

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн

#32(747) 11 серпня 2016 року

● Важливо

ЩОБ СЛОЇКИ НЕ «СТРІЛЯЛИ»
Слоїки з консервованими овочами, заготовленими в домашніх умовах, інколи «стріляють». Зазвичай через те, що в них потрапляють мікроби. У процесі життєдіяльності вони утворюють газ, який і викликає бомбаж (здуття) кришок.

Проростанню спор у банках і утворенню так званих вегетативних форм мікробів, які виділяють газ, а також небезпечні для людини токсини, сприяють недостатня кількість кислоти, яку потрібно додавати в маринад, і, звичайно ж, зберігання банок при кімнатній температурі.

Аби не допустити цього, є правила, яких необхідно дотримуватися при домашньому консервуванні як кабачків, огірків, так й інших овочів, які мають недостатньо кислоти.



1. Ретельно промийте їх перед тим, як класти в банки, а зіпсовані, підгнилі викидайте.

2. Стерилізуйте банки і кришки. У каструлю, куди поміщаєте банку для стерилізації, краще наливати не воду, а насичений розчин кухонної солі (400 г солі на 1 л води). Температура його кипіння — близько 108°C. Це забезпечує більш надійну стерилізацію.

3. Перед консервуванням ретельно, з милом мийте руки.

4. Додавайте в маринад рекомендовану рецептурою кількість кислоти: на 1 л маринаду — 3—4 ст. ложки 9-відсоткового столового оцту.

5. Зберігайте домашні консерви при температурі не вище 8°C.



І останнє: консерви з банок зі здутими кришками їсти не можна, позаяк це загроза вашому життю.

П'ЯТЬ ПЛЮСІВ МОРОЗИВА У СПЕКУ

2

Історію про те, що насправді можна виростити на своїй дачній ділянці, і чому в овочах, вирощених на своїй грядці, нітратів і пестицидів може виявитися набагато більше, ніж у китайських помідорах із сусіднього супермаркету, надрукувало одне з російських видань. Проте це якраз той випадок, коли північним сусідам можна вірити на слово. Тим паче, що загалом ситуація на українських ринках-супермаркетах-дачах-городах така сама. Тож читаймо і робімо висновки.

Один мій знайомий, людина заможна і дуже відома, похвалився нещодавно своїми успіхами на ниві здорового життя. Він, виявляється, як тільки пішли перші врожаї, щодня відправляє свого водія на стихійні ринки. Серйозний пузатий чоловік третій місяць катається на чорному Audi по столиці в пошуках редиски, зеленої цибулі, ягід. Кому лихо з розуму, а кому біда від грошей...

Я городниця. Справжня. Живу в селі, вирощую все — від стручкової квасолі до бамії. І зараз я вам розповім, чому часом безпечніше на їжі економити.

Щоб було зрозуміліше, наведу приклад іншого свого знайомого. Він не такий заможний і абсолютно нікому, на його велике щастя, невідомий. Торік цей мій

● Є ідея!

КЛУМБА З МОТУЗКА

Виготовлені власноруч аксесуари на дачній ділянці створюють затишок, додають яскравих штрихів. У потрібному місці зроблять акцент, підкреслять оригінальне ландшафтне рішення або доповнять композицію з рослин. Для когось простіше придбати відповідну річ, а хтось надає перевагу творити неповторні елементи своїми руками.

Дуже просто виготовити оригінальну клумбу з мотузки. У ній можна розмістити квіти як у вазонах, так і посадити рослини всередині.

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Костянтина, Веніаміна, Завтра — Валентина, Максима. 13 серпня з днем Ангела вітайте Якіма, Йосипа, 14 — Антона, Тимофія, Соломію, 15 — Тараса, Марка, 16 — Евеліну, 17 — Евдокію, Ірину.

Кондиціонер:

НЕ УНИКАТИ, А ВМЛО ВИКОРИСТОВУВАТИ

7

Гірка правда про «домашні» овочі,

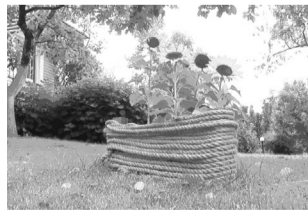
АБО ЧОМУ В ПОМІДОРАХ З ГРЯДКИ НІТРАТІВ МОЖЕ БУТИ БІЛЬШЕ, НІЖ У ПРИВЕЗЕНИХ З КИТАЮ

● Є над чим подумати

другий знайомий незрозуміло як, майже за безцінь, добув цілу фуру китайських тепличних помідорів.

Ще до того, як вантаж вийшов з міста К., він домовився з мережевим магазином ці помідори збути. А щоб не випробувати долю і хоча б частково дотриматися вимог закону, він пішов до своєї сусідки, запекло дачниці, і випросив у неї кілька кілограмів помідорів, які замість китайських здав для формальної, як йому здавалося, перевірки.

І з'ясувалося, що в бабусиних помідорах нітратів було більш ніж 1 г/кг, тобто в 6,5 рази більше від допустимої норми. Знайшлися там й інші цікаві речовини: ртуть, сліди потужних протигрибкових препаратів та інсектицидів, а також нітрити — помідори довго лежали на підвіконні. Партію ту на реалізацію, звичайно, взяли.



Потрібен мотузок (довільної довжини) і лише три дерев'яні бруски. Бруски закріплюємо в землі у вигляді трикутника. На одному бруську зав'язуємо мотузок і знизу доверху намотуємо його.

Клумба готова! На зиму її легко розібрати, а навесні знову зібрати.

Всі 20 тонн. Але осад залишився.

Історія третя. Завершальна. Два роки тому я вирішила збагатитися за рахунок продажу надлишків урожаю. Конкретно — ягід. Я все одно їхала до міста, тому напередодні не полінувалася зібрати кілька кілограмів агрусу, порічок, смородини.

Приїхала, скромно стала з ягодами біля магазину на околиці. Поруч торгували бабусі: хто ягодами, хто огірками і зеленню, а хто лисичками. З нудьги й частково від хвилювання, але спочатку я потихеньку ягоди свої їла: то агрусу жме-

ню візьму, то білих порічок. Раптом літня жіночка праяворуч, відвернувшись від огірків, співчутливо порадила: «Ти б, дівчинко, тут не їла. Хазяїн же побачить!»

Сама бабуся торгувала «від хазяїна». Огірки їй при мені підвезли на «бусику». Бабуся з лисичками наклала гриби з величезної коробки з назвою китайської фабрики. Тільки бабуся з пучками зелені — набір для засолювання — була справжньою, решта перепродували промислово вироблені продукти. І вирішили, що я теж «від хазяїна». Або «з бази».

Закінчення на 4 стор.

● Знадобиться

Щоб швидше простерилізувати банки для консервування, можна зробити так: на носик киплячого чайника надіти гумовий шланг, опустити його в банку на три хвилини, після чого банку закрити. Таким чином за годину можна простерилізувати 20—30 банок.

Варення, яке почало бродити або закисати, треба негайно переварити, додавши на кожен кілограм варення 200 г цукру. Варення при цьому сильно пініться — піну треба одразу знімати, припиняючи варіння. Коли варення перестане пінітися, його гарячим розливають у банки, дають охолонути і герметично закупорюють.

● А ви знали?

Спати літше поодинокі

Спати поодинокі корисніше, ніж зі своїм партнером. Це з'ясували англійські вчені, проаналізувавши сон 46 подружніх пар, що спали в одному ліжку в своєму домі.

Дослідники вважають, що якоюсь мірою чоловік і жінка просто заважають одне одному спати. Адже рухи однієї людини переривають сон партнера. Але, незважаючи на це, більшість людей все ж вибирають сон удвох.

Це пов'язано, вважають спеціалісти, швидше з психологічними факторами, аніж фізіологічними. Жінки сплять з чоловіками тому, що відчувають себе тоді більш впевнено, захищено. А чоловіки зі своїми дружинами сплять швидше за звичкою. Ніякої романтики тут, на жаль, нема.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 11 серпня	+14 / +17	дощ	півн., 4	14.38
п'ятниця, 12 серпня	+12 / +20	без опадів	півн.-зах., 4	14.35
субота, 13 серпня	+9 / +22	без опадів	зах., 4	14.31
неділя, 14 серпня	+14 / +24	без опадів	півн.-зах., 5	14.28
понеділок, 15 серпня	+14 / +22	без опадів	півн.-зах., 4	14.24
вівторок, 16 серпня	+12 / +20	можливий дощ	півн.-зах., 4	14.21
середа, 17 серпня	+13 / +21	без опадів	півн.-зах., 4	14.18

П'ять ПЛЮСІВ МОРОЗИВА у спеку



Дієтологи вважають ці ласощі найкращим і найкориснішим з десертів. І ось чому.

● **А ви знали?**

цузькі дослідники, провівши експеримент на сотні учасників. Половині давали морозиво, другій половині — склянку молока. Першим було набагато краще! А все тому, що в натуральному пломбірі міститься амінокислота триптофан. Саме вона сприяє виробленню серотоніну — «гормону щастя».

4. НОРМАЛІЗУЄ ОБМІН РЕЧОВИН

У справжньому морозиві міститься близько 100 цінних для організму речовин: амінокислоти, різні жирні кислоти, мінеральні

солі, вітаміни. І звичайно, дуже важливі для обміну речовин ферменти. Власне, тому й рекомендує бразильський дієтолог морозиво всім тим, хто худне (див. пункт 2).

