

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#32(799) 10 серпня 2017 року

- Зверніть увагу!

Срібна ложка не допоможе

Хоч осінь ще не настала, гриби у лісі вже є. І ось про що варто пам'ятати грибникам.

Не беріть у кошик перестиглих грибів, бо вони одразу починають гнити. Вживати їх небезпечно.

• Не залишайте надовго свіжі гриби неперебраними і непочищеними — у них швидко з'являються небезпечні для здоров'я речовини. Намагайтесь відварити, а ліпше ѹ остаточно приготувати гриби в день збирання.

Страви із свіжих грибів не варто готувати на кілька днів.

• Недоварені гриби плавають, готові — опускаються на дно.



• Якщо гриби неїстівні, опущена у грибний відвар срібна ложка темніє. Але цей спосіб ненадійний, бо ложка може і не потемніти.

Якщо на розріз неїстівного гриба насипати солі, вона пожовтіє. Але і цей спосіб ненадійний.

Цибулина, занурена в посудину, де варяться отруйні гриби, стає чорною. Однак і цей спосіб ненадійний. Буває, цибулина при отруйних грибах не почорніє або почорніє при їстівних.

Щоб печериці не дуже чорніли, промийте їх водою з оцтом або лимонною кислотою.

Гриби, які хочете сушисти, не промивайте, а лише старанно очистіть від бруду.

Сухі гриби зберігайте в закритому посуді, інакше зникне аромат.

Якщо сухі гриби потримати кілька годин у молоці, куди додано трохи солі, вони стануть, як свіжі.

ПРИРОДНЕ ЛІКУВАННЯ ДІАБЕТУ

2

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Остапа, Ірини, Тимофія, завтра — Михайла, Богдану. 12 серпня з днем Ангела вітаєте Валентина, Максима, 13 — Сергія, 14 — Антона, Олександра, 15 — Василя, Степана, 16 — Соломію.

7
Овочі й фрукти для жіночої вроди



Рецепти смачних помidorів про запас

3

Пасічник, що з часом став філософом



«Мій дідусь Степан вважав роботу на пасіці Божим ділом, бджолу — комахою Божою, а мед — райськимnectаром», — каже пасічник із села Скоморохи Тернопільського району Богдан Семків.

• Знайомтесь

настане, коли бджоли перестануть ділитися з людиною райським нектаром — медом. Так Господь дасть нам знати, що життя на землі має перемінитись. Спостереження за життям бджіл кожного робить філософом...», — ділиться думками пасічник.

На пасіці у Богдана Семківа більш ніж півсотні вуликів та бджолобудиночок для оздоровлення, як він його називає. Тут люблять бувати його родичі та друзі. До будиночка вбудовано 8 вуликів. Бджоли роблять свою звичну роботу, а людина, яка перебуває у будиночку, має можливість слухати гул бджіл, вдихати

запах пилку, меду, воску. Це діє розслаблюально. Люди виліковуються від багатьох хвороб. Прикладом може бути один чоловік, який мав алергію на мед і всі продукти життєдіяльності бджіл, інші хвороби. Побувавши лише кілька разів у бджолобудиночку, він позбався всіх болячок, які дошкуляли йому та робили життя нестерпним.

«Мед — універсальний лікувальний продукт. Якби людина щодня натцесерце вранці або відходячи до сну приймала чайну ложечку меду та запивала його джерельною водою, вона би продовжила свій вік, молодість та стала здорововою», — каже Богдан Семків.

Він розповідає, що бджолиний пилок, змішаний з медом та водою, піднімає на ноги немічних. Гречаний мед допоможе тим, у кого хворе серце, акацієвий придається, коли у вас алергія, а квітковий — коли застується.

«Дехто каже, що п'є чай з цукром, бо мед дуже дорого. Неправда це. І цукор нині коштує немало, але цей продукт став хімічним та приносить людині більше шкоди, ніж користі. Тому рекомендував би поступово відмовлятись від нього на користь меду», — веде далі мову бджоляр.

Зазначає, що український мед дуже ціниться у світі. Його, для прикладу, побував чи не на всіх континентах. Дає мед друзям у дорогу, а вони, смакуючи ним у Португалії, Чехії, Польщі,

Греції, Туреччині, Канаді, кажуть, що смачнішого за мед не єли нічого. Тож Україна, вважає, може стати не лише світовою житницєю, а й медоносом. Складність лише у тому, що з меду особливо бізнесу не зробиш.

«Якщо хочеш заробити на меді, то бджоли перестають водитися. Медом треба ділитися, а не заробляти на ньому. Бджоли ж дають мед задарма. Що задарма дається — задарма треба і віддавати. Можна лише хіба що повернати те, що вкладено. Тому, напевно, займаються бджолами лише ентузіасти», — зауважує.

Богдан Семків радіє, що дружина Марія допомагає йому на пасіці. Зацікавлені цією справою його сини Терас і Дмитро. З радістю ділиться секретами з іншими. Проте має і свої таємниці, які не довіряє нікому. Адже це справа свята. Її треба осягати самому, і секрети відкриються, але вибрані.

Пасічник зі Скоморохів розповів, що у різдвяну ніч він після молитви першу ложку куті підкидає до стелі. Якщо багато маку залишилось там, то буде і нових роїв удача. Багато меду віддає у ці дні однокім, хворим, потребуючим. Бо, переконаний, що чим більше віддаєш людям, тим більше до тебе повернеться.

Подумалось: а може, тому бджоли, знаючи цей закон, так широ діляться з людиною результатом своєї такої важкої праці?

Галина Юрса.
Фото авторки.

• Місячний календар

10 серпня, четвер. Повня. Місяць у Рибах, Овні (22 год 48 хв). 18/19 дні Місяця. Схід — 22 год 06 хв, захід — 8 год 43 хв.

11 серпня, п'ятниця. Повня. Місяць у Овні. 19/20 дні Місяця. Схід — 22 год 32 хв, захід — 9 год 53 хв.

12 серпня, субота. Повня. Місяць у Овні. 20/21 дні Місяця. Схід — 22 год 58 хв, захід — 11 год 03 хв.

13 серпня, неділя. Повня. Місяць у Овні. Тельці (13 год 43 хв). 21/22 дні Місяця. Схід — 23 год 27 хв, захід — 12 год 15 хв.

14 серпня, понеділок. Повня. Місяць у Тельці. 22/23 дні Місяця. Схід — 23 год 59 хв, захід — 13 год 29 хв.

15 серпня, вівторок. Остання чверть о 4 год 18 хв. Місяць у Тельці, Близнятах (17 год 08 хв). 23 день Місяця. Заход — 14 год 41 хв.

16 серпня, середа. Остання чверть. Місяць у Близнятах. 23/24 дні Місяця. Схід — 0 год 35 хв, захід — 15 год 54 хв.

• Народні рецепти

Від поліартриту

Порошок трави чистотілу змішати з вазеліном у рівних частинах. Одержаною масзою змащувати хворі місця.

Від закрепів

У склянці огіркового розсолу розмішати 2 столові ложки меду і випити вранці натцесерце.

Погода на тиждень	За даними мережі Інтернет	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 10 серпня		+17 / +28	ясно	півд.-сх., 3	14.44
п'ятниця, 11 серпня		+18 / +30	ясно	півд., 4	14.41
субота, 12 серпня		+22 / +31	ясно	півд.-сх., 6	14.38
неділя, 13 серпня		+17 / +22	без опадів	півн.-зах., 5	14.35
понеділок, 14 серпня		+17 / +23	без опадів	півн., 4	14.31
вівторок, 15 серпня		+13 / +24	без опадів	сх., 2	14.28
середа, 16 серпня		+14 / +26	ясно	півд.-сх., 2	14.24

● Знадобиться

**ПОМОЧНА
ЛОБОДА**

Багатьом після роботи на городі дається візки радикауліт. Старші люди радять у такому разі лікуватися лободою.

