

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

# Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп.

#28(795) 13 липня 2017 року



### Магнітні бурі в липні

14, п'ятниця, 17—19 год, 4;  
19, середа, 22—24 год, 5;  
22, субота, 10—12 год, 2;  
23, неділя, 18—20 год, 4;  
27, четвер, 15—17 год, 3;  
29, субота, 12—14 год, 1;  
31, понеділок, 7—10 год, 1.  
Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

● Лікує природа

### І ГОРІХОВЕ ЛИСТЯ ЗГОДИТЬСЯ

З лікувальною метою заготовляють і використовують листя волоського горіха. Для цього вибирають молоді, здорові, яскраво-зелені листки, сушать їх у тіні, в провітрюваному приміщенні або під навісом. Зберігають у мішках з пергаментного паперу в сухому прохолодному місці.

Особливо ефективно використання настоїв і відварів з листя горіха проти шкірних хвороб різного походження, захворювань шлунка і кишечника, жіночих статевих органів.



● 250 г сухого листя заливають 1 л гарячої води і кип'ятять на водяній бані 20 хвилин (на слабкому вогні), охолоджують, проціджують, додають у ванну або використовують у вигляді примочок при захворюваннях шкіри.

● 3—5 столових ложок подрібненого сухого листя заливають окропом, настоюють 45 хвилин, проціджують. Настій застосовують для спринцювань, ванночок і вагінальних тампонів при запальних захворюваннях жіночої сфери.

● При болях у шлунку та кишечнику настій приймають усередину по третині склянки 3 рази на день (20 г або 2 столові ложки сухого листя чи оплоднів на склянку окропу).

● 1—2 чайні ложки листя заварити як чай склянкою окропу. Пити по 0,5 склянки 3—4 рази на день при виснаженні як загальнозміцнювальний засіб.

**4**

### Захистіть помідори від фітофтори

Щоб ліки з рослин були ефективні, дуже важливо правильно висушити зело. Трави сушать у темному, сухому, добре провітрюваному приміщенні. Зберігають у полотняних або паперових мішечках чи у коробках. Час від часу перевіряють, чи не завелися комашки, немає плісняви тощо.

### Визначаємо якість

Якщо лікарські трави зберігалися правильно, то повинні мати свій природний, первинний (отриманий одразу після сушіння) колір, запах і структуру: листя і трави — зелений колір, а квіти, плоди й корені повинні зберігати свій природний вигляд.

Колір визначають при денному освітленні, а запах — розтираючи рослину. Високоякісна сировина у жодному випадку не повинна мати запаху прілості, плісняви чи будь-яких інших сторонніх запахів. Плоди чорниці, малини та інших ягід не повинні

**3 днем Ангела!**

Сьогодні іменини Андрія, Матвія, завтра — Ангеліни, Дем'яна. 15 липня з днем Ангела вітайте Степана, 16 — Анатолія, Василя, Маркаю, 17 — Марту, Богдана, Богдану, 18 — Ганну, Варвару, Ігоря, 19 — Валентина.

**3**

### Корисні напої у літню спеку

## Як трави сушити і скільки зберігати



злипатися у грудки, а під час розтирання не мають забруднювати долонь. Квіти, листя і трави від розтирання не повинні розсипатися у пилюку — це буває, зазвичай, якщо рослини пересушені й зберігалися в дуже сухому місці. Неприпустимі в лікар-

ській сировині і найменші залишки комах та гризунів.

### Термін зберігання

Кожна рослина має свій термін зберігання. Найменший — **один рік** — мають глід, дивосил, конвалія, фіалка триколірна, коров'як, на-

гідки лікарські, волошки сині, материнка звичайна, шипшина, адоніс весняний (голицвіт).

**Два роки** зберігають лікувальні властивості бруньки сосни, золототисячник, кропива дводомна, липа, полин гіркий, чебрець, буркун, спориш, череда, насіння гарбуза, бруньки берези.

**Три роки** — для аїру, алтеї дикорослої, чистотілу, безсмертника, квіток бузиної чорної, звіробою, зопника колючого, мати-й-мачухи, подорожника великого, собачої кропиви, сушениці болотяної, пижма, кукурудзяних приймочок (чубчиків), споришу, егід бузиної чорної, кореневищ щавлю кінського.

**П'ять років** зберігає лікувальні властивості кора крушини ламкої, корені кульбаби, квітки деревію, трава хвоща польового, плоди жостера, омела, кора дуба. Протермінована трава не просто не принесе ніякої користі, а й може завдати шкоди. І ще одне: не слід купувати заготовлені лікарські рослини на базарі, де не кожен продавець знає термін зберігання сировини.

## Не лише липу збирають у липні

**Липень — чи не найбагатший на лікарські рослини місяць. Керуючись прислів'ям «Готуй сани влітку», незайве буде запастися на рік, а то й на більше, липневими ліками.**

Тож у цьому місяці збирають:

- ✓ листки беладоли лікарської, вербени лікарської;
- ✓ усю рослину вероніки лікарської, дурману звичайного;
- ✓ листки і квіти гадючника в'язолистого, кропиви глухої білої, конопель посівних, шандри звичайної;

- ✓ усю рослину з квітами гвоздик різноколірних;
- ✓ усю рослину гірчака перцевого, золотушнику звичайного, осоту городнього, розхіднику звичайного, росички круглолистої, сухоцвіту болотяного;
- ✓ квітучі верхівки гречки посівної, льонку звичайного, дрокку красильного, лю-

бистку лікарського, меліси лікарської, рутки запашної;

- ✓ квіти і траву звіробою звичайного;
- ✓ квіти липи сердцелистої, нагідок лікарських;
- ✓ кошики пижма звичайного, ромашки лікарської;
- ✓ кошики й пагони з листками татарнику звичайного;
- ✓ усю рослину або гілки з квітами череди звичайної;
- ✓ листки і стебла нетреби колючої і звичайної;
- ✓ усю траву материнки звичайної;
- ✓ стебла й листки або лише листки м'яти холодної;
- ✓ верхівки, пагони з листками і квітками собачої кропиви сердцевої;
- ✓ квітки софори японської, траву споришу звичайного;
- ✓ літні пагони хвоща польового;
- ✓ листки вовчуга колючого і польового, листки й пагони багна болотяного, листки з верхівками стебел блекоти чорної.



### СКІЛЬКИ ТРАВИ В ОДНІЙ ЛОЖЦІ

Хоч рослинна сировина діє м'якше, ніж аптечні ліки, при регулярному вживанні вона відчутно вплине на організм. Отже, при неправильному дозуванні можна отримати зовсім не той результат, який очікували спочатку, а тільки спровокувати загострення захворювань.

У літературі можна зустріти усереднені дані: вважається, що 1 ст. ложка квіток або листя важить 4—5 г, а кори або коріння — близько 6—9 г. Однак існує чимало винятків з цього правила. Окремі види рослин мають різну щільність і структуру, отже, і різну вагу. Наприклад, 1 ст. ложка квіток деревію приблизно важить 6,8 г, а квіток ромашки — 4,4 г, липи — 1,1 г.

Погода на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 13 липня	+15 / +20	можливий дощ	зм. напр., 9	15.57
п'ятниця, 14 липня	+12 / +19	без опадів	півн.-зах., 4	15.55
субота, 15 липня	+13 / +19	можливий дощ	півд.-сх., 3	15.53
неділя, 16 липня	+12 / +20	можливий дощ	півн.-сх., 4	15.52
понеділок, 17 липня	+13 / +22	без опадів	півн., 3	15.50
вівторок, 18 липня	+13 / +24	без опадів	півн., 4	15.48
середа, 19 липня	+15 / +23	можливий дощ	півн., 4	15.45

# Малинове варення – для профілактики,

## вишневе – для лікування



**Варення готують не тільки з метою потішити себе ласощами холодної й безвітамінної пори року, а й щоб мати завжди під рукою готові ліки від хвороб. Однак будь-яке варення треба правильно вживати, й кожне варення має призначення, розповідає видання «Здоров'я і довголіття».**

теплим (не гарячим) чаєм, або вприкуску, або ж 1–2 ч. л. розвести в ньому.

Заразом вишневе варення допоможе втихомирити дисбактеріоз, «підзарядить» печінку, «прочистить» нирки й активізує кровотворення. Взагалі підвищить імунітет. А абрикосове варення поліпшує зір і буде помічним для серця, бо в ньому багато калію.

Інжир і добрий відхаркувальний засіб, і його Борис Скачко радить використовувати в будь-якому вигляді: як варення, як свіжу чи суху ягоду.

— Ми розварюємо 1–2 ягоди (свіжі чи сухі) в 1 склянці молока, а якщо це вже готове варення, то закип'ятити молоко й покласти в нього 1 ч. л. варення, перемішали й випили. Це не тільки чудовий відхаркувальний засіб, воно полегшує стан, якщо дере горло.

Але дуже важливо, коли

вживати такі ліки. Найприйнятніша пора дня — від 12-ї до 16-ї години. Якщо ж з'їсти його на ніч, то будете кашляти, виділятиметься мокротиння, очищатимуться легені, але спати ви не будете...

У варенні є сорбенти (пектини), які очищують організм і підживлюють хорошу мікрофлору в кишечнику. Бо під час застуди багато їсти не можна й розумніше перейти на вегетаріанський раціон. І що менше їжі, то ліпше для організму.

### Чорниці з гарбузом поліпшать зір, а варення з кабачків полікує кишечник

— Варення з чорниць добре зміцнює судини, — розповідає Борис Глібович, — а поліпшення проникності судин — це поліпшення зору. Але я рекомендую комбінувати чорничне ва-

рення та варення з гарбузів. Гарбузи містять вітамін А, який відновлює зір, і разом вони цілеспрямовано працюють на користь нашим очам.

А ось у варення з кабачків я б додав корицю й кардамон. Ті пектини, клітковина, що є в кабачках, вкулі з ароматичними речовинами починають по-іншому стимулювати імунітет і дуже добрі для лікування кишечнику за дисбактеріозу, бо в такому разі регулюється мікрофлора.

Натомість варення з полуниць просто смачно поїсти замість магазинних цукерок. Тому що всі їхні корисні речовини втрачаються одразу ж під час варіння.

— Коли варення варимо, втрачається близько 30% вітамінів відразу, — каже дієтолог, — і далі, в консервації, цей відсоток повільно падає. Коли перетираємо з цукром — а він не лише консервант, а й окисник, — то окислює вітаміни з темпом приблизно 50% щомісяця.

Наприклад, якщо у смородині в липні було 2–4% вітаміну С, то в серпні — 1–2%, у вересні — 0,5–1%. А до лютого падає більш як у 100

разів! Якщо ви смородину в серпні перетерли з цукром, то після Нового року в ній вітамін С менше, ніж у картоплі. Тому з фруктових заготовок першими краще з'їсти перетерті з цукром, бо темп втрати вітамінів дуже швидкий.

А ось у заморожених ягодах залишається до 90% вітамінів. Практично, ми їмо свіжу ягоду. Однак з'їсти їх треба одразу ж після розморожування, інакше з'являються бактерії і ягоду починає бродити. Бажано, щоб до нового сезону у вашій морозильній камері вже не залишилося жодної замороженої ягоди.