5. ПОЛІПШУЄ СОН

У дитинстві мама на ніч давала нам склянку теплої молока. А тепер ми виросли й хочемо їсти холодне морозиво. Якщо ж серйозно, то завдяки багатому вмісту корисних речовин і амінокислот триптофану (див. пункт 3) морозиво сприяє розслабленню й відчуттю щастя. А це відчуття накриває вас м'якою

ковдрочкою спокою й навіває солодкі-солодкі сни. **БЕРІТЬ НАТУРАЛЬНЕ!**

Найголовніше, щоб ці корисні ласощі були зроблені з незбираного молока і без додавання рослинних жирів. Звертайте увагу на кількість різних «Е». І пам'ятайте: чим менше в морозиві жиру, тим більше в ньому цукру!

Наприклад, пломбір, виготовлений за ДСТ — це тільки молоко, ні грама рослинного жиру. Його жирність має бути не менш ніж 12%, а вміст цукру — мінімум 14%.

А от у плодово-ягідному морозиві вміст цукру вже 25—27%. Ще плюс щодо користі жирного морозива: чим жирніше, тим нижчий його глікемічний індекс. Тобто рівень цукру в крові не буде підскакувати занадто швидко, і ви зможете ним навіть наїстися на якийсь час.

Але пам'ятайте: чим більше у морозиві всіляких добавок (шоколад, глазур, горішки, мармелад і джеми, карамель тощо), тим воно шкідливіше і калорійніше!

За матеріалами domovyk.com.

● Бабусині рецепти

Якщо попеклися...

Яєчний білок намазати на полотняну тканину й прикласти її до обпаленого місця до висихання. Повторити процедуру.

● 1 ст. ложку цвіту звіробою залити склянкою олії й настояти 2 тижні, час від часу збовтуючи. Процідити. Отриманим складом змащувати опіки.

● Приготувати мазь з подрібненого коріння перстачу прямостоячого (калгану) на олії. Процідити. Змащувати опіки.

● До обпеченого місця добре прикладати листя й квіти обвареного коров'яку скіпетровидного.

● Відварити у воді велику цибулину, зняти лушпиння й розтерти в посудині. Отриману мазь прикладати до обпеченого місця.

● Столову ложку олії, 2 столові ложки сметани, жовток свіжого яйця добре змішати. Змазати густо опік і перебинтувати. Міняти пов'язку раз на добу.

● Кашку із сирого картоплі покласти на тканинку і прив'язати її на хворе місце. Як тільки компрес нагріється, змінити його.

1. ЗАГАРТОВУЄ

Незважаючи на всі побоювання, морозиво рекомендується навіть лікарі-отоларингологи. Звичайно, їсти його потрібно невеликими шматочками, а не відкушуючи цілими брилами. Таке локальне загартовування горла — ефективний спосіб уникнути літніх і підготуватися до осінніх застуд. Але пам'ятайте, головне — помірність. Їжте невеликими шматочками і не по п'ять штук за один раз.

2. ЗНИЖУЄ ВАГУ

Здивовані? Ну й даремно. Про вплив морозива на вагу розповів аргентинський лікар-дієтолог Бернардо Лафуенте. Він рекомендує своїм пацієнтам, що худнуть, обов'язково з'їдати порцію морозива щодня. За його словами, морозиво містить багато кальцію, що сприяє інтенсивному спалюванню калорій. Загалом, подвійна користь — зміцнення кісток і спалювання жирів. Крім того, у морозиві містяться волокна, ліпіди, протеїни, мінерали й амінокислоти.

3. ЗАСПОКОЮЄ НЕРВИ

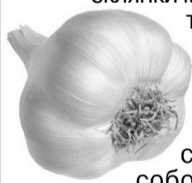
По-перше, це смачно. По-друге, солодко. По-третє, морозиво, виготовлене з натурального молока або вершків, добре знімає нервову напругу і заспокоює нерви. Це довели фран-

● Народна медицина

Як побороти анемію

Багато знахарів дотримуються думки, що **часник** — найкращий засіб від недокрів'я, однак не всякий може його їсти.

Пропонується очистити 300 г часнику, залити літром чистого спирту й настояти 3 тижні. Доза: 20 крапель настойки розвести в 0,5 склянки молока й пити 3 рази на день. Однак настоянка часнику вважається слабшим засобом, ніж сам часник.



Сушені груші у вині. При анемії 81 сушена груша заливається червоним вином так, щоб усі фрукти були покриті, і настоюється в теплі (на сонці) 10 днів. Першого дня вранці з'їдається одна груша; другого дня — одна вранці та одна ввечері; третього дня — по груші вранці, в обід і ввечері; четвертого дня вранці з'їсти дві груші, в обід і ввечері — по одній; п'ятого дня — по дві вранці та в обід, увечері — одна; шостого дня їсти 3 рази по дві груші; сьомого дня — вранці три, в обід і ввечері по дві; восьмого дня — вранці та в обід і ввечері по три, а ввечері — дві груші; дев'ятого дня — 3 рази по три груші.

З десятого дня зменшувати вживання на одну грушу: деся-

того дня з'їсти стільки ж груш, скільки й восьмого, в одинадцятого дня — як сьомого і т. д. Щораз потрібно відливати вина, але те, що залишилося, повинно покривати груші (вино пити в обід і ввечері). Груші їдять до і після їди.

Медове зілля. Мед, краще темного кольору, є добрим засобом проти анемії різних ступенів. Доведено, що чим темніший мед, тим він багатший мінеральними речовинами, що підсилюють його цілющі властивості. При даній недузі призначають по 40—60 г меду 3—4 рази на день, краще до їди й у суміші 1:2 з козячим молоком.



✓ Настій плодів горобини вживають як полівітамінний засіб при виснаженні й недокрів'ї. 2 чайні ложки плодів залити 2 склянками окропу, настояти 1 годину, додати мед і випити за 3—4 прийоми впродовж дня.

✓ Коли дозріють ядра ліщини, розмеліть їх і змішайте з медом.

✓ Взяти в рівних кількостях лимон, курагу, волоські горіхи, ізюм, чорнослив, журавлину. Подрібнити, залити медом. На літрову банку суміші буде потрібно 200 г меду.

● Добре забуте старе

Собака — найкращий кардіостимулятор

Давно відомо, що шлунок багатьох ссавців — це унікальна біолабораторія. Намагаючись зцілитися від недуг, наші предки нерідко зверталися за допомогою до тварин.

Наприклад, ми знаємо про користь морської капусти і деяких водоростей. Наші попередники на Землі теж знали, але підходили до цього питання інакше. Вони їли м'ясо та ікру риб, які вживають водорості, і додавали водорості до корму домашньої птиці і молочних тварин. Тоді корисні речовини засвоювалися набагато краще.

Можна з метою одужання з'їсти кілограм дягелю чи гички моркви, але білок, синтезований у м'ясі домашніх тварин і птахів, має вищі дієтичні і цілющі властивості. Нині вчені намагаються відновити давні рецепти, а сам метод отримав назву анімалотерапія (від англійського *animal* — тварина).

Так, **при чоловічому і жіночому неплідді** рекомендується регулярно їсти карася, нашпигованого часником, замащеного зеленою глиною і обсмаженого на вугликах березового вогнища. Цей же засіб помічний **при раку стравоходу**.

Наші предки отримували чудові результати від поєднання препаратів фітотерапії з продуктами тваринного походження. Наприклад, суміш хвої з яловичою печінкою позбавляла **від сліпоти**. Але при цьому важливо, щоб корову, м'ясо якої

вживатимуть, годували яловичиною і сосною хвоєю, ялівцем.

Організм овець і кіз влаштовано так, що вони запростом можуть зимувати під навісом. Козяче та овече молоко — рідкісна скарбниця вітамінів. Дослідження доводять, що всі **довгожителі** в дитинстві отримували досить меду, риби і козячого молока.

Особливе значення козяче молоко має для організму тварин. Молочні поросята, вигодовані на сироватці козячого молока, — важливий лікувальний продукт **при захворюваннях легень, нирок, печінки, очей**. А курчата, які отримують цю сироватку, дають м'ясо рідкісних цілющих властивостей.

Вчені виявили, що великі собаки мають високу активність серцевого альфа-ритму, і хворі **на серцеву не-**

достатність одужують, якщо протягом місяця щодня по півгодини тримають руки в ділянці серця собаки. З цим не порівнюється жоден кардіостимулятор!

Вивчення старовинних рецептів лікування **імпотенції** доводить, що в більшості з них є зварені в окропі, спирт, коньяк, вині раки. Відомо, що раки живуть тільки у дуже чистій воді. Можливо, саме цим можна пояснити їх вплив на людський організм.

Багатьох дивує, чому качка не хворіє, відсиджуючись на льоду й пірнаючи в холодну воду. А мешканці Санкт-Петербурга застосовували качку, начинену часником, для лікування **цисти-ту**. Адже її організм чудово захищений від цієї хвороби!

Колісь майже у кожній квартирі стояли фікуси. Листки цієї рослини — чудовий засіб **від утворення ракових клітин**. Якщо додавати порошок з листків фікуса у корм птиці, то такі ж властивості матимуть яйця.



Якщо будеш слідувати природі, то назавжди залишишся здоровим/ Пенн Вільям

● На замітку

ВАМ ЗА 40?

ПРАЦЮЙТЕ МЕНШЕ!

Працівники старше 40 років показують найкращі результати праці, коли зайняті не більш як три дні на тиждень. Про це йдеться в дослідженні австралійських учених, у якому взяли участь близько 3 тисяч чоловіків і 3,5 тисячі жінок старше 40 років.

Вчені Мельбурнського інституту прикладної еко-номіки і соціальних досліджень з'ясували, що в умовах неповного робочого тижня і за відсутності перевтоми та стресів учасники експерименту демонстрували більшу продуктивність.