Потрібно нарвати листочків і, поклавши їх у по-лотняну торбинку, на мить занурити в окріп. Затим підвісити, аби трохи стекла вода, і покласти на болочу ділянку тіла. Обмотати теплою хустиною і залишити такий компрес на 6–8 годин. Наступної доби повторити. За потреби можна провести ще кілька процесів.

Також кашку із розтовчених листочків лободи прикладають до гнійних ран, чиряків, адже рослина має протизапальні, антибактеріальні, раноза-гайні властивості.

Помічна вона і для нормалізації травлення. Свіжі стебла лободи перемолоти на м'ясорубці. З одержаною маси вичавити сік і навпіл розбавити водою. Тричі на день за півгодини до їди випива-ти 50 мл напою. З часом помітите, що живіт перевстав боліти, з'явиться відчуття легкості.

**ЯКЩО
ДОШКУЛЯС
ГИКАВКА**

Кажуть, якщо нападає гикавка, то хтось вас згадує... Так це чи ні, але гикавка справді спричиняє нам чимало при-крощів, особливо на людях.

Як стверджують фахівці, спричинити гикавку можуть подразнення кишечника, переохолодження і нервові розлади.

Ось деякі прості рецепти народної медицини, які допоможуть вам перебороти гикавку:

- ✓ ковтайте маленькими шматочками лід;
- ✓ випийте кілька ковтків холодної води і заткніть вуха пальцями;
- ✓ сильно натисніть руками на ділянку діафрагми;
- ✓ кілька разів швидко і глибоко вдихніть і дуже повільно видихніть. Це досить добре допомагає при гикавці, яка виникла на нервовій основі;
- ✓ затримайте дихання і з'єднайте на двох руках мізинці з великими пальцями, немов утворюючи два кільця;
- ✓ наставте вістря ножа на перенісся людини, яку мучить гикавка, і примусьте її уважно дивитись на це вістря.

Як правило, через півхвилини гикавка зникає.

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

При діабеті рекомендується спеціальний чай, що знижує рівень цукру в крові та стимулює діяльність підшлункової залози: корінь гравілату міського – 30 г, листя чорниці – 10 г, ожинове листя – 10 г, перстач гусачий – 30 г, квасолеві стручки – 20 г.

1 ст. ложку цієї суміші заливають склянкою окропу. Пити протягом трьох днів по склянці після їди.

Листя чорниці належить збирати перед плодоношенням. Хворим на діабет корисно пити сік свіжих огірків, який, маючи у своєму складі інсуліноподібні субстанції, значно зменшує рівень цукру в крові.

Можна використати і такі рецепти:

- ✓ 100 г лаврового листя перемолоти і настояти протягом 24 годин у 800 мл води. Після цього проварити 40 хв. на малому вогні. Теплій відвар процідити, розлити до пляшок, закоркувати та зберігати в холоді. Вживати тричі на день по 1 ст. ложці перед їдою.

- ✓ До 100 г крапиви додати 50 г солодкового кореня. Проварити 10 хвилин у 2 літрах води на малому вогні. Вживати тричі на день перед їдою за 30 хв.

- ✓ Діабетікам треба їжу приправляти корицею, шавлією, лавровим листям та деревієм.

- ✓ Після їди для поліпшення роботи підшлункової залози з'єсти 1 чайну ложку



● Народна медицина

подрібненої рути жовтої (садової).

- ✓ Проварити в 1 л білого сухого вина 300 г парила звичайного. Настояти протягом 24 годин, процідити. Пити по 20 мл після їди.

- ✓ До щоденного раціону діабетика повинні входити висівки. Заливайте їх кефіром та випивайте натще-серце вранці та ввечері перед сном. Відчуєте стійкий ефект зниження цукру в крові.

- ✓ Перемелений корінь аїру (3 ст. ложки) залити 20%-ю горілкою. Настояти в тепломісці 21 день. Процідити і вживати тричі на день по 1 ст. ложці перед їдою.

- ✓ Вживайте у великий кількості рослину настур-

цю. Можна приготувати такий салат: молоде листя (100 г) та квітки (5 шт.) зірвати, промити у про-точній воді, роздивитися, чи немає попелиці або гусені, дрібно порізати на тарілочці, щоб не втрачати цілющого

соку. Додати кілька крапель лимонного соку, кропу, дрібно нарізаного болгарського перцю (30 г), перемішати, заправити сметаною (30 г) і подавати на стіл, прибраним квітками на-стурці.

- ✓ Можна приготувати та-кий салат: молоде листя (100 г) та квітки (5 шт.) зірвати, промити у про-точній воді, роздивитися, чи немає попелиці або гусені, дрібно порізати на тарілочці, щоб не втрачати цілющого

соку. Додати кілька крапель лимонного соку, кропу, дрібно нарізаного болгарського перцю (30 г), перемішати, заправити сметаною (30 г) і подавати на стіл, прибраним квітками на-стурці.

10 хвилин з додаванням 1 столової ложки меду. Пити по 50 мл після їди як загальнозміцнювальний засіб при різних захворюваннях.

Вино оздоровлює організм, діє як протизапальний, сечогінний, жовчогінний, відхаркувальний, бактерицидний, протиглісний засіб.

ВИНО З ДЕВ'ЯСИЛУ

З коренів дев'ясилу можна приготувати дуже корисне вино. Для цього 1 столову ложку подрібненого свіжого кореня залити 0,5 л кагору або портвейну, варити 10 хвилин з додаванням 1 столової ложки меду. Пити по 50 мл після їди як загальнозміцнюювальний засіб при різних захворюваннях.

Вино оздоровлює організм, діє як протизапальний, сечогінний, жовчогінний, відхаркувальний, бактерицидний, протиглісний засіб.

● Зверніть увагу

П'ять ознак слабкості серця

Експерти визначили ознаки, які свідчать про те, що серце почало слабшати. Якщо помітили хоч одну з них, варто звернутися до лікаря й пройти обстеження.

**ПОСТИЙНА ВТОМА**

Поява втомлюваності може бути пов'язана з тим, що серце не прокачує потрібної для організму кількості крові й кисню. Це також привід для консультації з медичним фахівцем.

ТРИВАЛИЙ БІЛЬ У ЩЕЛЕПІ, СПИНІ ТА ГРУДЯХ

Відчуття болю в лівій частині тіла, особливо в ділянці спини, грудей, руки чи щелепи, є причиною для термінової зустрічі з лікарем. Вони можуть бути симптомами серцевої недостатності.

ВТРАТА ВОЛОССЯ

Порідніня волосся, ймовірно, також пов'язане зі слабкістю серця. Особливо це стосується жінок, адже в чоловіків його втрата часто буває генетичною.

ЗАДИШКА

Якщо ви почали відчувати задишку надто часто, до того ж без будь-яких на те причин, то саме час піти до фахівця.

Камінці, але не коштовні

Вранішня або й постійна гіркота в роті, пригніченість, що змінюється раптовим збудженням, різкі болі після улюбленої страви у ямочці під серцем, а в період між ними — відчуття, наче ви настремлені на гвіздок. Постійно переслідує поганий запах з рота. Причому характерно, що ті, хто поруч, смороду не чують, а хворий місця собі не знаходить...

Такі симптоми вказують на камені у жовчному міхури. Коли діагноз поставлено, лікар у більшості випадків радять оперативне втручання. Пояснюють: при каменях існує загроза розриву стінки міхура чи жовчної протоки, вилив жовчі у черевну порожнину, її запалення — перитоніт.

