

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#29(796) 20 липня 2017 року



Дев'ять
циклів
нашого життя

7

2

Чим вгамувати
спрагу
у спеку

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Евдокья, завтра — Прокопа. 22 липня з днем Ангела вітайте Олександра, Федора, 23 — Антона, Данила, 24 — Ольгу, Олену, 25 — Михайла, Вероніку, 26 — Мар'яна, Степана.

3

КОНСЕРВУЄМО
ОГІРКИ

• Про запас

Як готувати
сире варення

Фрукти, змішані з цукром, які не проходять теплову обробку, називають сирим варенням. Воно вважається дуже корисним, тому що зберігає всі біологічно активні складові.

Розкладати сире варення найкраще у стерильні висушені банки. Так воно краще зберігається у прохолодному місці. Сире варення подають не тільки до чаю, а й використовують як начинку для пирогів, запіканок.

Зі слив або аличі

Сливи або аличу ретельно помити, ошпарити окропом, дати висохнути, вибрати кісточку. М'якоть пропустити через м'ясорубку або подрібнити у міксері, перемішати з цукром у пропорції 1:1.

3 персиків



Стиглі плоди, очищені від шкірки та кісточок, перетирають крізь сито або перекручують на м'ясорубці. Поступово додаючи цукор, перемішують до повного його розчинення. На 1 л протертих плодів треба брати 1 кг цукру.

Це варення, накрите пергаментним папером або поліетиленовими кришками, добре зберігається в прохолодному місці, вирізняється чудовим кольором, смаком і ароматом свіжих плодів.

3 горобини

Горобину промити, просушити і пропустити через м'ясорубку. Змішати з цукром у пропорції 1 кг ягід на 700 г цукру. Варення перекласти у баночки і закрити капронними кришками, попередньо вимивши їх із содою й опустивши в окріп.

3 калини

Китиці калини промити, обсушити, зняти ягоди, вибрати кісточку, розім'яти, перемішати з цукром-піском у пропорції 1:1. Так само можна приготувати варення з кісточками. Вважається, що кісточка виділяють лікувальні речовини.

1 Вишня низькокалорійна. При цьому вона живильна і багата вітамінами і мінералами, корисними для організму.

2 Вишня славиться своїми антиоксидантними властивостями. У вишні багато червоних, фіолетових і синіх пігментів, які у великій кількості містяться в шкірці. Саме вони сприяють оновленню клітин і уповільненню процесів старіння організму.

3 Такі антиоксидантні сполуки у вишні, як лютеїн і бета-каротин, також допомагають впоратися з неврологічними захворюваннями, перешкоджають виникненню діабету і навіть онкології.

4 Особливі речовини у вишні мають протизапальну дію, що може позитивно впливати на лікування хронічних захворювань. Особливо це стосується таких захворювань кісток, як артрит, подагра, спортивні травми.

5 У вишні містяться такі корисні елементи для жіночого здоров'я, як цинк, залізо, калій, марганець, мідь. Наприклад, без калію неможливе здоров'я серцево-судинної системи. А

• **Малинова смакота**

Конфітюр «Не бійся будильника!»

3 кг свіжої малини, 3 кг цукру, 3 великі пачки желатину. Конфітюр має таку назву, бо його аромат допомагає вранці підняти з ліжка найзатятіших «сов».

Помиту малину змішайте із цукром. Із самого початку інтенсивно «працюйте» ложкою. Щойно з'явиться сік, ставте масу на слабкий вогонь. Коли з ягід виділиться досить соку, відлійте трохи (приблизно склянку), а інше продовжуйте підігрівати.

Замочіть у соку малини желатин (до речі, коли будете відливати сік, постарайтеся, щоб не потрапляли ягоди). Не чекаючи закипання, протріть варення через дуже дрібне сито. Зі жмиху можна варити компот. Отриману м'якоть змішуємо з розведеним у соку желатином і все це ставимо на дуже слабкий вогонь. Доводимо до кипіння й відразу ж знімаємо з плити. Залишилося розлити в підготовлені банки, закрити, перевернути догори дном.

Компот «Relax»

10 кг свіжої малини, 5 кг цукру, вишневе, порічкове, смородинове листя.

Малину покладіть у чотиривідерну каструлю, засипте цукром. Почекайте з годину, потім залийте 20 л холодної води і доведіть до кипіння, проваріть хвилин з 10. Вимкніть вогонь. Процідіть компот, налійте його в чисту каструлю.

Зав'яжіть помите листя в марлю так, щоб нитки не вилізли в компот, а були всередині. Покладіть мішечок з листям у компот і поставте його на вогонь. Коли закипить, дайте йому проваритися хвилин 10—15, витягніть марлю з листям (його можна викинути). Компот ще раз процідіть і знову доведіть до кипіння. Розливайте у підготовлені літрові банки і закатуйте.

Чому потрібно їсти вишні?



Літні поради

Дієтологи рекомендують їсти вишню в сирому вигляді. Тоді жіночий організм отримує сповна потрібні поживні речовини та вітаміни.

достатня кількість цинку відіграє для жіночого організму велику роль: від нього залежить стан волосся і нігтів.

6 Усім відомо, що у вишні міститься велика кількість вітаміну С і вітаміну А. Вітамін С — потужний антиоксидант, який має

протизапальну і протилергійну дію. Крім того, вітамін С допомагає успішно впоратися зі стресом. Замість того, щоб заїдати стрес солодким, їжте краще вишню! Вітамін А також незамінний для жіночої кра-

• Зверніть увагу

ЯК НЕ ОТРУЇТИСЯ У ЛІТНЬОМУ КАФЕ

Улітку популярність літніх кафе та інших закладів швидкого харчування зростає. Проте варто пам'ятати про безпеку отруєнь. Щоб уникнути проблем зі шлунком, дотримуйтеся нескладні правила.

✓ Краще зупинити вибір на літньому кафе, яке розташоване на території стаціонарного. У невеликій будці, яка торгує пиріжками або чебуреками, немає навіть водопроводу, де можна помити руки. А їсти немитими руками, тим паче — місити тісто ними для біляшів і закладати в нього начинку — небезпечно для здоров'я.

✓ Найбільше шансів отруїтися — у любителів пиріжків, млинців з начинкою або чебуреків. На фарш часто використовують несвіже м'ясо. Салати, заправлені майонезом, на літній спеці теж дуже швидко псується.

си. Він підтримує здоров'я шкіри, волосся і уповільнює процеси старіння клітин.

Через вміст синильної кислоти свіжі вишневі кісточку вживати категорично не рекомендується, оскільки вони можуть викликати отруєння. Після термічної обробки (при варінні компоту або варення) небезпека зникає, проте використовують кісточку від вишень тільки як зовнішні компреси.

Зловживання ягодами вишні протипоказано при виразці шлунка, при підвищеній кислотності шлункового соку, при хронічних захворюваннях легень, при порушеннях в роботі кишечника, ожирінні, цукровому діабеті.

✓ Продавці курей-гриль, хот-догів, шаурми, млинців тощо повинні працювати в поліетиленових рукавичках.

✓ Звертайте увагу на посуд. На ньому не повинно бути тріщин, подряпин та інших пошкоджень.

• **Напохвати**

ЧИСТО БЕЗ «ХІМІЇ»

✓ Для чищення каналізаційних труб використовуйте сіль. Її потрібно засипати в трубу і змити окропом.

✓ Для боротьби з вапняними плямами на раковині, ванні, унітазі полийте їх оцтом, насипте трохи соди і дайте так постояти. Потім наліт легко відчиститься звичайною щіткою.

✓ Відбілити тканину можна так: на 10 літрів води додайте 2 столові ложки перекису водню й 1 столову ложку нашатирного спирту.

| Температура | Опади | Вітер, м/с | Тривалість дня | |
|---------------------|-----------|---------------|----------------|-------|
| четвер, 20 липня | +17 / +26 | ясно | півд.-зах., 3 | 15.42 |
| п'ятниця, 21 липня | +19 / +30 | ясно | півд.-зах., 3 | 15.40 |
| субота, 22 липня | +21 / +27 | можлива гроза | зм. напр., 3 | 15.38 |
| неділя, 23 липня | +19 / +26 | можливий дощ | півн.-сх., 2 | 15.36 |
| понеділок, 24 липня | +18 / +25 | без опадів | зм. напр., 2 | 15.33 |
| вівторок, 25 липня | +18 / +24 | можливий дощ | сх., 3 | 15.31 |
| середа, 26 липня | +18 / +24 | можливий дощ | зах., 3 | 15.28 |

Чим вгамувати спрагу у спеку



Якщо зазвичай рганізм людини випаровує 2–2,5 літра води за день, то в спеку і під час фізичних навантажень випаровування сягає 4 літрів.

• Варто знати

сильно добре втамовують спрагу. Із цієї метою варто вживати томатний, вишневий, грейпфрутовий, сливовий, аличевий соки. Кислота подразнює смакові рецептори, починається посилене виділення слини, і нам здається, що довокola не так вже й спекотно. Соки із м'якоттю втамовують спрагу дещо гірше. Для того, аби швидше втамувати спрагу, ліпше пити розведені соки.

Кисломолочні продукти — кефір, ряжанка, кисле молоко (простокваша), які містять органічні кислоти,

теж добре втамовують спрагу. До того ж вони швидко засвоюються.

Молоко. Коли температура надворі сягає високих позначок, спробуйте випити склянку знежиреного молока чи незбираного, розведеного водою. Добре втамує спрагу і чай з молоком.

Справжній класичний **квас** завдяки вуглекислоті й амінокислотам, що містяться в ньому, добре втамовує спрагу. Він ситний. До того ж квас сприяє кращому засвоєнню їжі. При регулярному вживанні квасу поліпшується робота нервової системи. Не рекомендовано пити газований квас, який продається у пляшках. Різні добавки перетворюють його на звичайний солодкий газований напій.