### Як від варення не погладшати?

Якщо непомірний апетит, а схуднути хочеться, радить Б. Скачко, можна 1 ч. л. варення розвести в 1 склянці води, на 30–60 хв гарантовано, що апетит зникне. А якщо при цьому ще й рухатися, то не просто втрачається маса тіла, а втрачається й калорії, що надійшли в організм. І витрається час, а це дуже важливо, для зниження темпу надходження калорій до організму.

Річ у тім, що солодощі блокують харчовий центр, почуття голоду, дають легке насичення та можливість роздихатися. Отже, й приймання їжі можна відсунути на пізніше. Але, з'ївши варення, важливо дочекатися перших 5 хвилин, поки апетит зникне. Адже багато хто використовує варення не правильно: візьмуть одну ложку, другу, третю. І коли доходять до третьої баночки, апетит зник, але калорії вже набрано.

Після того, як з'їли варення та з'явився апетит, слід спочатку їсти білкову їжу. Білки довго перетравлюються й дуже повільно пускають калорії в кров. Таким чином, у нас є варіант активізувати обмін речовин і спалювати ті запаси, які вже є. Тому варення з водичкою добре поїсти перед тренажерним залом. Нам потрібна й рідина, яка з варенням надходиться, й невелика кількість калорій.

### • На замітку

*Болять спина, руки, ноги...*

**Від роботи на городі болять спина, руки, ноги. Народна медицина пропонує прості, доступні, але дієві засоби.**

Подрібніть 2 стручки гіркої червоного перцю, залийте 300 мл нашатирного спирту. Настойте 2 тижні в темному місці, щодня збовтуючи. Коли настоянка готова, розтирайте нею болючі місця.

• А коли болять м'язи, робіть молочні компреси. Складену вчетверо марлю намочіть у гарячому молоці і робіть компрес, накладаючи зверху целофану й вату. Компрес змінюйте, щойно марля вистигає.

Тільки-но ми починаємо кашляти й шморгати носом, а температура піднімається до певних висот, тут-таки згадуємо про рятівну баночку з малиновим варенням. Ложечка до ложечки і щоб добряче пропітніти й вигнати застуду геть зі свого організму.

Але дієтолог та фітотерапевт Борис Скачко каже, що цього робити в жодному разі не можна. Адже насправді малинове варення спрацьовує як аптечний аспірин. А збивати температуру нижче 39–38,5°C небажано.

— Так, малинове варення здатне збити температуру, — каже Борис Глібович, — допомагає гарненько пропітніти, але... разом із цим воно знизить і імунітет. І тоді застуда починає перебігати трохи в іншому, ніж нам хотілося б, руслі: на низькій температурі та з великими ускладненнями.

Малинове варення доцільніше використовувати не для лікування, а для профілактики застуди. Поки ми ще не захворіли, бутерброд із маслом і малиновим варенням якраз допоможе організмові зміцнитися. У такій комбінації ті пектини, що в ньому є, після обробки цукром та термічної обробки стають чудовими сорбентами й добре стимулюють імунітет.

Проте їсти такий бутерброд слід не частіше двох разів на тиждень, щоб і масу тіла не збільшити, й імунітет стимулювати, але не перестимулювати: підступно нулі і відпустили. Достоту так само діє й калина, перетерта з цукром.

Ніяких жарознижувальних засобів за підвищеної температури вживати не слід. Організмові в такому разі потрібна вода для його охолодження. І лікуватися ліпше не малиновим, а вишневим варенням: воно працює як антибіотик, а також яблучним чи абрикосовим. А щоб поповнити воду в організмі, одну-дві ложечки будь-якого з цих варень розведіть у склянці теплої води. Або ж можна з

### • Напохвати

**Запах із рота.** Петрушка — найефективніший освіжувач рота. Ця рослина дуже багата на хлорофіл, який активно знищує бактерії, що спричиняють неприємний запах.

**Опіки.** Лавандова олія добре допомагає за опіків І ступеня. Для цього її треба змішати з основою 1:3 (за основу можна взяти маслинову олію). Потім акуратно помийте опік водою з м'яким милом. Рясно змастіть ушкоджену шкіру сумішшю й так повторюйте тричі на день до одужання. Процес загоєння перебігає швидко, без рубців та шрамів на шкірі.

**Обвітрювання губ.** Змащуйте губи рициновою олією.

**Закладений ніс.** Вживайте свіжонатертий хрін, змішаний з медом і натуральним яблучним оцтом. А також вдихайте глибше запах тертого хрону.

**Луца.** Дуже часто це результат порушення кислот-

## Позбуваймося неприємних «дрібниць»

но-лужного балансу шкіри голови. Щоб його відновити, потрібно після миття голови втерти в шкіру голови й волосся натуральний яблучний оцет (за кілька хвилин змити).

**Запаморочення.** Позбутися цього неприємного відчуття допоможе червоний стручковий перець. Додайте дрібку в склянку з теплою водою й зробіть кілька маленьких ковточків. Вода й перець поліпшать кровообіг у мозку, голова проясниться.

**Утома очей.** Позбутися цього неприємного явища можна за допомогою компресу з настоєм ромашки (1 ч. л. трави залити 1 склянкою окропу, дати настоятися 20 хв): змочити бавовняну тканину й накласти на очі. Це заспокоїть очну тка-

нину. Процедуру проводьте як мінімум двічі на день.

**Загальна втома.** Якщо треба швидко збадьоритися, випийте горнятко чаю мате. Цей чай містить теобромін — підбадьорливу, але не перезбудливу речовину.

**Головний біль.** 2–3 краплі м'ятної олії втерти у скроні. М'ята чудово блокує сигнали болю, які надходять до центральної нервової системи.

**Зубний біль.** Змочіть ватний тампон у гвоздичній олії, покладіть на хворий зуб. Гвоздична олія усуває біль і знищує бактерії.

**Бородавки.** Обережно масажуйте уражене місце протягом 15 секунд. Приплив крові до ураженого місця збільшиться. Це активізує імунну систему на боротьбу з вірусом, незаба-

ром бородавки зникнуть.

**Припухлість повік.** Приготуйте кубики льоду в холодильнику і тримайте їх про запас, за потреби загорніть у серветку й прикладайте по черзі до повік. Припухлість спаде.

**Ячмінь.** Приготуйте теплий компрес трави очанки, 1 ч. л. на склянку киплячої води. Витримайте 10 хв. Прикладайте теплі ватні тампони на хворе око 2–3 рази на день.

**Неприємний запах ніг.** Мийте ноги в настої люцерни. Вона містить хлорофіл, який добре дезінфікує ноги. Якщо немає люцерни, купіть в аптеці розчин хлорофілу. Додайте 2–3 ложки рідкого екстракту на 4 літри теплої води. Опустіть ноги й потримайте їх 15 хвилин. Витріть насухо.

• До часу

### ЧОМУ

#### НАБРЯКАЮТЬ НОГИ ВЛІТКУ

**Багатьом жінкам знайомий стан, коли набрякають ноги влітку. Те, що набряклість виникає саме в літній період, пов'язане з тим, що внаслідок дії високих температур відбувається розширення судин. Особливо цієї пори страждають жінки з варикозним розширенням вен.**

Варикоз виникає внаслідок порушення венозного кровообігу в ногах. Набряклість ніг може слугувати симптомом уже наявного або захворювання, яке розвивається. Розвитку варикозного розширення вен сприяє низка чинників: робота, пов'язана з потребою довгий час перебувати в положенні стоячи або сидячи.

Причиною того, що набрякають ноги влітку, зазвичай є слабкість судинної стінки. Тому важливо за виникнення перших симптомів захворювання, одним з яких є літня набряклість ніг, негайно звернутися до лікаря.

Зайві кілограми також можуть слугувати причиною розвитку варикозного розширення вен, особливо актуально це для тих, хто не може схуднути після пологів.

Набряклість ніг часто спостерігається у вагітних і людей, які страждають від запорів. Такий стан виникає через стиснення вен малого таза й черевної порожнини, внаслідок чого сповільнюється кровоплин у венах.

За появи та розвитку варикозного розширення вен людина страждає не тільки фізично через печіння і неприємні відчуття в кінцівках, а й естетично. Тому відвідування лікаря та регулярна профілактика захворювання повинні посідати чільне місце.

Профілактикою варикозного розширення вен є спеціальні фізичні вправи, велосипедний спорт, плавання, ходьба, гімнастика.

• Смішного!

**Їдуть молодята повз аптеку. Бачать емблему: змія обкрутилась навколо чаші.**

— Дивись, дивись, Галю! — раптом гукає майбутній зять. — Наче твоя мати з бокала морозиво їсть...

Об'ява в ідальні: «Шановні відвідувачі, не кидайте стіли та сосиски під стіл. Адміністрація вже трьох котів до ветеринара завезла».

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

# Корисні напої у літню спеку



Оздоровчо-зцілюючі напої дають енергію (цукор, фруктоза у складі), вітаміни (в основному С), фітохімічні антиоксиданти (каротиноїди, флавоноїди, фітонциди і тд), які протидіють процесам старіння на клітинному рівні, нормалізують холестеринний обмін, покращують настрої (аромат, зумовлений ефірними оліями), «промивають» організм (мають легкі сечогінні та жовчогінні властивості), освіжають колір обличчя.

## Головні правила приготування таких напоїв:

1. Фрукти, ягоди, листки (суниці, смородини тощо) помити.

2. Залити окропом і накрити кришкою: не лише варіння, а й повітря руйнують вітаміни і фітохімічні антиоксиданти.

3. Процідити, перелити у скляний або глиняний посуд, накрити і поставити в темне місце, адже на сонці також руйнуються вітаміни.

4. Повторно не розігрівати, готувати лише на один день.

5. Можна додати мед.

Напої можна робити з ягід (полуниця, малина, черешні), фруктів (яблука, груші, цитрусові), трав (цвіт і ягоди бузини, листя м'яти, кропиви, смородини, агрусу, суниць, пелюстки троянд), овочів (буряк, морква, селера).

Деякі східні народи рятуються від спеки гарячим чаєм і подальшим рясним потовиділенням. Якщо такий екзотичний спосіб вам не до душі, вгамуйте спрагу допоможуть прості літні прохолодні напої домашнього приготування.

## ЖУРАВЛИНИЙ МОРС

Один з найвідоміших, корисних і простих напоїв.

**Під час літньої спеки пити хочеться більше. Проте, як відомо, солодкі та газовані напої є шкідливими для нашого організму. Альтернатива їм — ягідно-фруктово-трав'яні настої, де зберігаються «живі» вітаміни, антиоксиданти, ефірні олії.**

Для приготування журавлиного морсу необхідно перетерти стакан журавлини, можна замороженої або консервованої, з трьома ложками цукру. Отриману масу залити літром гарячої води і настоювати 12 годин. За бажання в напій можна додати гілочку чебрецю. Перед вживанням морс процідити і охолодити.

## ВІДВАР ШИПШИНИ

Не менш простий і корисний відвар шипшини також відмінно втамовує спрагу в спеку і позитивно позначається на роботі серцевого м'яза і шлунково-кишкового тракту.