Когнітивні здібності тих, хто працює близько 60 годин на тиждень, нижчі, ніж у безробітних однолітків, кажуть вчені.

«Робота може бути палицею з двома кінцями. З одного боку, вона стимулює мозкову активність, але в цей же час, з іншого боку, переpracювання і певні види завдань можуть спровокувати перевтому і стрес, що, в свою чергу, може негативно позначитися на пізнавальних здібностях», — йдеться в дослідженні.

За словами професора економіки в Університеті Кейю Коліна Маккензі, переpracювання можуть завдати набагато більшої шкоди діяльності мозку, ніж відсутність роботи.

НЕ ВСЯ ВІВСЯНКА ДЛЯ ДІАБЕТИКІВ

Діабетикам заборонили їсти вівсянку швидкого приготування. За словами фахівців, у такій вівсянці міститься багато цукру і штучних ароматизаторів. Вони здатні підвищити рівень цукру в крові. Звичайну вівсянку людям, які страждають від діабету, вживати можна.

Є різні види вівсянки. До них належать вівсяні пластівці, необроблений овес і вівсянка швидкого приготування. При виготовленні вівсянки зовнішню частину зерна, у якій багато корисних сполук, видаляють. Приготування цільного зерна займає близько 50—60 хвилин. Вівсяні пластівці готуються 5 хвилин, необроблений овес — від 20 до 30 хвилин, а вівсянка швидкого приготування — від 30 до 60 секунд.

Крім ароматизаторів і цукру, у вівсянці швидкого приготування багато натрію. Цей вид вівсянки швидко перетравлюється, у нього високий глікемічний індекс. Відповідно, після вживання такого продукту рівень цукру в крові може помітно зрости.

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

Як приготувати смачні ОВОЧІ НА ГРИЛІ

Улітку та восени, коли вибір овочів величезний, готувати їх на грилі береться багато хто. Але не всім ця нібито проста страва вдається. Навіть кухарям дорогих ресторанів — що вже казати про дружну компанію на пікніку.

● Без тасмниць



Проте варто знати, як вибирати овочі для грилю, як їх готувати і що додавати, щоб їх смак не розчарував.

ВИБИРАЄМО ОВОЧІ

Королями овочів гриль можна вважати баклажани і перець. Загалом, тільки цього «дуету» досить для подачі на стіл у вигляді гарніру або основної страви. Урізноманітнити ж її можна помідорами, кабачками і цибулею. Для любителів можна в такий спосіб приготувати ще й великі зубчики часнику або молодий часник, кукурудзу, цибулю-порей або фенхель.

Головне правило приготування овочів на грилі —

використовувати тільки свіжі продукти. Ніяких при- м'ятих помідорів і млявих баклажанів! Несвіжі овочі втрачають вологу ще до початку їх приготування. Тож такі овочі хрусткими не вийдуть, як не мудрий.

Друге правило — використувувати сезонні овочі. У них зовсім інший смак, найчастіше вони трохи солодкуваті і в поєднанні із сіллю виходить чудовий смак.

ЛИШЕ ДВА СЕКРЕТИ

Перший — нарізка. Ні надто тонко, ні великими шматками різати не варто. У першому випадку овочі згорять, у другому — будуть сирими. Друге, звичайно,

краще, але ще краще, якщо товщина овочів буде близько 1 см. З помідорами трохи по-іншому: можна взяти чері, краще на гілці, або ж вибрати м'ясисті помідори, де насіння дуже мало.

Готувати овочі на грилі можна двома способами: на відкритому вогні в спеціальній решітці або за допомогою сковороди-гриль чи електрогрилю.

У першому випадку готуємо на вугіллі при температурі близько 250 градусів. Перевіряємо потрібну температуру так: на рівень гриля підносимо руку долонею вниз і рахуємо. Якщо вдалося дорухувати до п'яти, не відсмикнувши руку, аби

не попекти, значить можна починати готувати овочі.

Із сковорідкою все простіше: змастили олією, розігріли і готуємо. З кожного боку по 2—3 хвилини. Слідкуйте за жаром!

Зрештою, можна спекти овочі в духовці. У такому разі основою їхнього смаку стане заправка.

ІЩЕ ДВА НЮАНСИ

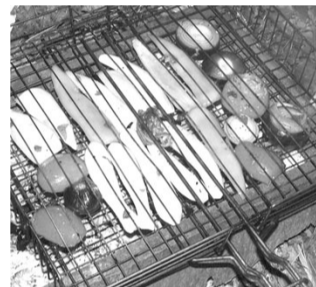
Перший: солить овочі після приготування. Крупинки солі на солодкуватих овочах — це чудово!

Другий: перед подачею не полінуйтеся заправити овочі-гриль. Так-так, як салат.

Варіантів заправки багато. Можна звичайною нерафінованою олією обійтися. Але є й значно вишуканіші:

- ✓ бальзамічний оцет + оливкова олія + базилік + дрібно нарізаний часник;
- ✓ лимонний сік + оливкова олія + петрушка + мелений чорний перець;
- ✓ сік лайма + перець чилі + кунжутна олія.

Ось тепер овочі-гриль справді смакуватимуть!



● Коротко

✓ Овочевий салат з огірками буде набагато смачнішим, якщо огірки спочатку облити окропом, потім холодною водою, а лише тоді нарізати.

✓ Щоб надати фрикаделькам особливого смаку, до фаршу можна додавати не яйце, а вівсяні пластівці.

✓ Щоб смажені овочі мали хрумку шкірочку, перед приготуванням вони мусять бути сухими.

✓ Збита сметана буде особливо густою і не осяде, якщо замість звичайного цукру поступово вводити застиглий цукровий сироп.

✓ Тертку перед тим, як терти сир, добре потримати в гарячій воді. Тоді відмити сир буде зовсім нескладно.

✓ Зелена петрушка зберігається свіжою 2—3 тижні, якщо її помити, підрізати стебла і покласти у герметично закриту скляну банку, що на трітку заповнена водою.

✓ Зелень і овочі зберігають свій колір, якщо у воду, в якій вони варяться, покласти дрібку (приблизно половину чайної ложки на 1 кілограм овочів) питної соди.

✓ Щоб смажена цибуля набула золотистого кольору, попередньо її треба посипати борошном.

● Пальчики оближеш

ШАШЛИК З КУРКИ В ДУХОВЦІ

Філе курки — 2 штуки, олія — 2 ст. ложки, часник — 2 зубчики, цукор — 1 ст. ложка, коріандр — 1 ст. ложка (сухий або свіжий), соєвий соус — 1 ст. ложка, перець чилі, сіль — за смаком.

Шпажки замочуємо у воді приблизно на півгодини. Куряче філе нарізаємо довгими смужками. Нанизуємо його на шпажки гармошкою і опускаємо в маринад, який готуємо з олії, цукру, коріандру, соєвого соусу, розчавленого часнику, солі і перцю. Накриваємо все це плівкою і ставимо маринуватися в холодильник на 2 години.

Після того як м'ясо замаринувалося, розігріваємо духовку до 200 градусів. Шашлик викладаємо в зручну форму для випікання і готуємо близько 20 хвилин.



Шашлик має вийти гарного золотистого кольору. Не забудьте один раз перевернути шпажки.

● І чужому навчаємось

Pomodori secchi sotto olio, або Смачніші в'ялені помідори

1 кг помідорів (сливка), 10 г морської солі (середньої), 20 г цукру, сухий базилік, 300 г рафінованої оливкової олії, 5 г чорного меленого перцю, сухий орегано.

В'ялені помідори можна використовувати у величезній кількості страв. Вони надають неповторного солодкуватого-пряного смаку салатам, закускам. У них дуже приємна, м'яка, трохи в'язка текстура, яку ні з чим не сплутаєш і нічим не заміниш.

Помідори потрібно вибирати невеликого розміру, стиглі, солодкі, але тугі. Найкраще підходить сорт «сливка» — вони м'ясисті і менш соковиті.

Готуються в'ялені помідори практично самі, а ми тільки підготуємо їх для цього.

1. Помідори вимити, нарізати на половинки.
2. В олію (рафіновану) додати трави (щоб почали віддавати аромат олії).
3. Всапати помідори, ретельно перемішати так, щоб кожна половинка була в олії.
4. Викласти на застеле-

не пергаментом деко помідори. Змішати цукор, сіль, перець, посипати кожну половинку.

5. Поставити деко з помідорами в духовку за температури 100°C на 5 год, з обдувом — на 3—3,5 год.

6. Час від часу привідчиняти дверцята духовки, щоб витерти конденсат.

Щоб перевірити готовність помідорів, можна: а) притиснути тильною стороною ложки помідорку — якщо сік не виділяється значить готове; б) якщо краї шкірки скрутились всередину.

По закінченню часу помідори залишити остигати у вимкненій духовці, потім перекласти в стерилізовану банку і залити найкращою оливковою олією (може бути ароматизована травами). Олія має повністю покрити томати. Зберігати в холодильнику.



● Ще раз про пастилу

Звісно, як альтернативу можна запропонувати і мед, і варення, і домашні йогурти, і сухофрукти... А якщо дитина наполегливо просить шоколадку і цукерки? Можливо, їй смакуватиме пастила? Спробуйте!

Ось що розповідає мама з досвідом. Назвемо її Оленою.

Рецептів пастили у мене під рукою не було, весь досвід отримала методом проб і помилок. Почала з полуниці. Послідовність приготування була такою: подрібнення ягід, додавання меду, висушування на змащеному домашніми верхками піддоні. Сподобалося, але запах верхків все-таки заважав насолоджуватися ароматом полуниці. Зрозуміла, що в приготуванні пастили дуже важливу роль грає жир, яким змащують піддоні.