Пиво — улюблений багатьма «нектар з хмелю» —

містить алкоголь, а алкогольні напої не можуть поповнити втрату води.

Компот втамовує спрагу досить погано через те, що цукру в ньому більше, ніж органічних кислот та мінеральних солей. Якщо спекотного дня ви вирішили втамувати спрагу холодним компотом, розведіть його невеликою кількістю води і додайте туди червоного вина (у розрахунок склянка вина на 3 літри розведеного водою компоту) — і спрага мине.

Солодка газувана вода має найменшу здатність втамовувати спрагу. Основними компонентами таких напоїв є барвники та консерванти. З кожним ковтком ви отримуєте багато сторонніх речовин і так звану залишкову соловідкість доводиться запивати знову і знову.

• Дослідили

Кому можна довше спати

Американські вчені переконують, що жінки більше використовують свій мозок.

Жінкам потрібно довше спати, ніж чоловікам, оскільки упродовж дня вони виконують більше завдань і використовують свій мозок активніше. До такого висновку дійшли американські вчені з Університету Дюка в Північній Кароліні.

Тож жінкам потрібно на кілька годин довше спати, аби відновити сили (учені радять жінкам спати трохи більш ніж 8 годин, а також при нагоді драмати впродовж дня до 90 хвилин).

Регулярне недосипання може стати причиною депресії, серцево-судинних хвороб, дратівливості. Крім того, може почати боліти тіло щоранку під час пробудження.

«Головна функція сну для нашого мозку полягає в його очищенні від токсинів і відновленні. Недосипання може мати серйозні наслідки, оскільки мозок перебуває не достатньо часу в стані відновлення», — пояснює доктор Майкл Бреус.

При цьому він зазначив, що чоловіки, які працюють на посадах, що вимагають розумової діяльності, теж повинні спати довше.

ЩОБ РОБОТА НА ДАЧІ НЕ ЗАШКОДИЛА

Безперечно, фізична праця на власній земельній ділянці конче потрібна людям, які цілий день не встають з робочого крісла.

Проте цілком реальною є загроза повернутися з дачі з болем у спині і перспективою безславно провести у ліжку скороминчі літні дні.

Щоб цього не сталося, варто прислухатися до наступних порад.

✓ Не залишайтеся на грядці тривалий час в одній позі: частіше розминайтеся, робіть нахили в боки, присідайте.

✓ Працюючи в саду, надбайте спеціальний пояс або фіксуйте спину шарфом.

✓ Якщо біль у попереку вже заявив про себе, неодмінно перепочиньте до повного його зникнення.

ПРИ СОНЯЧНИХ ОПІКАХ ДОПОМОЖЕ... КРОПИВА



✓ При сонячних опіках рекомендують робити компреси або припарки із кропиви: 8 столових ложок подрібненого на порошок сухого листа кропиви запарювати протягом години у 2 склянках окропу.

✓ При опіку шкіри застосовують 10–20%–ний відвар дубової кори (20–40 г кори на 200 мл води). Відвар процідити відразу ж після нагрівання, остудити й використати для примочок, які накладають на обпалену шкіру протягом години кожні 5–10 хвилин.

✓ Настій ромашки (столова ложка на склянку окропу, настоювати 30 хвилин) використовують для примочок і компресів.

ЯК ПІДНЯТИ ГЕМОГЛОБІН БЕЗ ЛІКІВ

Рецепт цей простий, а компоненти абсолютно нешкідливі: 1 частину соку цибулі (1–2 цибулини натерти на тертці й відтиснути сік), змішати з 3 частинами соку алое. Ліки готові. Тримати їх треба в холодильнику і приймати по 1 столовій ложці 2–3 рази на день до їди. Гемоглобін швидко підвищиться.

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

За втрати літра води починає мучити спрага, 2 літрів — послаблюється розумова активність, 3 літрів — починається запаморочення, 4 літрів — можлива непритомність і серцеві напади. Приблизно на третину нестачу вологи організм поповнює завдяки вживанню супів, овочів, фруктів, навіть хліба, і на дві третини — завдяки напоям.

То які ж напої найкраще втамовують спрагу у спеку?

Найкраще — чай. Його потрібно вживати на третину менше, ніж води. І не має значення, холодний він, гарячий чи ледь теплий. Щоб втамувати спрагу, добре пити зелений чай, який містить багато вітаміну Р і позитивно впливає на судини. Цей чудовий напій легко п'ється і не залишає жовтизи на зубах. До речі, гарячий зелений чай здатний захистити шкіру від ультрафіолетового проміння: пийте по 4 чашки чаю на день і побачите результат.

Вода — найпоширеніший і найдоступніший напій. За здатністю втамувати спрагу через велику кількість солей і біологічно активних речовин мінеральна вода посідає друге місце після чаю. Також вона чудово освіжає і знімає втому. Якщо у вас немає виразки чи гастриту, віддавайте перевагу газованій воді: вуглекислота, потрапляючи у рот, призводить до сильного слиновиділення і швидше втамовує спрагу. Краще втамувати спрагу допоможуть додані до води шматочки лимона чи кількох кислих ягід.

Соки і нектари теж до-

• На часі

Огірок — не сама вода

Він — найвідоміший овоч з-поміж інших. Проте мало хто знає, що цей хрумкий плід добре лікує майже всі захворювання печінки.

Для приготування ліків з огірка треба взяти перезрілі плоди, оті самі, що презирливо називаємо жовтяками. Додати до них огіркові стеблини, все подрібнити і залити склянкою холодної води. Цю суміш довести до кипіння, потримати на слабкому вогні 5 хв, остудити, після чого процідити. Ліки готові. Пити по столовій ложці тричі на день перед вживанням їжі.

Їжте огірки, і помітите, як за сезон у вас побілішають зуби, зміцніють нігті, волосся стане блискучим. Є в огірках, крім вітамінів, солей, мікроелементів, і пектинові речовини, які скеровують свою дію проти всілякої гнильної мікрофлори. Тому, гадаю, не варто поспішати вилучати звичайний огірок із числа фітотерапевтичних засобів. Хоча часом ми зневажливо кажемо, що огірок — це сама вода.

Огірки також чудовий стимулятор щитоподібної залози. 16 кілограмів огірків на рік — надійний захист від різних захворювань.

У ґрунтових огірках більше вітамінів і мікроелементів, а парникові багатші на калій, тому вони й мають сечогінну дію. Корисні огірки, зокрема, при набряках. А пектинові речовини, що є в них, сприяють оздоровленню кишечника.

Свіжі огірки активізують роботу залоз шлунка, сприяючи кращому засвоєнню їжі. А ще можна робити з огірків сік у поєднанні з соком із червоного буряка й моркви, вживати для розчинення каменів у жовчних шляхах.

А на шкіру обличчя дуже добре вплине огірковий лосьйон. Для його приготування натріть 200 г огірків, залийте їх половиною склянки горілки і поставте на тиждень у темне місце. Після цього процідіть і використовуйте лосьйон щоранку після вмивання.



• На замітку

ІНСУЛІН ...3 ГОРОДУ

Хворі на цукровий діабет витрачають величезні кошти на придбання цукрознижувачих препаратів, часом не підозрюючи, що безкоштовний інсулін росте в них на городі.

Топінамбур, або «земляна груша», який, до речі, часом росте на городі як бур'ян, містить від 30 до 40% природного інсуліну. Досить з'їдати по 300 г бульб топінамбура на день (сирим чи вареним) протягом 3 місяців — і функція підшлункової залози відновлюється. Крім того, топінамбур знижує високий кров'яний тиск, регулює обмін речовин, добре допомагає й при остеохондрозі.

Його можна запасати на зиму сушеним і потім додавати в каші й супи. З відвару зелених пагонів і яскраво-жовтих квітів приймають ванни для загального оздоровлення.

При діабеті можна використати й молоду м'якоть кабачків і гарбуза. Для цього треба взяти м'якоть із диньками, дрібно нарізати й додати в салат, або можна просто приправити олією і їсти так.

• Народна медицина

І ЦВІТ, І ЛИСТЯ, І БРУНЬКИ

Для полоскань при стоматиті або гінгівіті столову ложку липового цвіту треба настояти у склянці окропу півгодини, процідити. 40–45 градусним настоєм полоскати рот.

• **Якщо вас мучить біль і різь у сечівнику,** приготуйте такий відвар: 2 столові ложки липового цвіту залийте 400 мл гарячої води, прокип'ятіть 10 хвилин на слабкому вогні. На ніч випивайте по 2 склянки цього відвару.

• Так само, **при сечокам'яній хворобі** не зайвим буде пропаритися в лазні з липовим вінником. Зробіть таку процедуру: облітайте окропом приблизно 4 столові ложки липового листа, потім загорніть їх у марлю і такий компрес прикладіть до спини в ділянці нирок. Полежіть з ним, додатково укутавши себе теплою ковдрою, не менш 20 хвилин.

• **Якщо ви страждаєте від ожиріння,** то й тут липа допоможе. Сухий липовий цвіт подрібніть у кавомолці. Вживайте тричі на день по чайній ложці порошку.

• **При проблемі недостатньої лактації** зберіть сухі листки або бруньки липи. У склянці окропу заваріть столову ложку і дайте настоятися, укутавши, півгодини. Пийте по склянці настою 3 рази на день до їди.

Якщо у вас болить голова, зірвіть свіжі листки липи, обмийте холодною або ледве теплою водою і прикладіть до чола на 15–20 хвилин.

• **При маститі** добре допомагають примочки або компреси. У двох склянках гарячої води розмішайте 4 столові ложки липового цвіту, потім прокип'ятіть 15 хвилин. Процідіть і остудіть відвар до 36–37 градусів. Прикладайте змочену відваром вату до грудей.