Склянку плодів шипшини залити літром окропу і поварити 10–12 хвилин, дати охолонути і настоятися кілька годин. Після цього віджати приготований «компот», викинути плоди і додати цукор за смаком.

При подачі напій має бути кімнатної температури.

## «ЯБЛУЧНА ВОДА ДЛЯ ДІТЕЙ»

Цей французький рецепт дослівно перекладається саме так, хоча сподобається він не тільки дітям, а й дорослим.

Кілограм будь-яких яблук очистити від шкірки і кісточок, нарізати тонкими скибочками,

скласти у велику каструлю, трохи присипати цукром і залити літром окропу. Сюди ж додати сік і цедру двох лимонів і варити 15 хвилин. Після приготування дати «яблучній воді» охолонути, процідити її через сито і

пити напій або кімнатної температури, або з додаванням кубиків льоду.

## АПЕЛЬСИНОВИЙ НАПІЙ

Для приготування смачного апельсинового напою необхідно цедру одного лимона і п'яти апельсинів залити холодною водою і додати цукор за смаком. Ємність з вмістом поставити на повільний вогонь до повного розчинення цукру, потім додати сік 2–3 апельсинів, процідити і дати охолонути. Подавати напій охолодженим або з кубиками льоду.

## ДОМАШНІЙ ЛИМОНАД

Вичавити сік з 3 лимонів, м'якоть, що залишиться, порізати кубиками, присипати цукром, скропити водою і на деку відправити в духовку на півгодини «запіка-

тися» при температурі 160–180 градусів. «Печену» масу скласти в каструлю, залити соком лимонів і літром води. Настоявати майбутній лимонад слід в прохолодному місці 10–12 годин. Перед подачею процідити і додати лід.

процідити і за бажанням додати лід.

Пропонуємо ще кілька рецептів напоїв, що швидко втамовують спрагу і допоможуть залишатися бадьорим увесь день.

## АПЕЛЬСИН І ОГІРОК

2 великих апельсини, 1 лимон, 1/2 огірка, 1 жменя свіжої м'яти, вода, лід.

Апельсини, лимон і огірок нарізати, покласти в глечик, залити водою. Трохи придушити, щоб вони віддали більше смаку. М'яту подрібнити, додати в глечик.

## ПОЛУНИЦЯ, ЛИМОН І БАЗИЛІК

4–6 ягід полуниці, розрізаних навпіл, 1/2 нарізаного лимона, невелика жменька свіжого базиліку, вода, лід.

Наповнити глечик льодом і фруктами. Листя базилика подрібнити і додати в глечик, щоб він віддав свій аромат. Залити холодною фільтрованою водою. Дати постояти принаймні годину. Якщо немає часу чекати, проткнути фрукти виделкою, щоб вони швидше дали сік.

## МАНГО І ЛАЙМ

2 склянки нарізаного шматочками манго, 2 столові ложки свіжого соку лайма, 4 столові ложки цукру, вода, лід.

Інгредієнти перемішати за допомогою блендера. Додати лід.

## КАВУН І М'ЯТА

500 г кавуна, нарізаного шматочками, листя м'яти, вода, лід.

Кавун, м'яту і лід залити водою і залишити в холодильнику на кілька годин. І не забудьте про лід!

## АПЕЛЬСИН І КІНЗА

Кінза/м'ята/базилік, 2 нарізані апельсини, вода, лід.

Подрібнити листя кінзи і змішати з нарізаними апельсинами. Залити холодною водою. Трохи придушити фрукти, щоб віддали більше смаку. Дати постояти мінімум годину.

## До часу

## ГОТУЄМО МОРОЗИВО!

### 3 кавовим присмаком і приємною кислінкою

1 банан, 150 г йогурту, 1 чайна ложка какао, чверть чайної ложки розчинної кави, цукор за смаком, кілька ягід малини або порічок.

Порізаний банан розім'яти в пюре, додати какао, каву, йогурт. Усе ретельно вимішати. Вилити масу у форму, додати ягоди. Ще раз вимішати, покласти в морозилку на кілька годин. Перед подачею до столу морозиво треба потримати в холодильнику, доки трохи розмерзнеться.

### Мангове з медом

0,5 великого манго, 75 г меду, 300 г кефіру, лимонний сік.

Блендером змішати манго, мед і кефір до однорідної маси. Викласти у форму і поставити в морозилку. Щогодини перемішувати, щоб не утворився лід. Через 4–6 год морозиво готове.

### Персикове

#### з домашнім сиrom

200 г домашнього сиру, 150 г фруктового йогурту, 2 великі соковиті персики, 1 столова ложка крему (будь-якого).

Сир і йогурт збити міксером. Змішати з порізаними на шматки персиками, додати трохи крему і ретельно збити. На 5 год поставити в морозилку, збивати щогодини.

### Сирне

200 г м'якого домашнього сиру, 150 г йогурту без наповнювачів, 1 банан, 1 столова ложка сухого молока, ванілін на кінчику ножа, цукор за смаком.

Сир змішати з йогуртом, збити міксером. Додати банан, розтертий виделкою, сухе молоко, ванілін. Збити все міксером, поставити в морозилку. Щогодини морозиво потрібно збивати, доки не утвориться однорідна застигла маса.

Готовий десерт прикрасити ягодами або ягідним сиропом. Ягоди розтирають із цукром і чекають, доки він розчиниться.

### Шоколадно-кавово

200 г темного шоколаду, 4 столові ложки рідких вершків жирністю 10%, 3 яєчні жовтки, 1 столова ложка подрібнених горіхів, еспресо чи розчинна кави.

На півгодини поставити форму в холодильник. Шоколад натерти на тертці. Нагріти вершки до кипіння і вилити в склянку приготованої кави кімнатної температури.

Додати поступово жовтки, кожен добре вимішувати. Потім досипати горіхи, все вимішати і охолодити. Протягом 5 хв суміш треба збивати міксером. Додати шоколад, перемішати і поставити в морозилку на 2–3 год.

Готове морозиво злегка посипати тертим шоколадом.

# Як зварити «правильний» джем

**Багато співвітчизників — особливо літні — ставляться до джему з упередженням: «Джем? Це щось іноземне. Навіщо воно нам?» Скажемо чесно: джем має перед варенням деякі переваги. Головне — він не розтікається, завдяки чому джем набагато зручніше намащувати на хліб або використовувати як начинку для пиріжків, трубочок і т. п.**



тазика, ви повинні це саме дно побачити (джем не відразу замикається).

Коли перший тест пройдено, переходимо до другого — **тесту на ложку**. Потрібно взяти трохи джему на ложку, дати охолонути, перекинути ложку. Якщо

джем не стікає цівкою, а опадає — тест пройдений.

І, нарешті, **тест на блюдце**: капнути краплю джему на блюдце, дати охолонути (це займає приблизно хвилину), перевернути блюдце вертикально. Якщо джем при цьому не потік — значить, готово.

І остання порада: розкладайте джем у банки, не чекаючи його повного охолодження — інакше він буде не стікати в банку рівномірно, а опадати згустками, залишаючи всередині повітряні бульбашки.



Тепер про те, як точно визначити ступінь готовності джему. Для цього існують три тести, які слід застосовувати саме в наведеному нижче порядку.

**Тест на денце:** коли ви проводите ложкою по дну

## Смакота

### Вершковорисовий десерт з полуницею



1,5 склянки полуниці, 1 склянка рису, 1 склянка молока, 1 склянка збитих вершків, цукор — за смаком.

Закип'ятити молоко, всипати в нього промитий рис, додати за смаком цукор і зварити кашу, збити блендером до однорідної маси, охолодити. Потім додати збиті вершки.

Вимити полуницю розрізати на половинки або на чотири частини і змішати з рисово-вершковою масою.

Розкласти десерт у креманки й поставити на годину в холодильник. Перед подачею прикрасити його цілими ягідками полуниці.

# Захистіть помідори від фітофтори



**Власники присадибних ділянок знають, як важко дощового літа виростити врожай помідорів: через фітофтору, або як її ще називають — картопляну гниль, буває, від рослин і сліду не лишається.**

ний помідор, то видно пошкоджену м'якоть.

На жаль, якщо фітофтороз спалахне, то вилікувати від неї не можна жодним із препаратів.

Не пустити фітофтору до помідорів допоможе профілактичне обприскування рослин, яке потрібно проводити один раз на 7–10 днів препаратами акро-

бат МЦ (50 г на 10 літрів води), ридоміл (60 г), сульфакарбатіон (60 г), татту (100 мл), танос (10 г), а також купроксатом (100 мл), хлорокисом міді (75 г).

Після обробки цими препаратами плоди можна їсти лише через 20 днів, а після використання 1% розчину бордоської рідини — через 5 днів. З настанням сухої жаркої погоди помідори можна не обприскувати.

Вибираючи препарати на ринку, треба бути обережним, щоб, спокуювшись невисокою ціною, не придбати підробку.

Тому, пам'ятаючи мудру істину, що з дешевої риби — погана юшка, краще купувати препарати у спеціалізованих магазинах, де є

деяка гарантія того, що отримаєте належний ефект на власному городі у боротьбі з фітофторою.

**Д**уже важливо дотримуватися простих правил:

- ✓ восени необхідно ретельно вичистити всі відходи з помідорної грядки і спалити за її межами, а потім гарненько перекопати ґрунт якомога глибше;
- ✓ наступного року в жодному разі не можна садити помідори на старому місці, бо грибок фітофтори дуже стійкий і може знову заразити нові насадження. Так само не можна садити помідори на місці, де раніше росла картопля. Ці культури — з однієї родини і схильні до

однакових захворювань; варто обробити ґрунт розчином ЕМ-5 або розчином Байкалу ЕМ-1 для знищення грибків фітофторозу, що залишилися.

Багато городників не хочуть застосовувати на своїй ділянці хімічні засоби, тому звертаються до старих народних.

**На відро води — 40 г часнику.** Подрібнити і настояти добу. Потім процідити — і можна обприскувати куш помідорів. Робити так потрібно щотижня, за весь вегетаційний період — до восьми обприскувань.

**На 10 л води — 150 г часнику або 300 г його відходів (лушпиння, стрілки, пожовкле листя).** Часник подрібнити, розмішати у воді. Настояти добу, процідити і покріпити рослини. Через тиждень повторити обприскування. Ще через тиждень покріпити розчином солі (1 кг солі на 10 л води) або розчином кефіру (1 л кефіру на відро води).

**Захиститися від грибка фітофтори можна ще такими перевіреними способами.**

- ✓ Щовечора вкривайте грядку помідорів великим шматком лутрасилу. Зараження фітофторою не відбувається тому, що вранці помідори не намокають від роси.
- ✓ Під час дощу вкривайте помідори плівкою.
- ✓ Після дощів рано вранці (близько 5 год) вкривайте помідорну ділянку лутрасилом. Робити це так рано потрібно для того, щоб ґрунт не встиг прогрітися. Після дощів роси дуже сильні протягом близько трьох днів.

Останні дні липня і перші дні серпня — найкращий час для посіву зимових сортів редиски на зимових грядках.

При цьому треба сіяти великоплідні сорти редиски, які добре зберігаються взимку. Дрібноплідні скоростиглі сорти, які вирощують навесні, для зимового зберігання не придатні.