Страшно? А якщо обійтися без операції? Адже без жовчного міхура людина неповноцінна. Утворення ж каменів відбувається через порушення обміну речовин. Міхура не буде — порушена залишається. То, може, варто спробувати нехірургічні шляхи вилучення каменів.

Ось деякі з них.

1. Шестижневий курс лікування соком редьки колись вважався дуже на-дійним засобом. З вимитої, очищеної, нарезтої редьки видушити сік. Пити відразу після приготування, натще-серце, починаючи зі 100 грамів (півсклянки) перший тиждень.

Якщо лікування перено-ситься добре, то порцію поступово збільшують до 400 мл. Після цієї дози по-ступово зменшують кіль-

кість соку на один прийом, доводячи її на шостому тижні знову до 100 мл.

Якщо, крім жовчнокам'яної хвороби, маєте гастрит чи виразку шлунка або дванадцятипалої кишки, від цієї методики слід відмовитися.

2. Узяти порівну протерого листя чорнобилю, трави хвоща польового, листя мучинці, насіння моркви та кропу. Дві столові ложки суміші залити 400 мл води, настоювати ніч у печі чи духовці, вранці кип'ятити 5–7 хвилин. Процідити і вживати по 100 мл чотири рази на добу.

3. Утримуватись від їжі добу до початку лікування. Узяти літр капустяного роз-солу, 400 грамів оливкової

олії та сік чотирьох лимонів. Усе ретельно перемішати і кожні 25 хвилин пити по 100 грамів суміші. Невдовзі відчується напади болю, розпочнеться пронес. Але за кілька годин каміння має вийти з калом. Протягом 10–15 днів після лікування слід уживати настій з ромашки та фенхелю (по-рівну), а також дотримуватись молочно-рослинної дієти.

4. Східний рецепт виведення з жовчного міхура і печінки піску і каменів (діаметром від 2 до 4 мм). Великі родзинки очистити від кісточок, вкласти в кожну 1 горошину чорного перцю, розжувати і з'їсти по 1 родзинці. Кількість вкладених горошин зростає по 1 штуці з 1 до 10 і потім так само знижується з 10 до 1 на день. Курс лікування становить 19 днів. Процедуру робити на ніч. Якщо процесура профілактична, максимальна доза горошин 5 штук. Проводити таке лікування радять не частіше ніж раз на рік.



● Дослідили

Образу можна «з'їсти»

У вас стрес? У такому разі, радять медики, мерші щось з'їхте. Цей спосіб у народі називається «з'їсти образ», а фахівці підкреслюють, що у стані стресу дуже важливо, як і що людина єсть: меню допомагає послабити і навіть уникнути потрясіння або посилити його.

Вуглеводи додають нервовій системі енергії, тому при стресі корисно з'їсти щось солодке. Це може бути цукерка, тістечко, торт.

Якщо стрес повторюється, то організм починає відчувати брак вітаміну В, якого відсталь у горосі, вівсянці (геркулес), сочевиці, горіхах, насінні, сирі.

А от при затяжному стресі витрачається багато вітаміну С, який є в яблуках, цитрусових, петруші.

МАРИНОВАНІ

1. На 1 кг підготовлених помідорів треба: дрібно нарізаних листків хрону — 1,8 г, зелені кропу — 50 г, листків селери і петрушки — 3,7 г, стручкового червоного гіркого перцю — 0,2 г, лаврового листка — 1 шт., часнику — 4 г, цукру — 50 г, солі — 50 г, 5%-го оцту — 225 г.

Для маринування можна брати томати будь-якої стигlosti і форми. Томати діаметром до 65—70 мм маринують цілі, а великі — половинками.

Плоди сортують за стигlosti, формою. Одночасно готується маринад. На одну банку місткістю 0,5 л треба 215—220 г маринаду. В емальованому посуді нагрівають воду, додаючи сіль і цукор. Суміш кип'ять 10—15 хв, фільтрують через 3—4 шари марлі, доводять до кипіння і додають оцет.

У підготовлені банки на дно вкладають зелень, прянощі, а потім томати. Наповнені банки заливають гарячим (80°C) маринадом, накривають прокип'яченими кришками і стерилізують: 0,5 л — 5 хв, 1 л — 8 хв, 3 л — 15 хв.

Після стерилізації банки герметично закупорюють і, перевернувши шийкою вниз, швидко охолоджують у прохолодному місці (щоб помідори не розм'якли), але не на протязі.

2. На одну банку місткістю 3 л треба: листків селери і петрушки — 3,7 г, зелені кропу — 50 г, листя смородини — 4 шт., лавровий листок — 1 шт., одна невелика цибуля, чорний пекучий перець горошком — 4 шт., одне виноградне грено (невелике), оцту — 1—1,5 ст. ложки, солі — 2 ст. ложки, цукру — 1 ст. ложку.

На дно банки укладається половина названих спецій і зелені, на них — помідори, зверху — зелень, яка залишилась. Можна не заварювати маринад, а сіль, цукор і оцет покласти в слоїк, залити водою, накрити кришкою і стерилізувати при температурі 100°C 17 хв.

Помідори про запас



У середину місткості вкладають наступну третину спецій, зверху — томати, а на них — решту спецій. Одночасно готують соляний 5—6%-й розчин (на 1 л води 50—60 г солі) для томатів бурого, рожевого і зеленого кольорів, і 7%-й (на 1 л води 70 г солі) — для червоних.

Наповнені місткості заливають профільтрованим розсолом і витримують при температурі 20°C 8—10 діб без герметичної закупорки.

Після закінчення бродіння кришки знімають, кип'ятять, а у банки доливають розсол так, щоб злити утворену плісняву, герметично закупорюють прокип'яченими кришками і зберігають у прохолодному місці (при температурі від —1 до +1°C).

На дно слоїка чи бочечки вкладають 1/3 частину спецій, а потім щільно до половини місткості — помідори, оскільки смак готового продукту залежить від щільності укладки томатів. Нещільно вкладені плоди можуть бути пересолені.

Для соління беруть свіжі плоди без пошкоджень, з пружною м'якоттю. Попередньо підготовавши їх, щільно вкладають у підготовлені слоїки чи бочечки місткістю не більше 50 кг. Томати різної стигlosti варто засолювати у різний тарі, як із спеціями, так і без них.

Оскільки квашені помідори треба завжди зберігати у холодному приміщенні, що далеко не кожен має, їх можна замаринувати і зберігати при кімнатній температурі. Квашені томати добре промивають, відкидаючи плоди з білим нальотом або білими крапинками. У чисті сухі слоїки вкладають свіжі спеції (та ж кількість, що й для засолювання). Використані прянощі брати не варто.

Наповнені помідорами банки заливають гарячим маринадом (блізько 80°C).

Маринад готують з меншою кількістю оцту і солі (відповідно 30 і 15 г на 1 л води). Суміш доводять до кипіння, фільтрують через 3—4 шари марлі, нагрівають до кипіння і додають 22 г оцту (5%).

Слоїки стерилізують при температурі 85°C: 0,5 л — 20 хв, 1 л — 25 хв і якомога швидше охолоджують банки, але не на протязі.

ІЗ ЗЕЛЕННЮ

ПО-МЕЛТОПОЛЬСЬКИ

На 10 слоїків місткістю 0,5 л треба: свіжих помідорів — 3,5 кг, листя хрону — 30 г, кропу — 80 г, часнику — 12 г, листків м'яти — 4 г, селери чи петрушки — 30 г, лаврового листя — 3 г, стручкового перцю — 3 г, чорного гіркого перцю — 3 г, солі — 70 г, води для маринаду — 1,4 л, 6%-го оцту — 400 г.