ХРУМКІ КВАШЕНІ
СТЕРИЛІЗОВАНІ

Запасасьмося огірочками



Скільки господинь — стільки й рецептів консервування огірків. І у кожній вони щоразу виходять інакші: в однієї більш кислі та пружні, в іншої солоненькі та хрусткі, а в третьої за тим же рецептом, на жаль, може «вистрелити» банка. Що було не враховано, що пішло не так? У такій тонкій справі, як консервування, важлива кожна дрібничка, навіть настрої самої господині, стверджує сайт «Істи».

на 10—20 хв (залежно від об'єму банки).

Тим часом процідити та закип'ятити огірковий розсіл із каstrулі.

Воду з банок злити. Зверху покласти по 2—3 зубці свіжого часнику, по суцвіттю свіжого кропу та по часточці очищеного кореня хрону. Можна додати перець горошком або по маленькому стручку гострого червоного перцю.

Залити у кожному банку киплячий розсіл (по вінця) та миттєво закручувати кришками. Перевернути банки догори дном, закутати і залишити так до повного вистигання.

КВАШЕНІ НА ЗИМУ

У кожній господині свій рецепт квашення огірків. І

в кожній свої секрети, як зробити так, щоб огірочки були твердими, смачними і довше зберігалися. Один із секретних компонентів — горілка.

Свіжі огірочки, кріп (стебла та суцвіття), 3—4 зубчики часнику, корінь хрону, 4—5 листків дуба, 2 ст. ложки горілки, 3 ст. ложки солі, вода.

Рецепт розрахований на трілітрову банку огірків.

На дно банки кладемо кріп, корінь хрону, дубове листя, порізані зубки часнику. Помиті огірочки, не обрізаючи кінчиків, викладаємо у банку.

Заливаємо огірочки некип'яченою холодною (бажано джерельною або з колодязя) водою. Усю воду зливаємо у посудину (та-

ким чином ми відміряли необхідну кількість води). 3—4 ложки води відбираємо і вливаємо (щоб, коли додамо сіль і горілку, розсіл помістився у банку).

У посудину з водою додаємо сіль, розчиняємо її і заливаємо цим розсолем огірочки. Зверху додаємо горілку і закриваємо банки капронними кришками. Виносимо в холодне місце.

МАЛОСОЛЬНІ
У МІНЕРАЛЦІ

1 кг свіжих невеликих огірків, 1 л мінеральної газопитої води, 2 ст. ложки солі, 4 зубчики часнику, пучок кропу.

На дно посудини — скляної чи емальованої — покласти половину кропу. Потому викласти огірочки, помивши їх і обрізавши кінчики. На огірочки покласти другу половину кропу і дрібно порізанний часник.

У мінеральній воді розчинити сіль і повністю залити огірочки. Поставити в холодильник. Споживати можна через добу.

КИСЛО-СОЛОДКІ
МАРИНОВАНІ
ПО-ПОЛЬСЬКИ

Маленькі огірочки, цибуля, морква, часник, лавровий лист, сіль, цукор, оцет (9%), чорний перець горошком, духмяний перець.

На дно підготовлених 1-літрових банок покласти по чверті цибулини, 1 зубчик часнику, 5—6 кружалець моркви, 1 горошини духмяного та 3—4 горошини чорного перцю. Щільно викласти промиті та вимочені у воді огірочки.

У кожному банку також всипати 3 ст. ложки цукру, 2 ч. ложки солі, влити 80 мл оцту. Налити в банки по вінця холодну воду, накрити бляшаними кришками та поставити у велику ємність, встелену тканиною.

Залити холодною водою до «плечиків» банок та поставити на середній вогонь для стерилізації. Після закипання води стерилізувати банки з огірками 10 хв, дістати і відразу ж закурити кришками. Поставити догори дном та укутати.

ПІКАНТНІ З ГРЧИЦЕЮ

4 кг огірків різної величини, 1 скл. олії, 1 скл. оцту (9%), 1 скл. цукру, 1 скл. солі, 3 ст. ложки гірчиці в зернах, 2 головки часнику, перець чорний мелений на смак.

Великі огірочки розрізати уздовж на 4 частини, менші — на дві. Покласти їх у велику ємність, додати цукор, сіль, олію та решту вказаних інгредієнтів. Перемішати та залишити на 2 години, час від часу помішуючи.

Коли соку буде достатньо, розкласти огірочки по підготовлених 1-літрових банках, рівномірно залити утвореним соком.

Стерилізувати 20 хвилин та закурити.

● На замітку

Огірочки найкраще консервувати у день збору або ж не пізніше ніж через добу.

Щоб довше зберегти огірочки свіжими, можна покласти їх у поліетиленовий мішок чи емальовану посудину і тримати, не накриваючи кришкою, на нижній полиці холодильника.

Пам'ятайте, що огірочки погано зберігаються поряд з яблуками.

Якщо не вдається законсервувати огірочки відразу після збирання, перед використанням їх треба замочити на кілька годин у холодній воді. При цьому вони стають тугими і в процесі консервування не морщаться.

Перестиглі, поживклі огірочки непридатні для соління, оскільки вони швидко псуються. Це спричинюється тим, що щільна шкірочка не пропускає розсіл.

У соліннях застосовують спеції, набір яких залежить від смаку споживача. Та все ж при консервуванні огірків беруть спецій не більше 5—6% від загальної маси плодів.

Щоб огірочки, засолені у відкритому посуді, не пліснявіли, поверх них кладуть нарізаний стручок хрін.

Так само можна захистити від цвілі огірочки у банках, поклавши під кришку кілька тонких скибочок кореня хрону.

Якщо засолені огірочки згодом стали неприємно пахнути, покладіть у джку нашаткований сирий цукровий буряк, і через 2—3 дні запах зникне. Цукровий буряк додає огіркам пружності і зберігає їх від псування.

Щоб огірочки були більш хрусткими, покладіть у розсіл шматочки кори дуба.

Якщо потрібно, щоб огірочки засолилися швидше, то можна обрізати хвостики або наколотися виделкою.

Щоб у процесі збирання консервованих огірків не зривало кришки, спробуйте додати в розсіл щіпку гірчиці насіння або порошку, а можна перед самим заквашуванням (заквашуванням) влити 1 ст. ложку спирту або горілки (з розрахунку на 1-літрову банку).

Щоб зберегти яскравий зелений колір, огірочки обшпарюють окропом і відразу опускають у холодну воду.

Щоб скляні банки не тріснули під час стерилізації, дно посудини варто встелити шаром натуральної тканини.

● Смакота

ЗБЕРЕГТИ
СМОРОДИНОЮ
КОРИСНОЮ

Ягоди смородини пропустіть через м'ясорубку, подрібнену масу перекладіть в емальовану каstrулю (на кожний кілограм ягід додайте 2/3 склянки води). Поставте на погонь, добре підігрійте, але до кипіння не доводьте. У такому стані потримайте 15—20 хв.

Після цього ягоди відтисніть, натуральний сік, що отримаєте, доведіть до кипіння і відразу ж розлийте в стерилізовані банки. Щойно банки закрили кришками, переверніть їх догори дном. Тепер нехай вони повільно охолоджуються.

1 кг смородини залити склянкою води, поставити на вогонь, довести до температури 70°C (не до кипіння) так, щоб ягоди розм'якли.

Розм'яклу смородину взяти на сито і перетерти. У перетерту масу додати цукру (на 1 кг — 600 г цукру) й довести до кипіння. Прокип'ятити 10—15 хв і гарячою розлити в банки.

● Не дрібниці

Огірки

Вони повинні бути невеликі, щоб добре помістилися в банку. Маленькі молоді огірочки мають чудовий солонуватий смак, а всередині немає пустот. Шкірочка повинна бути не гладкою, а з пухирцями і чорними крапочками. Огірочки з гладкою шкіркою та білими крапочками — найкращі для салатів.

Не використовуйте для квашення та маринування салатні сорти. Вони годяться лише для свіжоприготованих страв або консервованих салатів. Хоча нині можна зустріти й універсальні сорти, які підходять і для салатів, і для консервування.

На дотик овочі повинні бути твердими, не надто темними, світла частина не повинна бути жовтуватою. Добрі огірочки для засолювання не повинні бути гіркими. Щоб переконатися в цьому, при купівлі скуштуйте найтемнішу частину огірочки або пожуйте шкірку — вона має бути товстою.

Посуд

В ідеалі — це невеликі бочечки або діжки. Але в сучасних «квартирних» умовах зазвичай використовую-

ють скляний або емальований посуд.

Скляні банки потрібно ретельно вимити (бажано з харчовою содою) і простерилізувати (в духовці або над паром).

Не нехуйте цим правилом, адже найчастіше огірочки виходять несмачними і псується саме через недбалю підготовку тари для консервування.

Сортування



Перед закладанням овочів у банки обов'язково сортуйте їх за розміром: більші до більших, менші до менших. В одну банку потрібно закладати огірочки приблизно однакового розміру. Тоді вони кваситимуться чи маринуватимуться рівномірно. Надто великі огірочки, понад 12—13 см, краще взагалі відкласти. Їх можна використати для консервованих салатів.

Тонкощі вибору

Вода

У занадто м'якій воді огірочки втрачають пружність, а в надто жорсткій — набувають неприємного присмаку металу. Найкраще для консервування огірків використовувати джерельну або криничну воду. Якщо ж така недоступна, скористайтеся очищеною бутильованою.

Або ж приготуйте належним чином воду з-під крана: відфільтруйте, прокип'ятіть. Можна також настояти воду на сріблі або міді — ці метали очищують і покращують смак води, а відтак і консервованого продукту.

Підготовлені та промиті огірочки обов'язково залийте холодною водою мінімум на 2—3 години, а краще на 5—6. Тоді вони стануть більш пружними і хрусткими.