Після полуниці настала черга абрикосів. Робила все так само. Піддон змащувала олією — з допомогою ватки, щоб не було розводів.

Такі солодощі мені настільки сподобалися, що я влаштувала цілий конвеєр з виробництва пастили з різноманітних поєднань фруктів і овочів.

Мед найкраще брати ріпаковий. Він дуже добре кристалізується і не має яскравого запаху. До речі, з цукром, кажу, пастила не така смачна. А мені навіть на думку не спадало робити її з цукром.

Якщо ж взяти акацієвий мед, то пастила може і не вийти: не висохне, буде м'якою і липкою. А якщо, на-

Корисна заміна цукеркам



Навіть батькам, які намагаються виростити дитину здоровою, рідко вдається уникнути фабричних солодощів. А чи зустрічали в своєму житті хоч одну маленьку людину, яка б не любила солодке?

приклад, гречаний, то він може перебити запах фруктів.

За моїми спостереженнями, фрукти бувають в'язкі і крихкі. Для пастили це дуже важливо. З в'язких фруктів і ягід (шовковиця, вишні, черешні, сливи, смородина, агрус, виноград) вона дуже довго сохне, але все одно липне і шматочки в банці склеюються. А ось овочі майже всі крихкі і швидко пересихають — виходить не пастила, а «чіпси».

Тільки помідори в'язкі, з них пастила смачна. Її я готую без додавання солодкого, просто подрібнюю на блендері помідори і сушу як пастилу.

Фрукти я пристосувала — поєднувати так, щоб компенсувати зайву в'язкість одних крихкістю інших: яблука-сливи, груші-виноград, яблука-вишні, яблука-вишні-груші, абрикоси-вишні, абрикоси-сливи. До речі, пастила з яблук — одна з найсмачніших.

Так само роблю і з кабачками. Не всі експерименти увінчалися успіхом, але після творчих пошуків можу поділитися своєю знахідкою. Коли я з загадковим виглядом даю куштувати цю пастилу, то ніхто не вгадує, що в основі — кабачки. А все дуже просто.

Знаючи, що кабачки дуже крихкі і швидко пересихають, я додаю до них агрус, вишні або виноград (приблизно 1 частина вишень і 3 частини кабачків). Малина чомусь з кабачками «не пішла». Щоб позбутися гарбузового за-

паху, додаю м'яту, трошки ісопу і обов'язково кануфер (трошки, він гіркуватий на смак). Кануфер, до речі, позбавляє дітей від паразитів. «Цукерка» з такими властивостями нікому не завадить! Трави можете змінювати на свій смак. Читала, що до кабачків додають лимон.

Отже: кабачки, фрукти-ягоди, трави, трошки очищеної водички і мед. Пропорції не люблю писати, щоб залишити простір для творчості. Просто треба зробити подрібнену масу такої густоти, щоб це було зручно вилити на піддон. І щоб було смачно!

За аналогією з кабачками роблю гарбузову пастилу: поєдную абрикоси або виноград з гарбузом. Абрикоси в цьому випадку використовуються сушені. Попередньо замочую їх у теплій воді на 12 годин, а потім разом з водою, гарбузом і медом подрібнюю на блендері.

Ще одна моя знахідка: шматочки пастили з в'язких фруктів і ягід я пересипаю

Важливе зауваження: якщо в приготуванні використовуються мед, то пастилу потрібно сушити при температурі не вище 45°C.

порошком з трав (трави сушу, а потім перетираю за допомогою з алізного сита).

Якщо б ви знали, яка це смакота: вишнева пастила у вишневому листі, сливова — у сливовому, малинова — в малиновому, а виноградна — в порошку з виноградного листа.

Що робити? **ЯКЩО ДЕРЕВО «ПЛАЧЕ»**

Майже у кожному саду ростуть такі популярні фруктові дерева як сливи, вишні, абрикоси, і навіть персики. І, певно, кожен садівник звертав увагу на те, що стовбури цих дерев раптово починали плакати. Це камедетеча, а хвороба називається гомоз.

Хворіють на нього абрикос, черешня, персик, вишня і слива. Характеризується гомоз появою камеді — густої клейкої, темно- або світло-жовтої рідини, яка витікає з тріщин на гілках і стовбурах дерев і застигає у вигляді напівпрозорих напливів. Сильна камедетеча дуже послаблює дерева, а інколи призводить до їх загибелі.

Причини виникнення камедетечі: механічні пошкодження; пошкодження комахами та ураження хворобами; неправильну обрізку крони; сонячні опіки; різкий перепад температур у зимовий період; кислі ґрунти; несумісність прищепи з підщепою; фанатичне внесення добрив та гною.

Профілактика. Передусім необхідні дотримання агротехніки, що сприяє нормальному росту і розвитку рослин, своєчасні поливи, недопущення надлишкового або одностороннього застосування азотних добрив. Також не можна вносити надмірної кількості гною.

Важливим є своєчасне і правильне обрізування дерев з обов'язковим замажуванням місця зрізів садовим варом.

Дуже важливо захистити дерева від термічних ушкоджень (сонячних опіків, а також ураження морозом), побілявши дерева восени вапном або побілкою на основі акрилової фарби, а також запобігти різного роду механічним пошкодженням. Потрібно проводити захисні заходи проти шкідників і хвороб, що викликають пошкодження гілок і плодів.

Лікування. Необхідно проводити ретельне лікування ран, що виділяють камедь. Для цього рани зачищають до здорової тканини із захопленням 1–2 см, дезінфікують 3%-м мідним або залізним купоросом і обробляють садовою замазкою.

Ще один варіант лікування — зачищати рани і замащувати їх сумішшю свіжого коров'яку та глини (1:1).

Лікування утворень камеді можна проводити і народними засобами. Після зачистки їх дезінфікують 1%-м розчином мідного купоросу, потім 2–3 рази з інтервалом 5–10 хв (у міру висихання) натирають свіжим листям щавлю і замащують садовим варом або нігровою замазкою (70% нігролу і 30% добре просіяної пічної золи).

Закінчення.
Початок на 1 стор.
Чому мали б навчити нас ці три історії? Урок перший: не все те дачне, що продають «з асфальту». Урок другий: не все те корисне, що виросло на дачі. І урок третій: часом краще не ганяти свій Audi, а піти за помідорами в найближчий супермаркет — здоровіше буде.

З першим уроком все більш-менш зрозуміло: наші люди впевнені, що краще за свої огірки-помідори нічого немає. Всі хочуть їсти ароматні овочі з грядки, картоплю з поля, ягоди з куща. Не дивно, що на такий попит є масова пропозиція.

Але ви мусите розуміти, що вирощеними на дачі продуктами торгувати не вигідно.

У високоврожайний рік за годину з куща можна зібрати максимум півтора кілограма ягід. Щоб продати півтора кілограма, потрібно стояти на ринку не менше години. Плюс дорога, плюс витрати на вирощування (кущі теж вимагають уваги). Виходить, за годину праці людина заробляє не більше як 100 рублів (це менш як 40 гривень, хоча насправді українські «ягідні» заробітки, принаймні в нашій області, значно менші, — ред.).

За наявності ягідних або яблучних надлишків їх продаж окупається, тільки якщо збиранням займаються діти або люди похилого віку, тобто люди, які іншого заробітку не мають. Тому що працездатній людині, якщо вона має на меті заробити, вигідніше взяти підробіток або просто піти на кілька годин розвантажити товар у найближчому магазині — заплатять більше.

• Знадобиться

А падалицю — посушити

Як би дбайливо не доглядав садівник за деревами, частина плодів з різних причин усе ж оппадає. Їх викидати на смітник не дуже вразені шкідниками та хворобами плоди зовсім не обов'язково, і навіть недоцільно.

Хоча вони ще й не достигли, їх можна використати для консервування (компоти, повидло, джеми тощо). Та краще їх посушити.

Фрукти та овочі можна сушити на сонці та в штучних умовах. Для сушіння в штучних умовах виготовляють сушарки, які встановлюють над газовою або дров'яною плитою.

Розмір сушарки біля основи — 400х400 мм при висоті 600 мм. У такій сушарці розміщується 7 сит загальною площею близько 1 кв. м. Якщо сушати у духовці, дверцята щільно не зачиняють, щоб був доступ повітря. Інакше продукт запалиться.



На початку сушіння щільно повинна бути широкою, згодом її поступово зменшують.

Сушені яблука використовують взимку для приготування фруктових супів, компотів у суміші з іншими сушеними фруктами та ягодами, узварів тощо. Найбільш придатні для сушіння кисло-солодкі, нетерпкі яблука, із сухуватим м'якушем білого або світло-жовтого забарвлення, такі сорти як Папіривка, Іспін шафранний, Антонівка звичайна та ін. Солодкі яблука в сушеному вигляді погано розварюються й втрачають смак.

Яблука сортують за роз-

• Є над чим подумати

Причому якщо ягоди ростуть переважно самі, то овочі потрібно садити, поливати, обрігати від хвороб, комах. При ручній, тобто нешкідливій обробці врожайність буде невелика і при цьому на городі треба бути часто.

Сім'ї з трьох осіб для забезпечення себе ягодами і фруктами потрібно на дачі жити. І в пору жнив у них повним ходом йде заготівля: заморожування ягід, овочів, варіння компотів, варення, сушіння фруктів, ягід, грибів. У цей час не те що торгувати — збирати ягоди на продаж нема коли. Залишати дачу в цей час, до речі, не варто ще й тому, що посадки такого розмаху

привертають увагу нічних злодюжок.