Для таких консервацій беруть тверді невеликі томати — сливочки чи круглої форми. Поміту зелень нарізають шматочками (3—4 см). Часник — на 3—4 дольки. Стручковий перець — поздовж на половинки.

На дно підготовлених банок вкладають половину спецій і зелені, потім — томати, а на них — спеції, що залишилися. Наповнені банки заливають гарячим (70°C) маринадом.

Для приготування маринаду в емальовану кастрюлю наливають воду, додають сіль, доводять до кипіння, фільтрують через 3—4 шари марлі, нагрівають до кипіння і вливають у розсіл оцет.

Стерилізують: 0,5 л — 5 хв, 1 л — 10—12 хв, 3 л — 17—20 хв.

З ЧОРНИМ ПЕРЦЕМ

На заливку: 2 л води, 150 г цукру, 100 г солі, склянка оцту, зелень, спеції.

На дно підготовлених слоїків покласти зелень, спеції. Помідори 2 хв бланшувати. Великі — розрізати на 4 частини, менші — на 2. Вмочити зрізами у чорний мелений перець і вкладати у слоїк, перекладаючи нарізаною кільцями цибулею. Залити маринадом і стерилізувати 10 хв.; закатати.

ПОМІДОРИ «П'ЯНІ»

На 3-літровий слоїк: 1 кг 600 г помідорів, 50 г солі, 50 г цукру, 50 г оцту, 50 г горілки, 100 г цибулі, 20 г петрушки, 5—6 горошин чорного гіркого перцю, лавровий листочек.

На дно слоїка вкласти зелень, спеції. Помідори перекласти порізаною кільцями цибулею. Залити окропом і залишити на 10 хв. Потім у слоїк дати сіль, цукор, оцет, горілку і долити окропом (скільки треба). Слоїк закатати, перевернути і накрити.

• На замітку

ПРАВИЛА

ДЛЯ

ХОЛОДИЛЬНИКА

Перед завантаженням у холодильну або морозильну камеру іжу потрібно правильно підготувати. Бажано всі продукти загортати в харчову пілівку.

По-перше, це дозволяє збільшити час зберігання (особливо це актуально для м'яса і риби, якщо ви заморожуєте їх).

По-друге, перешкоджає циркуляції запахів — деякі продукти навіть в охолодженому стані зберігають різкий аромат (наприклад, сир), а інші дуже активно його віддають.

По-третє, їжа з великим вмістом вологи (фрукти і деякі овочі) може розм'якнутися без додаткового захисту, що зробить її непридатною для вживання.

ЯК ЗБЕРЕГТИ НАЙКОРИСNІШЕ

Соління — один з найпростіших способів консервації. Основний консервант — сіль, хоча іноді в рецепті соління рекомендують додавати трохи цукру і декілька крапель оцту (з розрахунку на банку).

Однак пам'ятайте, що велика кількість солі, яка застосовується при засолюванні овочів, може мати негативний вплив на травлення і смакові звички дитини.

Бажання їсти солене, яке малюк може набути вже з трьох років, може обернутися спалахами гіпертонії у зрілому віці і старості, а відвіннуті від солі дуже важко.

Тому солені огірки, помідори, кабачки й інші овочі малюк може їсти з трьох років, та й то у невеликій кількості. Краще — мало-соліні овочі.

Маринування. Цей вид консервування найменше підходить для малюків. Оцет, який застосовується для маринування, навіть у розчиненому вигляді, подразнює слизову шлунка, тому не бажаний не тільки для дітей, а й нерідко для дорослих.

Квашення найчастіше застосовують для приготування капусти. Квашена капуста взимку стає головним джерелом вітаміну С. Консервантом у цьому випадку слугує бродіння капустяного сочку молочна кислота.

Надмірна кількість цієї кислоти у раціоні дитини може негативно впливати на слизову шлунка, тим більше, капуста сама по собі — важкоперетравлюваний продукт.

Тому рекомендується давати її дітям, котрим більше ніж чотири роки, як добавку до картоплі, але не як основну страву.

Перець — повний фарш!

Фарширований перець — смачна страва літнього чи осіннього столу. Отже, пропонуємо вам приготувати болгарський перець, фарширований...

Коли вода в каструлі з фаршированими перцями закипить, додати томатну пасту й зменшити вогонь. Готові фаршировані перці подавати зі свіжою зеленою сметаною.

...КУРКОЮ та овочами

5—6 перців, куряче філе, 3 моркви, 2—3 цибулини, 2 помідори, 3 зубчики часнику, олія, 0,5 л курячого бульйону, 2 ст. ложки томатної пасти, сіль, спеції — за смаком, свіжа зелень.

Фарширувати перці приготовленою начинкою. Потім на дно каструлі, у якій будуть тушкуватися нафаршировані перці, налити трохи олії, залити їх курячим бульйоном, додати томатну пасту й тушкувати 25—30 хв. За 5 хв до готовності додати дрібно нарізану зелень кропу й петрушку. Подавати перці зі свіжою зеленню, сметаною або майонезом.

Iсторія не залишила для нашадків імені першого кулінара, що здогадався начинити перець фаршем. Національного колориту страві додає в різних країнах різноманіття місцевих спецій. Румунський рецепт фаршированих перців відрізняється від звичного європейського тим, що в начинку кладуть шматочки свіжих помідорів, у Греції — сиру фета, в Болгарії замість м'яса перці фарширують бринзою й яйцем, тайський варіант принесе нотку сходу: начинка складається з грибів, часнику, імбиру і лайма.

Морква і яблука, капуста і ягоди, петрушка і гречка, кріп і пшоно — абсолютно будь-яким або майже будь-яким продуктом можна нафарширувати солодкий перець. Вибір варіанту обмежується лише фінансовими можливостями і фантазією кулінара.



● До часу

**Готуємося
до картопляних
жнів**

Іноді городники, які вирощують багато сортів картоплі, не можуть визначити, чи пора вже приступти до копання, тим більше якщо бадилля зелене. Зазвичай чекають, коли воно повністю засохне. Як наслідок, одержують хворі і вироджені сорти.

За 7–10 днів до копання слід скосити картоплиння, але не залишати голий ґрунт, оскільки за спекотної погоди бульби в ньому спечуться. Картоплиння та бур'яни укладають поверх гребенів.

Щойно картопля після збирання просохне, її потрібно перебрати і обережно, щоб не пошкодити незміцнілу шкірку, обтерти, використовуючи бавовняні рукавички.

Насіннєву картоплю розкладають у тіні для озеленення, а для споживання в ящиках опускають у заздалегідь продезінфікований і просушений погріб із гарною вентиляцією. Температура там зазвичай не перевищує 15–20°C і є оптимальною для лікувального періоду (10–20 днів), під час якого відбувається також дозрівання картоплі та підготовка до тривалого зберігання.

Не можна збирати картоплю при температурі повітря вище 22–26°C, оскільки в цьому разі припиняється формування захисного шару, який утворюється на бульбах при різних механічних пошкодженнях.



За тиждень до збирання врожаю необхідно спочатку полити ділянку, витрачаючи на 10 кв. м 100 л води, а після розпушити міхріддя. Якщо ж збирати картоплю в умовах перезволоженого ґрунту і при зеленій надземній масі, то бульби виявляться недоспілими, легко пошкоджуватимуться і, як наслідок, погано зберігаються.

У разі нерівномірного розподілу опадів і підвищеної температури повітря та ґрунту проявляється діткування картоплі у вигляді утворення численних дрібних бульбочок. Такі бульби при зберіганні часто загнивають. Для подальшого садіння через низьку крохмалистість вони не придатні. Тому при передчасному дозріванні бульб рекомендується не зволікати з збиранням картоплі.

