, 13.00 Громадянська оборона
12.45 Факти. День
13.30 Інсайдер
14.30 Х/ф «Нью-йоркське таксі»
16.25 Х/ф «Скелелаз»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Джон Вік»
22.05 Х/ф «Горець»
00.30 Х/ф «Соломон Кейн»
СТБ
05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.40 «Кулінарні знайомства»
13.20 Х/ф «Будьте моїм чоловіком...»
15.05 Х/ф «Ми дивно зустрілися»
16.50 Х/ф «Дві історії про кохання»

19.00 Х/ф «Навчаю грі на гітарі»
22.45 «Давай поговоримо про секс-2»
00.45 «Слідство ведуть екстрасенси»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10 Зоряний шлях
09.15 Х/ф «Небесний тихохід»
11.00 Х/ф «Арифметика підлості»
13.00, 15.20 Т/с «Випробування вірністю»
17.10, 19.40 Т/с «Князівна із хрущовки»
21.50 Х/ф «Два квитки у Венецію»
23.45 Реальна містика
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Удосвіта»
10.30 «Хочу бути...»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00 «Назбирание»
11.15 «Думки вголос»
11.30 «Захисник Вітчизни — рятувальник»
14.00 «На часі»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.00 «Із нашої відеотеки»
15.30 «Слід»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Поліське коло»
17.30 «Кулінарія від Андрія»
17.00 «Із нашої відеотеки»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.30 «У народному стилі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Поклик таланту»
ІНТЕР
06.20, 20.00 «Подорож»
07.00 М/ф «Казка про царя Салтана»
08.05 Х/ф «Не було б щастя»
09.20 Х/ф «Кін-дза-дза!»
12.10 Х/ф «Закляття Долини Змії»
14.15 Х/ф «Ніч закритих дверей»
16.10, 20.30 Т/с «Щасливчик Пашка»
22.25 Х/ф «Навіщо ти пішов»
00.15 Х/ф «Гри дорослих дівчат»

Варто знати

Полімерні матеріали —

ПОТЕНЦІЙНА НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ НАШОГО ЗДОРОВ'Я

Меблеві вироби є одним із основних компонентів інтер'єру житлових і громадських приміщень, мають найтісніший контакт з людським організмом, а основною їх складовою є полімерні матеріали.

період фенолформаль-дегідні смоли виділяють у повітря формальдегід у кількостях, що перевищує допустимі рівні у 2—14 разів.

Вони механічно та хімічно міцні (стійкі до впливу кислот і лугів), легкі, мають високі тепло-, гідро- та звукоізоляційні властивості. Їхне використання є економічно ефективним (грунтується на можливості використовувати дешеву хімічну сировину замість дефіцитної і дорогої деревини, металів та інших традиційних матеріалів).

Полімерні матеріали, які застосовують при виробництві меблів, не повинні: створювати в приміщенні специфічного запаху; виділяти в довкілля леткі речовини в таких кількостях, які можуть мати пряму чи несприятливу опосередковану дію на організм людини; накопичувати на своїй поверхні статичну електрику; погіршувати мікроклімат приміщень (температуру, вологість, світловий режим); стимулювати розвиток мікрофлори (особливо патогенної) і повинні бути доступними для вологої дезінфекції.

Але, крім цінних властивостей, полімерні матеріали можуть становити потенційну небезпеку для здоров'я людини, головним чином внаслідок можливості міграції з них у довкілля різних хімічних речовин, що мають токсичну дію.

Конструкційні полімерні матеріали, які використовують у меблевих виробках, що призначені для відпочинку, повинні відповідати анатомо-фізіологічним особливостям, не впливати на функціональний стан організму людини. Від часу виробництва меблів до часу продажу повинно минути не менше місяця.