А тепер уявіть: щоб на електричці або автобусом відвезти ягоди з дачі до міста і повернутися, найчастіше потрібен повний день (у нас відстані менші, але транспортне сполучення гірше, тож значно зекономити час не вдасться, — ред.). Людина, яка справді здатна виростити такі величезні врожаї, просто не знайде часу від них відлучитися.

Запам'ятаймо перше: продають надлишки лише пенсіонери або сім'ї з купою дітей і продають тільки зелень, ягоди або яблука. Цілоком можуть бути

дачними перша редиска або кріп. Все інше — навряд чи. Тому, якщо ви бачите на узбіччі міської вулиці відерце з помідорами, знайте: або вони недавні, або вирощені зі звичайною агротехнікою, бо вручну такі врожаї вирощувати неможливо. І возити їх у місто дорого: окупається, знову ж лише, у пенсіонерів, які не лише мають пільги на проїзд, а й користуються ними.

Запам'ятаймо друге: руками надлишки не вирости. Це означає, що дачні овочі, котрі потрапили у продаж, можуть бути небезпечні. І вірогідність небезпеки досить велика. Щоб урожай томатів, розрахований на сім'ю з трьох

• З власного досвіду

Суниця на агроволокні: плюс чи мінус?

Останнім часом практикують садіння суниць на агроспані (чорне агроволокно). Я також спробувала використати цю технологію на своїй ділянці. Після трьох років спостережень можу сказати як про плюси такого садіння, так і про мінуси.

До позитиву, безумовно, варто віднести красивий зовнішній вигляд таких грядок, та й ягоди на них чисті, навіть після дощів. До речі, на агроспані врожай дозріває приблизно на тиждень раніше, ніж на звичайних грядках, а при укритті плівкою — на два.

Є і мінуси в цій технології. Без укриття на зиму білим агроволокном, через часті відлиги, з таких грядок сніг сходить у першу чергу. Це призводить до випрівання і вимерзання окремих кущів. У літню спеку земля під агроспаном, при найменшій затримці з поливом, буквально тріскається. Вихід із цієї ситуації, звичайно, є — перед укриттям ділянки суниці під садіння чорним агроволокном потрібно попередньо її мульчувати. У цьому разі бувають подвійні витрати. Крім того, темний колір матеріалу притягує сонячні промені, а через те, що цей синтетичний матеріал частково перешкоджає випаровуванню вологи, земля у спе-



котливе літо часто перегрівається. У мене були випадки, коли кущі просто «варилися».

Зваживши для себе всі «за» і «проти», зробила висновки: висаджувати суницю потрібно із використанням органічної мульчі. Як мульчувальний матеріал я використовую лушпиння від насіння. Можна використовувати також рисове, просяне, гречане лушпиння або солому. Та й кущі, які ростуть на органічній мульчі, розлогіші і міцніші. Єдиний недолік мульчування — під мульчею можуть заводитися слимаки, а в лушпинні — миші.

Н. Максимів.
Козівський район.

ПОНЕДІЛОК, 15.08.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 20.30 Новини
06.05, 07.10 АгроЕра
06.15 7 чудес України
06.40, 07.50, 08.25 Смакота
06.45, 07.05, 08.05 Спорт
07.25 На слуху
08.35 Паспортний сервіс
08.45 Телемагазин
09.05 Казки Лірника Сашка
09.20 Хто в домі хазяїн?
09.35 Суспільний університет
10.20 Т/с «Таксі»
11.00 Перша шпальта
11.55 ХХХІ Олімпійські ігри. Потрійний стрибок. Фехтування
13.30, 20.00, 20.45 Студія. Ріо-2016
14.30 ХХХІ Олімпійські ігри. Бадмінтон. Легка атлетика. Греко-римська боротьба. Кінний спорт
19.00 ХХХІ Олімпійські ігри. Кінний спорт. Вітрильний спорт
21.15 ХХХІ Олімпійські ігри. Спортивна гімнастика. Стрибки у воду. Греко-римська боротьба. Велоспорт

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30 «Чотири весілля-5»
10.55, 12.20 «Міняю жінку-3»
13.50, 14.25 «Сліпа»
14.50, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.10 Т/с «Уламки щастя»
20.15 Т/с «Свати-5»
21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 Комедія «Жандарм з Сен-Тропе»

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 Миська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Сад, город, квітник»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.10 Х/ф «Крутись, стріляй, біжи»
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 «Турбулентність-3»

ICTV
06.00 Громадянська оборона
07.05, 04.05 Факти
07.50, 19.20 Надзвичайні новини
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Дивитись усім!
11.10, 13.20 Х/ф «Ягуар»
12.45, 15.45 Факти. День
13.50 Х/ф «Повітряний маршал»
16.15 Х/ф «Завтра не помре ніколи»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Пес»
22.25 Т/с «Відділ 44»
23.25 Х/ф «На секретній службі Ії Величності»

СТБ
07.15, 16.00 «Все буде добре!»
09.15 «Зіркове життя»
11.10 Х/ф «П'ять років та один день»
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»

«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, 04.00 Зоряний шлях
10.10 Т/с «Однолюби»
14.20, 15.30 Т/с «Берег надії»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Подаруй мені неділю»
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Щурячі перегони»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
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 «Гра долі»
11.30 «Подорожні замальовки»
14.00 «Відверті діалоги»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Живі сторінки»
15.30 «Мамина школа»
16.00 «У країні Мультяндії»
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 «Парламенту світу»
20.00, 21.30 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
06.50, 20.00 «Подорожні замальовки»
07.20, 12.40 Док. проект «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
08.15 «Орел і Решка»
09.20 Х/ф «Чоловік на годину»
13.30 «Судові справи»
15.20 «Сімейний суд»
16.20 «Жди мене. Україна»
17.50 Новини
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
21.00 Х/ф «Варенька»
22.50 Т/с «Територія краси»
02.30 Т/с «Сусіди»

СЕРЕДА, 17.08.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 20.30 Новини
06.05, 07.10 АгроЕра
06.15 7 чудес України
06.40, 07.50, 08.25 Смакота
06.45, 07.05, 08.05 Спорт
07.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Телемагазин
09.05 Казки Лірника Сашка
09.20 Мультфільм «Друзі янголів»
09.35 Суспільний університет
10.20 Т/с «Таксі»
11.00 Засідання Кабінету Міністрів України
13.30, 20.00, 20.45 Студія. Ріо-2016
14.30 ХХХІ Олімпійські ігри. Бадмінтон. Легка атлетика. Байдарки і каное. Боротьба. Кінний спорт
19.00 ХХХІ Олімпійські ігри. Вітрильний спорт
21.15 ХХХІ Олімпійські ігри. Вітрильний спорт. Бокс. Стрибки у воду. Боротьба
22.40 Мегалот
22.45 ХХХІ Олімпійські ігри. Вітрильний спорт. Бокс. Стрибки у воду. Боротьба

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30 «Чотири весілля-5»
10.55, 12.20 «Міняю жінку-3»
13.45, 14.20 «Сліпа»
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.10 Т/с «Уламки щастя»
20.15 Т/с «Свати-5»
21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 Комедія «Жандарм одружується»

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

Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Європа у фокусі
08.00 «Євромакс»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00, 00.15 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 «Зоринці-35»
14.00 Х/ф «Страйкер»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Твій дім»
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Формула здоров'я»
22.40 Х/ф «Переписуючи Бетховена»

ICTV
05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10, 17.40 Т/с «Останній бронепоїзд»
11.10, 13.20 Х/ф «Діаманти назавжди»
12.45, 15.45 Факти. День
14.20, 16.20 Т/с «Відділ 44»
16.40, 21.25 Т/с «Пес»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.25 Т/с «Відділ 44»
23.25 Х/ф «Живи і дай померти іншим»

СТБ
06.15, 16.00 «Все буде добре!»
08.15 «Україна має талант!-4»
12.50 «Україна має талант!-5»
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, 03.55 Зоряний шлях
12.40 Т/с «Тільки про любов»
14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Подаруй мені неділю»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «С.С.I.. Нью-Йорк 1 сезон»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Як це?»
10.20 «Магнолія-ТВ. Служба розшуку дітей»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
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 «Зроблено в Європі»
15.30 «Час змін»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.15 «Діловий ритм»
17.45 Соціальна реклама
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
05.40, 20.00 «Подорожні замальовки»
06.30, 11.10 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
08.15 «Орел і Решка»
09.15, 21.00 Т/с «Варенька. Випробування любові»
13.00 «Судові справи»
14.50 «Сімейний суд»
15.45 «Давай одружимося»
17.50 Новини
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
22.50 Т/с «Територія краси»

ВІТРОК, 16.08.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 20.30 Новини
06.05, 07.05, 08.05 Ера бізнесу
06.15 7 чудес України
06.40, 07.50, 08.25 Смакота
06.45, 07.10, 08.10 Спорт
07.15 АгроЕра
07.20 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Телемагазин
09.05 Казки Лірника Сашка
09.20 Школа Мері Поплінс
09.35 Суспільний університет
10.20 Т/с «Таксі»
11.00 Уряд на зв'язку з громадянами
11.45 РЕ:ФОРМА
12.20 ХХХІ Олімпійські ігри. Спортивна гімнастика. Легка атлетика
13.30, 20.00, 20.45 Студія. Ріо-2016
14.30 ХХХІ Олімпійські ігри. Бадмінтон. Байдарки і каное. Легка атлетика. Стрибки у воду
17.30 ХХХІ Олімпійські ігри. Греко-римська боротьба. Кінний спорт. Бокс
19.30 ХХХІ Олімпійські ігри. Легка атлетика
21.15 ХХХІ Олімпійські ігри. Синхронне плавання. Спортивна гімнастика
22.15 ХХХІ Олімпійські ігри. Велоспорт. Греко-римська боротьба. Стрибки у воду