Сіль

Найкраща сіль — звичайна кам'яна, не йодована. Вона надає огіркам найбільш насиченого і повного смаку. Від іншої солі зимові заготовки можуть просто «вистрелити».

Від «екстри» або йодованої взагалі варто відмовитися. Від дрібної солі огір-

• Ви запитували

ЩО СТАЛОСЯ З СУНИЦЕЮ?

Навесні посадили новий суничник. Був і врожай, хоча й невеликий. Та наприкінці червня багаторослин зів'яли, а згодом загинули. При цьому коріння є, але ніби переязане нитками. Що це може бути? — запитує читачка.

Після тривалих дощів грунт сильно ущільнився і доступ повітря до кореневої системи рослин погіршився. До того ж наставла спека. Все це зумовило розвиток ризоктоніозної гнилі.

Ця хвороба найчастіше уражує капусту, кабачки, картоплю, суницю. У жарку погоду рослини і зав'язь раптом починають в'янути, навіть за регулярних поливів.



На суничній грядці ризоктонія проявляється на черешках листя та ріжках, що відростають після плодоношення. Однак найбільше дошкуляє корінню. Тому її ще називають чорною гниллю коренів суниці. Вони стають крихкими, із сухими перетяжками. Звісно, втрачаючи кореневу систему, рослини гинуть.

Щоб запобігти появі ризоктонії, використовують біопрепарати фітоспорин та триходермін. За перших симптомів гнилі слід терміново почати поливати рослини розчином цих препаратів. Обробки проводять щотижня не менш як чотири рази.

Для профілактики також вдаються до обприскування суничної ділянки після збирання врожаю мідневмісними фунгіцидами.

Не можна удобрювати такі грядки неперепрілим компостом із картоплинних, бур'янів та овочевих решток. Уражені рослини слід своєчасно видалити з суничника і спалювати.

КВІТКОНОСИ — ВИДАЛИТИ

Хоч ревінь популярний серед українських городників, але не всі знають, як за ним доглядати. Справа в тому, що на другий рік на рослинах ревеню утворюються квітконосні стебла, які потрібно видалити, щоб не погіршилася якість соковитих черешків. Ось тільки зрізати їх треба правильно.

Оскільки стебла всередині порожністі, після випадання дощів у них накопичується вода, в результаті може загнити навіть кореневище. Тому квітконосні стебла потрібно видалити під корінь, не залишаючи пеньків. Не обов'язково їх зрізати, можна просто викручувати.

Ділянки під сидератами не рекомендується перекопувати чи переорювати. Рослини на них доцільно скошувати, тоді коренева система їх, перегниваючи, поліпшить структуру ґрунту, молоде коріння віддасть землі більше азоту. Тільки зробити це слід до визрівання насіння. Зеленої маси, якщо не збирається її згодувати худобі, можна закомпостувати або використовувати як мульчу.

Висіваючи ті чи інші сидерати, треба знати їх поживну цінність.

Так, люцерна посівна має надзвичайно потужну кореневу систему — до трьох метрів завглибшки. Вона збагачує ґрунт азотом, фосфором і органічними речовинами. Окрім цього, її вигідно вирощувати ще і як кормову культуру, позаяк зелена маса відростає швидко і можна за сезон отримати зо три укоси.

Гірчиця біла дає ґрунту органіку та пригнічує ріст бур'янів. Де росла гірчиця, тривалий час немає дротяників. Особливістю цієї рослини є те, що її коренева система дуже швидко проникає до метра углиб, а після скошування швидко перегниває, що поліпшує структуру ґрунту. Гірчицю доречно сіяти восени або навесні (хоча б за місяць до садіння картоплі).

Дуже хороший сидерат і попередник для городніх культур, а особливо для картоплі — фацелія. Вона

Бракує органіки — сійте сидерати

ґній дорогий, та й не завжди його є вдосталь. Отож дедалі частіше родючість та структуру ґрунту підтримують сидератами. Вони ж повноцінно здатні замінити міңдобрива. Варто лише дотримуватися деяких правил при вирощуванні, пишуть «Сільські вісті».

добре розпушує ґрунт. Від її фітонцидів гинуть сарана, ґрунтові нематоди та дротяники. Нектар фацелії приваблює комах-ентомофагів, які знищують плодожерок, листокруток, яблуневого квіткоїда та інших шкідників садових і городніх культур, а ще це значний медонос. Зелена маса фацелії також наростає дуже швидко, її можна згодувати худобі або ж накопичувати, як органіку.

На бідних піщаних і підзолистих землях із підвищеною кислотністю варто сіяти люпин однорічний, який дасть азот, фосфор і калій. Є найкращим попередником для суниці.

Гречка збагатить бідні й важкі ґрунти органікою, фосфором і калієм. А ще суттєво поліпшить їх струк-



туру, оскільки її коренева система проникає на глибину до двох метрів. Це чудовий сидерат під плодовими культурами і прекрасний медонос.

Одним із найліпших зелених добрив на важких глинистих та торф'яних ґрунтах є кормові боби. Вони знижують кислотність ґрунту. При весняних і літніх посівах їх варто використовувати в суміші з виюку та польовим горохом.

Лядвенець рогатий росте навіть на дуже важкому й бідному ґрунті, поліпшуючи його структуру до півтора метра вглиб. Збагачує азотом, калієм, фосфором, кальцієм, магнеєм. У весняних і літніх посівах краще змішувати з конюшиною, люцерною та іншими бобовими.

Горох овочевий забезпечить ділянку азотом, фосфором і органікою. Можна використовувати як ґрунтопокритиву рослину під плодовими деревами.

Коріння ріпака лугового також проростає до метра, завдяки чому чудово розпушує щільні ґрунти. Ріпак відомий фунгіцидними і бактерицидними властивостями, збагачує ґрунт органічними речовинами, фосфором та сіркою.

Час просушити погріб

У розпал літа вже готуються зберігати вирощений врожай, а тому провітрюють та сушать погребі, підвали, сховища. Для цього відкривають ялду чи дверцята й вентиляційні труби.

Повітря у погребі й підвалі холодне, важке і вгору йти не дуже хоче. Тож дбайливі господарі використовують кожну погоду днину теплого сезону, щоб стіни, стеля, підлога встигли достатньо просушитися й провітритися до збирання нового врожаю.

• До часу

Ще раз по літні посіви

У липні на місця, що звільнилися, на городі висівають культури з коротким вегетаційним періодом, які призначені для споживання в осінньо-зимовий період. Тут можна також розмістити розсаду для теплиць осіннього обігу й багаторічних культур.

Повторні посіви дадуть гарний урожай, якщо врахувати деякі особливості. Дуже важливо правильно вибрати попередника: у вирощуванні культур не повинно бути загальних хвороб і шкідників.

Горох овочевий можна висіяти на початку липня як повторну культуру на ділянках, де в серпні передбачається посадити розсаду садової суниці. Горох у цьому випадку послужить для неї гарним добривом.

У ці ж терміни висійте редьку зимову, ріпу, дайкон.

Петрушка при літньому посіві до настання осінніх заморозків встигне утворити розетку з 6—7 листків і коренеплід діаметром 1,5—2 см.

Кріп, висіяний у цей час, дасть ароматну зелень у серпні.

У другій половині липня в добре підготовлений ґрунт можна висівати **щавель, цибулю-батун і цибулю-слизун**. Для цих багаторіч-

них зеленних культур відведіть окрему добре освітлену ділянку. Насіння шавлю загорніть на глибину 3—4 см, цибулі-батуну й слизуну — 2—3 см. Посіви регулярно поливайте.

Все літо можна продовжувати конвеєрні (кожні 2 тижні) посіви таких зеленних овочів, як **гірчиця сальна, крес-салат, кервель, шпинат, коріандр, листовий салат, рукола**.

У липні висійте на розсаду **ревінь** — він буде готовий для пересадження лише через рік. Глибина посіву — 3—4 см.

Насіння **любістку** туге, тому за 1—2 дні до посіву намочіть його в теплій воді (40—50°C). Глибина закладення — 2—3 см. Цю культуру висівають на грядці з гарною родючою землею. До осені молоді рослини встигають досить вирости для того, щоб цілком зміцнілими піти в зиму. Навесні наступного року любістик пересадіть на постійне місце.



• Школа городника

Молода городина: що чого потребує

Морква

Перше, на що потрібно звернути увагу, вирощуючи моркву, — щоб не оголилася верхівка коренеплодів. Інакше у них утворюється соланін, і морква стане гіркуватого смаку.

Аби цього уникнути, розпушуючи морквяну грядку, ґрунт навколо коренеплодів підгортають, прикривають їх землею. При першому проріджуванні найдочільніша відстань між рослинами — 2,5 см, після другого — 5 см.

Помідори

Якщо ви вирощуєте низькорослі помідори, то тільки правильне підживлення дає можливість одержати високі врожаї міцних, здорових, м'ясистих плодів.

Першого разу рослини підживлюють після висаджування розсади на грядку. В 10 л води розводять 0,5 кг коров'яку та 1 ст. ложку нітрофоски. На кожний куц потрібно 1 л розчину.

Друге підживлення проводять під час цвітіння другої квіткової китиці. На 10 л води беруть 0,5 кг коров'яку, 1 ст. ложку сульфату калію, 0,5 чайної ложки борної кислоти й 1 таблетку мікродобрива.

Додатково помідори під-

живляють лише тоді, коли бідний ґрунт або складаються надто несприятливі погодні умови.

Наприклад, у надто дощове літо втрачається багато азоту і калію. Якщо кущі помідорів низькі, то їх підживлюють сечовиною або коров'яком — 1 ст. ложка сечовини на 10 л води; по літру розчину під куц. Проте якщо кущі розвиваються добре, а суцвіття зав'язуються не досить активно, то рослини негайно потрібно підживити фосфорно-калійними добривами (по 1 ст. ложці суперфосфату та сульфату калію на 10 л води).