Досить згубно впливають на виноградні рослини численні шкідники та хвороби, тому розглянемо основні з них.

НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИ ХВОРОБИ

Анtrakноз винограду — грибкове захворювання. Уражає листя, пагони, суцвіття, ягоди. На листках з'являються бурі плями, оточені темно-блідою облямівкою, які часто зливаються. У місцях плям тканина відмирає та відпадає. На виноградних пагонах утворюються вдавлені коричнево-бурі, а потім рожево-сірі овальні плями з темною облямівкою, не-рідко охоплюючи цілі міжвузля. Пізніше тканина розтріскується, утворюючи глибокі виразки. Пагони часто надломлюються та всихають. Подібні симптоми проявляються на гребенях, черешках листків. На ягодах утворюються бурі або сірі вдавлені округлі плями з темною облямівкою. Сильне поширення та спалах хвороби спостерігається у дощову погоду.

Методи боротьби: впровадження стійких до анtrakнозу сортів, обробка препаратами Антракол, Акробат, Бордоська суміш, Купросат, Ридоміл, Стробі, Танос, Хорус.

Міldью уражає всі зелені органи рослини (листя, ягоди, пагони). Найбільше захворювання проявляється при високій вологості повітря.

Ознаки захворювання — поява влітку на верхній частині листка так званої маслянистої плями округлої форми будь-яких розмірів. Після первинної появи на листках хвороба може переходити і на ґрони, де міldью уражає гребінь, а згодом срічиняє всихання частин ґrona. Якщо міцелій проник у плодоніжки та молоді ягоди, то ґrono вкриється білим нальотом спороношення гриба, а потім ягоди засихають і обсипаються.

● Варто спробувати

Тирсу — в компост!

Приготувавши компост із деревної тирси, можна збагатити ґрунт поживними речовинами. Річ у тім, що свіжа тирса при безпосередньому внесенні на ділянку сприяє значному розвитку мікроорганізмів, які поглинають із ґрунту для своєї життєдіяльності багато мінерального азоту. Це спричиняє закріплення в ґрунті азоту в недоступній формі.

Компост потрібно закладати на ділянці в бурт, оскільки в ямі через відсутність у ній повітря він закисатиме на кшталт силосу. Деревну тирсу та землю з городу треба змішати в однаковій кількості, ретельно

Шкідники й хвороби винограду

Щоб мати хороший урожай винограду, необхідно за ним вести систематичний дбайливий догляд. А осільки дозрівання плодів відбувається саме тепер, то потрібно докласти максимум зусиль, аби отримати хороший результат.

● Компетентно



Методи боротьби: своєчасне внесення калійно-фосфорних добрив, обробка препаратами Антракол, Бордоська суміш, Купросат, Ридоміл, Стробі, Танос, Хорус.

Оїдіум (борошниста роса) завдає найбільшої шкоди виноградарству.

Ознаки захворювання — ґrona винограду і верхівки пагонів можуть бути наче обсипані попелом або ж борошном. Уражені частини рослини відмирають, ягоди тріскаються або висихають у суху погоду. Грибок з'являється здебільшого при помірно-теплій та вологій погоді, але може також швидко поширюватися і в періоди з низькою вологістю.

Методи боротьби: підв'язування пагонів, пасинкування, боротьба з бур'янами, застосування препаратів Танос, Стробі, Хорус, Тіовіт, Топаз.

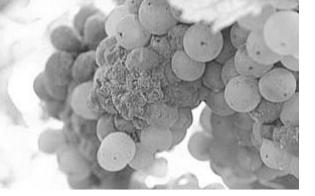
Біла гниль винограду вражає спочатку гребінь або плодоніжки ягід, згодом переходить на ягоди, потім поширюється на все ґrono. Ягоди, уражені хворобою, в'янут, червоніють і опада-

ють. Зазвичай вражаються після сонячних опіків або міldю.

Методи боротьби: проводять обприскування 4-процентним розчином бордоської рідини.

Сіра гниль. Розвиток хвороби починається на ягодах на самому початку їхнього росту, однак найсильніше проявляється на врожаї, який щойно дозріває. На уражених ягодах утворюються бурі плями, шкірка в цих місцях розтріскується, оголюється м'якоть і витікає сік. Потім хворі ягоди покриваються пухнастим сірим нальотом.

Методи боротьби:



своєчасне обламування і підв'язування пагонів, обробка рослин фунгіцидами Танос, Стробі, Хорус, Тіовіт, Топаз.

Чорна гниль винограду вражає ягоди, листя і пагони. На зелених плодах при захворюванні утворюються маленькі буроваті вдавлені плями. З часом плями набувають фіолетового зараження і розпліваються по всій ягоді, яка через деякий час зсихається, чорніє і опадає. На уражених листках і зелених пагонах утворюються коричневі плями з чорною обля-

юкою. Зараження відбувається після дощу.

Методи боротьби: обприскування виноградників бордоською рідиною.

НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИ ШКІДНИКИ

Листовійки. Гусінь цього шкідника пошкоджує молоду зав'язь і ягоди винограду, викликаючи при цьому загнивання спочатку окремих ягід, а потім цілих ґron. Для захисту застосовують препарати Бі-58, Золон, Талстар, Ф'юрі.

Виноградний зудень (фітоптус) живе, зазвичай, на листі, значно рідше — на суцвіттях. На верхньому боці листя утворюються горбики, кожному з яких відповідає блюдцеподібна западинка на нижньому боці листка, густо вкрита волосками. Спочатку волоски рожево-блілі, а потім стають коричневими або червоними. Внаслідок пошкоджень порушується фотосинтез листя. На ґronах особливих змін не викликає. Протягом року дає кілька генерацій.



Звичайний павутинний кліщ селиться на нижньому боці листка та живиться

вмістом клітин. Листя, пошкоджене павутинним кліщем, жовтіє, а у забарвлених сортів червоніє — спочатку вздовж основних жилок, а потім по всій поверхні. Надалі листки буріють, засихають та опадають.

В обох випадках для захисту використовують Актелік, Талстар, препарати сірки.

Філоксера — попелиця зеленувато-жовтого кольору, ледь видима неозброєним оком. Відомі дві основні форми філоксери: коренева та листова, або галова.

При кореневій формі личинка проколює хоботком тканину кореня або штамба. У місці уколу зі слизою виділяються ферменти, що сприяють перетворенню білків, жирів і вуглеводів клітини у форму, найбільш доступну філоксері. Таким чином руйнується велика кількість клітин, що входять до складу тканин.



Листова філоксера у місцях, де личинки присмоктуються до листків, з нижнього боку утворюють здуття — гали, в яких розвиваються личинки. При дуже сильному зараженні насаджень шкідником гали з'являються на стеблі, вусиках, черешках листків, надалі руйнуючи їх.

Методи боротьби: При кореневій формі рекомендують повністю викорчувати всі кущі в осередку та в зоні поруч. Проти листової форми філоксери застосовують препарати Актелік, Золон, Конфідор та інші інсектициди.

Важливо пам'ятати, що при обприскуванні виноградника від хвороб у робочий розчин можна додавати і препарати від шкідників, змішуючи їх в одній ємності, що буде досить ефективно впливати на ріст та розвиток рослини, а в подальшому і на майбутній урожай.

Н. Василенко, завідувач відділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

● Школа городника

ТРАВ'ЯНІ НАСТОЇ — ДОЗОВАНО

Для позакореневого підживлення овочів городники часто готують настій бадилля бур'янів або інших рослин. Важається, що ним можна підживлювати рослини без небезпеки їх «передування».