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30 «Чотири весілля-5»
10.55, 12.20 «Міняю жінку-3»
13.45, 14.20 «Сліпа»
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.10 Т/с «Уламки щастя»
20.15 Т/с «Свати-5»
21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 Комедія «Жандарм у Нью-Йорку»

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, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Дивовижне і небезпечне»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 Позна простором і часом
12.40 «Сучасна медицина і здоров'я»
13.00 «Зоринці-35»
14.00 Х/ф «Святі і солдати»
17.30 «Право на успіх»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
20.30 «Євромакс»
22.35 Х/ф «Філадельфійський експеримент»

ICTV
05.30, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00 Т/с «Останній бій майора Пуґачова»
10.50, 13.20 Х/ф «На секретній службі Ії Величності»
12.45, 15.45 Факти. День
14.20, 16.20 Т/с «Відділ 44»
16.40, 21.25 Т/с «Пес»
17.40 Т/с «Останній бронепоїзд»
18.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
22.25 Т/с «Відділ 44»
23.25 Х/ф «Діаманти назавжди»

СТБ
06.55, 16.00 «Все буде добре!»
08.55 «Зіркове життя»
09.50 «Вагітна у 16»
10.50 «Доньки-матері»
11.55 «Україна має талант!-4»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.05 «Слідство ведуть екстрасенси»
21.00 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним»
22.35 «Врятуйте нашу сім'ю - 3»

«УКРАЇНА»
06.00, 11.40 Реальна містика

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
12.40 Т/с «Тільки про любов»
14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Подаруй мені неділю»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «С.С.I.. Нью-Йорк 1 сезон»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Українське Барокко»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «В об'єктиві ТТБ»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30 «Нотатки на глобусі»
11.45 «Учнівський щоденник»
14.00 «Влада таланту»
14.30 «Краєзнавча подорож»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Парламенту світу»
15.30 «Енергоманія»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.15 «Як це?»
17.25 Реклама. Анонси
17.30 «Гра долі»
17.45 Соціальна реклама
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
05.40, 20.00 «Подорожні замальовки»
06.30, 11.10 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
08.15 «Орел і Решка»
09.15 Х/ф «Варенька»
13.00 «Судові справи»
14.50 «Сімейний суд»
15.45 «Давай одружимося»
17.50 Новини
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
21.00 Т/с «Варенька. Випробування любові»
22.50 Т/с «Територія краси»

ЧЕТВЕР, 18.08.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 20.30 Новини
06.05, 07.05, 08.05 Ера бізнесу
06.15 7 чудес України
06.40, 07.50, 08.25 Смакота
06.45, 07.10, 08.10 Спорт
07.15 АгроЕра
07.20 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Телемагазин
09.05 Казки Лірника Сашка
09.20 Як це?
09.35 Суспільний університет
10.20 Т/с «Таксі»
11.25 ХХХІ Олімпійські ігри. Легка атлетика. Спортивна гімнастика
13.30, 20.00, 20.45 Студія. Ріо-2016
14.30 ХХХІ Олімпійські ігри. Бадмінтон. Байдарки і каное. Легка атлетика. Стрибки у воду
17.30 ХХХІ Олімпійські ігри. Боротьба. Тріатлон. Синхронне плавання
21.15 ХХХІ Олімпійські ігри. Бокс
22.00 ХХХІ Олімпійські ігри. Стрибки у воду. Боротьба. Пентатлон

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30 «Чотири весілля-5»
10.55, 12.20 «Міняю жінку-3»
13.45, 14.20 «Сліпа»
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.10 Т/с «Уламки щастя»
20.15 Т/с «Свати-5»
21.15 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 Комедія «Жандарм на відпочинку»

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, 00.15 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 «Зоринці-35»
14.00 Х/ф «Охоронець брами»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Позна простором і часом
21.40 «Право на успіх»
21.30 «Євромакс»
22.35 Х/ф «Врятована»

ICTV
05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05, 17.40 Т/с «Останній бронепоїзд»
11.10, 13.20 Х/ф «Живи і дай померти іншим»
12.45, 15.45 Факти. День
14.20, 16.20 Т/с «Відділ 44»
16.40, 21.25 Т/с «Пес»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.25 Т/с «Відділ 44»
23.25 Х/ф «Людина із золотим пістолетом»

СТБ
06.45, 16.00 «Все буде добре!»
08.45 «Зіркове життя»
09.40 «Врятуйте нашу сім'ю - 3»
12.45 «Україна має талант!-5»
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 Т/с «Тільки про любов»
14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»

19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
20.25 Футбол. ЛЕ УЄФА. Плей-офф. «Істанбул Башакшехир» - «Шахтар»
22.30 Події дня
23.00 Т/с «С.С.I.. Нью-Йорк 1 сезон»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Краєзнавча подорож»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
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, 21.50 «Із нашої відеотеки»
11.45 «Зроблено в Європі»
14.00 «На часі»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.30 «ПрофStyle»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.15 «Акценти тижня»
17.40, 21.45 Реклама. Анонси
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Т/с «Таксі»
19.30 «Що робити?»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Армія нескорених»
21.30 «Думки вголос»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
05.40, 20.00 «Подорожні замальовки»
06.30, 11.10 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
08.15 «Орел і Решка»
09.15 Т/с «Варенька. Випробування любові»
13.00 «Судові справи»
14.50 «Сімейний суд»
15.45 «Давай одружимося»
17.50 Новини
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
21.00 Т/с «Варенька. Наперекір долі»
22.50 Т/с «Територія краси»

П'ЯТНИЦЯ, 19.08.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 20.30 Новини
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 07.20 АгроЕра
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35 Золотий гусак
07.30 Ера будівництва
08.30 Територія закону
08.35 Паспорт.Іа
08.45 Телемагазин
09.05 Казки Лірника Сашка
09.20 Хочу бути
09.35 Сувільний університет
10.20 Т/с «Таксі»
11.00 РЕ:ФОРМА
11.45 XXXI Олімпійські ігри. Стрибки у воду. Легка атлетика
13.30, 20.00, 20.45 Студія. Ріо-2016
14.30 XXXI Олімпійські ігри. Легка атлетика. Ходьба. Байдарки і каное
16.00 XXXI Олімпійські ігри. Кінний спорт. Вільна боротьба. Художня гімнастика. Синхронне плавання
19.30 XXXI Олімпійські ігри. Велоспорт
21.15 XXXI Олімпійські ігри. Велоспорт. Бокс. Легка атлетика. Ходьба
22.30 XXXI Олімпійські ігри. Вільна боротьба. Пентатлон
1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30 «Чотири весілля-5»
10.55, 12.20 «Міняю жінку-4»
13.45, 14.20 «Сліпа»
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.10 Т/с «Уламки щастя»
20.20 «Сватики»
20.50 «Концерт О. Пономарьова «Я люблю тебе...»
22.00 «Світське життя»
23.00 Комедія «Жандарм та інопланетяни»
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 Програма «Слідства. Інфо»
08.10, 20.40 «Право на успіх»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Дивовижне і небезпечне»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Божі корівки»
17.30 Поза простором і часом
19.30, 21.00 Наші вітання
20.10 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «Космічний дозор»
ICTV
05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05, 17.40 Т/с «Останній бронепоїзд»
11.05, 13.20 Х/ф «Людина із золотим пістолетом»
12.45, 15.45 Факти. День
14.20, 16.20 Т/с «Відділ 44»
16.35 Т/с «Пес»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Скетчком «На трюх»
23.30 Х/ф «Шпигун, який кохав мене»
СТБ
06.20, 18.30 Т/с «Коли ми вдома»
06.45 «Зіркове життя»
08.35 Х/ф «Лабіринти кохання»
10.10 Х/ф «Місце зустрічі змінити не можна»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.05 Х/ф «Мама напрокат»
22.35 Х/ф «Неідеальна жінка»
«УКРАЇНА»
06.00, 11.40 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною

09.15 Зоряний шлях
12.40 Т/с «Тільки про любов»
14.40, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Подаруй мені неділю»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «C.S.I.. Нью-Йорк 1 сезон»
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Пілігрим»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Гра долі»
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 Мультиляндії»
17.15 «Актуальне інтерв'ю»
17.35 «Із нашої відеотеки»
17.45 Соціальна реклама
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» («Кобзар єднає Україну»)
22.30 «Час країни»
ІНТЕР
05.40, 20.00 «Подорожці»
06.30, 11.10 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
08.15 «Орел і Решка»
09.15, 21.00 Т/с «Варенька. Наперекір долі»
13.00 «Судові справи»
14.50 «Сімейний суд»
15.45 «Давай одружимося»
17.50 Новини
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
22.50 Х/ф «Гувернантка»

НЕДІЛЯ, 21.08.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.35 На слуху
06.55 Телемагазин
07.10 Крок до зірок
07.55 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.40 Світ on line
09.25 XXXI Олімпійські ігри. Стрибки у воду. Легка атлетика
12.50 Перша шпальта
13.30, 20.00, 20.45 Студія. Ріо-2016
14.30 XXXI Олімпійські ігри. Вільна боротьба. Легка атлетика. Художня гімнастика
18.45 XXXI Олімпійські ігри. Вільна боротьба
20.30 Новини
21.15 XXXI Олімпійські ігри. Бокс. Гандбол. Баскетбол
00.10 XXXI Олімпійські ігри. Повтор найцікавіших подій
1+1
06.00 Комедія «Жандарм і жандарметки»
07.05 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 Маріччин кінозал. М/ф «Маша і ведмідь»
10.05 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
11.00 «Світ навиворіт-3: Танзанія, Ефіопія»
12.15 Т/с «Центральна лікарня»
15.15 Т/с «Свати-5»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 Х/ф «Я з тобою»
22.50 Х/ф «Правдива брехня»
TV-4
06.00 Х/ф «Мер»
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 Програма «Справжня ціна»
10.15 Прямая трансляція святої літургії з архикатедрально-

го собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 Х/ф «Маленькі викрадачі»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Погляд зблизка»
14.30 Програма «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, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45 Міська рада інформує
20.00 Європа у фокусі
21.00 «Гал-кліп»
22.10 Х/ф «Друзі по розуму»
23.45 Час-тайм
ICTV
05.55 М/с «Том і Джері у дитинстві»
06.50 Стоп-10
07.45 Провокатор
08.45 Зірка YouTube
09.50 Дивитися усім!
10.50 Без гальм
11.15, 13.00 Х/ф «Живі вогні»
12.45 Факти. День
13.20 Х/ф «Ліцензія на убивство»
16.05 Х/ф «І цілого світу замало»
18.45 Факти. Вечір
19.15 Х/ф «Помри, але не зараз»
21.55 Х/ф «Агент Джоні Інглш-2. Перезавантаження»
23.55 Х/ф «Саботаж»
СТБ
05.55 «ВусоЛапоХвіст»
07.00 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
10.20 «Караоке на Майдані»
11.15 Х/ф «Як вийти заміж за мільйонера»
15.10 «Містичні історії-7 з Павлом Костичиним»
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.55 «Я соромлюсь свого тіла-2»
«УКРАЇНА»
06.50 Події
07.30 Зоряний шлях
09.10, 21.45 Т/с «Я його

зліпила»
11.10 Т/с «Батько-одинак»
15.00 Х/ф «Роман у листах»
17.00, 20.00 Т/с «Тест на любов»
19.00 Події тижня з Олегом Пантютою
23.45 Реальна містика
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Сумщина INKOGNITO»
10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Словами малечі про цікаві речі»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00 «Спортивні меридіани»
11.15 «Просто неба»
11.30 «Азбука смаку»
11.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
14.00 «Поклик таланту»
15.30 «Абетка здоров'я»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.00 «Кобзар єднає Україну»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Подорож гурмана»
18.30 «Хатинка Василинки»
18.50 «Тиждень. Крок за кроком»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
21.05 «Вечірня казка»
21.45 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 «Із нашої відеотеки»
ІНТЕР
06.00 Х/ф «Покровські ворота»
07.30, 20.00, 00.20 «Подорожці»
08.10 «Удачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 Концерт «М. Басков. Не тільки про кохання»
14.30 Х/ф «Ромашка, кактус, маргаритка»
16.30 Х/ф «Щасливий маршрут»
18.10, 20.30 Т/с «Нехай говорять»
22.30 Х/ф «Сусіди за розлученням»
00.50 Х/ф «Легенда про княгню Ольгу»

СУБОТА, 20.08.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 У просторі буття
06.35 На слуху
06.55 Телемагазин
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.15 Шеф-кухар країни
07.55 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.40 Світ on line
09.25 Як це?
09.45 Хто в домі хазяїн?
10.10 Хочу бути
10.30 Школа Мері Поппінс
10.45 Казки Лірника Сашка
11.20 XXXI Олімпійські ігри. Вільна боротьба. Легка атлетика
13.30, 20.00, 20.45 Студія. Ріо-2016
15.00 XXXI Олімпійські ігри. Байдарки і каное. Художня гімнастика. Стрибки у воду
18.30 XXXI Олімпійські ігри. Вільна боротьба. Тріатлон. Художня гімнастика. Велоспорт
20.30 Новини
21.15, 22.45 XXXI Олімпійські ігри. Художня гімнастика. Стрибки у воду. Вільна боротьба. Пентатлон
22.40 Мегалот
1+1
06.00 Комедія «Жандарм та інопланетяни»
07.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Світське життя»
10.55 Т/с «Центральна лікарня»
15.40, 21.15 «Вечірній квартал»
17.35, 18.30 «Розсміши коміка»
20.15 «Українські сенсації»
23.20 Х/ф «Одного разу в Римі»
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 «Мер»
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 Наталкою Фіцич»
11.55, 14.23, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 Європа у фокусі
12.30 Х/ф «Життя і смерть Пітера Селлєрса»
14.30 Мультифільм
15.00 Х/ф «Маленькі викрадачі»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
18.00 Наші вітання
19.30 «Євромакс»
20.10 Поза простором і часом
20.45 Окетет «Орфей»
22.00 Х/ф «Джіа»
00.10 Час-Тайм
ICTV
05.40 М/с «Том і Джері у дитинстві»
06.20 Стоп-10
07.20 Провокатор
08.15 Більше ніж правда
09.10 Секретний фронт
10.10 Антизомбі
11.05 Громадянська оборона
12.10, 13.00 Інсайдер
12.45 Факти. День
13.20 Х/ф «Шпигун, який кохав мене»
16.00 Х/ф «Живі вогні»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «І цілого світу замало»
22.45 Х/ф «Агент Джоні Інглш»
00.30 Х/ф «Крутий момент» 16+
СТБ
05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.20 «Розвінчуємо або підтверджуємо псевдонауки»
13.15 Х/ф «Одружений холостяк»
15.05 Х/ф «Мама напрокат»
17.00 Х/ф «Неідеальна жінка»
19.00 Х/ф «Як вийти заміж за мільйонера»
22.50 «Давай поговоримо про секс-2»

00.50 «Слідство ведуть екстрасенси»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10, 05.20 Зоряний шлях
09.15, 15.20 Т/с «Подаруй мені неділю»
17.00, 19.40 Т/с «Батько-одинак»
21.25 Х/ф «Роман у листах»
23.20 Реальна містика
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Удосвіта»
10.26, 19.26, 21.26 Погода. Анонси
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» («Кобзар єднає Україну»)
15.30 «Пілігрим»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.00 «Як на духу»
17.15 «Азбука смаку»
17.30 «Просто неба»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Сумщина INKOGNITO»
18.30 «Живе багатство України»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.30 «Українське Барокко»
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
06.45, 20.00 «Подорожці»
07.50 Х/ф «Поживемо — побачимо»
09.15 Х/ф «Покровські ворота»
12.00 Х/ф «Гувернантка»
14.00 Х/ф «Сусіди за розлученням»
16.00 Т/с «Полуничний рай»
20.30 Концерт «М. Басков. Не тільки про кохання»
23.00 Х/ф «Ромашка, кактус, маргаритка»

Зверніть увагу

23 способи побороти депресію

Кажуть, що час лікує будь-які рани. Але чекаючи, поки життя налагодиться саме собою, було б надто наївно. Тут зібрані 23 чудові способи, які допоможуть пережити труднощі і підбадьоритися.

- 1. Змінити обстановку. Візьміть вихідний або невелику відпустку і вирушайте відпочити і поміркувати куди-небудь за межі звичного оточення. Часом навіть проста зміна обстановки допомагає переналаштувати буденний круговорот думок.
2. Підтримувати себе у формі. У здоровому тілі — здоровий дух. Досягати певних результатів, нехай навіть це і стосується тільки власного тіла, завжди приємно. Адже це означає, що за бажання ви здатні на більше.
3. Переписати свою історію. Минуле — лише історія, яку ми вкотре нагадуємо самим собі. Спробуйте сформулювати свої переживання і спокійно проаналізувати, чому все склалося саме так. Також корисно сфокусуватися на власних можливостях для майбутнього росту і не тягнути за собою купу минулих подій — тільки вперед.
4. Завести нові знайомства. Позитивний ефект, який люди можуть чинити одне на одного, неоціненний. Іноді найкращий

- спосіб забути невдалі стосунки — розквітнути в нових. Наші мислення і поведінка також формуються за рахунок оточення. Поставайте вибирати для себе таке, яке допоможе вам стати тільки кращим.
5. Подіяти про себе. Коли ми відчуваємо нездоволення, то намагаємося берігти себе: беремо лікарняний, запасаємося ліками. Анітрохи не менше варто дбати про себе і під час «емоційних нездужань» — відновлення буде не настільки болючим.
6. Змінити зовнішність. Зміни зсередини — зміни і зовні. Новий колір волосся, зачіска, макіяж допоможуть не тільки перетворитися, а й відобразити по-новому грані вашої особистості.
7. Відкинути те, що заважає жити. Як не дивно, але саме в той момент, коли все рухнуло, ми отримуємо чудовий шанс почати все з чистого аркуша. Можливо, ось воно — виправдання для того, щоб нарешті піти з обридлої роботи, розірвати безглузді стосунки, які роблять вас нещасним. Якщо ви змушені почати все спочатку, то з'являється прекрасний шанс вибрати на-

- решті правильний шлях.
8. Просто відпустити. Не все, що трапляється з нами, має якийсь таємний сенс. Якщо минулі спогади стримують вас і не дозволяють рухатися, дозволяйте собі відпустити і забути весь біль. Ви самі створюєте своє життя — не варто заціклюватися на тому, що вже минуло.
9. Поговорити з людьми, які пройшли через щось подібне. Шукайте відповідну компанію серед тих, хто розуміє, через що ви проходите. Прочитайте їхні історії, послухайте ті висновки, які вони зробили для себе, і скористайтеся ними як нагадуванням, що ви в цьому не самотні.
10. Влаштувати прибирання. Не полінуйтеся і займіться великим генеральним прибиранням — безжально позбудьтеся від усього, чим ви більше не користуєтеся, і наведіть порядок там, куди давненько не залазили. Навіть думки вибудовуються логічніше, коли в оселі чисто, світло й акуратно.
11. Не забувайте про тих, хто вас любить. Друзі пізнаються в біді — всі про це знають. Не забувайте про тих хто не залишив вас у складний життєвий період, запропонував руку допомоги і залишився поруч, і цінують їх.
Закінчення на 8 стор.