Запам'ятайте: якщо бадиля росте добре, то дають тільки фосфорні та калійні добрива і ні в якому разі — азотні.

Капуста

Вона любить воду. А в період, коли формується її головка, земля повинна промокати на всю глибину коріння — 50 см.

Капуста також любить світло та сонце. У затіненому місці вона може вирости, але головка її буде крихкою. Однак спека капусті теж не до вподоби. Тоді засихає нижнє лисття, а за температури плюс 35°C капуста перестає рости, а її головка може розтріскатися.

• Квітник

ЩОБИ ЦВІЛИ РЯСНО

Для рясного цвітіння раз на 10—12 днів підживлюйте квіти настоєм коров'яку, курячого посліду або скошеної трави (без насіння). Можна додати до розчину 10—15 г подвійного суперфосфату або сульфату калію на відро. Підживлюйте рослини під корінь у вологу землю.

Квітучі троянди підживіть рідким азотним добривом. Регулярно відщипуйте окремі зів'ялі квіти, а коли відцвіте все суцвіття, обріжте його над найближчим листком. У щеплених троянд якомога ближче до кореня обрізайте тонку поросль, що відростає від нього.

У дрібноцвітих хризантем прищипніть верхівки для пишнішого куціння.

Обріжте куцї півоній, внесіть під них перегній, компост або торф і присипте землею, а потім полийте. Це допоможе утворенню квіткових бруньок.

ПОНЕДІЛОК, 24.07.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Спорт
06.15, 08.15, 09.15 Спорт
06.25, 08.25 Від першої особи
07.20, 23.25 На слуху
08.35 Паспортний сервіс
08.45 Світ он лайн
09.00, 22.20 Щоденник Дефлімпіади-2017
09.10 Всесвітні ігри. Ролерський спорт. Артстік
09.35 Всесвітні ігри. Ролерський спорт. Танець
10.25 Всесвітні ігри. Сумо. Фінали
11.45 Всесвітні ігри. Хайлайтси
12.05 Всесвітні ігри. Роликовий спорт. Роуд, 200 м., ж. Фінал
13.30 Всесвітні ігри. Пуерлфітинг, ж. Фінал
15.30 Перша шпальта
16.00 Всесвітні ігри. Спортивна акробатика. Пари. Фінал
17.10 Всесвітні ігри. Стрибки на батуті, чол. Фінали
20.35 Всесвітні ігри. Хайлайтси А
21.30 Всесвітні ігри-2017. Студія
22.40 Всесвітні ігри. Найцікавіше
23.00, 00.00, 01.00 Підсумки

09.45 Про кіно
09.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 У фокусі Європа
12.40 Слідства. Інфо
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Смак романтики»
17.00 Неповторна природа
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд з близька
22.40 Х/ф «Куля»

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
09.50 Антисомбі
10.50, 13.20 Х/ф «Байкери»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Х/ф «Пола полем зору»
16.10 Х/ф «Миротворець»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Без права на помилку»
22.20 Х/ф «Безмежний обрій»
00.15 Х/ф «Типу круті лягаві»

СТБ

06.05, 16.00 «Все буде добре!»
08.00 «Полювання»
09.05 Х/ф «Моя старша сестра»
10.55 «Україна має талант! Діти-2»
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, 06.59 Kids Time
05.40 М/с «Сімейка Крудс»
06.00 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.00 М/ф «Мінлива хмарність, часом фрикадельки»
08.40 Х/ф «Сімейка вампірів»
10.40 Х/ф «Миті Нью-Йорка»
12.15 Х/ф «Мачо і ботан-2»
14.20 Х/ф «Не гальмуй»
16.15 Т/с «Не родись вродлива»
19.00 Ревізор
22.15 Страсті за Ревізором
01.00 Х/ф «Цілуй дівчат»

«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
10.50 Реальна містика
12.50 Х/ф «Сильна слабка жінка»
14.40, 15.30 Т/с «Час кохати»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Колір черемшини»
23.30 Х/ф «Чорна діра»

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 «Живі сторінки»
09.15 «Загублені у часі»
09.30 «Влада таланту»
10.00 «Відверті діалоги»
10.56, 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 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Подорожні замальовки»
12.15 «Мамина школа»
16.15 «У країні Мультипландії»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45, 20.20 Соціальна реклама
18.00 «Мандри Великим Лугом»
18.15 «Азбука смаку»
18.30 «Із нашої відеотеки»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «День — як мить...»
19.45 «Просто неба»
20.00 «Там, де ти живеш»
20.30 «Сміємося — не здаємося»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Літтерра»
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 Х/ф «Торкнутися неба»
11.10 Х/ф «Арифметика підлості»
15.15 «Жди мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.05 «Подорожці»
20.40 Т/с «Райські яблучка»
23.25 Т/с «Варенька»

СЕРЕДА, 26.07.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Спорт
06.15, 08.15, 09.15 Спорт
06.25, 08.25 Від першої особи
07.20, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Світ он лайн
09.00, 22.05 Щоденник Дефлімпіади-2017
09.15 Всесвітні ігри. Фістбол. Півфінали та фінали
10.35 Всесвітні ігри. Корфбол. Бронзовий матч
11.40 Всесвітні ігри. Вейкборд. Фрістайл. Фінали
13.30 Всесвітні ігри. Пауерліфтинг, важка категорія. Фінали
15.50 Всесвітні ігри
16.30 Всесвітні ігри. Воднолижний спорт. Слалом. Фінал
17.30 Всесвітні ігри. Карате. Куміте. Бронза
18.15 Всесвітні ігри. Воднолижний спорт. Трюки. Фінал
19.30 Всесвітні ігри. Карате. Куміте. Золото
20.00 Всесвітні ігри-2017. Студія
21.30 Всесвітні ігри-2017. Студія (продовження)
22.20 Всесвітні ігри. Акробатика, чол., група. Фінал
22.40 Мегалот
22.45 Всесвітні ігри. Акробатика, чол., група. Фінал (продовження)
23.00, 00.00, 01.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»
09.10 «Чотири весілля-4»
10.35, 12.05 «Міняю жінку-3»
13.20, 14.25, 15.25, 20.15, 21.20, 22.20 Т/с «Хазяйка»
16.30 Т/с «Величне століття. Рок-солана»
23.25 Х/ф «Ілюзіоніст»

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 Межа правди
08.30 Невідома Україна
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Неповторна природа

11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.35 Легенди світової музики. Queen «Справжня магія»
14.00 Х/ф «Легенда про дракона»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Соло
21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
22.40 Х/ф «Закон сили»

ICTV

05.30, 09.45 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.45 Х/ф «По сліду» 16+
12.45, 15.45 Факти. День
13.20, 16.10 Т/с «Викрадення богині»
17.40, 21.25 Т/с «Без права на помилку»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.25 Х/ф «Вуличний боєць»
00.35 Т/с «Лас-Вегас»

СТБ

06.20, 16.00 «Все буде добре!»
08.15 «Все буде смачно!»
09.10 «Україна має талант! Діти-2»
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

04.40, 09.15 Т/с «Татусеві дочки»
05.59, 07.14 Kids Time
06.00 М/с «Сімейка Крудс»
06.20 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.15, 19.00 Від пацанки до панянки
16.15 Т/с «Не родись вродлива»
21.00 Х/ф «Вуличні танці-2»
22.50 Х/ф «Вільні»
01.00 Х/ф «Вовче лгівище»

«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 «Колір черемшини»
23.30 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 «Живі сторінки»
09.15, 21.00 «Тема дня»
09.30 «Поліське коло»
10.00 «Будьте здорові»
10.56, 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 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Європа очима українця»
11.35 «Легенди Запоріжжя»
16.15 «У країні Мультипландії»
17.15 «Діловий ритм»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Час змін»
18.30 «Хто в домі хазяїн?»
18.45 «Зроблено в Європі»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Телемандри»
20.30 «Сміємося — не здаємося»
20.35 «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, 14.15 «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, 20.40 Т/с «Райські яблучка»
16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.15 «Подорожці»
23.25 Т/с «Варенька. Випробування любові»
00.20 Т/с «Варенька. Наперекір долі»

ВІТРОК, 25.07.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 08.20, 09.20 Спорт
06.30, 08.30 Від першої особи
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Світ онлайн
09.00, 22.45 Щоденник Дефлімпіади-2017
09.20 Всесвітні ігри. Американський футбол. Фінали
11.30 Всесвітні ігри. Фістбол
12.15 Всесвітні ігри. Пауерліфтинг, ж. сер. вага. Фінал
13.10 Всесвітні ігри. Ролерський спорт. Роуд, 10 000 м. Фінали
15.05 Всесвітні ігри
16.00 Всесвітні ігри. Пауерліфтинг, ж., важка. кат. Фінал
17.30 Всесвітні ігри. Корфбол 7/8 поз
18.15, 19.45 Всесвітні ігри. Карате. Ката. Куміте. Фінали
19.00 Всесвітні ігри. Корфбол 5/6 поз
20.20 Всесвітні ігри. Хайлайтси А
20.35 Всесвітні ігри. Найцікавіше
21.25 Всесвітні ігри. Стрибки на акробат. доріжці, ж. Фінал
21.55 Всесвітні ігри-2017. Студія
23.00, 00.00, 01.00 Підсумки

11.45 Дитяча програма «Чарівний ключик»
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30 Євромакс
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Останній круїз»
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал-кліп»
22.35 Х/ф «Час під вогнем»

ICTV

05.30, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Більше ніж правда
11.00, 13.20 Х/ф «Безмежний обрій»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Т/с «Нічні ластівки»
15.25, 16.10 Т/с «Викрадення богині»
17.45, 21.25 Т/с «Без права на помилку»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.30 Х/ф «По сліду»
00.50 Т/с «Лас-Вегас»

