

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня Газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн

#30(745) 28 липня 2016 року

● Пальчики оближеш!

ЧОРНИЧНИЙ МАРМУРОВИЙ ТОРТ

600 г сиру, 600 г натурального йогурту, 300 г чорниць, 250 г вафель, 150 г вершкового масла, 400 г цукру, 1 склянка вершків жирністю 22%, 4 ч. ложки желатину.

Розігріти духовку до 180°C. Вафлі поламати на маленькі шматочки. М'яке вершкове масло перемішати з вафлями. Дно роз'ємної форми для тортів вкрити пергаментом. Викласти вафельну суміш, розрівняти поверхню, запікати в духовці 10 хв. Вийняти й дати повністю охолонути.

Сир збити з йогуртом і цукром до однорідності. Чорницю вимити, перебрати, відкласти 10–15 ягід. Решту ягід подрібнити на пюре. Перетерти пюре через сито. Желатин замочити в невеликій кількості води. Вершки підігріти, додати желатин і розмішати до повного розчинення. 2/3 вершків із желатином влити в сир, 1/3 — у чорничне пюре.

Вирізати з пергаменту широку стрічку завдовжки окружності форми. Помістити її всередину, закривши бортики. Викласти спочатку сирну суміш, потім чорничне пюре.

Розмішати верхній шар круговими рухами так, щоб на поверхні вийшов «мармуровий» малюнок. Поставити в холодильник до повного застигання. Перед подачею прикрасити залишеними ягодами.

● Коротко

Овочі мийте цілими у холодній проточній воді. Розрізані овочі не слід тримати у воді, бо вони втрачають цінні поживні речовини.

Зелень і салата добре зберігаються в холодильнику, якщо їх покласти у банку з водою.

Щоб зберегти спаржу свіжою до 2 діб, загорніть пагони у бавовняну тканину і покладіть у холодильник.

Для збереження кольору варених овочів до води під час варіння необхідно додати трохи харчової соди.

Солити салати слід перед подачею до столу. Якщо посолити салат завчасу, то овочі можуть виділити багато соку.

ЯКЩО ОБГОРІЛИ
НА СОНЦІ

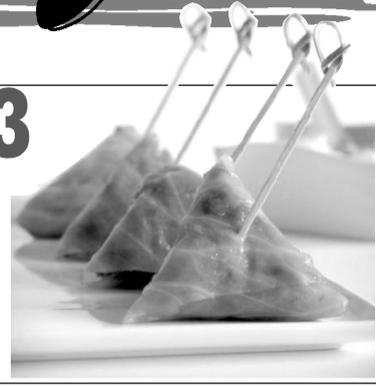
2

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Володимира, завтра — Валентина, Юлії, Уляни. 30 липня з днем Ангела вітайте Марину, Магдаліну, Маргариту, Леоніда, 31 — Якіма, 1 серпня — Віктора, Серафима, 2 — Іллю, Лідію, 3 — Семена.

Ще й
квашені
голубці

3



7

Не все те мед,
що ним
називають

Безцінний будматеріал зі... смітника

Наші сусіди вже давно потерпають від засмічення довкілля пластиковими пляшками з-під різноманітних напоїв. Тепер і до нас ця біда дісталася. Природа проти пластику безсила, а утилізація потребує використання спеціальних технологій.

Секрет того, як шкоду повернути собі на користь, десятиліття тому розкрили польські фермери. Порожню пластикову тару вони почали використовувати у будівництві житлових та господарських приміщень.

Скептикам використання такого методу пропонують провести експеримент: візьміть дві порожні міцно закручені пляшки, покладіть зверху дошку і навантажуйте її цеглою. Ви вже втомились, а пляшки навіть не змінили форми. Тож залиті бетонним розчином, вони заиграшки витримують навіть бетонні блоки й панелі.

Пластикові пляшки не пропускають вологи, значно полегшують будівельні конструкції, є чудовим теплоізоляційним матеріалом,



На превеликий жаль, зекономлених та відкладених на будівництво грошей завжди хронічно не вистачає. Проте є спосіб і кошти зберегти, і якістю робіт не поступитися. Головне навчитися, так би мовити, вивіти від стереотипів.

● Є ідея!

не гниють... Просто безцінний будматеріал! Його використовують при муруванні стінок льохів, полегшення наслідків надпідвалами, утеплення перекриттів, міжбалкових прольотів. У південних країнах, де

навіть узимку морозів не буває, перед тим, як забетонувати пляшки, їх наповнюють водою. Таким чином досягають підвищення їх стійкості до навантаження і поліпшують тепловіддачу в підвальних приміщеннях під час різкої зміни температури вдень та вночі.

Замуровані рядами у стіни або фундамент, вони прекрасно зберігають тепло, чудово замінюють керамзит, інші наповнювачі, полегшують литі конструкції, а отже, й навантаження на фундамент та опори конструкції, що теж дуже важливо для здешевлення будівництва.

До того ж пляшки з-під напоїв екологічно чисті, чого не скажеш про шлак, різноманітні блоки та інші будматеріали напівкустарного виробництва.

То чи не варто запозичити досвід сусідів, які й копійку вміють берегти, і про своє здоров'я піклуються. Адже викинута літрово пляшка — це переведений будматеріал вартістю кілька копійок (порівняйте ціну керамзитобетонного блока 20x20x40 см, їх об'єм і витрати на придбання жмені цементу та кількох лопат піску).

Якщо ж додати до цього клопіт, оплату транспорту, розвантажувальні роботи, роботу мулярів, які із таємничим виглядом будуть укладати блоки, використовуючи безліч цементу, піску, вапна, то викинута пластикова пляшка з-під пива чи води коштуватиме вам цілу гривню.



● А ви знали?

● **3 конверта**

І ПОПЕРЕК
НЕ БОЛІТИМЕ

Хочу поділитися з читачами своїм методом боротьби з болями в попереку.

Треба лягти на підлогу на спину, зігнути ноги, не відриваючи стопи від підлоги. Впираючись п'ятами, легенько розхитуйте таз, не піднімаючи попереку.

Не поспішайте, видихаючи, розслабляйтеся. Повторіть вправу 4–5 разів.

Якщо болить вище, прийміть таке ж вихідне положення, зігніть коліна і підтягніть їх до грудей, притримуючи руками. Розгойдайтеся, масажуючи хребет об підлогу.

З побажаннями добро-го здоров'я —

Федір Петрович.
м. Чортків.



**Скільки потрібно часу,
щоб повністю розклалися**

Паперова серветка — 15–20 днів
Бананова шкірка — 20–30 днів
Паперовий пакет — 4–5 тижнів
Газета — 6 тижнів
Качан від яблука — 2 місяці
Картон — 2 місяці
Апельсинова шкірка — 6 місяців
Фанера — 1–3 роки
Вовняна шкарпетка — 2–5 років
Пакет з молока — 5 років
Пачка цигарок — 5–7 років
Недопалок — 10–12 років
Шкіряний черевик — 25–40 років
Склянка з пінопласту — 50 років
Гумова шина — 60–80 років
Пластиковий контейнер — 60–80 років
Алюмінієва банка — 200–500 років
Пластикові пляшка — 450 років
Одноразовий підгузок — 500 років
Пластиковий пакет — 200–1000 років



ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ КІСТОК

Порошок з тонких кісточок риби — чудовий засіб, що дозволяє швидко зрощуватися кісткам при переломах. Японці змелюють кісточку риби у кавомолці й приймають щодня по 0,5 чайної ложки, запиваючи 1 скл. води. Додають цей порошок і при приготуванні їжі. Може, тому в Японії середня тривалість життя 85 років?

У нашій народній медицині теж є засоби для зміцнення і зрощування кісток. Наприклад такий.

Шкарлупу 5 яєць залити соком двох лимонів. Через 2–3 дні додати горілки (стільки ж, скільки й соку) для консервації. Приймають настойку тричі на день по 1 столовій ложці.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 28 липня	+19 / +31	ясно	півд., 2	15.20
п'ятниця, 29 липня	+20 / +28	можлива гроза	півн.-зах., 2	15.17
субота, 30 липня	+19 / +29	без опадів	півн.-зах., 2	15.14
неділя, 31 липня	+19 / +30	ясно	зм.-напр., 1	15.12
понеділок, 1 серпня	+21 / +31	можливий дощ	зах., 3	15.08
вівторок, 2 серпня	+20 / +25	можливий дощ	півн.-сх., 3	15.06
середа, 3 серпня	+18 / +25	без опадів	півн.-сх., 3	15.03

Смуґасті й кусючі, але не тигри



Якби серед літніх неприємностей були тільки спека, комарі та мухи... Але укуси бджіл, ос, джмелів — річ неприємна й навіть небезпечна. Через подразнювальні хімічні речовини, які потрапляють у кров, місця укусів болять, червоніють, набрякають.

● Ви запитували

НЕ ДОПУСТИТИ!

Треба пам'ятати, що ос і бджіл приваблює аромат квітів, духів, солодкого, а також яскраві кольори.
Тому:
✓ якщо поряд літають бджоли, обережно пийте солодкі напої і перед тим, як зробити ковток, загляньте у склянку;
✓ особливо уважні будьте на ринках і біля лотків з фруктами;
✓ якщо поряд щось джмелить, намагайтеся не розмахувати руками і не робити різких рухів;
✓ якщо оса просто присіла перепочити на ваш рукав, струсіть її і не намагайтеся прибити — тоді укусу гарантовано;
✓ намагайтеся вдягати світлий, нейтральний одяг (оси летять на одяг з яскра-

вим, особливо квітковим малюнком);
✓ не користуйтеся парфумами з квітковим ароматом;
✓ перед тим, як сідати в машину, яка стояла з відкритими вікнами, переконайтеся, що в неї не залетіла оса чи бджола.