Виділення шкідливих речовин із полімерів при виробництві меблів зумовлене недоброякісною сировиною, невдало розробленою технологією виготовлення, порушеннями технологічного процесу виробництва. Хімічні речовини, котрі мігрують із полімерних виробів, мають негативний вплив на організм людини, зокрема, зумовлюють алергічні реакції та захво-

рювання, мають загально-токсичну дію, змінюють фактори неспецифічного імунітету. Матеріали, що використовуються при виробництві меблів для житлових будівель і культурно-побутових закладів, не повинні виділяти в довкілля шкідливих речовин, що перевищують допустимі рівні. Полімерні матеріали для виготовлення меблів поділяють на конструкційні, ізоляційні, оздоблювальні, а також на рулонні і плиточні. Найбільше застосування отримали деревно-стружкові плити. Вони складаються з деревинної стружки, зв'язаної синтетичними смолами в кількості 5—10 відсотків від ваги сухого матеріалу. Для виготовлення деревно-стружкових і деревно-волокнистих плит найчастіше застосовують фенолформальдегідні смоли, які виділяють у повітря фенол. Ця речовина має специфічний стійкий запах, а також алергенну і подразнювальну дію. При підвищенні температури у весняно-літній

Як вибрати смачні кавуни і дині І НЕ ОТРУЇТИСЯ



До сезону баштанних чекати ще з місяць. Але на ринках і в магазинах уже пропонують ранні плоди. Чи варто купувати ягоди вже, як їх вибирати, на що звертати увагу і чим вони корисні розповів сайт «24».

• На замітку

ЗВІДКИ ВЕЗУТЬ КАВУНИ?

Практично всі регіони України, окрім півночі, можуть вирощувати «смугастих». Однак основний постачальник кавунів в Україні — Херсонська область. У цьому краї культивують близько 70% цих велетенських ягід, якщо не враховувати тимчасово окуповану територію Криму. Для Херсонської області кавун — це символ, як для Ніжина огірок, або Мелітополя — черешня.

У 2003 році у Херсонській області біля села Осокорівка навіть встановили перший пам'ятник кавуну, який донині стоїть на в'їзді в селище.

Якщо їсти нездирілий кавун ймовірність отруєння буде вищою, ніж якщо їсти перестиглий. А зазвичай, зривають якраз недозрілі ягоди.

Однак нітрати швидко руйнуються. Навіть при звичайному митті продукту концентрація цих шкідливих речовин зменшується. Це йонні форми NO₃, котрі, так би мовити, рухливі й легко вимиваються водою. До слова, такі «форми» гинуть і при термічній обробці — їх концентрація може впасти у два, а то й чотири рази.

ЯК ВИБРАТИ «ХОРОШИЙ» КАВУН?

Аби смак кавуна приніс радість та задоволення, пам'ятайте: найкращий час для покупки цієї ягоди — середина серпня-початок вересня.

Для того, щоб вибрати смачний та соковитий кавун, звертайте увагу на:

- ✓ **розмір.** Кавун вибирайте не найбільший і не найдрібніший — кілограмів 5—7. Бійтеся гігантських ягід (цілком можливо, що вона «сюр-бнула» лишку добрив) на тлі дрібних;

Зверніть увагу!

Сучасні знання про механізм впливу на організм людини мінеральних вод дають змогу розробити науково обгрунтовані способи лікування ними різноманітних захворювань.

Треба завжди пам'ятати, що висока якість мінеральної води — одна з необхідних умов її корисності для здоров'я. Отже, бажано вживати мінералку тих марок і виробників, у надійності яких ви не сумніваєтеся (бо підробок тут ой як багато!).

Також треба знати, яка саме вода потрібна вашому організму. Для цього слід проконсультуватися з лікарем, бо замість користі можете собі нашкодити.

Мінеральні води за дією на організм людини поділяються на столові, лікувально-столові і лікувальні.