СТБ

06.55, 16.00 «Все буде добре!»
08.55 «Україна має талант! Діти-2»
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

04.45, 09.15 Т/с «Татусеві дочки»
05.59, 07.15 Kids Time
06.00 М/с «Сімейка Крудс»
06.20 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.20, 19.00 Від пацанки до панянки
16.15 Т/с «Не родись вродлива»
21.00 Х/ф «Вуличні танці»
23.00 Х/ф «Мачо і ботан»
01.00 Х/ф «І прийшов павук»

«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 «Колір черемшини»
23.30 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 «Азбука смаку»
09.15, 21.00 «Тема дня»
09.30 «Там, де ти живеш»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Літтерра»
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «День-як мить...»
12.15 «Мандри Великим Лугом»
12.30 «Просто неба»
16.15 «У країні Мультипландії»
17.15 «Як це?»
17.35 «Степовики»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Енергомания»
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

05.45 Мультфільм
06.20, 14.15 «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, 20.40 Т/с «Райські яблучка»
16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 02.00, 05.15 «Подорожці»
23.25 Т/с «Варенька. Випробування любові»

ЧЕТВЕР, 27.07.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 08.20, 09.20 Спорт
06.30, 08.30 Від першої особи
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Світ онлайн
09.00, 22.45 Щоденник Дефлімпіади-2017
09.15, 19.15 Всесвітні ігри. Кікбоксинг
10.25 Всесвітні ігри. Сквош
11.35 Всесвітні ігри. пляжний гандбол, попередні
13.00 Всесвітні ігри. Вейкборд. Фрістайл. Фінали
13.35 Всесвітні ігри. Воднолижний спорт. Стрибки. Фінали
16.05 Всесвітні ігри
21.25 Всесвітні ігри. Кікбоксинг (продовження)
22.05 Всесвітні ігри-2017. Студія
23.00, 00.00, 01.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»
09.10 «Чотири весілля-4»
10.40, 12.10 «Міняю жінку-3»
13.30, 14.35, 15.35, 20.15, 21.20, 22.20 Т/с «Хазяйка»
16.40 Т/с «Величне століття. Рок-солана»
23.25 Х/ф «Усім потрібна Кет»

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, 21.30, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Соло
08.30 Невідома Україна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Неповторна природа
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Гомер»
15.45, 19.55 Добрі традиції
17.30 «Гал-кліп»
19.30 Наші вітання
20.00 Інтерактивна платформа «Голос громад»

21.35 Смачна мандрівка
22.35 Х/ф «Втеча з в'язниці»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00 Секретний фронт
10.55, 13.20 Х/ф «Вуличний боєць»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30, 16.10 Т/с «Викрадення богині»
17.45, 21.25 Т/с «Без права на помилку»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.25 Х/ф «Соломон Кейн»
00.35 Т/с «Лас-Вегас»

СТБ

06.20, 16.00 «Все буде добре!»
08.20 «Все буде смачно!»
09.15 «Україна має талант! Діти-2»
12.00 «Містичні історії-3 з Павлом Костіциним»
13.50 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.40, 00.25 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.30, 22.35 «Я соромлюсь свого тіла-3»

НОВИЙ КАНАЛ

04.00, 09.10 Т/с «Татусеві дочки»
05.49, 07.09 Kids Time
05.50 М/с «Сімейка Крудс»
06.10 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.10, 19.00 Від пацанки до панянки
16.15 Т/с «Не родись вродлива»
21.00 Х/ф «Вуличні танці: Всі зірки»
23.00 Х/ф «Танці на вулицях: Мова тіла»

«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 «Колір черемшини»
23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»

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 «Зроблено в Європі»
09.15, 21.00 «Тема дня»
09.30 «Витоки»
10.00 «На часі»
10.45 «Надія є»
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Хто в домі хазяїн?»
11.45 «Крізь призму часу»
12.15 «Скарби музеїв Полтавщини»
16.15 «У країні Мультипландії»
17.15 «Говоримо українською»
17.20 «Сад. Город. Квітник»
17.40 Реклама. Анонси
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Всяка всячина: інструкція з використання»
18.15 «Під дубом столітнім»
18.30 «Акценти тижня»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Що робити?»
20.30 «Сміємося — не здаємося»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Армія нескорених»
21.45 «Думки вголос»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.20, 16.00 «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»
10.10, 12.25, 20.40 Т/с «Райські яблучка»
13.00 Молебень на Володимирській гірці та Хресна хода
16.45 «Речдок»
18.

П'ЯТНИЦЯ, 28.07.2017

НЕДІЛЯ, 30.07.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 21.00 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 он лайн
09.00, 22.45 Щоденник Дефлімпіади-2017
09.10 Всесвітні ігри
10.00 Всесвітні ігри. Джиу-джитсу, попередні
12.00 Всесвітні ігри. Більярд
14.35 Всесвітні ігри. пляжний гандбол
16.00 Всесвітні ігри. Сквош
17.30 Всесвітні ігри. пляжний гандбол. Півфінал. Жінки
18.15 Всесвітні ігри. Хайлайтси А
18.35 Всесвітні ігри. Джиу-джитсу. Фінали
21.25 Всесвітні ігри. Спортивні танці
22.05 Всесвітні ігри-2017. Студія
23.00, 00.00, 01.00 Підсумки
1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»
09.10 «Чотири весілля-4»
10.35, 11.55 «Міняю жінку-3»
13.20, 14.25, 15.25 Т/с «Хазяйка»
16.30 Т/с «Величне століття. Роксолана»
20.15 «Ліга сміху-2»
22.10 «Розсмійши коміка. Діти»
00.00 «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 Інтерактивна платформа «Голос громад»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Смачна мандрівка
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 Українські традиції
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Живим»
17.00 Неповторна природа

17.30 Майстер-клас із Наталкою Філич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизька
20.40 Слід
21.50 Добрі традиції
22.35 Х/ф «Не забувай мене, заради всіх святих»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00 Інсайдер
10.55, 13.20 Х/ф «Соломон Кейн»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30, 16.10 Т/с «Викрадення богині»
17.45 Т/с «Без права на помилку»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антисомбі
21.25 Скетч-шоу «На трьох»
00.40 Х/ф «Важка мішень»

СТБ

06.50 Х/ф «Спокута»
08.40 Х/ф «На мосту»
10.35 Х/ф «Місце зустрічі змінити не можна»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Х/ф «Я подарую собі диво»
20.35, 22.45 Х/ф «П'ять років та один день»
23.00 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

05.39, 06.59 Kids Time
05.40 М/с «Сімейка Крудс»
06.00 М/с «Пригоди Кота в чоботях»

07.00 Х/ф «Сімейка вампірів»
09.00 Серця трьох
17.00 Від пацанки до панянки
21.00 Х/ф «Крок вперед: Революція»
23.00 Х/ф «Крок вперед: Все або нічого»

«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, 05.30 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00, 23.30 Т/с «Буде світлим день»

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 «Зелений Бум»
10.00 «Що робити?»
10.56, 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 «Армія нескорених»
12.15, 21.15 «Думки вголос»
12.30 «Під дубом столітнім»
16.15 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Слід»
17.35 «Магнолія-ТВ. Служба розшуку дітей»
17.40 Реклама. Анонси
17.45, 18.50 Соціальна реклама
18.00 «Немов сльозинка на щоці землі»
18.15 «Смакота»
18.30 «Кобзар єднає Україну» («Історія одного хрестика»)
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Біла хата»
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, 14.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРОМ»
09.00 Божественна Літургія у Києво-Печерській Лаврі
11.00, 12.35 Т/с «Райське яблучко»
16.45 «Речдок»
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорож»
20.40 Х/ф «Навмисно не придумаєш»
22.55 Х/ф «Щиро ваш...»
00.45 Х/ф «Гри дорослих дівчат»

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 on line
09.00, 22.35 Щоденник Дефлімпіади-2017
09.15 Всесвітні ігри. Спортивні танці. Фінали
10.40, 13.30 Всесвітні ігри. Більярд. Фінали
12.00, 18.30 Всесвітні ігри. Флорбол. Фінали
13.00, 15.45 Всесвітні ігри. Стрільба з лука. Фінали
16.45 Всесвітні ігри. Лакрос. Фінали
19.35 Всесвітні ігри-2017. Студія
20.25 Перша шпальта
21.00 Новини
21.15 Всесвітні ігри. Муай-тай. Фінали
22.50 Всесвітні ігри. Хайлайтси
23.25 Територія закону
23.30 Від першої особи. Підсумки

1+1

06.00 М/с «Котигорошко»
07.00, 19.30 ТСН
08.00 «Українські сенсації»
09.00 «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
09.55 «Розміши коміка-2017»
10.55 «Світ навиворіт-8»
12.10, 13.15, 14.20, 15.20, 16.15 «Світ навиворіт-4: В'єтнам»
17.30 «Ліга сміху-2»
20.15 Х/ф «Трава під снігом»
00.05 Х/ф «Небезпечна ілюзія»

TV-4

06.00 Х/ф «Догора»
07.30, 16.00 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 «Підмінена королева»
13.30 «Чарівний ключик»

14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
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. Тиждень
19.45 Миська рада інформує
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал-кліп»
22.15 Х/ф «Жінка під дощем»
23.45 Час-тайм

ICTV

05.10 Т/с «Код Костянтина»
06.50 Т/с «Відділ 44»
10.40 Х/ф «Розплата»
12.25, 13.00 Х/ф «22 кулі. Безсмертний»
12.45 Факти. День
14.55 Х/ф «Антиганг»
16.45 Х/ф «Гудзонський яструб»
18.45 Факти. Вечір
19.10 Х/ф «Меркурій у небезпеці»
21.30 Х/ф «РобоКоп»
23.45 Х/ф «Похмілля у Вегасі»