Насправді визначити точну концентрацію в ньому хімічних елементів неможливо. Тож використовувати такий настій у чистому вигляді не можна — він настільки сильний, що може спалити всі корені рослин. Тому його розбавляють як мінімум у співвідношенні 1:10.

Зазвичай процес підживлення поєднують із поливом, додаючи настій у воду. Концентрацію цього настою потрібно змінювати залежно від стану рослин. Що більше листя, то менше розводять настій.

Для поливу під корені беруть непроціджені настій крапиви, розведені у 10 разів, а для обприскування листя — проціджені і розведені у 20 разів. «Перегодані» азотом рослини мають велике темно-зелене листя. У цьому разі роблять триваліші перерви між підживленнями.



тально перемішують. Потім ці суміші закладають у бурт, роблять на його верхівці яму чи борозну, наливають у неї воду і укривають пількою. Наступного року на весні готовий компост вносять на грядку.

Краще покладайся на свої руки, ніж на небеса! Японське прислів'я

ПОНЕДІЛОК, 14.08.2017

УА:ПЕРШИЙ

06.35, 08.45, 09.20, 14.00 Погода
06.40 М/с «Мандрівники в часі»
07.30 Ранковий блок програм
08.20 М/ф «Книга джунглів»
08.50 Д/с «Супервідчуття»
09.30 Концерт симфонічного оркестру K&K Philharmoniker (Австрія). Kendlinger dirigent Straub (симфонічний оркестр та балет)
11.20 Т/с «Епоха честі»
13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини
13.15, 23.00 Перша шальта
14.05 Т/с «Лінія захисту»
15.35 Д/с «Бог в Америці»
16.40 Д/ф «Порятунок ферми»
17.35 М/с «Легенда про Білоніжку»
18.00 Відно в Америці
18.45, 21.30 Всесвітні ігри-2017. Яскраві моменти
19.00 Новини. Культура
19.20 Д/с «Мистецький пульс Америки»
19.55 Д/с «Орегонський путівник»
20.30 Вересень
21.50 Т/с «Серце океану»
22.50 Д/с «Південна Корея сьогодні»
23.30 Чоловічий клуб

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10 «Сіданок з 1+1»
09.10 «Чотири весілля»
10.45 «Мінія жінку-4»
12.00 X/ф «Інша жінка»
15.50 Т/с «Величне століття. Роксолана»
20.15, 21.15, 22.10 Т/с «Центральна лікарня»
23.10 X/ф «На гребені»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 10.25 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
11.30 X/ф «Джек Гантер. В пошуках скарбів Угаріта»
13.20 X/ф «Джек Гантер. Прокляття гробниці Ехнатона»
15.15 X/ф «Джек Гантер. Небесна зірка»
17.15, 19.25 «Загублений світ»
18.40 «ДжедАй»
19.05 «Бандерлоги»
20.25 Т/с «Ментівські війни. Одеса»
21.25 X/ф «Повстання планети мавп»
23.25 X/ф «Динокрок проти динозавр»

ТВ-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень

ВІВТОРОК, 15.08.2017

УА:ПЕРШИЙ

06.35, 08.45, 09.20, 14.00 Погода
06.40 М/с «Мандрівники в часі»
07.30 Ранковий блок програм
08.20 М/ф «Книга джунглів»
08.50 Д/с «Супервідчуття»
09.25 Анонс дня
09.30 Т/с «Гранд-готель»
12.05 Т/с «Епоха честі»
13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини
13.15, 23.00 Вересень
14.05 Т/с «Лінія захисту»
15.20 Фольк-музик
16.40 Д/ф «Порятунок ферми»
17.15 Хто в домі хазяїн?

17.35 М/с «Легенда про Білоніжку»
18.45, 21.30 Всесвітні ігри-2017. Яскраві моменти

19.00 Новини. Культура
19.20 Д/с «Мистецький пульс Америки»
19.55 Д/с «Орегонський путівник»
20.30 Наші гроши

21.50 Т/с «Серце океану»

22.50 Д/с «Південна Корея сьогодні»

23.30 Чоловічий клуб

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10 «Сіданок з 1+1»
09.10 «Чотири весілля»
10.35, 11.50 «Мінія жінку-4»
13.05, 14.05, 15.05, 20.15, 21.15, 22.10 Т/с «Центральна лікарня»
16.05 Т/с «Величне століття. Роксолана»
23.10 X/ф «Небезпечні сні»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 12.15 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.40 «ДжедАй»
10.30, 18.15 «Спецкор»

10.55, 19.05 «Бандерлоги»

11.15, 17.15, 23.25 «Загублений світ»

13.05 X/ф «У пошуках бурштинової кімнати»

15.15 X/ф «Повстання планети мавп»

19.25, 20.25 Т/с «Ментівські війни. Одеса»

21.25 X/ф «Війна Богів»

00.25 «Територія обману»

ТВ-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 Ого-лошення. Бюро знахідок

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона нічі
05.00, 18.00 Абзац
05.55, 07.43 Kids Time

06.00 М/с «Сімейка Крудс»
06.50 М/с «Пригоди Кота в побуті»

07.45 X/ф «Чого хочуть жінки»
10.10 X/ф «Свекруха-монстр»

12.00 X/ф «Освідчення»
14.30 Т/с «Не родись вродлива»

19.00 Хто зверху?

21.00 X/ф «Пастка для батьків»

23.20 X/ф «Домашній арешт»

ІСТВ

05.30 Сільський календар

08.05 Українські традиції

08.20 Файне місто 2017

08.30 Невідома Україна

09.00 Час-Тайм

09.30, 17.00 Неповторна природа

11.00, 16.10 Дитяча година

11.45 «Чарівний ключик»

12.10, 21.50 Добре традиції

12.15 Про кіно

12.30, 20.30 Євромакс

13.00 Хіт-парад

14.00 X/ф «Суперполіцейський»

17.30 Смачна мандрівка

19.30, 21.00 Наші вітання

20.00 Європа у фокусі

21.30 «Гал-кліп»

22.35 X/ф «Догвіль»

23.30 X/ф «Домашній клуб»

НОВИЙ КАНАЛ

03.10 Зона нічі

04.45, 18.00 Абзац

05.39, 06.55 Kids Time

05.40 М/с «Сімейка Крудс»

06.00 М/с «Пригоди Кота в побуті»

07.00 T/c «Щасливі разом»

10.45 T/c «Моя прекрасна нініка»

14.30 T/c «Не родись вродлива»

19.00 Хто зверху?

21.00 X/ф «Черговий тато»

22.45 X/ф «Важкі підлітки»

00.15 X/ф «Пастка для батьків»

20.00 «Подорбиці»

06.10, 12.50 T/c «Черговий лікар»

УА:ПЕРШИЙ

07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого-лошення. Бюро знахідок

07.50, 18.45 Міська рада інформує

08.00 Відно в Америці

08.30, 20.00 Єдина країна

09.00 Час-Тайм

09.30 Справжня ціна

09.45 Про кіно

09.55, 22.35 Добре традиції

11.00, 16.10 Дитяча година

12.10 Межа правди

13.10 Хіт-парад

14.00 X/ф «Живий»

16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті

17.00 Неповторна природа

17.30 Про нас

19.30, 21.00 Наші вітання

20.30 Файне місто 2017

20.40 Дім книги

21.30 Сільський календар

22.40 X/ф «Вторгнення на землю»

ІСТВ

05.20, 02.05, 04.55 Дивитись усім!