НАРОДНІ ЗАСОБИ ПРИ УКУСАХ КОМАХ

✓ **Настоянкою календули** змащувати місце укусу кожні 15–20 хвилин, а потім присипати порошком фурациліну.
✓ Зробити **компрес із тертої картоплі**.
✓ Місце укусу змастити **соком листя петрушки**.
✓ Приготувати **настій з 2 столових ложок трави баг-**

на звичайного на склянку окропу, змащувати ним місце укусу.
✓ Змащувати шкіру **відваром коренів череди**.

✓ **Свіже подрібнене листя подорожника великого** прикладати до місця укусу і часто змінювати: воно відсмоктує отруту, знеболює, запобігає появі пухлості.
✓ Прикладати до місця укусу **ріпчасту цибулю**, розрізану навпіл, або **кашку з часнику**.
✓ Змащувати місце укусу **настоєм цвіту малини**.
✓ Прикласти до болючого місця **таблетку валідолу**.
✓ Прикладати **розтерте листя м'яти перцевої**.

Увага! Якщо після укусу почало набрякати обличчя і набряк поширюється на щоки і губи, терміново зверніться до лікаря!

● Варто знати

Якщо кров в'язка й густа

Часто підвищена в'язкість крові пов'язана з віковими змінами в судинах, зокрема відкладенням на стінках холестеринових бляшок, погіршенням прохідності судин тощо. Коли кров в'язка та густа, їй важко рухатися по звужених судинах і потрапити до головного мозку.

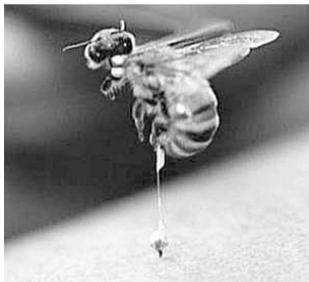
Людам із такими проблемами треба обов'язково вводити у свій раціон рідину невеликими порціями протягом дня, щоб не турбуватися, що доведеться ніч не спати. Рідина може надходити в організм у вигляді компотів, морсів, трав'яних чаїв, а також рідких страв (супів, борщів тощо) — з їжею вона ліпше всмоктується.

Постачальником рідини і водночас очисником від токсинів є **відвар вівса**: пригорщу зерен залити 1,5–2 л води й варити 2 години. Настояти до охолодження. Випити протягом дня.

Рекомендують приймати натще по 1 ч. ложці **лляної олії**. За рік бажано пройти два оздоровчі курси по 1 місяцю.

Також корисно тричі на день по 1 ч. ложці під час їди пити **суміш олій**: на 100 мл олії насіння льону додати 2 ч. ложки олії плодів шипшини чи зародків пшениці.

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



● Мас знати кожен

БОТУЛІЗМ — смертельна небезпека

Раптом починає дівитися в очах, з'являється «сітка» або «туман», у роті стає сухо, порушується мовлення, важко ковтати, нудить і тягне блювати, у всьому тілі — слабкість, голова болить, паморочиться...

Через параліч м'язів рухатися важко, людина не тримає голови, порушується дихання. На жаль, не всі знають, що через параліч дихання за якусь хвилину можна і вмерти. Це все симптоми такого захворювання, як ботулізм. Захворіти на нього можна, якщо скуштувати будь-які домашні консерви (грибні, овочеві, томатний сік, фруктові компоти та ін.), приготовлені із порушенням санітарних норм, технологій та правил зберігання продуктів, неправильно засолену рибу та копчене м'ясо.

рає. Лікують від ботулізму місяцями, але бувають випадки, коли люди залишаються інвалідами з хворим серцем та ураженою нервовою системою.

ПЕРШІ СИМПТОМИ ОТРУСНЯ

з'являються через 12–36 год — це залежить від дози. Але захворювання може розвиватися і через 2 год, і через 2 тижні. Правда, якщо воно розвивається пізніше, то минає без ускладнень.

ПЕРША ДОПОМОГА

Переусім промити шлунок 5% розчином соди. Потім хворому бажано дати столову ложку олії або 20–30 г активованого вугілля на половину склянки води. А в лікарні хворому введуть протиботулінічну сироватку. І якщо вчасно звернутися до лікаря, то більше шансів вижити.

Збудник ботулізму живе у ґрунті, і паличка ботулізму та її спори легко потрапляють на продукти, з яких ми щось готуємо. Щоб

ця паличка розмножувалася, їй потрібні відповідні умови: температура 28–37°C і нестача кисню. Тому ботулізм і розвивається в закупорених банках, де немає кисню, або всередині у великих шматках риби, ковбаси, шинки; в грибах, які важко відмити від частинок ґрунту.

ЯК УБЕРЕГТИСЯ

✓ Щоб бути спокійним, що разом з консервами ви не з'їли отруту, краще проваріть або просмажте розгерметизовані консерви 10–30 хв.
✓ Домашній окіст, ковбасу, м'ясо в салі теж рекомендують проварити або просмажити перед споживанням.
✓ Засолювати рибу потрібно охолодженою, вміст солі — не менше 8–11%.
✓ Якщо в консервах міститься 55% цукру або 8% солі, паличка не виробляє отруту, як і за температури 14°C.
І ще кілька порад:
✓ не зберігайте консерви більш ніж рік;
✓ дотримуйтеся температури зберігання консервів (нижче 14°C);
✓ обов'язково позбувайтесь банок зі здутими кришками.

● Напохвати

Якщо обгоріли на сонці

Якщо шкіра обпалена сонячними променями, її не можна мити засобами, до складу яких входить луг і спирт. Вони ще більше сушать шкіру, зневоднюючи її. Оскільки шкіра повинна «дихати», не треба при догляді за нею використовувати косметичні препарати на основі жиру.

У першу чергу обгорілу шкіру варто **остудити і зволожити**. Для цього можна прийняти прохолодну ванну. Добре додати в неї харчову соду. Половини пачки буде цілком достатньо. Чудово охолоджують обгоріле тіло **мокрі простирадла**, які необхідно міняти в міру їхнього висихання.

Алое чудово бореться із сонячними опіками. Листочки більш ніж трирічного віку перемелюють на м'ясорубці й в отриману кашку додають трохи молока. Суміш наносять на обгорілу ділянку шкіри приблизно на 30 хв, після чого акуратно знімають м'якою серветкою.

Для досягнення ефекту таку процедуру повторюють тричі на день. Після неї шкіру рекомендують змазати гелем проти опіків пан-

тенолом або оливковою олією. Остання містить велику кількість вітамінів. Зокрема, вітаміни А, D і Е сприяють відновленню та зволоженню шкірного покриву.
Квашена капуста добре допомагає при сонячних опіках. Діставши з холодильника або льоху, достатньо просто прикласти її до обпаленого місця. Таку процедуру повторюють кілька разів.

Ефективним засобом проти сонячних опіків є **сира картопля**. Її варто натерти на дрібній тертці й цю кашку прикласти до обгорілої ділянки шкіри, прикривши зверху легкою бавовняною серветкою або марлею. Через півгодини пов'язку знімають, а обпалене місце промивають під струменем прохолодної води.

Замість сирової картоплі можна використовувати **кашку з огірка**, приготовлену таким самим способом, **пюре з абрикосів або кавуна**.

При опіках допомагає використання кисломолочних продуктів — **кефіру або сметани**. Їх просто наносять на шкіру легкими рухами.

Це зніме запальний процес і зменшить біль. До того ж ці засоби сприяють прискоренню регенерації шкіри.

Однак сметана або кефір, що нанесені на шкіру, висихають, і плівка, яка утворилася, підсилює болючі відчуття. У зв'язку із цим компрес із кисломолочних продуктів не слід тримати на шкірі більше зазначеного часу.

Позитивний результат у лікуванні сонячних опіків дає **ячний білок**. Його варто нанести на ушкоджену шкіру. При висиханні білка відчувається стягування шкіри. Після того, як він остаточно висохне, його необхідно обережно змити прохолодною водою.

Допомагають вилікувати опік і **трав'яні відвари**. Для їхнього приготування використовують ромашку, м'яту, череду, календулу, кору дуба. Заварюють їх традиційним способом. Потім охолоджують, просочують ними м'яку серветку і прикладають до опіку. Таку процедуру можна проводити кілька разів, у перших охолоджуючи серветку, просочену відваром.



Голубці-молодці



Чи варто говорити про достоїнства улюблених усіма нами голубців? Адже ж зрозуміло: несмачну страву «голубчиком» не назвуть! І чи багато можна назвати інших страв, дуже добрих і доречних і в будень, і на святковому столі?

● На всяк смак

моркви і цибулі, додати відварений і підсушений рис, подрібнені зварені накруто яйця, сіль, перець, зелень. На качан тієї ж ваги — 250 г моркви, 2—3 цибулини, 2 ст. ложки рису, 2 зварені яйця.

4. Грибний: відварені, подрібнені та обсмажені гриби змішати із розсипчастою рисовою чи ячмінною кашею і спасерованою цибулею. На 300 г свіжих (або 30 г сушених) грибів — склянка крупів, цибулина,

вершкове масло, сіль, перець. Можна взяти замість каші зварені накруто яйця.