У середині липня сіють ріпу для зимового зберігання. У північних областях для вирощування ріпи на зиму треба підбирати такі терміни, щоб до кінця вегетації залишалось 85–90 днів. При раніших термінах посіву коренеплоди переростають і стають несмачними.

Ріпа добре переносить заморозки до –7–8°C, тому її можна збирати навіть у жовтні. Коренеплоди, що потрапили під заморозки, будуть солодшими.



Головковий салат добре росте при доброму освітленні і помірних літніх температурах. У спеку і засуху головки виходять пухкими і слабкими. При посіві насіння загортають у ґрунт на глибину не більше 1–1,5 см. Коли в рослин утво-

рюється третій листок, загущені посіви проріджують. Друге проріджування проводять через 2 тижні.

Головки салату вилітають до землі. Усі пошкоджені рослини з цибулевої грядки треба забирати.

Не можна запізнюватися зі збиранням часнику. Якщо вчасно не зібрати, він стає непридатним для зберігання. Тому коли листя почне жовтіти, головки потрібно висмикнути із землі. Можна не чекати повного дозрівання, тому що часник добре дозріває після викопування.

## Школа городника

### МАТИ – ЦИБУЛЯ, БАТЬКО – ЧАСНИК...

**Цибуля, вирощена на ріпку, в липні підходить до дозрівання.** З початку місяця поливи та підживлення її повністю припиняють, проводять тільки часте розпушування — так званий «сухий полив», на який цибулю добре відгукується, своєчасно формуючи цибулини. Зайва вологість ґрунту в цей час затримує дозрівання цибулин, і вони погано зберігаються.

Щоб цибулина краще наливалася, пір'я рослин часто пригинають до землі. Усі пошкоджені рослини з цибулевої грядки треба забирати.

Щоб цибулина краще наливалася, пір'я рослин часто пригинають до землі. Усі пошкоджені рослини з цибулевої грядки треба забирати.

При збиранні часник підкопують вилами і висмикують за бадилля. 5–6 днів його просушують на сонці або під навісом на протязі. Потім обережно обстрига-

ють коріння, не чіпаючи денця, і обрізають стебло, залишаючи 3–5 см. Просушений часник заплітають в «коси» і підвішують для зберігання в теплому приміщенні або зберігають у погребі при температурі від 0°C до –2°C.

### ЧАС НА САЛАТ

На початку липня висівають літні сорти салату. Він не боїться спекотної погоди і не страждає від стеблуння.

Збирають його рано, у фазі 5–7-го листка, бо пізніше салат стає грубим, з'являється цвіт. Висівають його на грядках рядами, віддаленими один від одного на 10–12 см. При загущених посівах якість продукції погіршується.

Головковий салат добре росте при доброму освітленні і помірних літніх температурах. У спеку і засуху головки виходять пухкими і слабкими. При посіві насіння загортають у ґрунт на глибину не більше 1–1,5 см. Коли в рослин утво-



Причиною загибелі рослин і плодів стає масове захворювання на фітофтороз. Цю хворобу вчені вважають руйнівником не тільки помідорів, а й картоплі, яку вона уражає насамперед. Запобігти її розповсюдженню можна, висадивши розсаду так, щоб кущі ретельно провітрювалися.

Фітофтора — це грибок, який вражає пасльонові культури, тобто помідори, картоплю, перець, баклажани, фізаліс. Зазвичай фітофтора з'являється на рослинах родини пасльонових наприкінці липня — початку серпня.

Найсприятливіші для хвороби умови — спека і вологість. Спори грибка швидко проростають у крапельках роси. При +25–30°C у воді проростають за годину, при +15°C — за 3 дні, а без води вони не проростають.

Фітофтороз вражає плоди рослин навіть при дозріванні (не зважаючи на те, що при зборі врожаю не було видно ознак зараження). Заражені кущі необхідно викорчувати разом з плодами і спалити. Врятувати урожай можна, якщо заздалегідь вжити заходів профілактики.

Фітофтору розпізнають по темно-бурих плямах, що з'являються на листках та стеблах рослин. За вологої погоди або при випадінні роси на краях плям видно білуватий наліт.

Розпливчаті темно-коричневі плями уражають і плоди, які деформуються, здуваються, стають спочатку дерев'янистими, а потім загнивають ще на рослинах. Якщо розрізати зеле-

## Не прогайте

### Заготовляємо зелень

Липень — місяць збирання зелені (петрушки, селери, любистку, естрагону, кропу, фенхелю тощо). Їх можна зберігати у звичайних поліетиленових пакетах у **холодильнику або льосі** при температурі 0–1°C 2–3 місяці. Цьому сприяє висока вологість, що зберігається в пакетах.

Значно частіше зелень **сушать**. Багато городників спеціально роблять сонячні сушарки, що нагадує грубку «буржуйку»: з листового заліза, пофарбованого в чорний колір, виготовляють ящик з довгою трубою вгорі, дверцятами й опорами всередині ящика в кілька ярусів для вкладання решіток із зеленню. У сонячну погоду в такій сушарці, як у жаркій печі, можна сушити всі рослинні заготовки.

На кухні в міській квартирі не варто розвішувати різнобарвні фрукти та овочеві гірлянди над газовою плитою. Краще зробити сушарку, але не сонячну. Для цього необхідно виготовити відповідно до розмірів вашої газової або електричної плити металеву сушильну шафу без дна: з отвором вгорі для виходу гарячого повітря і дверцятами для завантаження решіток.

Шафу встановлюють так, щоб гаряче повітря від конфорки проходило через кілька виготовлених з нержавійки решіток, на яких лежать плоди, і виходило через отвір у верхній кришці.

Можна користуватися і сучасними електричними сушарками, але це дороге задоволення. Сонячна сушарка, про яку говорився вище, все висушить і швидше, і набагато дешевше.



**ПОНЕДІЛОК, 17.07.2017**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 АгроЕра  
06.25, 00.25 Від першої особи  
07.20, 23.25 На слуху  
08.35 Паспорт.Іа  
08.45 Світ онлайн  
09.00 Д/с «Новий Орлеан»  
10.00 Т/с «Епоха честі»  
11.50 Д/с «Орегонський путівник»  
13.30 Борхес  
13.55 Т/с «Лінія захисту»  
15.20 Д/с «Увесь цей джаз»  
16.40 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
17.20 Театральні сезони  
17.50 Вікно в Америку  
18.15 Новинний блок  
18.50, 21.40 З перших вуст  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Перша шпальта  
19.55 Вересень  
20.20 Про головне  
21.50 Війна і мир  
23.00, 00.00 Підсумки

**1+1**

06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»  
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»  
09.10, 10.40 «Чотири весілля-3»  
12.00, 13.15, 14.45 «Міняю жінку-7»  
16.00 Т/с «Величне століття. Рок-солана»  
20.15, 21.20, 22.20 Т/с «Хазайка»  
23.25 Х/ф «Відступники»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
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, 00.15 Час-Тайм  
09.30 Справжня ціна  
09.45 Про кіно  
09.55, 22.35 Добрі традиції  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 Межа правди  
13.10 Хіт-парад

14.00 Х/ф «Дорога на грецьке весілля»  
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті  
17.00 Магія природи  
17.30 Про нас  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
20.40 Дім книги  
21.30 Сільський календар  
22.40 Х/ф «Інтенсивна терапія»

**ICTV**

05.45, 19.20 Надзвичайні новини  
06.30 Факти тижня. 100 хвилин  
08.45 Факти. Ранок  
09.10 Спорт  
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки  
10.05 Антисомбі  
11.05, 13.20 Х/ф «Старим тут не місце»  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.00, 16.10 Х/ф «Викуп»  
16.55 Х/ф «Агент Хемілтон: Викрадена»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Більше ніж правда  
21.25 Т/с «Останній бій майора Пугачова»  
22.15 Х/ф «Втеча з Лос-Анджелесу»  
00.30 Х/ф «Агент Хемілтон: В інтересах нації»

**СТБ**

06.20, 16.00 «Все буде добре!»  
08.15 «Планета земля-2»  
09.15 Х/ф «Вам і не снилося»  
11.05 «Україна має талант! Діти»  
13.55 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.40 «Слідство ведуть екстрасенси»  
20.30, 22.35 «Хата на тата»

**НОВИЙ КАНАЛ**

05.39, 06.55 Kids Time  
05.40 М/с «Сімейка Крудс»  
06.00 М/с «Пригоди Кота в чоботях»  
07.00 Х/ф «Безкінечна історія-2: новий розділ»  
08.45 Х/ф «Александр і жадливий, безрадісний, лажовий день»  
10.10 Х/ф «Деніс-мучитель»  
12.00 Х/ф «Незвичайна подорож»  
14.00 Х/ф «Правила знайомства: Метод Хітча»  
16.15 Т/с «Не родись вродлива»  
19.00 Ревізор  
22.15 Страсті за Ревізором

**«УКРАЇНА»**

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
09.15 Зірковий шлях  
10.40 Т/с «Бабуся при надії»  
14.40, 15.30 Т/с «Причал кохання і надії»  
19.45, 02.40 Ток-шоу «Говорить Україна»  
21.00 Т/с «Анка з Молдаванки»  
23.30 Х/ф «47 Ронинов»

**ТТБ**

06.45 «Слово Боже на кожен день»  
06.50, 11.13 Анонси. Погода  
06.55 «Цей день в історії»  
07.00 «Ранок з ТТБ»  
09.00 «Загублені у часі»  
09.15 «Обереги»  
09.45 «Мій рідний край»  
10.00 «Відверті діалоги»  
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»  
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
11.26, 20.30 «Сміємося — не здаємося»  
11.30 «Подорожні замальовки»  
12.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси  
12.15 «Мамина школа»  
16.15 «У країні Мультяндії»  
17.15 «Урок... для батьків»  
17.45, 20.20 Соціальна реклама  
18.00 «Мандри Великим Лугом»  
18.15 «Азбука смаку»  
18.30, 19.30 «Із нашої відеотеки»  
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.00 «Тема дня»  
21.15 «В об'єктиві ТТБ»  
21.30 «Земля — наш спільний дім»  
22.30 «Час країни»

**ІНТЕР**

06.00 Мультфільм  
06.20, 14.00 «Слідство вели...»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини  
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
09.20, 12.25 Т/с «Своя правда»  
15.15 «Жди мене»  
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00, 05.25 «Подорож»  
20.30 «Слов'янський базар у Вітебську». Перший конкурсний день  
22.50 Т/с «Двадцять років без кохання»

**СЕРЕДА, 19.07.2017**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 АгроЕра  
06.25, 00.25 Від першої особи  
07.20, 23.25 На слуху  
08.35 Паспорт.Іа  
08.45 Світ онлайн  
09.00 Церемонія проведів Дефлімпійців  
10.35 Т/с «Епоха честі»  
12.25 Д/с «Орегонський путівник»  
13.30 Наші гроші  
13.55 Т/с «Лінія захисту»  
15.30 Світло  
16.40 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
17.25 Хочу бути  
17.45 М/с «Книга джунглів»  
18.15 Новинний блок  
18.50 З перших вуст  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Д/с «Садові скарби»  
19.55 Слідство.Інфо  
20.20 Про головне  
21.30 Щоденник Дефлімпіади-2017  
21.50 Д/ф «Невидимі»  
22.40 Мегалот  
22.50, 05.50 Вічне  
23.00, 00.00 Підсумки

**1+1**

06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»  
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»  
09.10, 10.40 «Чотири весілля-3»  
10.40, 11.55 «Міняю жінку-7»  
13.10, 14.15, 15.20, 20.15, 21.20, 22.20 Т/с «Хазайка»  
16.25 Т/с «Величне століття. Рок-солана»  
23.25 Х/ф «Збройовий барон»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 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 Невідома Україна  
08.55, 17.55 Добрі традиції  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 Магія природи  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 «Гал-кліп»  
12.35 Легенди світової музики.