До природних столових належать води, мінералізація яких не перевищує 1 г/л. До їх складу не входять мікроелементи, які мають лікувальні вла-

✓ **забарвлення.** Кірка кавуна має бути контрастно, тобто максимально чітко позначені темні і світлі смуги;

✓ **кірка кавуна** дотик повинна бути дуже твердою: якщо кавун дозрілий, ви не проколете її нігтем;

✓ **«звучання».** Кавун має резонувати при по-

стукуванні по ньому;

✓ **хвостик** має бути помірно сухим;

✓ **пляма збоку.** Якщо вона є, значить, кавун встиг дозріти на ґрунті. Колір плями повинен бути насичено-жовтим, темно-оранжевим, але не білим.

ЯК ВИБРАТИ СОЛОДКУ ДИНЮ?

Рання диня менш ризикована за ранній кавун. Адже вона росте по-вільніше.

Сезон дині розпочнеться на початку серпня. Купувати її фахівці радять на ринку або в критих наметах. Купувати дині із землі не варто. Адже у таких може не бути відповідних санітарних дозволів. А також дині, що лежать просто на асфальті біля дороги, вбирають в себе вихлопні гази, як і кавуни.

Отже, вибираємо диню за:

✓ **зовнішнім виглядом.** Хороша диня не повинна бути в тріщинках і плямах. Через них можуть потрапити хвороботворні бактерії;

✓ **ароматом.** Солодка, стигла диня має запах, що нагадує ваніль. Якщо ж ви понюхали диню і не відчули такого аромату, вона недоспіла;

✓ **злегка постукайте по дині рукою.** Якщо звук глухий — вона стигла.

✓ **забарвлення.** Кірка кавуна має бути контрастно, тобто максимально чітко позначені темні і світлі смуги;

✓ **кірка кавуна** дотик повинна бути дуже твердою: якщо кавун дозрілий, ви не проколете її нігтем;

✓ **«звучання».** Кавун має резонувати при по-

стукуванні по ньому;

✓ **хвостик** має бути помірно сухим;

✓ **пляма збоку.** Якщо вона є, значить, кавун встиг дозріти на ґрунті. Колір плями повинен бути насичено-жовтим, темно-оранжевим, але не білим.

ЯК ВИБРАТИ СОЛОДКУ ДИНЮ?

Рання диня менш ризикована за ранній кавун. Адже вона росте по-вільніше.

Сезон дині розпочнеться на початку серпня. Купувати її фахівці радять на ринку або в критих наметах. Купувати дині із землі не варто. Адже у таких може не бути відповідних санітарних дозволів. А також дині, що лежать просто на асфальті біля дороги, вбирають в себе вихлопні гази, як і кавуни.

✓ **забарвлення.** Кірка кавуна має бути контрастно, тобто максимально чітко позначені темні і світлі смуги;

✓ **кірка кавуна** дотик повинна бути дуже твердою: якщо кавун дозрілий, ви не проколете її нігтем;

✓ **«звучання».** Кавун має резонувати при по-

стукуванні по ньому;

✓ **хвостик** має бути помірно сухим;

✓ **пляма збоку.** Якщо вона є, значить, кавун встиг дозріти на ґрунті. Колір плями повинен бути насичено-жовтим, темно-оранжевим, але не білим.

ЯК ВИБРАТИ СОЛОДКУ ДИНЮ?

Рання диня менш ризикована за ранній кавун. Адже вона росте по-вільніше.

Сезон дині розпочнеться на початку серпня. Купувати її фахівці радять на ринку або в критих наметах. Купувати дині із землі не варто. Адже у таких може не бути відповідних санітарних дозволів. А також дині, що лежать просто на асфальті біля дороги, вбирають в себе вихлопні гази, як і кавуни.

Отже, вибираємо диню за:

✓ **зовнішнім виглядом.** Хороша диня не повинна бути в тріщинках і плямах. Через них можуть потрапити хвороботворні бактерії;

✓ **ароматом.** Солодка, стигла диня має запах, що нагадує ваніль. Якщо ж ви понюхали диню і не відчули такого аромату, вона недоспіла;

✓ **злегка постукайте по дині рукою.** Якщо звук глухий — вона стигла.