Вибраний вами фарш загортаємо в підготовлене листя, обсмажуємо на сковороді, заливаємо сметаним чи томатним соусом і ставимо на півгодини в духовку.

Старовинні рецепти національної кухні пропонують і менш відомі начинки, ось деякі з них.

1. Свинина шматочками,

морква кружальцями, тонкі глянстерки сала, сіль, чорний перець. Отриману масу загортаємо в листя, заливаємо томатно-сметаним соусом, тушуємо в духовці до готовності.

2. На листя викладаємо розсипчасту гречану кашу, змішану зі спасерованою цибулею і звареними накруто яйцями. Згортаємо ручкою, кладемо на деко, заливаємо сметаним соусом, запікаємо в духовці.

3. Терту моркву, подрібнені цибулю і корінь петрушки обсмажуємо, додаємо томат, сіль, перець, трошки води, тушуємо 20 хв., потім кладемо півсклянки рису, звареного до напівготовності. Загортаємо в листки і доводимо в духовці до готовності.

4. У капустині листки загортаємо густу пшоняну кашу на молоці, змішану з вершковим маслом і зеленою петрушкою. Обсмажуємо, заливаємо сметаним соусом, тушуємо в духовці.

Але готують голубці не лише з капустиного листя. Певна річ, за популярністю після нього йде **виноградне листя**.

Рецепт цей прийшов до нас із Молдови, багато хто з українських господинь пробували робити так голубці, та не в усіх виходить: то листя жорстке, то розповзається.

Зробіть так, як пропонуємо, — не пожалкуєте.

Мелемо сире м'ясо (яловичину й свинину). Цибулю пасеруємо, перемішуємо з промитим сирим рисом, тушуємо, підливаємо трохи води і доводимо суміш до напівготовності. Потім додаємо 2—3 натерті на великій тертці і спасеровані моркви, мелене м'ясо, зелень, сіль, 2—3 ст. ложки кип'яченої води, 1 ст. ложку олії.

Вибраємо й промиваємо цілі виноградні листки (на 0,5 кг м'яса — приблизно 50 штук), ошпарюємо їх підсоленою водою з оцтом. Начиняємо виноградні листки. Деящю листя кладемо на дно чавунця чи товстостінної сковороди, засипаємо зеленню крогу, кладемо голубці, додаємо 100 г вершкового масла, нарізаного на шматочки, заливаємо гарячою водою і варимо на помірному вогні. Перед тим, як будуть готові, вливаємо склянку квасу чи ложку розведеної лимонної кислоти. Подаємо, поливаючи сметаною.

Для «оболонки» фаршу годяться **невеликі кабачки, баклажани, помідори, цибуля, айва, яблука**.

Щоб підготувати їх до фарширування, з **помідорів і яблук** зрізаємо верхівку і виймаємо ложечкою середину; **баклажани й кабачки** розрізаємо навпіл уздовж, виймаємо насіння і частину м'якоті, ошпарюємо окропом; **цибулю** підрізаємо з корінця, відварюємо недовго в окропі, виймаємо середину; **айву** варимо 8—10 хв, зрізаємо «кришечку», виймаємо частину м'якуша.

Якщо починаємо кабачки, баклажани, цибулю, помідори, рис відварюємо до готовності. Коли тушуємо фаршировані яблука, айву, додаємо в казанок сухофрукти (курагу, чорнослив).

До фаршированих кабачків, баклажанів подаємо сметану чи густий кисляк, змішаний із товченим часником.

Екзотично

КОНСЕРВОВАНІ КАВУНИ НА ЗИМУ

Консервовані кавуни на зиму — штука смачна, але, зауважимо відразу, на любителя. Трохи пряні, ароматні і м'які кавуни взимку порадують любителів екзотики.

0,5 кг кавуна, 1 л води, 30 г солі, 40 г цукру, 40 мл оцту.

Кавун ріжемо на частини. Зрізаємо шкірку і білу частину м'якоті кавуна (їх використовуємо для приготування варення). Нарізаємо м'якоть невеликими шматочками. Щільно складаємо кавун в чисті банки.



Кип'ятимо воду, заливаємо кавун в банках окропом. Накриваємо кришкою. Залишаємо на 20—30 хвилин під кришечкою. Тоді зливаємо воду з баночок в каструлю. Доводимо до кипіння і повторюємо процедуру: заливаємо баночки з кавуном, накриваємо кришкою і залишаємо на 20 хвилин.

У каструлю, де кип'ятити воду, додаємо цукор, сіль і оцет. Заливаємо водою з остиглих банок. Знову доводимо до кипіння. Заливаємо отриманим розсолем кавун і закатуємо кришкою. Закатуємо в теплий плед до повного охолодження банок.

ВАРЕННЯ З КІРОК КАВУНА

На 1 скл. варених кірок — 1 скл. меленого імбирю, 1 скл. цукру, 0,25—0,5 скл. води.

Зрізати з кавунових кірок зелену шкірку, нарізати їх на маленькі шматочки й зварити у воді. Відкинути на решето. Коли вода стече, пересипати кірки товченим імбиром, поставити на добу в холодне місце.

Наступного дня промити їх у воді кімнатної температури, кілька разів міняючи воду. Зварити сироп, занурити в нього кірки й варити, знімаючи піну, близько 20 хв так, як звичайне варення.

КОМПОТ ІЗ ДИНИ

Для сиропу — 1 л води, 650 г цукру.

Диню зі щільною м'якоттю вимити, очистити від шкірки, розрізати, видалити насіння, потім нарізати на кубики й бланшувати 3—4 хв у гарячому цукровому сиропі. Після бланшування шматочки дині дістати зі сиропу, викласти в банки й залити сиропом, нагрітим до 85°C, попередньо додавши в нього трошки лимонної кислоти.

Накрити кришками, стерилізувати в киплячій воді півлітрові банки 20 хв, закупорити.

З ожиною і шавлією

Напій з тонким смаком. Кладемо листя шавлії в банку, трохи розминаємо. Додаємо жменю ожини, розминаємо. Далі — як у попередніх рецептах.

З кавуном і розмарином

Гілочку розмарину кладемо в банку, трохи розминаємо. Додаємо кубики кавуна, дуже легко розминаємо. Розмариново-кавунова і ананасово-м'ятна вода виходять найсолодшими. Якщо інша здасться вам пріснуватою, то можна додати мед або навіть цукор. Все одно це буде не гірше від купованих лимонадів.



своєрідним ситом, що відділяє воду від шматочків фруктів.

З малиною і лаймом

Виходить цікавий, трохи терпкий напій гарного кольору.

Два лайми розріжте на четвертинки, віджміть руками сік у банку, потім четвертинки киньте в банку. Додайте жменю малини. Трохи потовчіть фрукти. Додайте лід, воду, перемішайте, закрийте кришкою і поставте в холодильник.

З ананасом і м'ятою

Гілочку м'яти або окремі листочки покладіть у посудину, трохи потовчіть її, щоб був відчутний аромат. Додайте шматочки ананаса, розімніть їх. Додайте лід, воду, перемішайте, закрийте банку кришкою і поставте в холодильник.

● На зиму і не тільки

Різноманітності зимовим стравам додадуть квашені голубці. Вони і стіл прикрасять, і смаком порадують.

Як начинку використовують свіжу моркву з часником, що надає закусці певної пікантності і користі.

Зберігати квашені голубці рекомендується в скляній або емальованій посудині в холодильнику.

Пропорції приблизно такі: на 15 листків капусти — 2—3 моркви середнього розміру, 5 зубчиків часнику, 0,5 ч. ложки солі. Для розсолу: 1 л води, 1 ст. ложка солі.

Спочатку готуємо капусту. Акуратно знімаємо з головки капусти зовнішні

Можна й заквасити



листки. Якщо вони великі, можна розрізати.

Викладаємо капустині листки в каструлю, заливаємо гарячою водою, доводимо до кипіння і варимо 5 хвилин, поки листки не зм'якнуть.

Викладаємо його на друшляк, щоб стекла зайва рідина.

Поки капуста вистигає,

тремо моркву на крупній тертці. Додаємо до неї сіль і подрібнений часник, перемішуємо. Начинка готова.

На капустиний листок кладемо невелику кількість начинки і згортаємо рулетиком. Готові голубці кладемо в банку або емальовану каструлю.

В окремі каструлі кип'ятимо воду з сіллю і киплячим розсолем заливаємо голубці — розсіл їх має повністю покрити.

Залишаємо банку з голубцями до охолодження при кімнатній температурі, а потім ставимо в холодне місце. Через 2 дні квашені голубці будуть готові до вживання.

Фруктова вода:

смачно і корисно

Нині у кафе і ресторанах чи не найохочіше замовляють освіжувальні фруктові напої. Коштують вони немало, проте приготувати їх досить просто. Головне знати як.



розмарин, шавлія, чебрець або лаванда.

Це тільки основні рецепти — простір для експериментів з іншими фруктами і травами дуже широкий.

Фруктова вода може зберігатися у холодильнику до 3—х діб.

А тепер кілька рецептів. Кількість інгредієнтів вказа-

на на 2 л води, але ви можете змінювати співвідношення за своїм смаком.

Цитрусова

Нарізаємо половинками кружалець 1 апельсин, 1 лайм, 1 лимон. Кладемо в банку, трохи розминаємо, щоб фрукти дали сік, але не перетворилися на кашку. Заповнюємо банку льодом, доливаємо водою по вінця. Акуратно перемішуємо ручкою ложки. Закриваємо кришкою, ставимо в холодильник або просто в прохолодне місце.