Джо Кокер «Краше. Наживо»  
14.00 Х/ф «Термінове занурення»  
16.40 «Чарівний ключик»  
17.30 Українські традиції  
18.45, 22.30 Міська рада інформує  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 Формула здоров'я  
21.30 Смачна мандрівка  
22.40 Х/ф «Здрастуй, смуток»

**ICTV**

05.30, 10.00 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
11.00, 13.20 Х/ф «Скажений Макс»  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.30, 16.10 Т/с «Нічні ластівки»  
17.50, 21.25 Т/с «Останній бій майора Пугачова»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Секретний фронт  
22.20 Х/ф «Скажений Макс-2. Воїн дороги»  
00.25 Т/с «Лас-Вегас»

**СТБ**

06.40, 16.00 «Все буде добре!»  
08.40 «Все буде смачно!»  
09.35 «Україна має талант! Діти»  
12.00 «Містичні історії-3 з Павлом Костіциним»  
13.50 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.40 «Слідство ведуть екстрасенси»  
20.30, 22.35 «Кохана, ми вбиваємо дітей»

**НОВИЙ КАНАЛ**

05.59, 07.13 Kids Time  
06.00 М/с «Сімейка Крудс»  
06.20 М/с «Пригоди Кота в чоботях»  
07.15, 19.00 Від пацанки до панянки  
09.10 Т/с «Татусеві дочки»  
16.15 Т/с «Не родись вродлива»  
21.00 Х/ф «Ідеальний незнайомець»  
23.00 Х/ф «Дівчина моїх кошмарів»

**«УКРАЇНА»**

06.10, 12.50, 05.20 Т/с «Черговий лікар»  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
07.15, 08.15 Ранок з Україною  
09.15 Зірковий шлях  
10.50 Реальна містика  
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»

19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
21.00 Т/с «Анка з Молдаванки»  
23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»

**ТТБ**

06.45 «Слово Боже на кожен день»  
06.50, 11.13, 12.13 Анонси. Погода  
06.55 «Цей день в історії»  
07.00 «Ранок з ТТБ»  
09.00 «Місто сонця»  
09.15, 21.00 «Тема дня»  
09.30 Д/ф «Косів гуцульський»  
10.00 «Будьте здорові»  
10.55, 16.13, 17.13, 22.26 Погода. Анонси  
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»  
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»  
11.30 «Європа очима українця»  
12.15 «Легенди Запоріжжя»  
16.15 «У країні Мультяндії»  
17.15 «Діловий ритм»  
17.45 Соціальна реклама  
18.00 «Час змін»  
18.30 «Хто в домі хазяїн?»  
18.45 Д/ф «Львівська картинна галерея»  
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
19.26 Погода. Анонси  
19.30 «На часі»  
20.15 «Просто неба»  
20.45 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.15 «Надія є»  
21.30 «Із нашої відеотеки»  
22.30 «Час країни»

**ІНТЕР**

06.00 Мультфільм  
06.20, 13.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини  
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
09.20 «Давай одружимося»  
11.00, 12.25 Т/с «Вона не могла інакше»  
16.45 «Речдок»  
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00, 05.25 «Подорож»  
20.30 «Слов'янський базар у Вітебську». Урочисте закриття  
22.50 Т/с «Двадцять років без кохання»

**ВІВТОРОК, 18.07.2017**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу  
06.15, 07.15, 08.15 Спорт  
06.20, 08.20 АгроЕра  
06.30, 00.25 Від першої особи  
07.25, 23.25 На слуху  
08.35 Паспорт.Іа  
08.45 Світ онлайн  
09.00 Д/с «Новий Орлеан»  
10.00 Т/с «Епоха честі»  
11.50 Д/с «Орегонський путівник»  
13.30 Уряд на зв'язку з громадянами  
13.55 Т/с «Лінія захисту»  
15.30 Фольк-music  
16.30 Мистецькі історії  
17.00 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
17.45 М/с «Книга джунглів»  
18.15 Новинний блок  
18.50 З перших вуст  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Перші гроші на селі  
19.55 Наші гроші  
20.20 Про головне  
21.30 Церемонія проведів Дефлімпійців  
23.00, 00.00 Підсумки

**1+1**

06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»  
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»  
09.10, 10.40 «Чотири весілля-3»  
10.40, 11.55 «Міняю жінку-7»  
13.10, 14.15, 15.20, 20.15, 21.20, 22.20 Т/с «Хазайка»  
16.25 Т/с «Величне століття. Рок-солана»  
23.25 Х/ф «Розумник Вілл Хантінг»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 Сільський календар  
08.05 Українські традиції  
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
08.30 Невідома Україна  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 Магія природи  
11.00, 16.10 Дитяча година  
11.45 «Чарівний ключик»  
12.10, 21.50 Добрі традиції  
12.15 Про кіно

12.30, 20.30 Євромакс  
13.00 Хіт-парад  
14.00 Х/ф «Демократичний терорист»  
17.30 Смачна мандрівка  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 Європа у фокусі  
21.30 «Гал-кліп»  
22.35 Х/ф «Спитай моїх дітей»

**ICTV**

05.30, 20.20 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
09.45 Більше ніж правда  
10.40, 13.20 Х/ф «Викуп»  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.35 Т/с «Демони»  
15.25, 16.10 Т/с «Нічні ластівки»  
17.50, 21.25 Т/с «Останній бій майора Пугачова»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
22.20 Х/ф «Скажений Макс»  
00.25 Х/ф «Втеча з Лос-Анджелесу»

**СТБ**

06.45, 16.00 «Все буде добре!»  
08.40 «Все буде смачно!»  
09.35 «Україна має талант! Діти»  
12.00 «Містичні історії-3 з Павлом Костіциним»  
13.50 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.40, 23.05 «Слідство ведуть екстрасенси»  
20.30, 22.45 «Вагітна у 16»

**НОВИЙ КАНАЛ**

05.43, 06.59 Kids Time  
05.45 М/с «Сімейка Крудс»  
06.00 М/с «Пригоди Кота в чоботях»  
07.00, 19.00 Від пацанки до панянки  
09.10 Т/с «Татусеві дочки»  
16.15 Т/с «Не родись вродлива»  
21.00 Х/ф «Паранойя»  
23.00 Х/ф «Весільний майстер»

**«УКРАЇНА»**

06.10 Агенти справедливості  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
07.15, 08.15 Ранок з Україною  
09.15 Зірковий шлях  
10.50 Реальна містика  
12.50 Т/с «Черговий лікар»  
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»

19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
21.00 Т/с «Анка з Молдаванки»  
23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»

**ТТБ**

06.45 «Слово Боже на кожен день»  
06.50, 11.13 Анонси. Погода  
06.55 «Цей день в історії»  
07.00 «Ранок з ТТБ»  
09.00 «Азбука смаку»  
09.15, 21.00 «Тема дня»  
09.30 «Земля — наш спільний дім»  
10.00 «Музичний калейдоскоп»  
10.30 Д/ф «Життя святих. Святитель Петро Могिला»  
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»  
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»  
11.30 «В об'єктиві ТТБ»  
11.45 «Просто неба»  
12.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси  
12.15 «Мандри Великим Лугом»  
12.30 «Довженківськими стежками»  
16.15 «У країні Мультяндії»  
17.15 Д/ф «Відверто про себе». Ніна Матвієнко  
17.35 «Місто сонця»  
17.45 Соціальна реклама  
18.00 «Енергоманія»  
18.30 «Легенди Запоріжжя»  
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
19.30 «Будьте здорові»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.15 «Крізь призму часу»  
21.30 «Європа очима українця»  
22.30 «Час країни»

**ІНТЕР**

06.00 Мультфільм  
06.20, 13.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини  
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
09.20 «Давай одружимося»  
11.00, 12.25 Т/с «Вона не могла інакше»  
16.45 «Речдок»  
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00, 05.25 «Подорож»  
20.30 «Слов'янський базар у Вітебську». Другий конкурсний день  
22.50 Т/с «Двадцять років без кохання»

**ЧЕТВЕР, 20.07.2017**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 22.00 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу  
06.15, 07.15, 08.15 Спорт  
06.20, 08.20 АгроЕра  
06.30, 00.25 Від першої особи  
07.25, 23.25 На слуху  
08.35 Паспорт.Іа  
08.45 Світ онлайн  
09.00, 22.30 Щоденник Дефлімпіади-2017  
09.20 Д/ф «Невидимі»  
10.05 Т/с «Епоха честі»  
11.50 Д/с «Садові скарби»  
12.25 Д/с «Орегонський путівник»  
13.30 Слідство.Інфо  
13.55 Т/с «Лінія захисту»  
15.30 Надвечір'я. Доли  
16.40 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
17.25 Школа Мері Поппінс  
17.45 М/с «Книга джунглів»  
18.15 Новинний блок  
18.50 З перших вуст  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Всесвітні ігри-2017. Студія  
20.15 Всесвітні ігри. Церемонія відкриття (продовження)  
23.00, 00.00 Підсумки

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»  
06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»  
09.10, 10.40 «Чотири весілля-3»  
10.30, 11.45 «Міняю жінку-7»  
13.00, 14.05, 15.10, 20.15, 21.20, 22.20 Т/с «Хазайка»  
16.15 Т/с «Величне століття. Рок-солана»  
23.25 Х/ф «Волл-стріт»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 Формула здоров'я  
08.30 Невідома Україна  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 Магія природи  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 Solo  
13.00 Хіт-парад  
14.00 Х/ф «Гарна жінка»

15.45, 20.25 Добрі традиції  
17.30 «Гал-кліп»  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 Слідство.Інфо  
20.30 У фокусі Європа  
21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич  
22.35 Х/ф «Служниця на замовлення»

**ICTV**

П'ЯТНИЦЯ, 21.07.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 21.15 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 AgroEra
06.25 Життєлюб
07.20, 23.25 На слуху
08.30 Територія закону
08.40 Паспорт.Іа
08.45 Світ онлайн
09.00 Всесвітні ігри. Церемонія відкриття (продовження)
09.40, 22.15 Щоденник Дефлімпіади-2017
10.00 Всесвітні ігри. Роликовий спорт (попередні), шв.біг, ж., чол. Скелелазіння (попередні), жінки
14.20 Всесвітні ігри
17.00 Всесвітні ігри. Скелелазіння (фінали), жінки. Підводний спорт (фінали) ж., 50 м, 200 м, ест
20.15 Всесвітні ігри. Спортивна аеробіка та художня гімнастика (фінали)
21.40 Всесвітні ігри-2017. Студія
22.35 Всесвітні ігри. Найцікавіше
23.00, 00.00 Підсумки
1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТSN: «Телевізійна служба новин»
06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»
09.10 «Чотири весілля-3»
10.30, 11.45 «Міняю жінку-7»
13.00, 14.05, 15.10 Т/с «Хазяйка»
16.15 Т/с «Величне століття. Рок-солана»
20.15, 22.20 «Ліга сміху-2»
00.20 «Вечірній Київ»
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Слідство.Інфо
08.00 У фокусі Європа
08.30, 17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 Українські традиції