СТБ

07.00 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
11.15 «Караоке на Майдані»
12.10 «Половання»
13.10 Х/ф «Дівчата»
15.05 Х/ф «Біла річка два береги»
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.50 «Я соромлюсь свого тіла-3»

НОВИЙ КАНАЛ

05.39, 07.49 Kids Time
05.40 М/с «Сімейка Крудс»
06.50 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.50 М/ф «Сьомий гном»
09.20 Х/ф «Помста пухнастик»
11.00 Х/ф «Міті Нью-Йорка»
12.50 Х/ф «Блакитна лагуна»
15.00 Х/ф «Повернення в Блакитну лагуну»
17.00 Х/ф «Блакитна лагуна: Пробудження»
18.45 Х/ф «Золото дурнів»
21.00 Х/ф «Ласкаво просимо до раю!»
23.00 Х/ф «Ласкаво просимо до раю!»-2: Риф»
01.00 Х/ф «Вовче лігвище»

«УКРАЇНА»

06.00, 06.50, 19.00 Сьогодні
07.30 Зірковий шлях
08.20 Х/ф «Погана сусідка»
10.22 Т/с «Право на любов»
14.10 Т/с «Буде світлим день»
17.50, 19.40 Т/с «Мати і мачуха»
22.20 Т/с «Некоханій»

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 «Кулінарія від Андрія»
09.15 «Телевізор»
09.45 «Приходьте у мій світлий сад...»
10.00 «Панорама подій»
10.45 «Спортивні меридіани»
11.00 «У світі захоплені»
11.30 «Словами малечі про цікаві речі»
11.45 «Учнівський щоденник»
12.00 «Велика мандрівка»
12.30, 17.50 «Пісні нашого краю»
12.40, 20.30 «Сміємося — не здаємося»

16.00 «Поклик таланту»
17.30 «Мандри»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «У країні Мультиляндії»
18.45 «Так було»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина 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 «Загублені у часі»
22.15 «Із нашої відеотеки»

ІНТЕР

05.35, 20.00 «Подорож»
06.05 Мультфільм
06.35 Х/ф «Кухарка»
08.00 «Удачний проєкт»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і Решка. Рай і пекло»
11.00 «Орел і Решка. Перезавантаження»
12.00 Х/ф «Любов — це для двох»
14.00 Х/ф «Навмисно не придумаєш»
16.00, 20.30 Т/с «І все-таки я кохаю...»
22.55 Х/ф «Альпініст»
00.45 Х/ф «Щиро ваш...»

СУБОТА, 29.07.2017

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 on line
09.00, 22.45 Щоденник Дефлімпіади-2017
09.15 Всесвітні ігри. Сквош. Фінали
11.00 Всесвітні ігри. Лакрос. Півфінали. Жінки
12.50 Всесвітні ігри. пляжний гандбол. Півфінали
14.30 Український корт
15.05 Всесвітні ігри
16.00, 17.45 Всесвітні ігри. Джиу-джитсу. Фінали
17.00 Всесвітні ігри. пляжний гандбол. Фінал. Жінки
19.15 Всесвітні ігри. пляжний гандбол. Фінал. Чоловіки
20.05 Всесвітні ігри. Хайлайтси А
20.20 Всесвітні ігри. Найцікавіше
20.40 Новини
21.00 Всесвітні ігри. Спортивні танці. Фінали
22.00 Всесвітні ігри-2017. Студія
22.55 Мегалот
23.25 Життєлюб
23.50 На слуху. Підсумки
1+1
07.00, 19.30 ТСН
08.00 «Гроші»
09.30, 10.20 «Вгадай ящик»
11.20, 23.15 «Світське життя»
12.20 Х/ф «Розплата»
16.15 «Вечірній квартал»
18.30 «Розміши коміка-2017»
20.15 «Знай наших»
21.15 «Вечірній квартал»
00.15 «Розсмійши коміка. Діти»
TV-4
06.00, 14.00 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 «Догора»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00, 19.30 У фокусі Європа
10.30 Блага звістка з Ріком Ренне-ром
11.30 Майстер-клас із Наталкою Філич

12.00 Смачна мандрівка
12.30 Інтерактивна платформа «Голос громад»
14.30 Мультфільми
15.00 Х/ф Дитяче кіно. «Підмінена королева»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
20.10 Соло
21.00 Х/ф «Джефферсон в Парижі»
23.30 Євромакс
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.05 Т/с «Відділ 44»
06.40 Дивитись усім!
07.40 Без гальм
08.40 М і Ж
09.30 Скетч-шоу «На трьох»
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф «Костолом»
15.00 Х/ф «Важка мішень»
16.55 Х/ф «Розплата»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Антиганг»
21.55 Х/ф «22 кулі. Безсмертний»
00.10 Х/ф «Похмілля у Вегасі»

СТБ

06.10 «Все буде добре!»
08.05 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
11.15 «Хата на тата»
13.20 «Вагітна у 16»
15.15 Х/ф «Я подарую собі диво»
17.05 Х/ф «П'ять років та один день»
19.00 Х/ф «Біла річка два береги»
22.55 Х/ф «Дівчата»

НОВИЙ КАНАЛ

05.59, 07.15 Kids Time
06.00 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.20 Ревізор
10.45 Страсті за Ревізором
13.30 Т/с «СашаТаня» 16+
14.50 Х/ф «Крок вперед: Революція»
16.45 Х/ф «Крок вперед: Все або нічого»
19.00 Х/ф «Блакитна лагуна»
21.00 Х/ф «Повернення в Блакитну лагуну»
23.00 Х/ф «Блакитна лагуна: Пробудження»
00.50 Х/ф «Райське озеро»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 05.45 Зірковий шлях

09.20, 15.20 Т/с «Колір черемшини»
17.00, 19.40 Т/с «Право на любов»
21.20 Х/ф «Погана сусідка»
23.20 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 «Пісня розмай»
10.00 «На часі»
10.45 «Думки вголос»
11.00 «Назбирание»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Слід»
12.20 «Кобзар єднає Україну» («Історія одного хрестика»)
16.00 «Смакота»
16.15 «У країні Мультиляндії»
17.00 «Велика мандрівка»
17.20 «Хочу бути...»
17.40 «Приходьте у мій світлий сад...»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «Телевізор»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «7 природних чудес України»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «У світі захоплені»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

05.35, 20.00 «Подорож»
06.15 Мультфільм
06.40 Х/ф «Гість з Кубані»
08.10 Х/ф «Два Федори»
10.00 Док. проєкт «Василь Шукшин. Поклик мене у далечінь світлу»
11.00 Х/ф «Калина червона»
13.10 Х/ф «Вони воювали за Батьківщину»
16.15, 20.30 Т/с «І все-таки я кохаю...»
23.05 Х/ф «Довіра»
16.10 Х/ф «Ромашка, Кактус, Маргаритка».
18.05 Т/с «Надія». (2).
20.00 «Подорож»
20.30 Т/с «Надія». (2).
22.20 Т/с «Тато для Софії». (2).

• На замітку

Спирт нашатирний у господарстві потрібний

Нашатирний спирт — це розчин аміаку у воді. У магазинах його продають за назвою «аміак водний 25%», а в аптеках можна купити розчин аміаку, що містить 9,5—10,5% аміаку в дистильованій воді.



У наведених порадах у більшості випадків зазначає не тільки кількість необхідного нашатирного спирту, а й його концентрація. Якщо ж концентрація не зазначена, то мова йде про 25%-ний нашатирний спирт. Звичайно, його можна замінити й аптечним препаратом, зробивши відповідний перерахунок.

Лужні властивості нашатирного спирту підсилюють дію мийних засобів, тому деякі господині кип'ятять білизну з додаванням нашатирного спирту (склянка — на бак).

ної води або прального порошку.
• Нашатирним спиртом вдається вивести з бавовняних тканин плями від косметики, шоколаду, кави, какао, чаю, яєць. Так само виводиться буряковий сік зі світлих вовняних тканин.

• Теплий мильний розчин з додаванням нашатирного спирту добре відмиває керамічну плитку і ліноліум.

• Кашка з півтора-двох столових ложок нашатирного спирту і 50 г зубного порошку — гарний засіб для полірування зовнішньої поверхні холодильника. Чистити його краще не ганчіркою, а папером. Годиться цей засіб і для чищення нікельованих предметів.

• Нарешті, слабким розчином нашатирного спирту в теплій воді можна мити вікна.

• Тампоном, змоченим у нашатирному спирті, чистять замшу, коміри пальто й костюмів, взуття з текстильним верхом, внутрішню поверхню фетрових капелюхів. У різних випадках допомагає додавання до нашатирного спирту кухонної солі, миль-



Дев'ять циклів нашого життя



Ви не знаєте, на якому циклі життя перебуваєте зараз? Твердять, що людина живе за дев'ятирічним циклом. Отже, кожен з нас перебуває на певному етапі цього циклу. На якому?

ПЕРШИЙ РІК ЦИКЛУ

Цей рік найважливіший. Якщо хочете, можете все почати спочатку. Час взятися за справу заради власної користі. Плануйте, наскільки дозволяє ваша фантазія. Беріться за все, що інтуїтивно вважаєте за потрібне. Збоку допомоги не чекайте, але ніщо не може порушити ваші плани. Те, що розпочнете в цьому році, напевно, принесе вам успіх і знадобиться надовго.

Час змінити квартиру, роботу, почати нову справу, вступити в яку-небудь організацію тощо. Але будьте обачними: те, що оберете в нинішньому році, буде супроводжувати вас усі дев'ять років. Можуть датися зв'язки й минулі неприємності, але не обов'язково. Краще забудьте старі біди й почніть нове життя.