Можна пити відразу, але аромат стане насиченішим через 1—2 години, а ще повнішого смаку напій набуде через добу. До наступного дня лід може розтанути повністю і буде

Баба зрозуміла, що компот забродив, коли дід підійшов до неї із запитанням: «Красуне, ти заміжня?»

Час на цибулю і часник



в темне, сухе і прохолодне місце. Це забезпечить тривале зберігання часнику в зимовий період.

Якщо хочете зберігати часник в дерев'яному ящику, то в ньому потрібно зробити отвори, часник укласти шарами і пересипати кухонною сіллю. Іноді сіль замінюють деревною стружкою.

У ЧОМУ ЗБЕРІГАТИ?

Для зберігання можна використовувати ящики, сітки, мішки з тканини, кошики і навіть капронові панчохи. Але не поліетиленові пакети — вони не пропускають повітря.

Тара повинна бути сухою і такою, щоб цибулини добре провітрювалися.

Не можна складати цибулю та часник товстим шаром, інакше овочі на самому дні можуть загнити.

Отже:

- ✓ плетений кошик — виготовлений з екологічно чистих природних матеріалів, а також має гарний вигляд;
- ✓ пластиковий або дерев'яний ящик — чудовий спосіб заощадити простір, адже їх можна просто поставити один на одного;
- ✓ картонна коробка придатна для зберігання овочів тільки тоді, коли пробиті дірки для вентиляції;
- ✓ панчохи або колготки — практичний і зручний спосіб, якщо зберігатимете цибулю і часник в коморі. Але якщо хочете помістити їх на кухні, то навряд чи це добре впишеться в інтер'єр;
- ✓ мішки з тканини або паперу чудово підходять для зберігання цибулин, але все ж занадто багато овочів в них засипати не можна;
- ✓ поліпропіленова сітка виготовлена спеціально для зберігання овочів. Добре пропускає повітря, і якщо цибуля чи часник проростуть або почнуть гнити, то ви відразу це побачите. Тому зберігання у такій сітці — найкращий вибір.

Підготувала Наталя Колодій.

Зазвичай цибулю викопають у серпні, хоча терміни залежать від сорту. Якщо лушпиння сухе, а стебло тонке — саме час збирати урожай з наших грядок.

• Школа городника

швидше зів'януть. По-друге, цибуля без листя стає більш вразливою до захворювань.

Добре просушені цибулини зберігаються довше, від них не відшаровується лушпиння, а тому відходів майже немає.

Цибулини трохи зіпсовані, з явними пошкодженнями чи без лушпиння не зберігатимуться довго, тому краще використати їх насамперед.

ДЕ І ЯК ЗБЕРІГАТИ?

Оптимально — в теплому, сухому погребі з температурою близько 0°C або трохи вище. Щоб постійно не спускатися до погребу, можна невелику частину скласти в сітку і повішати на кухні. Нічого з нею не станеться.

Не рекомендується зберігати цибулю в тому ж приміщенні, що картопля, буряк та інші овочі — вони вимагають більшої вологості. Також зберігати разом можна цибулю лише одного сорту.

Зберігають цибулю і в оселі, роблячи в'язанки або коси. Для цього сухі стебла не відрізають. Виходить і зручно, і гарно, і повітря дезінфікує. Температура при такому способі зберігання має бути в межах +18—+20°C. Недолік лише один: якщо в оселі дуже низька вологість, цибуля буде пересихати, а

якщо висока — підгнивати.

Якщо зберігаєте цибулю в погребі, періодично (раз на 3—4 місяці) перебирайте її та викидайте підгнилі цибулини, щоб гниття не поширювалося на решту. Прибирати потрібно і пророслі цибулини. Оскільки зазвичай такі з'являються вже навесні, ми їх садимо на зелень.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА
ДЛЯ ЧАСНИКУ

Без часнику наші предки не могли обходитися, особливо взимку. Його використовували як приправу, а також як ліки від застудних захворювань і не тільки. Сьогодні часник не менш популярний. Його садять чи купує кожна господиня. Так чи інак, основне завдання — зберегти часник до нового врожаю.

Першим кроком до зберігання часнику є його збирання з грядок. Зробити це потрібно правильно і вчасно.

Готовність часнику до збирання можна визначити по листю і бадиллю. Листя повинно бути максимально пожовклими, а бадилля в місцях росту лежати на землі. Це стосується озимого часнику.

Якщо обгортка суцвіття

потріскалася, то озимий часник готовий до збирання. Робити це потрібно обережно, в іншому разі часник втратить потенціал до тривалого зберігання.

Часник потрібно правильно і обережно викопати лопатою, не пошкодити головки. Перед збиранням його просушують близько 5—6 днів.

Можна чергувати сушіння надворі і в приміщенні: вдень залишати його надворі, а на ніч заносити в приміщення. Далі необхідно відібрати тільки міцні і здорові головки і визначитися з місцем зберігання.

Перший і найпопулярніший спосіб зберігання часнику — заплітання його у вінки. Для цього у сухого часнику видаляють все без винятку листя, залишають стебло і саму головку. Плести вінки, або косичку, потрібно починати знизу, поступово вплітаючи нові стебла з головками.

Іноді для надійності конструкції, вплітають мотузку. В такому разі в кінці плетіння у мотузці роблять петлю, щоб вінки можна було повішати на цвях.

Другий спосіб — зберігання часнику в тарі. Коли визначилися з тарою, покладіть у неї часник і поставте його

Дуже важливо правильно збирати цибулю, готувати її до зберігання, знати правила зберігання, а також слідкувати за нею аж до весни. Адже дуже прикро, якщо прийдеться викидати гнилу цибулю ще на початку зими, а для споживання купувати на ринку чи в крамниці.

Тож зберігаймо цибулю так, щоб зустріти весняну застуду та авітаміноз, у всеозброєнні!

ЯКА КРАЩЕ
ЗБЕРІГАЄТЬСЯ?

Найкраще зберігається не біла і не фіолетова, а звичайна жовта цибуля. У неї щільна оболонка, яка містить найбільше ефірних олій.

Жовта цибуля менш вибаглива до умов зберігання. При перших заморозках їй нічого не станеться, а ось біла чи фіолетова може постраждати і почати гнити.

Багато в чому тривалість зберігання залежить від сорту. Гострі сорти, від яких при нарізці сльози течуть струмком, зазвичай зберігаються краще, ніж солодкі та напівсолодкі. А все тому, що солодкі сорти схильні до захворювань і лушпиння у них тонше.

ЯК ПІДГОТУВАТИ
ДО ЗБЕРІГАННЯ?

Не поспішайте звільнити грядки від цибулі, надайте їй можливість дозріти і висохнути. Найкраще вибрати сонячний день. Тоді цибуля зможе добре відігрітися та обсохнути на сонці.

Наступний етап не менш важливий: ретельно огляньте кожну цибулину. Вона має бути твердою, сухою, у лушпинні, без будь-яких ознак гниття.

Слідкуйте за тим, щоб не було землі у стеблах.

Коли підризаєте коріння, будьте уважні, щоб не пошкодити денце.

Стебла зеленої цибулі зрізати не варто. По-перше, без них овочі набагато

• На прохання читачів

Тому:

✓ намагайтеся дотримуватися сівозміни. Не садіть огірки на тому самому місці рік у рік, не садіть їх після кабачків або гарбузів, інакше істотно підвищується ймовірність «підхопити» грибок захворювання;

✓ вчасно та рясно поливайте огірочки. Якщо буваєте на ділянці тільки у вихідні, не полінуйтеся добре замульчувати грядки бур'янами або скошеною травою. Товстий шар мульчі не дасть волозі випаруватися, а також забезпечить огірковому корінню додаткове живлення;

✓ підживлюйте огірки органічними або мінеральними добривами. Найпростіше, але ефективно підживлення — трав'яний настій у поєднанні із підсиленням у ямки попелу. Він є не тільки додатковим джерелом калію, а ще й від паразитів огірки допоможе захистити;

✓ після появи сходів у

Якщо жовтіє листя огірків

Найкращим лікуванням усього на світі є профілактика, і пожовтіння листя в огірка не виняток. Простіше не допустити такого на грядці, ніж потім лікувати.

фазі 3—4 листочків (а потім через кожні 10 днів) обприскуйте огірки такою сумішшю: 20 г господарського мила, 1 літр молока й 30 крапель йоду на 10 літрів води;

✓ інший варіант профілактичного обприскування: увечері замочіть батон хліба у відрі води, вранці розімніть хліб і додайте маленьку пляшечку йоду. Літр такої суміші розведіть у відрі води й обробіть огірки. Якщо повторювати процедуру раз на два тижні, можна зберегти огірки зеленими до самої осені;

✓ у червні варто полити огірки розчином соди (1 ст. ложка на 10 л води) — лужне середовище не дозволить патогенним грибкам;

✓ від шкідників і паразитів допомагає лушпиння цибулі. 700-грамову банку лушпиння залити 10 л води, довести до кипіння, закрити



ти кришкою і настоювати 12—14 годин. Потім лушпиння відтиснути, відвар процідити і розвести водою у співвідношенні 2:8. Таким розчином обприскувати листя зверху і знизу, а потім полити землю;

✓ якщо все-таки листя почало жовтіти, спробуйте обприскати огірки роз-

чином молочної сироватки або кефіру (2 л на 10 л води). Для кращого зав'язування плодів можна додати в розчин 150 г цукру;

✓ коли листя тільки починає жовтіти, може допомогти полив слабким розчином марганцівки;

✓ щоб продовжити плодоносність й омолодити старіюче листя огірків, проводять позакореневе підживлення сечовиною, одночасно підсипаючи перегній під корінь;

✓ із цим же завданням добре справляється обприскування настоєм прілого сіна. Для одержання настою сіно замочують у воді (1:1) 2 дні. Обприскують огірки тричі з інтервалом у тиждень;

✓ для захисту від хвороботворних грибків і бактерій використовуйте біологічні препарати (наприклад, триходермін). Вони придушують шкідливі мікроорганізми, але при цьому безпечні для людини і тварин.