Важливо КУШТУВАТИ «З РОЗУМОМ»

Якщо куштувати кавуни та дині у сезон та «з розумом» то від такого споживання буде користь.

Клітковина кавуна очищує кишківник і покращує травлення. Однак фахівці радять не давати баштанні дітям молодшим двох років. Разом з тим, для дитини 2—3 років краще обмежитися порцією ягоди масою 80—100 г, а 3—6 років — 100—150 г.

Також ці ягоди лікарі не рекомендують використовувати для монодієт та упродовж кількох днів харчуватися виключно кавунами або динями. І не забуваймо: у м'якуші біля кірки нітратів накопичується найбільше!

ЯКЩО ТАКИ КУПУВАТИ РАННІ

Стверджувати, що в ранніх кавунах та динях багато нітратів не можна. Адже для цього треба знати технології вирощування (світловий день, кліматичні умови тощо).

У Держпродслужбі наголошують: допустимий вміст нітратів у кавунах — 60 мг/кг, в динях — 90 мг/кг. Тому, купуючи на ринку баштанні, варто просити у продавця експертний висновок щодо наявності нітратів. Якщо такого висновку на продукцію немає, відповідальність несе адміністрація ринку.

Якщо ж купуватимете баштанні на вулиці, відповідальності за ваше здоров'я та самопочуття буде нести нікому.

Вода воді не рівня

Дослідники підрахували, що за життя людина випиває залізничну цистерну води. 2—2,5 літра — це мінімум рідини, яку ми щодня повинні отримувати з їжею та напоями. 3 них — 6—8 склянок чистої води. Поведемо мову про мінеральну.

тивості. Ці води цілком безпечні, купувати їх можна, не консультуючись з лікарем. Столові води популярні у всьому світі. Маючи низький вміст солей, вони придатні як для щоденного вживання, так і для приготування напоїв і їжі.

• **Природні мінеральні води** із загальною мінералізацією 1—10 г/л, а також води з нижчою за цей рівень мінералізацією, які містять біологічно активні компоненти (бром, йод та інші),



відносять до лікувально-столових.

У лікувальних водах міститься 10—15 г/л різнома-

нітних солей, і їх можна вживати лише з лікувальною метою. Вживання таких вод призначає лікар.

• **Лікувально-столові та лікувальні води** використовують для лікування захворювань органів травлення, системи кровообігу, при порушеннях обміну речовин та хворобах ендокринної системи.

• **За хімічним складом,** а він вказаний на етикетках, води поділяють на: гідрокарбонатні, сульфатні і хлоридні.

• **Гідрокарбонатні** знижують кислотність шлункового соку. Залежно від методу вживання, вони можуть підсилювати або послаблювати секрецію шлункового соку.

• **Хлоридні** води застосовуються при розладах органів травлення. Вони стимулюють процеси обміну в організмі, поліпшують роботу шлунка і підшлункової залози.

• **Сульфатні** добре впливають на відновлення функції печінки і жовчного міхура. Застосовують їх також при хронічному гепатиті, цукровому діабеті й при ожирінні.

До речі...

ЗДОРОВ'Я — У ВОДІ

Купуючи фільтр, віддайте перевагу тому, який не тільки очищає, а й одночасно йодує та фільтрує воду. Крім того, встановіть спеціальний фільтр на кран: він буде очищати водопровідну воду від іржі, хлору та шкідливих домішок, покращить її смак. Зазвичай змінний картридж в таких фільтрах розрахований на 3 місяці чи 760 л води.

Дуже корисна для організму тала вода, яку можна отримати зі звичайної водопровідної. Для цього воду з-під крана підігривають під кришкою, але не доводять до кипіння, потім охолоджують і ставлять у морозильник. Коли третина об'єму замерзне, дістаньте лід (решту води злийте) і зачекайте, коли він розтопиться.