13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Тільки після Вас»
17.00 Магія природи»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 Сільський календар
20.40 Етикетка
21.50 Добрі традиції
22.35 Х/ф «Тільки поцілунок»
ICTV
05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.55 Інсайдер
10.50, 13.20 Х/ф «Сказаний Макс-3. Під куполом грому»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35, 16.10 Т/с «Нічні ластівки»
17.55 Т/с «Останній бій майора Пугачова»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Скетч-шоу «На трьох»
00.50 Х/ф «Розплата»
СТБ
05.50 «Україна має талант! Діти-2»
08.55 Х/ф «Моя старша сестра»
10.45 Х/ф «Розум і почуття»
13.50 Х/ф «Джейн Ейр»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Х/ф «Ніколи не забуду тебе»
20.35, 22.45 Х/ф «Кохання на два полюси»
23.05 «Слідство ведуть екстрасенси»
НОВИЙ КАНАЛ
06.03, 07.23 Kids Time
06.05 М/с «Сімейка Крудс»
07.05 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.25 Х/ф «Донька мого боса»
09.10 Серця трьох
17.00, 19.00 Від пацанки до панянки
21.00 Х/ф «І прийшов павук»
23.00 Х/ф «Цілує дівчат»
00.25 Х/ф «Ідеальний незнайомець»
«УКРАЇНА»
06.10, 12.50 Т/с «Черговий лікар»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Анка з Молдаванки»

23.20 С/р «Слідами телеманіпуляцій»
00.00 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»
ТТБ
06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Всяка всячина: інструкція з використання»
09.15 «Тема дня»
09.30 «Армія нескорених»
10.00 «Шо робити?»
10.55, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 Д/ф «Моя Черкащина»
12.15, 21.15 «Думки вголос»
12.30 «Сад. Город. Квітник»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Актуальне інтерв'ю»
17.35 «Магнолія-ТВ. Служба розшуку дітей»
17.40 Реклама. Анонси
17.45, 18.50 Соціальна реклама
18.00 «Смакота»
18.15 «Смакота»
18.30 «Стара колекція. Українська лірична пісня»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Зелений БУМ»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирание»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»
ІНТЕР
06.00 Мультфільм
06.20, 13.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРОМ»
09.20 «Давай одружимося»
11.00, 12.25 Т/с «Вона не могла інакше»
16.45 «Речдок»
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорож»
20.30 Фестиваль «Лайма Вайкуле. Юрмала. Рандеву»
22.50 Х/ф «Осінній марафон»
00.45 Х/ф «День перший, день останній»

НЕДІЛЯ, 23.07.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.35 На слуху
07.05 Від першої особи
07.25 Життєлюб
08.10 Смакота
08.35 Паспортний сервіс
08.45, 23.00 Світ онлайн
09.00, 22.45 Щоденник Дефлімпіади-2017
09.10 Всесвітні ігри. Підводний спорт (фінали)
11.00 Всесвітні ігри. Роликовий спорт. Спринт. Фінали
13.05 Всесвітні ігри
14.15 Всесвітні ігри. Сумо. Абсолютна вага, жінки, чоловіки, (попередні)
16.05 Перша шпальта
16.45 Всесвітні ігри. Спорт з літаючим диском. Бронзовий матч
18.00 Всесвітні ігри. Роликовий спорт. 15 000 м. Фінали
20.00 Новини
20.25 Всесвітні ігри. Спорт з літаючим диском. Золотий матч
22.00 Всесвітні ігри-2017. Студія
23.25 Територія закону
23.30 Від першої особи. Підсумки
1+1
06.00 Х/ф «Партія для чемпіонки»
09.00 «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.00 «Розсміши коміка»
11.00, 12.05, 13.05, 14.05 «Світ навиворіт-8»
15.10, 17.30 «Ліга сміху-2»
19.30 ТSN: «Телевізійна служба новин»
20.15 Х/ф «Гроза над Тихоріччям»
00.10 Х/ф «Дом Гемінгвей»
TV-4
06.00 Х/ф «Смак романтики»
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
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 принцеса»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Погляд зблизька
14.30 Формула здоров'я
15.30 Євромакс
16.00 Етикетка
16.20 У фокусі Європа
16.55, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тижень
19.45 Міська рада інформус
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал-кліп»
22.15 Х/ф «Переполюх у гуртожитку»
23.45 Час-тайм
ICTV
05.15 Х/ф «Поросятко Бейб»
06.50 Х/ф «Бейб. Поросятко у місті»
08.35 Т/с «Відділ 44»
12.25, 13.00 Х/ф «Типу круті лягаві»
12.45 Факти. День
14.55 Х/ф «Інкасатор»
16.40 Х/ф «Захоплення підземки 123»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф «Миротворець»
23.05 Х/ф «Поза полем зору»
СТБ
06.55 «Все буде добре!»
08.55 «Все буде смачно!»
09.50 «Караоке на Майдані»
10.45 «Половання»
11.45 Х/ф «Неймовірні пригоди італійців в Росії»
13.45 Х/ф «Спокута»
15.20 Х/ф «Навчаю грі на гітарі»
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.00 «Я соромлюсь свого тіла-3»
НОВИЙ КАНАЛ
05.49, 08.09 Kids Time
05.50 М/с «Сімейка Крудс»
07.10 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
08.10 М/ф «Мінлива хмарність, часом фрикадельки»
10.00 Х/ф «Чарлі та шоколадна фабрика»
12.00 Х/ф «Джек і Джил»
13.50 Х/ф «Відмінниця легкої поведінки»
15.45 Х/ф «Супернянь»
17.15 Х/ф «Супернянь-2»
19.00 Х/ф «Не гальмує»
21.00 Х/ф «Мачо і ботан-2»
23.00 Х/ф «Мачо і ботан»

«УКРАЇНА»
06.50 Сьогодні
07.30 Зірковий шлях
08.30 Х/ф «Сильна слабка жінка»
10.25 Т/с «Білі троянди надії»
14.00 Т/с «Провінційна муза»
17.50, 20.00 Т/с «Час кохати»
19.00, 05.50 Події тижня з Олегом Панютюю
22.30 Т/с «Мій»
ТТБ
06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «У світі захоплень»
09.30 «Кулінарія від Андрія»
09.45, 22.15 «Із нашої відеотеки»
10.00 «Панорама подій»
10.45 «Спортивні меридіани»
11.00 «Учнівський щоденник»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Словами малечі про цікаві речі»
11.45 «Вухаті та хвостаті»
12.00 «Хатинка Василенки»
12.30 «Улюблена робота»
16.00 «Поклик таланту»
17.30 «Мандри»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Україні Мультляндії»
18.45 «Тарасова візитка»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мама школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Заруглені у часі»
ІНТЕР
06.00 М/ф «Малюк і Карлсон»
06.20 Х/ф «Дубравка»
08.00 «Удачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і Решка. Рай і пекло»
11.00 «Орел і Решка. Перезавантаження»
12.00 Х/ф «Заміж на 2 дні»
14.10 Х/ф «Арифметика підлості»
16.00 Т/с «Варенька. Наперекір долі»
20.00 «Подорож»
20.30 Фестиваль «Лайма Вайкуле. Юрмала. Рандеву»
22.50 Х/ф «Торкнутися неба»
00.45 Х/ф «Платон Ангел»

СУБОТА, 22.07.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 У просторі буття
06.35 Підсумки
07.05 AgroEra. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
07.50 На слуху
08.20 Смакота
08.45, 23.00 Світ онлайн
09.00, 22.45 Щоденник Дефлімпіади-2017
09.20 Всесвітні ігри
11.30 Всесвітні ігри. Роликовий спорт, фінали. Рятувальний спорт (фінали). Американський футбол. Півфінали
17.45 Всесвітні ігри. Сумо, півфінали. Рятувальний спорт. Спортивна аеробіка, художня гімнастика. Фінали
21.00 Новини
21.25 Всесвітні ігри. Спортивна аеробіка, художня гімнастика. Фінали
22.00 Всесвітні ігри-2017. Студія
22.55 Мегалот
23.25 Життєлюб
23.50 На слуху. Підсумки
1+1
06.00, 19.30 ТSN: «Телевізійна служба новин»
06.30 «Гроші»
07.50, 23.15 «Світське життя»
08.50 Х/ф «Партія для чемпіонки»
12.30 Валерія Ходос і Дмитро Сова в мелодрамі «Папараці»
16.30, 21.15 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка 2017»
20.15 «Знай наших»
00.15 «Вечірній Київ»
TV-4
06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Смак романтики»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 У фокусі Європа
10.30 Блага звістка з Р. Реннером
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 Євромакс
12.30 Х/ф «Життя і смерть Пітера Селлерса»

14.30 Мультфільм
14.50 Х/ф «Маленька принцеса»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.40 Етикетка
20.10 Легенди світової музики. Queen «Справжня магія»
21.30 Х/ф «Джефферсон в Парижі»
00.10 Час-Тайм
ICTV
06.00 Без гальм
06.55 М і Ж
07.55 Скетч-шоу «На трьох»
11.00, 13.00 Х/ф «Поросятко Бейб»
12.45 Факти. День
13.10 Х/ф «Бейб. Поросятко у місті»
14.55 Х/ф «Розплата»
17.00 Х/ф «Інкасатор»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Захоплення підземки 123»
22.20 Х/ф «Джанго вільний»
СТБ
06.10 «Все буде добре!»
08.05 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
11.00 «Хата на тата»
13.20 «Вагітна у 16»
15.10 Х/ф «Ніколи не забуду тебе»
17.05 Х/ф «Кохання на два полюси»
19.00 Х/ф «Навчаю грі на гітарі»
22.40 Х/ф «Неймовірні пригоди італійців в Росії»
00.40 «Слідство ведуть екстрасенси»
НОВИЙ КАНАЛ
05.53, 07.09 Kids Time
05.55 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.10 Ревізор
10.30 Страсті за Ревізором
13.20 Т/с «СашаТаня»
15.45 Х/ф «Джек і Джил»
17.40 Х/ф «Відмінниця легкої поведінки»
19.30 Х/ф «Супернянь»
21.00 Х/ф «Супернянь-2»
22.50 Х/ф «Щелели»
00.20 Х/ф «На межі»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 05.30 Зірковий шлях
08.00, 15.20 Т/с «Анка з Молдаванки»

17.10, 19.40 Т/с «Білі троянди надії»
21.20 Т/с «Провінційна муза»
01.10 Реальна містика
ТТБ
06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Удосвіта»
09.30 «Смакота»
09.45 «Зелений БУМ»
10.00 «Назбирание»
10.15 «Думки вголос»
10.30 «На часі»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Невигадані історії»
12.35 «Із нашої відеотеки»
16.00 «Степовики»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.00 «Вухаті та хвостаті»
17.15 «Зупинись і здивуйся»
17.20 «Хочу бути...»
17.40 «Говоримо українською»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «Спадщина»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «7 природних чудес України»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.30 «Сміємося — не здаємося»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «У світі захоплень»
21.30 «Поклик таланту»
ІНТЕР
05.30, 20.00 «Подорож»
06.00 М/ф «Вінні Пух»
06.50 Х/ф «Осінній марафон»
08.45 Х/ф «3 життя відпочиваючих»
10.20 Х/ф «Версія полковника Зоріна»
12.10 Х/ф «Екіпаж»
15.00 Х/ф «Варенька»
17.00 Т/с «Варенька. Випробування любові»
20.30 Фестиваль «Лайма Вайкуле. Юрмала. Рандеву»
22.50 Х/ф «Платон Ангел»
00.55 Т/с «Вогнем і мечем»

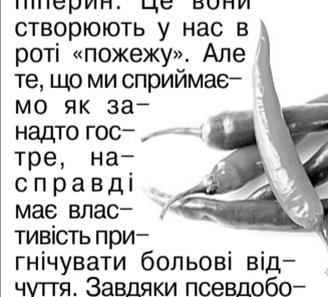
• А ви знали?