ПОНЕДІЛОК, 1.08.2016

UA: ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 18.30, 21.00
Новини
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 07.20 АгроЕра
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, 00.20 Телемагазин
09.00 ПРОФІЛАКТИКА
15.30 Х/ф «Камінний хрест»
17.00 Вікно в Америку
17.30 Орегонський путівник
18.15 Новини. Світ
18.50 Перша шпальта
19.20 РЕ:ФОРМА
19.45 Спецпроект «Євробачення-2017. Битва міст»-2
21.50 Подорожні
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. Роксолана-4»
20.15 Т/с «Свати-4»
21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 Х/ф «Операція «Тушонка»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»

09.45 «Сад, город, квітник»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.10 Х/ф «Айріс»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 «Дивовижне і небезпечне»
17.30 «Про нас»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «Русалки»

ICTV
05.55 Громадянська оборона
07.00, 04.10 Факти
07.45, 19.20 Надзвичайні новини
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Зірка YouTube
11.35 Без гальм
12.00, 13.20 Дивитись усім!
12.45, 15.45 Факти. День
13.40, 16.20 Х/ф «Перший лицар»
16.50 Х/ф «Гнів титанів»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Снайпер. Зброя відплати»
22.20 Т/с «Відділ 44».
23.15 Х/ф «Час відьом»

СТБ
07.25, 16.00 «Все буде добре!»
09.25 «Зіркове життя»
11.20 Х/ф «Будьте моїм чоловіком...»
13.05, 20.00 «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»
00.45 «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 Зірковий шлях

11.20 Реальна містика
12.20 Х/ф «Сонцестояння»
14.30, 15.30 Т/с «Люзія щастя»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Королева гри»
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Петля часу»

ТТБ
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 ПРОФІЛАКТИКА
18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Т/с «Таксі»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Музеями Тернопілля»
20.00 «Із нашої відеотеки»
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»
23.35 «Загублені у часі»
23.50 «Пісні нашого краю»

ІНТЕР
05.40, 11.55 Док.проект «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
06.35 Х/ф «Ігри дорослих дівчат»
09.15 Х/ф «В Парижі!»
13.45 «Судові справи»
14.40 «Сімейний суд»
15.35 «Жди мене»
17.50 Новини
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
20.30 Т/с «Дурна кров»
22.30 Т/с «Територія краси»
00.15 Т/с «Щасливчик Пашка»

Багато самотніх дівчат має чудовий смак. Мають, тому вони й самотні...

СЕРЕДА, 3.08.2016

UA: ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00, 01.30, 05.20 Новини
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 07.20 АгроЕра
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Паспорт.Іа
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00 Вічне
09.15 Український корт
09.45 Наші гроші
10.15 Т/с «Таксі»
11.00 Засідання Кабінету міністрів України
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 Мультфільм «Друзі янголів»
13.55 Школа Мері Поппінс
14.15 Суспільний університет
15.00 «Коронація слова-2016». Церемонія нагородження
15.45 Д/ф «Історія однієї криївки»
17.15 Д/с «Середземномор'я»
18.15 Новини. Світ
18.45 Т/с «Травма»
20.30 Книга іа
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. 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
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Європа у фокусі
08.00 «Євромакс»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Дивовижне і небезпечне»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 «Гал-кліп»
12.40 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
13.00 Творчий вечір Вадима Крищенко (2015р)
14.00 Х/ф «Загублений світ»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Твій дім»
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Формула здоров'я»
22.40 Х/ф «Виверження вулкану»

01.00 Х/ф «Загублений світ

ICTV
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10, 17.45 Т/с «На безіменній висоті»
11.05, 13.20 Х/ф «Руслан»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 Т/с «Відділ 44»
15.30, 16.20 Т/с «Ніконов і Ко»
16.55, 21.25 Т/с «Снайпер. Зброя відплати»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.20 Т/с «Відділ 44».
23.15 Х/ф «Хранитель»

СТБ
06.35, 16.00 «Все буде добре!»
08.35 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!»-8»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 01.55 «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 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.10, 21.00, 23.30 Т/с «Королева гри»
14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
00.50 Т/с «С.С.I.: Нью Йорк»

ТТБ
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 ПРОФІЛАКТИКА
18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
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 «Кризь призму часу»

ІНТЕР
06.15, 08.45, 20.00 «Подорожці»
06.45, 11.15 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
09.15, 20.30 Т/с «Дурна кров»
13.00 «Судові справи»
14.50 «Сімейний суд»
16.45 «Давай одружимося»
17.50 Новини
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
22.30 Т/с «Територія краси»
00.10 Т/с «Щасливчик Пашка»

За словами 60-річного діда Василя, загиблий сказав: «Что хорошего в украинском языке?» і сам стрибнув з моста головою вниз.

ВІВТОРОК, 2.08.2016

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
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.30, 23.50 На слуху
08.30 Паспорт.Іа
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00, 05.45 Вічне
09.15 Чоловічий клуб
09.45 Уряд на зв'язку з громадянами
10.15 Спецпроект «Євробачення-2017. Битва міст»-2
11.25 Президентська колекція. Д/ф «Мрії Обами»
12.15 Перша студія
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 Мультфільм «Друзі янголів»
13.55 Хто в домі хазяїн?
14.15 Суспільний університет
15.05 Фольк-music
16.20 Подорожні
17.10 Мистецький пульс Америки

18.15 Новини. Світ
18.45 Т/с «Травма»
20.30 Наші гроші
21.50 Війна і мир
22.40 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-3»
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. Роксолана-4»
20.15 Т/с «Свати-4»
21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 Х/ф «Прибульці»

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 «Сільський календар»
08.05, 21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Дивовижне і небезпечне»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 ПОЗА ПРОСТОРОМ І ЧАСОМ
12.40 «Сучасна медицина і здоров'я»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Диявольський острів»
17.30 «Право на успіх»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
20.30 «Євромакс»
22.35 Х/ф «Рятувальний мотузок»

ICTV
05.25, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Т/с «Нічні ластівки»
11.50, 13.20, 01.10 Х/ф «Червона планета»
12.45, 15.45 Факти. День
14.35 Т/с «Відділ 44»
15.30, 16.20 Т/с «Ніконов і Ко»
16.55, 21.25 Т/с «Снайпер. Зброя відплати»
17.50 Т/с «На безіменній висоті»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.15 Т/с «Відділ 44».
23.15 Х/ф «Руслан»

СТБ
06.15, 16.00 «Все буде добре!»
08.15 «Зіркове життя»
10.15 «Вагітна у 16»
11.15 «Доньки-матері»
12.15 «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»
01.45 «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 Зірковий шлях
11.10, 21.00, 23.30 Т/с «Королева гри»
14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
00.50 Т/с «С.С.I.: Місце злочину маямі»

ТТБ
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 ПРОФІЛАКТИКА
18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
18.13, 19.26, 22.26, 00.55 Погода. Анонси
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Т/с «Таксі»
19.30 «Будьте здорові»
20.30 «Вишневі усмішки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «Кризь призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Час країни»
23.00 «Із нашої відеотеки» («Кобзар єднає Україну»)
23.30 «Із нашої відеотеки»
00.30 «В об'єктиві ТТБ»

ІНТЕР
06.15, 08.45 «Подорожці»
06.45, 11.15 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
09.15, 20.30 Т/с «Дурна кров»
13.00 «Судові справи»
14.50 «Сімейний суд»
16.45 «Давай одружимося»
17.50 Новини
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 Подорожці
22.30 Т/с «Територія краси»
00.20 Т/с «Щасливчик Пашка»

ЧЕТВЕР, 4.08.2016

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
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.30, 23.50 На слуху
08.30 Паспорт.Іа
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00, 05.45 Вічне
09.15 Чоловічий клуб
09.45 Д/с «Клуб пригод»
10.15 Т/с «Таксі»
11.00 Вікно в Америку
11.30 Війна і мир
12.10 Слідство. Інфо
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 Мультфільм «Друзі янголів»
13.55 Як це?
14.15 Суспільний університет
15.00 Спогади
15.35 Надвечір'я. Долі
16.30 Світло
17.15 Д/с «Середземномор'я»
18.15, 01.20 Новини. Світ
18.45 Т/с «Травма»
20.25 Проект «Україна-25». Українська нова хвиля. Анімаційний фільм «Атракціон»
20.35 Документальне кіно. Цикл «Повернення» Д/ф «Мер»
21.50 «Схеми» з Наталією Седлецькою
22.25 Класики світової літератури
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-3»
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. Роксолана-4»
20.15 Т/с «Свати-4»

21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10, 01.55 Х/ф «Танцюю з зірками»

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 «Формула здоров'я»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Дивовижне і небезпечне»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
12.40 «Сад, город, квітник»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Забери мене додому»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ПОЗА ПРОСТОРОМ І ЧАСОМ
20.40 «Право на успіх»
21.30 «Євромакс»
22.35 Х/ф «Справжнє кохання»