КОНДИЦІОНЕР:

не уникати, а вміти використовувати

Улітку тема використання кондиціонера є дуже актуальною. Особливо в спекотні дні, коли температура повітря настільки підвищується, що це може мати негативні наслідки для нашого здоров'я.



● Важливо

дідусів і бабусь, отримали доступ до принад кондиціонованого повітря вже в дорослому віці, тобто не мають досвіду спілкування-адаптації з дитинства. А кондиціонер, як і будь-яке досягнення цивілізації, має свої плюси і мінуси. І про них треба знати.

Тут діє очевидне правило: не уникати, а пристосуватися, але вміти користуватися. Адже ж буває, що дитина з температурою тіла 38°C і закладеним носом перебуває в кімнаті, де температура повітря теж 38°C... А кондиціонер ніхто не вмикає, тому що, на думку бабусі, «буде ще гірше»!

Користуватися кондиціонером досить легко. Є кілька правил, яких бажано дотримуватися здоровим і обов'язково дотримуватися хворим.

1. Контролювати вологість повітря і за потреби використовувати зволожувач.

2. Не забувати про те, що в кондиціонері є фільтри, які обов'язково потрібно регулярно мінати або мити.

3. Використовувати режим плавної (повільної) зміни температури.

4. Перед увімкненням кондиціонером є зона активної руху повітря, розмір цієї зони (зазвичай два на три метри) індивідуальний, тобто залежить від конкретної

моделі апарата. Це треба враховувати.

5. Хоча б іноді провітрюйте приміщення, зрозуміло, з урахуванням погоди.

ОКРЕМО ПРО ФІЛЬТРИ

Фільтри побутового пристрою вже за місяць збирають велику кількість пилу, в якому живуть бактерії. Крім того, сам кондиціонер — ідеальне місце для розмноження бактерій, оскільки в ньому досить волого і зберігається сприятлива температура.

Одна з найнебезпечніших інфекцій, яка живе на фільтрах кондиціонерів — Legionella pneumophila, яка

викликає гостру хворобу дихальних шляхів легіонельоз. У 70-х роках в США ця бактерія поклатила на лікарняне ліжко одразу 40 солдатів американських збройних сил.

Експерти кажуть, що це не єдина бактерія, яка поселяється в кондиціонері. В пристрої нерідко «живуть» грибок, кишкова паличка та десятки інших небезпечних для здоров'я інфекцій.

Крім того, кондиціонер не провітрює приміщення, а лише охолоджує повітря. Тож якщо тривалий час не провітрювати кімнату і покладатися на кондиціонер, то кількість вуглекислого газу невпинно зростатиме. А це своєю чергою може викликати параліч дихальних шляхів.

Фахівці радять чистити фільтри кондиціонера щомісяця. А раз на півроку обробляти спеціальними хімічними засобами і сам кондиціонер.

Підготувала
Вікторія Осіпова.



Техніка у домі

Показати чи замаскувати?

НА КУХНІ

Як підкреслити. Для кухні — це один з найкращих варіантів. Уся сучасна кухонна техніка має виразний дизайн, тому, якщо підібрати усе в одному стилі, наприклад з металевими поверхнями, легко складеться хайтек.

Як замаскувати. Якщо влаштувати ваш робочий простір на кухні як традиційний буфет, тоді плита і витяжка стануть логічним центром цієї конструкції. У глибоких шафках у верхній частині поміститься дрібна техніка, а за фальшдверцятами знизу будуть приховані духовка і пральна машина. У висувних шухлядах розмістяться кухонні приладдя.

Як сховати. Для мілкої техніки найкраще підійде шафа-колонка у загальному стилі інтер'єру. Тут можна зберігати приладдя, яке ви використовуєте рідко, але все ж тримаєте на кухні. Якщо ж плити на кухні нам все одно не позбутися, то дрібне приладдя можна сховати за фальшпанеллю, яку влаштовують у формі горизонтальних жалюзі.

ТЕЛЕВІЗОР

Як підкреслити. Розмістити на фоні яскравої стіни чи серед полиць з книжками — просто і елегантно. Зробіть навпроти телевізора такого ж розміру яскраве мозаїчне панно з внутрішнім підсвічуванням. І не забудьте про



Підкреслити, замаскувати чи сховати? Все залежить від того, в якому стилі оформлений інтер'єр вашої оселі — від стриманого мінімалізму — до традиційного затишку.

правила пожежної безпеки: розетки мають бути легкодоступні.

Як замаскувати. Великий плоский екран можна завісити тканиною, яка підходить до ваших порт'єр. Так само екран можна ховати за панно чи картиною на кронштейні, які легко відсуваються вбік. Або ж влаштувати в кімнаті велику нішу із жалюзі, які приховують її вміст. Екран у такому обрамленні буде мати оригінальний вигляд.

Як сховати. Об'ємний, не плаский екран телевізора можна поставити на спеціальну полицю у шафу-купе. За дверцятами-панелью можна встановити всю техніку, полицьки для компакт-дисків, і тоді, коли ви цим не користуєтесь, техніка буде закрита. Телевізор чудово поміщається в ніші з дверцятами для бару чи в аналогічному барі-шафці.

МУЗИЧНИЙ ЦЕНТР

Як підкреслити. Виділіть одну стіну під створення штучних ніш різного розміру і конфігурації. При монтажі визначтеся, де і що саме стоятиме, щоб правильно розмістити розетки, залишити виходи для шнурів. Потім розставте по нішах деталі музичної системи й інші предмети побуту.

Як замаскувати. На стелі з великою кількістю книг не відразу можна буде побачити музичний центр. Поставте його там, де зручніше, і переставлятимете на свій розсуд.

Як сховати. Колонки вам сховати не вдасться — звук не повинен зустрічатися перешкод на своєму шляху. Тому вибирайте такі, щоб мали гарний вигляд і пасували до вашого інтер'єру. А саму систему можна сховати куди завгодно. Головне — не закрити собі доступ до керування.

На замітку

Просто додайте оцту!

Оцет у господарстві знадобиться не лише для приготування страв. Звичайний столовий оцет надасть блиску кахлю, дзеркалам і келихам, очистить крани і змішувачі від вапняного нальоту, в тандемі з содою ефективно відбілить раковину... А ще він — незамінний помічник у пранні.

1 Оцет має пом'якшувальні властивості, що особливо актуально при пранні речей з жорсткої або надто щільної тканини.

2 Оцет — дієвий засіб для виведення плям. Перед пранням обробіть плями від поту, жиру, деяких фруктів оцтом, а потім додайте ще 50 мл оцту у пральну машинку.

3 Усунути стійкі запахи, що в'їлися в одяг, наприклад запах поту, можна, заливши у відділення для ополіскувача 100 мл оцту. Щасливі власники чотирилапих за допомогою оцту можуть нейтралізувати запаморочливе амбре від одягу після «інциденту». Іноді тільки це може врятувати річ від викидання у смітник!

4 Якщо ви періодично купуєте щось у магазинах із секонд-хендом, то знаєте, наскільки складно позбутися специфічного запаху цих речей. Оцет і тут допоможе: сполосніть ним одяг після прання у звичайному режимі.

5 Оцет допоможе позбутися плям іржі на одязі. Приготуйте кашку з оцту і кам'яної солі і увітріть її в пляму. Залиште на кілька хвилин, а потім виперіть річ як зазвичай.

Крім того, додавати при пранні оцет корисно і для правильної експлуатації пральної машинки: цвіль не з'явиться, а від вапняного нальоту на механізми змаз не залишиться і сліду.



● **Напохваті**
НЕЗВИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЗВИЧАЙНИХ РЕЧЕЙ
Ми всі знаємо, для чого потрібна парасолька, скибочка хліба або зубна нитка. Але чи знаєте ви, як можна використати ці речі не лише за їхнім прямим призначенням. Є чимало варіантів незвичного використання звичних речей.

Аспірин — розчиніть дві таблетки в 100 мл гарячої води й змочіть на 3 години цим розчином сліди на одязі від дезодоранту.

● **Хліб** — скибочка білого хліба видалить масні відбитки пальців зі стіни й шпалер, які не вдається змити.

● **Зубна нитка** допоможе міцно пришити кнопки й гудзики, а також відремонтувати парасолі й рюкзаки.

● **Кольорові олівці** — розкришений грифель з олівця допоможе замаскувати ушкодження дерев'яної підлоги й меблів.

● **Пилочка для нігтів** допоможе відновити старі замшеві черевики, якщо потерти нею замшу, а потім потримати цю ділянку над парною.

● **Морозилка** — якщо покласти в неї свічки безпосередньо перед використанням, то вони горітимуть довше.

● **Лак для волосся** допоможе продовжити життя дитячого малюнка, особливо, якщо той використаний пастеллю.

● **Кетчуп** допоможе почистити срібні коштовності, якщо покласти їх у миску з кетчупом на кілька хвилин, а потім почистити старою зубною щіткою.



● **Лимони** — занурити половину лимона в сіль і енергійно потерти забруднені мармурові поверхні.

● **Підгузки** гарантують безпечно доставку тендітних посилок.

● **Оливкова олія** — дві частини оливкової олії, одна частина лимонного соку або білого винного оцту. Цей розчин надасть блиску полірованим меблям.

● **Арахісове масло** допоможе видалити жувальну гумку з волосся. Достатньо його просто втерти.