Як продукти впливають на людей

Перець чилі і просто перець дарують відчуття щастя. Основна складова чилі — капсаїцин, в перці — піперин. Це вони створюють у нас в роті «пожежу». Але те, що ми сприймаємо як занадто гостре, насправді має властивість пригнічувати больові відчуття. Завдяки псевдоболі, який викликають чилі і перець, мозок виробляє опіат. І це трохи пізніше дарує відчуття щастя.
Петрушка — трава мужності. Навіть у Стародавньому Римі гладіаторам перед боєм давали петрушку. Вона подвоювала сили і мужність. Петрушка містить багато вітаміну С, а крім того, мультівітамінну речовину апіол, яка активно впливає на стан людини.
Цибуля — аспірин з грядки. Ефірна олія алілін має такі ж властивості (болезаспокійливі, жаро-

знижувальні), як і аспірин. Старий засіб від головного болю і ломоти в тілі — гарячий цибулевий сік.
Банани — борці з депресією. Ці жовті фрукти містять у собі наркотик щастя — мескалін. Поївши бананів, людина починає відчувати себе набагато краще, а якщо вона до того знаходилася в стані депресії, її як рукою зніме.
Кориця дарує задоволення. Аромат цієї спеції сприяє сильному еротичному збудженню. Додавайте корицю у десерт!
Пиво робить чоловіків жіночнішими через вміст у його складниках естрогену. Хміль містить в собі також і заспокійливі речовини, оскільки одна із його складових — метилбутінол, на основі

якого роблять снодійне.
Олія зміцнює нерви. Якщо ви коли-небудь дотримувалися дієти, ваш настрій, напевно, був не найкращим. І це відбувалося тому, що ви не вживали в їжу олію, адже вона — бальзам для нервів.
Помідори позбавляють сором'язливості. Помідори містять у досить великій кількості 5-гідрокситриптамін, дія якого нагадує дію серотоніну. Ми розслабляємося, втрачаємо негативне. Недарма іноді помідори називають «яблуками кохання».
А сир — веселить. Настрій піднімають амінокислоти тирамін, тринтамін і фенілетиламін, які містяться в цьому продукті.



**Складаємо передусім**

- ✓ Документи, квитки, гроші, кредитки.
- ✓ Паспорт, квитки, путівки повинні бути готові задовго до поїздки. Документи краще скласти у герметичні поліетиленові пакети. Приготувати певну суму готівкою.
- ✓ Телефон, фотоапарат, відеокамера.

**Дорожня аптечка**

- ✓ У дорожній аптечці наперед мають бути ліки, які ви вживаєте.
- ✓ Візьміть таблетки від головного болю і від розладу шлунка, жарознижувальні, левоміцетин, мезим або фестал, лейкопластир, йод.
- ✓ Не забудьте про засоби від комарів. Якщо це електрофумігатор, прихопіть універсальний перекісник для розетки.
- ✓ Запасіться кремами та лосьйонами для засмаги і після засмаги, захисним бальзамом для губ.
- ✓ Навіть взявши із собою засіб захисту від впливу сонячних променів, в аптечку варто покласти засіб від сонячних опіків, наприклад, пантенол.
- ✓ Діти дуже рухливі, тому ризик травм і поранень для дитини на відпочинку актуальний. В аптечці на цей випадок згодяться: бинт, ватяні диски, перекис водню, зеленка, мазь, що загоює рани.

**Одяг**

Варто наперед продумати свій «відпочинковий» гардероб. Єдина вимога до одягу — він має бути легким і займати якомога мен-

**У відпустку!**

**Ось і настало літо, і всі ми плануємо відпустку. Як підказує досвід, часто в поїздки беремо чимало речей, більшість яких так і не знадобиться впродовж відпочинку. Отже, з чого має складатись багаж відпочивальника, без чого можна обійтись, а що варто придбати на місці?**



**• Вузлики на пам'ять**

ше місця. Найперше перед складанням валізи слід продумати: куди саме на відпочинку ви будете ходити? Якщо лише «смажити-метесь» на пляжі, то легкого зручного сарафана, двох купальників (закритого і відкритого) та пляжного взуття буде досить. Якщо передбачаються піші прогулянки, екскурсії, потрібні кілька топів і футболки, шортів, шкарпеток, довгих штанів або легких джинсів. Обов'язково радимо взяти одну футболку однтонну без малюнка — на всякий непередбачуваний випадок. Якщо необхідно швидко переодягтися і не думати, чи підходить «верх» до «низу». Також не зайвою буде легка сорочка на довгий рукав, яку можна накинути поверх топа ввечері або на купальник, якщо обгоріли плечі. Незамінна річ на відпочинку — легка куртка з водонепроникної тканини для холодної та дощової погоди.

- ✓ Спідньої білизни краще взяти стільки, скільки днів відпочиватимете. Щоб не розвішувати її на балконі свого номера.
- ✓ Майже всі, хто їде на відпочинок, забувають про «домашній одяг». Тому слід продумати, у чому ви ходитимете, приміром, зранку і чиститимете зуби. Тому варто покласти в багаж маленький легкий халатик. І не забути про піжаму.
- ✓ Аксесуари — ось те, що допоможе вам урізноманітнити свій гардероб на відпочинку. В той же час вони не займають багато місця. Серезжки, намиста, браслети й т. ін. дозволяють повністю змінити образ, не змінюючи вбрання.

**Взуття**

Відпустка — не час для експериментів із взуттям. Тому не беріть із собою нової пари, навіть якщо ви її шойно купили. На відпочинку вистачить трьох пар взуття: спортивне, пляжне, парадно-вихідне. У спортивному можна їхати, а прикрашені камінчиками і стразами сандалії можуть успішно замінити друге й третє на пляжному відпочинку.

**Косметичні засоби**

Досить буде захисного крему та бальзаму для губ. Обов'язкові в дорозі кілька пачок вологих серветок для обличчя та інтимної гігієни.

Мінімум засобів для особистої гігієни (шампунь, гель для душу — все у маленьких форматах). Мило, зубна паста, щітка.

**Варто купити на місці**

Можна не везти із собою речей, які можна купити на місці: окуляри від сонця, пляжну сумку, парео, пляжні рушники — хоча б для того, аби мати їх на пам'ять про подорож.

**Не брати**

- ✓ Усе те, що пов'язане з роботою або нагадуватиме про неї.
- ✓ Ноутбук. Фільми краще дивитись у кінотеатрі, а не в номері.
- ✓ Одягу, який не поєднується з відпочинковим.
- ✓ Декоративну косметику, у спеку вона тільки заважає шкірі дихати.
- ✓ Взуття на підборах теж залишіть удома.
- ✓ Золоті прикраси — такі речі не одягають на курортах і пляжах. По-друге, можна загубити, а по-третє, їх небезпечно носити і зберігати.

**Якщо з вами їдуть діти**

- Правила складання багажу ті самі. Мінімум одягу, необхідні медикаменти, улюблені іграшки. Не варто везти із собою те, що можна буде купити на місці. Завжди мають бути напхвані:
- ✓ гребінь;
  - ✓ дзеркальце;
  - ✓ гігієнічні серветки, жувальна гумка;
  - ✓ ліки проти болю голови, закахування;
  - ✓ книга, журнал, газета, ручка.

**• До часу**

**Наші ніжки — в босоніжки**

**Аби ногам було легше у спеку, ми перевзуємося у босоніжки. Однак не завжди вдається правильно підібрати взуття. Ось деякі поради, які допоможуть вам не помилитись у виборі.**

**Добре підібраний розмір.** Не секрет, що розміри не завжди співпадають, тому міряйте і ще раз міряйте! Краще, якщо ви зможете ступити кілька кроків у босоніжках, щоб відчувати, чи підходять вони вам.

**Літнє взуття повинно бути шкіряне.** При цьому шкіра має бути м'якою. Тільки в цьому випадку взуття добре носитиметься і ніякі мозолі вам не страшні.



**Перевіряйте шви на виробі.** Вони повинні бути акуратними, наявність ниток, що стирчать, шматочків шкіри — неприпустимі.

**Якщо на босоніжках є ремінці,** то вони повинні бути м'якими та приємними на дотик. Інакше вам не уникнути натертостей на шкірі.

**Підбори будь-якої висоти повинні буди в першу чергу зручними та стійкими.**

**Не купіться на знижки та бонуси.** Якщо, помірявши босоніжки, відчуваєте дискомфорт, швидше за все ви їх носити не будете.



**Пакуємо валізу правильно**

Речі, згорнуті валиком, досить зручно розташовувати в валізі, і вони маломнутья.

Такий варіант складання речей у валізу називають «вузлом». Спочатку на дно кладемо найдовші предмети

гардеробу — такі як, сукні або штани. Верхню і нижню частини цих речей поки що залишаємо висіти з двох боків валізи.

Потім укладаємо речі, які не мнутья, нижню білизну, прикраси, предмети гігієни, ретельно загорнуте взуття — все має бути упаковане в окремі пакетики. Це «ядро» нашого згортка.

Потім акуратно накриємо «ядро» «шкаралупою», тобто краями довгого одягу. Такий спосіб дозволяє компактно і практично упаковати речі без небезпеки сильно пом'яти одяг.

Після прибуття намагайтеся відразу ж розпакувати валізу і розвісити речі. А якщо щось все ж пом'ялося, то можна застосувати такий трюк: розвісьте зім'яті речі у ванній кімнаті, відкрийте кран з гарячою водою в душовій кабінці або наповніть ванну гарячою водою, закрийте двері, і нехай ваш прим'ятий одяг залишається там 15 хвилин. За цей час волога пара вирішить проблему.

І ще. Уникайте класти до валізи разом з одягом різні засоби гігієни, креми, парфуми, які можуть розлитися і забруднити ваш одяг. Для такого багажу завжди використовуйте окрему сумку.