ICTV
05.25 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10, 17.45 Т/с «На безіменній висоті»
11.05, 13.20 Х/ф «Хранитель»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 Т/с «Відділ 44»
15.30, 16.20 Т/с «Ніконов і Ко»
16.55, 21.25 Т/с «Снайпер. Зброя відплати»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.20 Т/с «Відділ 44».
23.15 Х/ф «Двійник»

СТБ
06.15, 16.00 «Все буде добре!»
08.15 «Зіркове життя»
09.15 «Врятуйте нашу сім'ю - 3»
12.15 «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-5 з Павлом Костіциним»
22.35 «Я соромлюсь свого тіла 2»

«УКРАЇНА»
06.00, 05.15 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.10, 21.00, 23.30 Т/с «Королева гри»
14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
00.50 Т/с «С.С.I.: Нью Йорк»

ТТБ
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 ПРОФІЛАКТИКА
18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
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, 23.45 «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»

ІНТЕР
06.20, 08.45, 20.00 «Подорожці»
06.50, 11.15 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
09.15, 20.30 Т/с «Дурна кров»
13.00 «Судові справи»
14.50 «Сімейний суд»
16.45 «Давай одружимося»
17.50 Новини
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
22.30 Т/с «Територія краси»
00.15 Т/с «Щасливчик Пашка»
Заклучна серія

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 AgroEpa
06.25, 07.25, 08.20, 17.05, 22.50, 23.20, 00.15 Погода
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Територія закону
08.35 Паспорт.Іа
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00 Вічне
09.15 Дорога до Ріо-2016. Спецвипуск
09.45 РЕ:ФОРМА
10.15 Т/с «Таксі»
11.00 Чоловічий клуб. Спорт
12.05 Документальне кіно. Цикл «Повернення» Д/ф «Мер»
12.25 «Схеми» з Наталією Сед-лецькою
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 Мультфільм «Друзі янголів»
13.55 Хочу бути
14.15 Суспільний університет
15.00 Театральні сезони
15.35 Віра. Надія. Любов
16.30 Гра долі
17.15 Д/с «Середземномор'я»
18.15 Новини. Світ
18.45 Т/с «Травма»
20.30 Проект «Україна-25». Українська нова хвиля. Художній короткометражний фільм «Борода»
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-3»
12.15, 12.50 «Сліпа»
13.15, 14.10 «Сімейні мелодрами-6»
15.10, 16.10 «Розмішки коміка-6»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-4»

20.20 «Сватики»
21.00 «Світське життя. 10 років»
23.20 «Вечірній Київ»

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, 20.40 «Право на успіх»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 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 «Постскриптум: ваш кіт мертвий»
17.30 ПОЗА ПРОСТОРОМ І ЧАСОМ
19.30, 21.00 Наші вітання
20.10 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «По той бік минулого»

ICTV

06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05, 17.45 Т/с «На безіменній висоті»
11.00, 13.20 Х/ф «Двійник»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 Т/с «Відділ 44»
15.25, 16.20 Т/с «Ніконов і Ко»
16.50 Т/с «Снайпер. Зброя відплати»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Скетчком «На трюх»
23.30 Х/ф «Нема куди тікати»

СТБ

06.00, 18.30, 00.30 Т/с «Коли ми вдома»
07.30 Х/ф «Подарунок долі»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
19.50 Т/с «Красуня та чудовисько»
22.35 Х/ф «Кохання під наглядом»

дом»
01.55 «Слідство ведуть екстра-сенси»

«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, 05.10 Зірковий шлях
11.10, 21.00, 23.30 Т/с «Королева гри»
14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
00.50 Т/с «С.С.I.: Нью Йорк»

ТТБ

07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 ПРОФІЛАКТИКА
18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
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»
22.30 «Час країни»
23.00 «Актуальне інтерв'ю»
23.20 «Пісні нашого краю»
23.30 «Пілігрим»

ІНТЕР

06.15, 08.45, 20.00 «Подорож з Леонідом Каневським»
09.15 Т/с «Дурна кров»
13.00 «Судові справи»
14.50 «Сімейний суд»
16.45 «Давай одружимося»
17.50 Новини
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.30 Х/ф «Зовсім інше життя»
00.15 Х/ф «Про нього»

Хорошого бухгалтера знайти важко, тому Надія Петрівна вже двадцять три роки перебуває у державному розшуку.

НЕДІЛЯ, 31.07.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.45 Крок до зірок
07.35 Світ on line
08.10 Смакота
08.35 Золотий гусак
09.00 XXXI Олімпійські ігри. Кінний спорт. Стрільба кульова (гвинт. 10 м. жінки). Плавання (Фінали)
11.15 Гра долі
11.45 Фольк-music
12.50 Перша шпальта
13.30, 20.00, 20.45 Студія. Ріо-2016
14.30, 19.00 XXXI Олімпійські ігри. Веслування академічне
16.00 XXXI Олімпійські ігри. Кінний спорт
17.00 XXXI Олімпійські ігри. Стрільба кульова
18.10 XXXI Олімпійські ігри. Велоспорт
20.30 Новини
21.15 XXXI Олімпійські ігри. Кінний спорт. Велоспорт
22.30 XXXI Олімпійські ігри. Стрільба з лука. Дзюдо. Стрибки у воду. Фехтування
00.35 XXXI Олімпійські ігри. Важка атлетика. Теніс

1+1

06.00 «Світське життя. 10 років»
08.05 «Українські сенсації»
09.00 «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.05, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
11.00 «Світ навиворіт-6»
12.05 Т/с «Центральна лікарня»
15.05 Х/ф «Свати-4»
20.15 Х/ф «Тещині млинці»
00.00 Х/ф «Льодовик»

TV-4

06.00 Х/ф «Ангел для Мей»
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 Х/ф «Маленька чаклунка»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Погляд зблизька»
14.30 «Формула здоров'я»
15.30 «Право на успіх»
16.00 ПОЗА ПРОСТОРОМ І ЧАСОМ
16.20 «Слідства. Інфо»
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 «Про нас»
18.00 Наші вітання
19.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45 Миська рада інформумс
20.00 Європа у фокусі
21.00 «Гал-кліп»
22.10 Х/ф «Святий Марadona»
23.45 Час-тайм

ICTV

05.15 Факти
05.50 М/с «Том і Джері у дитинстві»
06.35 Стоп-10
07.30 Провокатор
08.25 Зірка YouTube
10.25 Дивитись усім!
11.40 Без гальм
12.00, 13.00 Х/ф «Азартні ігри»
12.45 Факти. День
14.15 Х/ф «Пік Данте»
16.20 Х/ф «Денне світло»
18.45 Факти. Вечір
19.15 Х/ф «Врятування рядового Райана»
22.50 Х/ф «Володар бурі»
01.15 Х/ф «Історія одного вампіра»

СТБ

05.55 «ВусоЛапоХвіст»
07.00 «Все буде добре!»
08.55 «Все буде смачно!»
09.50 «Караоке на Майдані»
10.50 Х/ф «Вийшов їжачок із туману»
15.10 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним»
19.00 «Слідство ведуть екстра-сенси»
23.05 «Я соромлюсь свого тіла-2»

«УКРАЇНА»

06.50, 19.00 Події
07.30 Зірковий шлях

09.10 Х/ф «Почуй моє серце»
11.00 Т/с «Бридке каченя»
14.45 Х/ф «45 секунд»
16.45, 19.40 Т/с «Печалі-радіості Надії»
21.20 Т/с «Буду вірною дружиною»
02.10 Таємний код зламано. Епоха Водоля

ТТБ

07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Клара Лучко. Завоювати життя»
09.40 «Мальовниче Тернопілля»
09.50, 10.50 «Пісні нашого краю»
10.00 «Легенди Запоріжжя»
10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
10.35 «Словами малечі про цікаві речі»

11.00 «Спортивні меридіани»
11.15 «Музеями Тернопілля»
11.30 «Дива цивілізації»
11.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
12.00 «У країні Мультяндії»
13.00 «Абетка здоров'я»
13.30 «Поклик таланту»
15.00 ПРОФІЛАКТИКА
18.00 «Подорож гурмана»
18.30 «Сад.Город.Квітник»
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, 23.00 «Із нашої відеотеки»
00.00 «Храми Поділля»

ІНТЕР

07.05 «Мультфільм»
07.30, 20.00 «Подорожні»
08.10 «Дачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 Д/п «Софія Ротару. секрет її успіху»
13.10 «Святковий концерт Софії Ротару»
16.15 Х/ф «Її серце»
18.10, 20.30 Т/с «Лабіринти долі»
22.25 Т/с «Коли на південь відлетять журавлі»

СУБОТА, 30.07.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.20 У просторі буття
06.55 Телемагазин
07.05 AgroEpa. Підсумки
07.15 Шеф-кухар країни
08.10 Смакота
08.35 Золотий гусак
09.00 XXXI Олімпійські ігри. Церемонія відкриття
13.30, 20.00, 20.45 Студія. Ріо-2016
14.30, 18.45 XXXI Олімпійські ігри. Веслування академічне
16.30 XXXI Олімпійські ігри. Кульова стрільба (гвинт. 10 м. жінки). Велоспосе
17.30 XXXI Олімпійські ігри. Кінний спорт
20.30 Новини
21.15 XXXI Олімпійські ігри. Кінний спорт. Велоспосе
22.00, 22.50 XXXI Олімпійські ігри. Стрільба з лука. Дзюдо. Фехтування
22.40 Мегалот
00.25 XXXI Олімпійські ігри. Спортивна гімнастика. Теніс