ДРУГИЙ РІК ЦИКЛУ

Комусь може видатися, що цей рік — тихий, спокійний, мирний. Однак він допоможе вам встановити чимало зв'язків і знайти нових друзів. Більшість одиноких людей створить сім'ю або зав'яже нові знайомства.

Цей рік — вдалий час для вступу в якийсь клуб. Ваші пропозиції, поради будуть мати успіх, допоможуть людям. Але не нехтуйте й порадами інших людей, вони можуть бути вам корисними. Не виявляйте впевненості, дозволяйте керувати іншим, керуйтеся ідеями. Акцент цього року — терпіння. Спокійно чекайте — все найважливіше для вас прийде.

ТРЕТІЙ РІК ЦИКЛУ

Цього року, вірогідно, ви будете задоволені собою. Рік повинен бути особливо приємним. Головне, нехай буде все, що вам цікаво. Ваші художні схильності, захоплення і діяльність на театральній ниві, творчі й оригінальні ідеї повинні принести вам успіх. Розраховуйте на

● Цікаво

велику кількість недалеких поїздок.

Проблеми, котрі можуть виникнути цього року, більш за все будуть пов'язані з неприємностями трирічної давнини. Є небезпека витратити всю енергію на дрібниці. Стережіться заздрощів, боргів. Не можна стверджувати, що цього року вас буде супроводжувати суцільний успіх. Але для тих, хто свої задуми почав втілювати три роки тому і за цей час суттєво нічого не міняв, рік, напевно, буде вдалим.

ЧЕТВЕРТИЙ РІК ЦИКЛУ

Цього року вам доведеться обмежувати себе, але не варто противитися природі. Якщо хочете почуватися в безпеці, приділяйте більше уваги дрібницям, але не створюйте дріб'язкових проектів. Переможе тільки працелюбність. Якщо не будете завбачливими, цей рік може стати для вас роком втрат.

Намагайтеся обмежуватися роботою і домом. Заслугує на схвалення думка інвестувати гроші в квартиру, будинок або витратити їх на зміцнення здоров'я — потім усе це повернеться сторицею.

П'ЯТИЙ РІК ЦИКЛУ

Ключ цього року — переміни. Відмовтеся від усього, що застаріло, й беріться за нову діяльність. Уникайте поїздок, особливо якщо минулого року доводилося багато їздити. Беріться за те, що цікаво. Це повинен бути мирний рік. Якщо деякий час події розгорта-

ються трохи прискорено, не переймайтеся — всі переміни на краще. Покиньте старі справи й шукайте нові можливості проявити себе. Будьте завбачливими, не пропустіть вдалого випадку. Цього року ви можете розраховувати на роман. Емоційна пригода буде приємною, не пов'язаною з турботами, однак швидкоплинною.

ШОСТИЙ РІК ЦИКЛУ

На вас чекають зобов'язання й обов'язки, особливо вдома. Вдалий час для зміни місця проживання, але можна лишатися й на старому. Якщо у вас позичать гроші, цього року борг повернути, однак будуть позичати знову. Не відкладайте й вирішення будь-яких питань.

Прибутків цього року у вас буде більшою, ніж потрібно, але якщо схочете мати ще більше, не сидіть склавши руки. Старайтеся зміцнити дружні зв'язки.

Цього року на вас чекають серйозні турботи. Але не переймайтеся, бо все вирішиться щасливо. Не вдається запобігти суперечкам удома, але вони не будуть болючими.

Будьте обережні: не беріть на себе зобов'язань і відповідальності більше, аніж вам під силу. Не беріться за те, чого зарані не можете передбачити до кінця.

В одиноких є велика можливість створити сім'ю.

СЬОМИЙ РІК ЦИКЛУ

Чудовий рік — пора спокою й відпочинку. До-

чекається багато хорошого, якщо не будете прямолінійними й вистачить терпіння.

Накопичуйте знання, вчіться. Цей рік сприятливий для аналізу минулих вчинків, самовдосконалення. Настирливіше, ніж у минулі роки, приборкуйте підсвідомий страх. Піклуйтеся про здоров'я.

Старі друзі, яких ви давно не зустрічали, раптом з'являться й знову увійдуть у ваше життя. Припиніть таємні любовні зв'язки, інакше будуть неприємності. Це непоганий рік для шлюбу. Але кохання не буде основним вашим інтересом. Відпочинок краще провести біля води.

Не переймайтеся матеріальним аспектом життя.

ВОСЬМИЙ РІК ЦИКЛУ

Майже все, чого можна досягти в матеріальній сфері, у вас є. Сміливо беріться за грошові справи й питання кар'єри. Не бійтеся керівних ролей. Це час важливих перемін. У вас чудові можливості продемонструвати свої здібності й енергію. Результати будуть залежати від вашої настирливості.

Ті, хто цього року візьме шлюб, напевно, матимуть багатого партнера.

ДЕВ'ЯТИЙ РІК ЦИКЛУ

Це бурхливий рік, оскільки багато що в житті треба завершити. Потрібні люди, котрі зможуть вам допомогти.

Найкращий спосіб прожити цей рік — старатися завершити почате, упорядкувати справи, підготуватися до великої й серйозної роботи, котра на вас чекає наступного року. Хочете ви того чи ні, але до багатьох справ ви уже не повернетесь. Готуйтеся до нового циклу років. Якщо не розпрощаєтеся з минулим, пізніше пошкодуєте. Наберіться сміливості, відмовтеся від того, що непотрібно, завершіть усе, аби можна було вільно просуватися вперед.

Якщо можливо — подорожуйте, набирайться нових вражень, але почате цього року ні до чого не призведе. Дуже сприятлива ситуація для нового роману, але зв'язок буде швидкоплинним.

• А ви знали?

ПРО ВАС РОЗКАЖУТЬ... ВУХА

Якщо верхівка вашого вуха на рівні очей, це означає, що у вас живий розум і гарна інтуїція.

Якщо верхівка вуха на рівні брів, це значить, що ви дуже любите земні утіхи і забави.

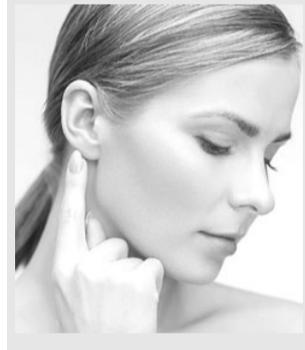
Одне вухо вище від другого? З вами дуже важко сперечатися: у ваших міркуваннях більше пристрасті, ніж логіки.

Ваші вуха стирчать? Це значить, що ви вразливі, у вас бойовий дух — ви спочатку дієте, а потім міркуєте.

Якщо вухо занадто пригнута до голови, це значить, що ви серйозні, будь-яку роботу виконуєте сумлінно, прагнете досконалості.

Маленькі вуха — ознака легковажності.

Великі вуха свідчать про сентиментальність і чесність.



• Поради психолога

Кроки до впевненості

Незважаючи на те, що в різних культурних групах і середовищах непевність у собі поширена неоднаково, постійний відсоток тих, хто потерпає від своєї непевності, коливається від 40 до 60. Це явище повсюдне й широко розповсюжене. Отримані цифри так вразили вчених, що вони розробили підхід, який на практиці допомагає людям повірити в себе.

1. Складіть список своїх сильних і слабких сторін. Відповідно до нього сформулюйте свої життєві цілі.
2. Визначте, що для вас важливо, у що ви вірите. Зважте свої можливості й вирішіть, яким би вам хотілося себе бачити.
3. Визначте, що є основою вашої особистості. Проаналізуйте своє минуле і постарайтеся зрозуміти, які події й рішення змусили вас жити саме так, як ви живете зараз. Постарайтеся зрозуміти і пробачити тих, хто вас скривдив і не допоміг, пробачте собі помилки й невдачі. Звільніть місце для спогадів про колишні успіхи.
4. Почуття провини й сорому не допоможуть вам домогтися успіху.
5. Пов'яжіть свою поведінку з фізичними умовами, соціальними, економічними або політичними обставинами, але не з недоліками власної особистості.

6. Реальний стан речей — не більш ніж результат угоди між людьми називати явища й предмети певними іменами. Такий погляд дозволить вам терпиміше ставитися до людей і великодушніше переживати те, що може здатися приниженням.
7. Ніколи не кажіть про себе погано і не приписуйте собі негативні риси.
8. Ваші дії можуть викликати будь-яку оцінку, але не дозволяйте нікому критикувати вас як особистість.
9. Трапляється, що люди витрачають неймовірні зусилля на несправильно обрані цілі. Зате невдача (точніше — вчасно отриманий життєвий урок) іноді дозволяє уникнути нам багатьох розчарувань.
10. Не миріться з людьми, заняттями й обставинами, які викликають у вас почуття власної неповноцінності. Якщо вам не вдасть-

ся змінити їх або себе настільки, щоб відчути впевненість, краще просто відвернутися.

11. Дозвольте собі розслабитися, прислухатися до своїх думок, зайнятися самоті тим, що вам до душі. Так ви зможете краще себе зрозуміти.

12. Практикуйтеся в спілкуванні. Уявіть собі, що люди можуть відчувати страх, і постарайтеся їм допомогти. Вирішіть, чого ви хочете від них, і що можете їм дати.

13. Перестаньте постійно охороняти своє «Я»: воно набагато міцніше й пластичніше, ніж вам здається — гнеться, але не ламається.

14. Виберіть для себе кілька серйозних віддалених цілей, які можна досягти шляхом послідовного виконання конкретних завдань. Не залишайте без уваги кожен свій успішний крок і не забувайте підбадьорити й похвалити себе.

15. Пам'ятайте, що ви — не пасивний об'єкт, на який сплилюється неприємності. Якщо ви впевнені в собі, то безладдя обернеться викликами, кинутими вам життям, а виклики — перемогами.