06.05 Громадянська оборона

07.00, 04.35 Факти

07.45, 19.20 Надзвичайні новини

08.45 Факти. Ранок

09.15, 19.20 Надзвичайні новини

10.15 Анонси дня

10.30 Т/с «Гранд-готель»

11.30 X/ф «Живий»

12.10 Межа правди

13.10 Хіт-парад

14.00 X/ф «Живий»

16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті

17.00 Неповторна природа

17.30 Про нас

19.30, 21.00 Наші вітання

20.30 Файне місто 2017

20.40 Дім книги

21.30 Сільський календар

22.40 X/ф «Вторгнення на землю»

ІСТВ

05.20, 02.05, 04.55 Дивитись усім!

06.05 Громадянська оборона

07.00, 04.35 Факти

07.45, 19.20 Надзвичайні новини

08.45 Факти. Ранок

09.15, 19.20 Надзвичайні новини

10.15 Анонси дня

10.30 Т/с «Гранд-готель»

П'ЯТНИЦЯ, 18.08.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.35, 08.45, 09.20, 14.00, 15.20, 17.00 Погода
06.40 М/с «Мандрівники в часі»
07.30 Ранковий блок програм
08.20 М/ф «Книга джунглів»
08.50 Д/с «Порятунок ферми»
09.30 Т/с «Гранд-готель»
11.15 Т/с «Епоха честі»
13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини
13.15, 23.00 «Схеми» з Наталією Седлецькою
14.05 Т/с «Лінія захисту»
15.30 Д/с «Вагасі — японські смаколики»
16.40 Д/ф «Садові скарби»
17.15 Хто в домі хазяїн?
17.35 М/с «Легенда про Біосніжку»
18.45, 21.30 Всесвітні ігри-2017. Яскраві моменти
19.00 Новини. Культура
19.20 Д/с «Мистецький пульс Америки»
19.55 Д/с «Орегонський путівник»
20.30 Борхес
21.50 Богатирські ігри
22.50 Д/с «Південна Корея сьогодні»
23.30 Д/с «Діки тварини»

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 веселля»
10.35, 11.50 «Міняю жінку-4»
13.05, 14.05, 15.05 Т/с «Центральна лікарня»
16.05 Т/с «Величне століття. Роксолана»
20.15 «Ліга сміху»
23.15 «Розміши коміка. Діти»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 12.15 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.40 «ДжедА»
10.30, 18.15 «Спецкор»
10.55 «Бандерлогі»
11.15, 17.15 «Загублений світ»
13.20 X/ф «Загін спеціального призначення»
15.25 Т/с «Одинак»
19.05 X/ф «12 раундів»
21.10 X/ф «Шах і мат»
23.00 «Змішані єдиноборства. UFC»

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 У фокусі Європа
08.00 Євромакс
08.30, 17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 Неповторна природа
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 X/ф «Прокляття нефритово-го скорпіону»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Файнє місто-2017
20.10 Сільський календар
20.40 Про кіно
21.50 Добре традиції
22.35 X/ф «Вікна навпроти»

ІСТВ

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великомісті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.50 Інсайдер
10.50 X/ф «Інші 48 годин»
12.45, 15.45 Факти. День
13.05, 16.10 Т/с «Чужі крила»
17.40 Т/с «Сильніше вогонь»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Скетч-шоу «На трьох»
00.50 X/ф «Історія одного вампіра»

СТБ

09.10 X/ф «Два береги»
10.45 X/ф «Обсисте життя лікаря Селіванової»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 X/ф «Я щаслива»
20.20, 22.35 X/ф «Мама мимоволі»
23.30 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

03.35 Зона ночі
05.50, 18.00 Абзац
06.43, 07.59 Kids Time
06.45 М/с «Сімейка Крудс»
07.10 M/с «Пригоди Кота в чоботях»

08.00 Київ днем і вночі
19.00 Хто зверху?
21.00 X/ф «Ба бортом»
23.15 X/ф «Піраньї 3D»

«УКРАЇНА»

06.10, 12.50 Т/с «Черговий лікар»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

СУБОТА, 19.08.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.35 М/с «Мандрівники в часі»
07.20 М/ф «Книга джунглів»
08.10 Д/с «Традиційні свята Мацуї»
08.55 Д/ф «Садові скарби»
09.20 Погода
09.30 М/с «Легенда про Біосніжку»
10.20 Хто в домі хазяїн?
10.40 Хочу бути
11.20 Фольк-музик
12.25 Т/с «Серце океану»
16.45 Богатирські ігри
17.30 Концерт симфонічного оркестру K&K Philharmoniker (Австрія). Die shonstenOpernchore 2
18.50 X/ф «Джейн Ейр»
21.00 Новини
21.30 Розсекречена історія
22.20 Книга.ia
22.45 Мегалот
23.00 Борхес
23.30 Д/с «Бог в Америці»
00.35 Д/с «Мистецький пульс Америки»

1+1

07.05, 19.30 ТСН
08.05 «Гроші»
09.25, 10.25 «Вгадай ящик»
11.25, 23.10 «Світське життя»
12.25 X/ф «Тешині млинці»
16.25, 21.10 «Вечірній квартал»
18.30 «Розміши коміка»
20.15 «Українські сенсації»
00.10 «Розміши коміка. Діти»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 «Загублений світ»
12.00 «Цілком таємно»
12.35 Т/с «Зустрічна смуга»
16.20 X/ф «Некерованій»
18.15 X/ф «Самоволка»
20.20 X/ф «Заручник»
22.30 X/ф «Убити Білла»
00.30 «Територія обману»

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 X/ф «Я, ти і всі кого ми знаємо»
08.55, 19.55 Добре традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна

21.00 X/ф «Змішані»
23.15 X/ф «Піраньї 3DD»
«УКРАЇНА»
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00, 23.30 Євромакс
12.30, 00.30 X/ф «Тільки після Vas»

14.30 Мультфільм
14.50 X/ф Дитяче кіно. «Три Різдвяні казки»

16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 Файнє місто-2017

18.00 Наші вітання
20.10 Галицький шляхер. Івано-Франківськ

21.30 X/ф «Мілій друг»

00.10 Час-Тайм

ІСТВ

05.00 Т/с «Відділ 44»
06.30 Дивитися усім!

07.25 Без гальм

08.20 М/ж

09.20 Скетч-шоу «На трьох»

12.45 Факти. День

13.00 X/ф «Американський ніндзя»

14.55 X/ф «Інші 48 годин»

16.50 X/ф «Інші 48 годин»

18.45 Факти. Вечір

19.20 Надзвичайні новини. Підсумки

20.05 X/ф «Три дні на убивство»

22.35 X/ф «Ба бортом»

00.35 X/ф «Історія одного вампіра»

СТБ

06.05 «Все буде добре!»
08.05 «Караоке на майдані»

09.00 «Все буде смачно!»

10.05 «Хата на тата»

11.55 «Варітна у 16»

13.50 «Доньки-матері»

14.45 X/ф «Я щаслива»

16.25 X/ф «Мама мимоволі»

19.00 X/ф «Наречений»

23.05 X/ф «Іван Васильович змінює професію»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі

05.39, 06.59 Kids Time

05.40 M/с «Пригоди Кота в чоботях»

07.00 T/с «Саша Таня»

16.00 M/ф «Мадагаскар»

17.40 M/ф «Мадагаскар-2»

19.10 M/ф «Мадагаскар-3»

23.20 X/ф «Гра у схованки»

23.20 X/ф «Поклик таланту»

19.00 X/ф «Мідія»

23.20 X/ф «Панорама подій»

23.20 X/ф «Світло відповіді»

23.20 X/ф «

Овочі й фрукти для вашої вроди



Соки з овочів і фруктів не тільки зцілють від хвороб, а й захищать вашу красу від в'янення. Адже найбільш ефективними і нешкідливими є косметичні засоби, виготовлені на основі компонентів природного походження.