1+1

06.00 «Шість кадрів»
07.00 Х/ф «Щоденник слабака-2: Правила Родрика»
08.50 «Сватики»
09.25, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
10.15 Т/с «Центральна лікарня»
15.05, 21.15 «Вечірній квартал»
17.35, 18.30 «Розмішки коміка»
20.15 «Українські сенсації»
23.15 Х/ф «Гамбіт»

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 «Ангел для Мей»
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 «Слідства. Інфо»
10.30 «Блага звістка» з Р. Ренне-ром
11.30 «Майстер-клас із Наталією Фіцич»

11.55, 14.23, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 Європа у фокусі
12.30 Х/ф «Тільки після Вас»
14.30 Мультфільм
15.00 Х/ф «Маленька чаклунка»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
18.00 Наші вітання
19.30 «Євромакс»
20.10 ПОЗА ПРОСТОРОМ І ЧАСОМ
20.45 Творчий вечір Вадима Крищенка
22.00 Х/ф «Гарний день для смерті»
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.30 Факти
05.55 М/с «Том і Джері у дитинстві»
06.50 Стоп-10
07.50 Провокатор
08.45 Більше ніж правда
09.40 Секретний фронт
11.40 Антизомбі
12.35, 13.00 Громадянська обора
12.45 Факти. День
13.50 Інсайдер
14.50 Х/ф «Нема куди тікати»
16.45 Х/ф «Азартні ігри»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Денне світло»
22.15 Х/ф «Пік Данте»
00.20 Х/ф «Історія одного вампіра»

СТБ

05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.15 «Перевтілення з Оленою Мельник та Олексієм Гладушевським»
12.50 Х/ф «Неймовірні пригоди італійців в Росії»
14.50 Х/ф «Красуня та чудовисько»
17.00 Х/ф «Кохання під наглядом»
19.00 Х/ф «Вийшов їжачок із туману»
23.20 «Давай поговоримо про секс 2»
01.15 «Слідство ведуть екстра-сенси»

сенси»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10, 05.10 Зірковий шлях
09.15 Х/ф «Попелюшка»
11.00 Х/ф «45 секунд»
13.00, 15.20 Т/с «Буду вірною дружиною»
17.20, 19.40 Т/с «Бридке каченя»
22.00 Х/ф «Почуй моє серце»
23.50 Реальна містика

ТТБ

00.00 «Легенди Запоріжжя»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 ПРОФІЛАКТИКА
18.00 «Із нашої відеотеки»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.26, 21.26, 23.45 Погода. Анонси
19.30 «Хочу бути...»
19.50, 23.50 «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»

ІНТЕР

06.20, 20.00 «Подорожні»
07.00 Х/ф «Десять негрят»
09.30, 05.10 Х/ф «Двоє під однією парасолькою»
11.30 Т/с «Коли на південь відлетять журавлі»
15.10 Х/ф «Зовсім інше життя»
19.00, 20.30 «Святковий концерт Софії Ротару»
22.50 Х/ф «Її серце»
00.45 Х/ф «Дідька лисиго» (16+)

— Коханий, нам треба прогнати цього пса. — Навіщо? — Він виє, коли я співаю. — Ну, ти ж перша починаєш.

• Про запас

БУРЯКИ З КАБАЧКАМИ

1,5 кілограма варених столових буряків і 1,5 кг молодих кабачків натерти на грубий тертці, 1 кг цибулі порізати кільцями, додати 200 г цукру, 2 ст. л. солі, 200 г олії, 150 г оцту. Усе перемішати в каструлі і варити 30 хв.

САЛАТ З КАБАЧКІВ

3 кг кабачків ріжемо часточками, 4 великих цибулини — кубиками, 4 морквини тремо на тертці, 5 середніх помідорів ріжемо кубиками. Додаємо 150 г оцту, 1 скл. олії (250 г), 2 ст. л. солі, 0,5 скл. цукру (125 г).

Усе перемішати і варити в каструлі 15—20 хв. Додаємо 2 великі головки часнику (подрібнені часниководавкою) і варимо ще 5 хв. Наповнюємо півлітрові банки і стерилізуємо 10 хв.

ПОМІДОРИ РІЗАНИ

У літрову банку кладемо шар різаної цибулі і шар моркви (кружальцями), листя петрушки. Помідори ріжемо надвоє, складаємо зрізом догори і заливаємо маринадом.

Маринад: 300 г води, 1 ст. л. солі, 1 ст. л. оцту, 2 ст. л. цукру, 2 ст. л. кип'яченої олії. Стерилізувати літрові банки 15 хв. Бажано брати помідори-сливочки.

САЛАТ З ПОМІДОРІВ

5 кг помідорів змолоти на м'ясорубці, 1 кг цибулі порізати, як на засмажку, 1 кг моркви натерти на тертці, 1 кг перцю порізати соломкою. Додати 350 г цукру, півлітри олії, 10 чайних ложок з чубком солі.

Все перемішати і варити в каструлі. Коли закипить, додати 14 столових ложок сирого промитого рису і варити 50 хв. Наповнити літрові банки і стерилізувати 15 хв.

САЛАТ З ОГІРКІВ

4 кг огірків, 0,5 скл. солі (125 г), 1 скл. цукру (250 г), 1 скл. оцту, 1 скл. олії, 2 ст. л. гірчиці в зернах, 2 ст. л. січеної петрушки, 1 ст. л. меленого перцю.

Огірки покрити брусочками, посолити, відставити на 5—6 год. Потім додати все решту і перемішати. Викладати в літрові банки і стерилізувати 10—12 хв.

ОГІРКИ З КЕТЧУПОМ «ЧИЛІ»

Маринад: 1 л води, 200 г оцту, 200 г цукру, 2 ст. л. солі, 1 упаковку кетчупу «Чилі».

У літрову банку на дно кладемо листя кропу, петрушки, 5—6 горошин чорного перцю, 5—6 кружалець цибулі, огірки, заливаємо маринадом і стерилізуємо

20 хв. Однієї порції маринаду вистачає на 2—3 літрові банки огірків.

КИСЛО-СОЛОДКІ ОГІРКИ

На літрову банку — 2 ст. л. 9% оцту, 0,5 ч. ложки сухої гірчиці (порошок), 4—5 кружалець цибулі, 4—5 зубчиків часнику, 4—5 горошин перцю.

Маринад: на 1 літр води — 50 г солі і 50 г цукру. Викладаємо огірки і заливаємо маринадом. Стерилізуємо літрові банки — 10 хв.

ОГІРКИ З КРОПОМ

На дно літрової банки: 4—5 зубчиків часнику, 4—5 горошин чорного перцю, 1 цибулина, порізана кружальцями, 1 ст. л. січеного кропу, 1 ст. л. цукру (без чубка), 1 ст. л. солі, 2 ст. л. оцту, 2 ст. л. олії.

Огірки ріжемо надвоє або начетверо повздовж, складаємо в банку і доливаємо до верху холодною водою. Стерилізуємо 10 хв.

ЯБЛУКА З ПЕРЦЕМ

2 кг перцю, 100 г меду, 1 кг яблук, 40 г солі, 0,5 кг цибулі, 1 гірка перчина. Яблука порізати часточками, перець і цибулю — кружальцями, додати мед, сіль і перемішати. Коли пустить сік, кип'ятити 10 хв. Наповнювати півлітрові банки і стерилізувати 10 хв.

ЧИМ КОРИСНИЙ МЕД

У меді міститься кілька десятків різних речовин. В основному це вуглеводи — глюкоза і фруктоза. З мінеральних речовин до складу меду входять солі кальцію, натрію, магнію, заліза, сірки, йоду, хлору, фосфору.

Також мед містить мікроелементи: марганець, кремній, алюміній, бор, хром, мідь, літій, нікель, свинець, олово, цинк, осмія та інші, низку органічних кислот (яблучну, винну, лимонну, молочну, щавлеву) і вітаміни.

Вживання натурального меду піднімає життєвий тонус організму, зміцнює імунітет і поліпшує травлення, врівноважує вміст кальцію та фосфору в крові.

З огляду на те, що ферменти меду прискорюють обмін речовин, тим, хто хоче схуднути, розумно відмовитися від цукру на користь меду. Калорійність меду — 350 кілокалорій на 100 грам залежно від сорту. Це приблизно стільки ж, скільки в цукрі, але мед набагато корисніший.

Зрозуміло, з лікувальною або косметичною метою варто вживати тільки натуральний мед.

ЯКИЙ ВІН БУВАЄ

Найчастіше мед класифікують за ботаничним походженням, тобто за видом рослин, з яких був зібраний нектар. Потрібно пам'ятати, що завжди йдеться про переважання певного нектару в складі, тому що змусити бджіл літати на конкретні квіти наразі нікому не вдалося.

Є кілька умовних категорій меду, наприклад гречаний (темний і прозорий), липовий (густий і світлий), акацієвий (рідкий і світлий), кипрейний, тобто зібраний з іван-чаю (білий), квітковий — увесь інший.

Варто обережно ставитися, наприклад, до обліпихового і м'ятного меду. Ці рослини дуже слабкі медоноси. Якщо продавець переконує вас, що це власне такий мед, то це свідчення того, що продукт містить добавки.



Бджолиний мед — справжнє диво природи. У результаті кропіткої роботи комах ми одержуємо унікальну за властивостями корисну речовину — смачну і надзвичайно корисну.