**• Дослідили**

**БЕЗСОННЯ НЕБЕЗПЕЧНІШЕ ДЛЯ ЖІНОК**  
**Багато жіночих скарг чоловіки ігнорують. А даремно, адже це зовсім не капризи, а факт!**

Постійне недосипання більш небезпечно для жінок, ніж для чоловіків, заявили американські медики. Вони зазначили, що неспокійний і нетривалий сон викликає у представниць слабкої половини серцево-судинні захворювання, психологічні проблеми і загрожує в майбутньому розвитком діабету.

А ось чоловікам хоч би що! Це підтвердив і експеримент, в якому взяли участь 210 здорових

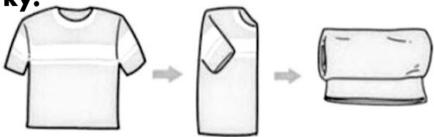
чоловіків і жінок середнього віку. Якщо коханий не реагує на скарги з приводу недосипання, дайте йому прочитати цю замітку, і тоді, можливо, він стане уважнішим до ваших проблем.



**Верхній одяг складіть навпіл.**



**Якщо є капюшон, спочатку навпіл складаємо його, а потім усе решта. Надто довгі поли одягу складають, як на малюнку.**



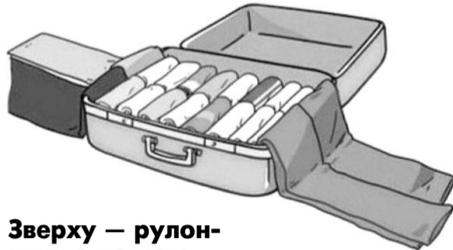
**Складіть легкий одяг навпіл і скрутіть його у валик.**



**Рулончики з легкого одягу складаємо на дно валізи.**



**Тепер укладаємо брюки.**



**Зверху — рулончики з легкого одягу.**



**Далі — верхній одяг.**



**Загортаємо його у брюки.**



**По кутках кладемо взуття і аксесуари. Шкарпетки заздалегідь кладемо у взуття.**

# Де та як відпочивають ТЕРНОПІЛЬЦІ



● На часі

**Літо вже в розпалі, а, отже, почався сезон відпусток та мандрівок. Як і де відпочивають тернопільці?**

Про улюблені закордонні місця відпочивальників розповіла менеджер тернопільського туристичного агентства «Поїхали з нами» Любов Снітинська. За її словами, вже тривалий час люди обирають тури в Туреччину, Болгарію, Єгипет, Чорногорію та Грецію.

— Для тернопільських мандрівників рейтинг популярності прив'язаний до ціни поїздки. Через те останні два-три роки лідирує Туреччина, а ось перед тим першість тримала Болгарія. Нині ціна відпочинку у цих двох країнах майже зрівнялася, але дістатися Туреччини можна за дві години польоту, а ось переїзд до Болгарії займає добу, тому Туреччину обирають найчастіше.

Далі за популярністю та ціною — Єгипет, Чорногорія, Албанія, Греція, Іспанія... Клієнтів, котрі купують високовартісні тури в екзотичні країни, поки небагато. І, до речі, така ж ситуація по всій Західній Україні, а ось у центральних та східних регіонах таких не бракує.

Найбільшим попитом користуються тижневий відпочинок, а десяти- та чотирнадцяти-сімнадцятиденний — дуже рідко. Але трапля-

ються й такі мандрівники, які обирають двадцятидоденний.

Запитую співрозмовницю, на що варто звертати увагу, плануючи подорож.

— До нас досить часто приходять клієнти і кажуть, що знайшли в Інтернеті тур за вигідною ціною, покладаючись у виборі готелю на кількість «зірок» та гарні фотографії. І, з одного боку, все, що вказано в описі туру, правда, але те, яким є готель, не надто відповідає дійсності, — розповідає Любов. — Власне, тим туристичні агенції і помічні, що менеджер може проконсультувати стосовно реальної комфортабельності готелю та зорієнтувати, чи вартує він тих грошей. Буває і таке, що проживання в готелях із меншою кількістю зірок комфорта-

бельніше, ніж у багатозіркових.

Наостанок цікавлюся в Любові Снітинської про те, як безвіз вплине на мандрі.

— Це зелене світло для туристів. Багато людей могли дозволити собі подорожувати, але не багато могли показати офіційні довідки, які потрібні для отримання візи, плюс не всі були готові до клопотів з оформленням документів, — відповідає співрозмовниця. — Тепер усе стало значно простіше. Подорожі стануть доступнішими завдяки тому, що з безвізом на наш ринок зайдуть «лоукости».

А ось тернопілька Галина Кобзар сама організовує собі відпочинок. Визначившись, до якої країни хоче помандрувати, на ресурсах, де зібрана інформація про

бюджетні авіаперевезення, шукає квитки. Здебільшого дешевші перельоти із сусідніх країн, зокрема з Польщі та Угорщини. Віднедавна одна з найбільших бюджетних авіакомпаній Ryanair зайшла в Україну. Тепер зі Львова та Києва можна буде дістатися, приміром, до Лондона, Будапешта, Берліна, Кракова, Вроцлава, Ейндховена, Мемінгена тощо.

● Як ми говоримо?

## Українські слова на заміну суржикю

**Барва** — колір, забарвлення; характер, тон, колорит, манера, відтінок викладу, виконання.

**Гречний** — шанобливо ввічливий у поведженні з людьми. Чемний, галантний, люб'язний.

**Ошелешити** — надзвичайно здивувати, вразити, приголомшувати.

**Поцупити** — вкрасти що-небудь у когось, потягти звідкись.

**Руханка** — фізичні вправи, які виконуються з метою оздоровлення організму, зарядка.

● Поміркуйте

## Сканворд «Феномен»

ІТАЛ. КІНО-ЗІРКА (ФОТО 1)	УКР. ПОВС-ТАНСЬКА АРМІЯ	МАЙБУТ-НИЙ ХЛІБ	ГОРА НА КРИПІ	ЗАПАШНА ЛІКАРСЬКА РОСЛИНА	ТІЙ, ХТО НАВЧІВСЯ ЧОГОСЬ САМСЬ-ПІНО	АКТОРКА ... ГАРД-НЕР	ТВІР ДЛЯ ХОРУ ТА ОРКЕСТРУ					
ОПОРНА ЧАСТИНА ПРЕДМЕТА			ПОДАТОК ХУТРОМ									
				РУМУНС. ХУДОЖ-НИК								
МІСЦЕ ЗБЕРІ-ГАННЯ ГОТІВКИ	ВИКІД ІЗ НЕВБЕЗПЕЧ-НОГО СТА-НОВИЩА	УНІКУМ	НЕВЕЛИ-КИЙ ЛІТЕ-РАТУРНИЙ ТВІР	АМЕР. ПЛАТАН	БОЛОТНА СИНИЦЯ							
"МОЗОК" ВИШУ	ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ МАЙДАН У ПОЛІСІ ЕПІЛАДИ						ОСТРІВ — ВІТЧИЗНА НАПОЛЕ-ОНА	РІЧКА В ЗАКАВ-КАЗІ	ПІДЗЕМНІ ШТУЧНІ ПЕЧЕРИ	СПІВАЧКА ... ЦОЙ		
УКР. РЕ-ЖИСЕР І ПОЛІТИК (ФОТО 2)					ВУЗЬКО-НОСА МАВПА							
ДОГОВІР					ІНІЦІАТОР ПРОВЕД. ФУТБОЛ. ЄВРО-КУБКІВ		ПОРТ В АЛЖИРІ					
КАЗКОВ. КАРЛИК				ІТАЛ. АВТО-МОВІЛЬ								
ШТАТ У США						ВІЙСЬКО-ВА ГРУПА	МОРСЬК. ЕЛЕКТРИК	ЕСТОНС. ПИСЬ-МЕНИК				
ЕКС-ВОРОТАР "БАВАРИ"				ДОКУ-МЕНТ З ПІД-ПИСОМ								
								ПОЛЛАНД. ВПРІЛНЬ-НИК		ДРОМЕ-ДАР + БАКТЕРІАН	М'ЯЧ ЗА МЕЖАМИ ПОЛЯ	
								ЯКТА ФІДЕЛЯ КАРСТО				
								МІНЕРАЛ ГРУПИ АМ-ФІБОЛІВ			МАВПОЧ-КА АЛАДДИ-НА	
								ТРАНШЕЯ				

● Знадобиться

## ЯК НЕ ПОМИЛИТИСЯ, КУПУЮЧИ МОРОЗИВО

**Мабуть, найлегший спосіб трохи охолодитися в спекотний полудень — з'їсти ескімо або пломбір. Однак багато хто свідомо відмовляється від цього задоволення, побоюючись застудитися або поповніти. Насправді немає нічого страшного в тому, щоб час від часу потішити себе порцією морозива.**

Ці ласощі справді містять досить багато цукру і жиру. Але порівняно, скажімо, з тортом, і того й іншого у морозиві набагато менше. 100 г торта подарують вам приблизно 450 ккал, тоді як стандартний стаканчик морозива дасть не більше 200 ккал. До речі, любителям газованої води варто пам'ятати, що невелика баночка (0,33 л) солодкої водички за калорійністю нітрохи не менша від брикета вершкочного пломбіру. Але водю, як то кажуть, ситий не будеш, тоді як морозивом — запросто.

А щоб не помилитися з вибором продукту, уважно прочитайте етикетку.

✓ Молочне морозиво повинно містити від 3 до 8% жиру і близько 20% цукру. У вершковому ви знайдете близько 10% жиру і 15% цукру, а на етикетці класичного пломбіру повинно стояти 15–20% жирності і 14% цукру.

✓ У справжньому морозиві не повинно бути рослинних жирів. Наявність у складі кокосової, пальмової та інших рослинних олій свідчить про те, що перед вами недоброякісний продукт. Масло в морозиві повинно бути тільки вершко-

ве. А молоко — справжнє, а не соєве.

✓ У «правильному» морозиві вага всіх інгредієнтів і самої порції повинна бути зазначена в грамах. Іноді виробники пишуть обсяг у мілілітрах. Стаканчик об'ємом, наприклад, 80 мл може важити менше стандартних 80 г, а коштувати — стільки ж.

✓ Купити морозиво без стабілізаторів не вийде. Але краще надавати перевагу натуральним добавкам, таким як желатин або агар-агар.

✓ Шоколадне морозиво повинно містити не менше 6% шоколаду або 2,5% какао.

**Відповіді на сканворд «Храм», надрукований 6 липня**

Р	О	К	О	К	О	К	А	А	С	
Т	А	Н	К	Р	А	С	У	Н	Я	
А	Н	Г	Е	Л	А	Л	А	Н		
Т	Р	І	О	І	Н	І	Н	Ф		
	С	Л	Е	Н	Г	А	М	О	Н	
Ш	А	Т					Е	Р	А	
	А	Р					С	А	Н	
Х	Р	А	М				І	К		
А	Е						Р	Я	С	
С	О	Х	А	Я	І	К				
У	П	А		Л	Ю	С	Т	Р	О	
К	Л	І	Н	І	К	А	Е	С		
	К	І	Р	А	Л	Е	В	К	О	
Б	Л	У	К	А	Н	Н	Я	Р	І	К
	Н	А	Н	Т	К	В	О	Т		