Правильний мед: тонкощі вибору

За товарним виглядом мед розділяють на відцентровий і стільниковий.

Відцентровий мед одержують при викачуванні його з комірок стільників за допомогою медогонки. Краще, якщо мед витягають «холодним» способом, дозволяючи йому просто стікати, гірше якщо нагрівають.

Але за зовнішнім виглядом визначити спосіб викачування неможливо, потрібний хімічний аналіз. Найчастіше під словом «мед» мають на увазі саме відцентровий мед.

Стільниковий мед — мед, не витягнутий з воскових стільників, продається рамками або невеликими прямокутними шматками стільників. У середині стільників мед може бути як рідким, так і «осілим», тобто кристалізованим.

Стільниковий мед нечасто зустрінеш на наших прилавках, що пояснюється його вищою ціною, незручністю транспортування і складністю одержання. Зате його справжність не викликає сумнівів.

Якісний стільниковий мед повинен мати суцільну пе-

чатку (всі комірочки запечатані восковими кришечками суцільно). Білого або ясно-жовтого кольору повинна бути не тільки печатка меду, а й власне кожний стільник.

ЯКИЙ НА ВИГЛЯД ВИСОКОЯКІСНИЙ МЕД

Купуючи мед, особливо на ринках або ярмарках, потрібно почати з оцінки його зовнішнього вигляду. Мед високої якості має бути мутнуватим і в'язким.

В'язкість меду оцінюють з допомогою ложки. Гарний мед при кімнатній температурі намотується на ложку і стікає цівкою без розривів, утворюючи гірку на поверхні.

«Зацукровування», тобто кристалізація — природний для високоякісного меду процес. Для розрідження такого меду банку з ним потрібно помістити в теплу воду.

У проміжку від липня до листопада зацукровується весь мед, крім акацієвого і каштанового, які містять багато фруктози. Тому

якщо вам пропонують кристалізований мед улітку, він може бути торішнім. І навіпаки, після листопада мед, що не загустів, може бути підробкою.

Іноді при зберіганні меду виявляються **два шари: знизу закристалізований, а зверху — сиропоподібний**. Це свідчення того, що мед незрілий, з підвищеною вологістю.

Його викачали, не чекаючи, поки бджоли завершать загустіння меду і запечатають стільники. Такий мед непридатний для тривалого зберігання.

Консистенція справжнього меду ніжна і тонка, натуральний мед легко розтирається пальцями і всмоктується у шкіру. А при розтиранні штучного меду на пальцях залишаться грудочки.

Нормальна вага одного 1 л меду при кімнатній температурі — близько 1400 г без урахування тари. Якщо мед важчий, варто замислитися про його якість. Додавання до меду прополісу, перги, пилку, маткового молочка та інших продуктів бджільництва залишимо на

совісті продавця і смаку покупця. У меді сторонніх домішок бути не повинно. **ПОРІВНЮЄМО СМАК**

При купівлі варто пробувати тільки той мед, що додався за всіма зовнішніми ознаками. Тому що якщо ви не тренований дегустатор, після 4—6 проб деталі смаку вже не розрізните.

Пробуючи мед, крім особистих уподобань, варто враховувати, чи досить різкий його смак. Натуральний мед злегка подразнює слизову оболонку рота і створює відчуття пощипування. Якщо ж мед просто солодкий, він, швидше за все, розбавлений цукром.

ЯК МОЖУТЬ ОБДУРИТИ ПРОДАВЦІ

На жаль, на ринку безліч способів підробити мед, тому при його купівлі потрібно бути дуже уважними.

Змішаний мед. Несумлінні пасічники «підгодують» бджіл, виставляючи до вуликів цукровий сироп або торішнє варення. Як правило, у суміші з природним нектаром це непомітно, але мед виходить менш запашишим.

Добавки для ваги. Додавання до натурального меду крохмалю збільшує його вагу, відповідно розбавляючи всі його корисні якості. Іноді замість крохмалю використовують желатин, що теж мед не поліпшує. Збільшення ваги меду можливе і за рахунок цукру або цукрового сиропу.

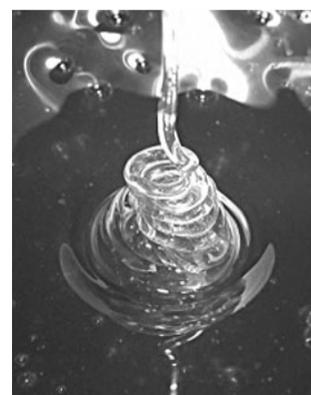
Сироп замість меду. І гірше за все так званий штучний мед, у створенні якого бджоли взагалі не беруть жодної участі. Це цукровий сироп зі штучними ароматизаторами та загущувачами, у найкращому разі — варення з квіток додання аромату), також згущене крохмалем або желатином.

Від уживання такого продукту не буде ніякої користі, крім того, хімічні компоненти можуть спричинити алергію, а у дітей — діатез.

Не Все те мед, що ним називають

Ось деякі поради, які допоможуть у виборі бджолиного меду.

- ✓ Перед купівлею мед обов'язково потрібно скуштувати. Він не повинен мати ніякого стороннього аромату. Усякі відхилення в його смакових якостях повинні насторожити. Надмірна кислотність може бути пов'язана із бродінням, що почалося, аромат карамелі — результат підігріву, явна гіркота — неправильні умови зберігання.
- ✓ Перш ніж купувати на ринку мед про запас, візьміть продукт, що сподобався, у 2—3 постійних продавців. Для початку небагато. Удома проведіть проби якості. Ось кілька порад знавців.
- ✓ Зверніть увагу на колір. Кожний сорт меду має своє забарвлення, властиве тільки йому. Квітковий — ясно-жовтого кольору, ли-



повий — бурштинового, ясеневий — прозорий, як вода, гречаний має різні відтінки коричневого кольору.

✓ Чистий без домішок мед, як правило, прозорий, якого б кольору він не був. Мед, що містить добавки (цукор, крохмаль, інші домішки), мутнуватий, і якщо

уважно придивитися, то в ньому можна виявити осад.

✓ Справжній мед відрізняється сильним ароматом. Цей запах ні з чим не порівняний. Той, що з доданням цукру, не має аромату, а його смак близький до смаку підсолодженої водички.

✓ Мед високої якості не стікає з ложки занадто швидко, він — в'язкий.

✓ Якість меду також можна визначити, опустивши в посудину з ним тонку паличку. Дивіться уважно, як «поведеться» мед, коли ви витягаєте паличку. Високоякісний потягнеться слідом довгою безперервною ниткою, а перервавшись, вона буде опускатися, утворюючи на поверхні меду башточку, яка потім повільно розійдеться. Підроблений мед буде стікати й капати з палички вниз, утворюючи бризки.

• На замітку

АБИ ЗАЙВИЙ РАЗ НЕ ПІТНІТИ

Щоб вибрати дезодорант, у якості якого не засумніваєшся, потрібно гарненько «попітніти».

Види

Сучасні засоби захисту від поту розрізняють як формою випуску, так і за способами застосування. Вибираючи дезодорант, можна побачити на етикетці «дезодорант» і «антиперспірант» і «антиперспірант», «парфумований засіб», або й два в одному.

У чому ж різниця?

Дезодорант — тільки маскування, яке лише допомагає приховати неприємний запах, не намагаючись запобігти причині його виникнення.

Антиперспірант блокує потовиділення, впливаючи на потові залози.

Дезодорант-антиперспірант — універсальний засіб, що не тільки сприяє зниженню рівня потовиділення, а й перешкоджає появі запаху поту.

Парфумований дезодорант не тільки захищає від поту, а й може бути альтернативою парфуму для денного використання.



Плюси й мінуси

Дезодорант-спрей випускають у вигляді аерозолю.

Плюси: знищує бактерії, що викликають неприємний запах.

Мінуси: швидко витрачається; у людей з чутливою шкірою може сприяти появі подразнення.

Дезодорант-стік є потужними антиперспірантами у твердому вигляді.

Плюси: має нейтральний запах, не виділяються на тлі основного аромату.

Мінуси: сушить шкіру.

Дезодорант-крем — засіб догляду у вигляді крему.

Плюси: зволожує і зм'якшує шкіру.

Мінуси: досить довго всмоктується, тому, якщо не зачекати хоча б 10 хвилин після нанесення, можна забруднити одяг.

Роликовий дезодорант. Рідина у флаконі під час перекидання змочує кульку, що стикається з ділянками шкіри.

Плюси: зручний у застосуванні, не шкодить навіть сухій шкірі.

Мінуси: як правило, має недовговічну дію.

Дезодорант-гель. Цей вид захисту від поту, мабуть, «наймолодший».

Плюси: тривала дія.

Мінуси: якщо одягнутися відразу після використання, можна забруднити одяг.

ГОСПОДИНІ НА ЗАМІТКУ

Мед легко поглинає сторонні запахи й вологу. Тому щільно закривайте банку.

Якщо мед зацукрувався, його можна повернути в рідкий стан. Треба помістити банку на водяну баню при температурі води близько +40°C і залишити на плиті доти, поки мед повністю не розчиниться (кілька годин). Головне — не перевищувати цю температуру, щоб зберегти всі корисні властивості продукту.

Продукти, до складу яких входить натуральний мед і біологічно активні добавки (БАД), не повинні насторожувати. Додають зазвичай пилку, спиртовий екстракт прополісу, сухі екстракти золотого кореня, женьшеню, шипшини та інших лікарських рослин. У таких продуктах корисні властивості меду тільки посилюються.