● До часу

Для в'янучої шкіри: підійде огіркова настоянка, яка очищає, тонізує і злегка вибілює. Натріть 500 г огірків, залійте 400 мл горілки, залиште настояватися в прохолодному темному місці на 2 тижні, потім процідіть. Перед кожним використанням додавайте в настоянку по 0,5 ч. ложки гліцерину і води.

Для жирної шкіри: змішайте сік свіжої капус-

ти і огірка в рівних пропорціях. Цією сумішшю протирайте шкіру.

АБРИКОСИ

Для нормальної шкіри: м'якоть двох абрикосів змішайте з 1 ст. ложкою лимонного соку. Отриману масу накладіть на обличчя, зверху — марлечку. Через 20 хв змийте

водою або **Улітку і восени краще від варом готовати фруктові та ягідні маски, взимку**

Для сухої овочеві, а навесні використовувати свіжу зелень.

ячений жовток змішайте з 1 ч. ложкою абрикосового соку, ввітріть або легкими рухами вбить в шкіру. Через 20 хв змийте теплою водою.

Для жирної шкіри: змішайте однакову кількість абрикосового соку з м'якоттю і кислого молока. Нанесіть на 20 хв.

БАНАНИ

Для сухої шкіри:

розімніть достиглий банан, у кашку додайте вершки і, помішуючи, крохмаль. Розітріть масу до густоти сметани. Перед нанесенням маски змасливіть повіки живильним кремом. Накладайте суміш на шкіру шар за шаром у міру висихання, а коли нанесете все, покладіть зверху марлю. Потримайте 20–30 хв, а потім зніміть ватним тампоном, змоченим у теплій воді. Для приголомшивого ефекту робіть маску через день протягом 20 днів.

ПОМИДОРИ

Для жирної шкіри: змішайте сік 1 помідора з 1 ст. ложкою сиру. Маску

нанесіть на 15 хв, після чого змийте теплою водою.

ЯБЛУКА

Для жирної пористої шкіри: змішайте в рівних пропорціях м'якоть яблука і хрону. Нанесіть на обличчя на 5–10 хв.

Для сухої подразненої шкіри: 2 ч. ложки сиру змішайте з 1 ч. ложкою яблучного соку, додайте 0,5 жовтка і 1 ч. ложку камфор-

ної олії. Все добре розмішайте. Накладіть на обличчя на 15–20 хв, змийте спочатку теплою, потім — ходовою водою.

МОРКВА

Для сухої шкіри: додайте до жовтка по 1 ч. ложці оливкової олії, сметани і морквяного соку і 2–3 ч. ложки вівсяної муки (можна — мелених пластівців). Нанесіть на очищену шкіру на 20–30 хв. Змийте теплою водою і змасливіть обличчя живильним кремом.

Для жирної шкіри: 1 ст. ложку морквяного соку змішайте зі збитим білком, загустіть маску борошном і нанесіть на 20 хв. Змийте теплою водою.

ВИНОГРАД

Для жирної шкіри: 0,5 скл. дуже теплої густої молочної манної каши змішайте з 2 жовтками, 2 ч. ложками меду, 2 ч. ложками оливкової олії, додайте 0,5 ч. ложки солі, 2 ч. ложки соку солодкого винограду. Нанесіть на шкіру обличчя на 20–30 хв. Змийте теплою водою.

Для сухої шкіри: добре розітріть один жовток і змішайте його з 2–3 ч. ложками виноградного соку. Потримайте 15–20 хв, а потім змийте теплою водою.

І маска готова!

Робіть маски із соками ягід, фруктів та овочів. Вони допоможуть усунути пігментні плями і вугри, впоратися зі зморшками, перемогти захворювання шкіри, осіклики містять багато активних елементів.

Щоб їх вплив був ніжним, виготовте зручне пристосування: складіть марлю в 4 шари і зробіть проризи для очей і носа. Досить змочити таку марлечку в соці — і освіжаюча маска готова!

• На замітку

Масаж для гарного личка

Масаж шкіри обличчя дає гарний лікувальний ефект, благодатно впливає на центральну нервову систему, судини. Але від масажу краще відмовитися, якщо на обличчі є якісь гнійники або захворювання шкіри.

Зробіть нормою легкий масаж 1–2 рази на день, коли наносите крем. Кінчиками пальців (без великого) погладжуємо обличчя від бров в напрямку до волосся. Щоки — від кінчика носа до вух, нижню частину щік і підборіддя, починаючи з його середини.

Закінчуємо процедуру постукуванням підборіддя і шию зовнішньою стороною долоні. Тривалість масажу — 1–3 хвилини. Головне — не довго, а часто і систематично. Звичайно, масаж у косметичному кабінеті ефективніший, але він не кожному доступний. Проте регулярний домашній масаж також буде підтримувати тонус шкіри. Важливо правильно його виконувати по лініях найменшого розтягування шкіри, на чистій шкірі і чистими руками. Можна виконувати його по сухій шкірі, по ледь вологій, змащеній кремом.

Вустам потрібна не лише помада

Як і шкіра обличчя, губи свідчать про загальний стан здоров'я. Червоні губи — значить, ви здорові. Синюшний відтінок часто є ознакою захворювання серцево-судинної системи, леген... Сухі і потріскані губи говорять про те, що бракує вітамінів, зокрема В₂.

Відмовтеся від шкідливої звички облизувати чи прикушувати губи, особливо на холоді, у вітряну погоду. Тріщини на губах дуже полюбляють збудники інфекцій. Постійно треба змащувати губи жиром, краче олією або кремом. Можна користуватися також гігієнічною безколірною губною помадою.

Нерідко запальна реакція губ виникає в результаті підвищеної чутливості до сонячного проміння. У таких випадках профілактично користуйтеся фотозахисними кремами. Авітаміноз, куріння, поганий догляд за порожниною рота також впливають на вигляд губ.

Перед сном, очищаючи обличчя, зніміть і губу помаду — олією або живильним кремом. Якщо губи сухі, перед тим, як накласти помаду, змасливіть їх гігієнічним олівцем або кремом. Це можна порадити і тим жінкам, які взагалі не користуються помадою.

До кожного стилю — свої прикраси

Ювелірні вироби і біжутерія допоможуть вам підкреслити індивідуальність і створити будь-який образ: від строгого класичного до легко-важкого романтичного. Будь-яке вбрання буде виглядати по-новому, якщо правильно підібрати до нього прикраси.

Спокусливе декольте

Однотонне вечірнє плаття довжиною до щиколотки — гідна оправа для розкішних дорогоцінностей. Особливо ефектно виглядає багатоярусне кольє із великою кількістю різномакрових стразів або ж намисто і сережки із бірюзою в золоті. І, звичайно, поза конкуренцією у якості при-

краси до вечірнього туалету — нитка натуральних або штучних перлів.

Якщо сукня оброблена узорами чи вишивкою, то не слід вдягати дуже великі сережки і браслети.

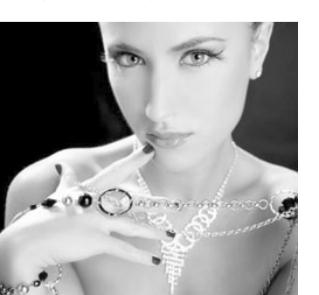
«Бабусині» коштовності

Дорогі прикраси, які дісталися вам іще від ба-

бусі, можуть стати родзинкою вбрання і підкреслити індивідуальний стиль. Але підібрати їх потрібно дуже ретельно, тому що невдало вибрана, приміром, брошка, може «додати» вам, як мінімум, років десять.

Ручна робота

Хоча б раз у житті дозвольте собі замовити перстень у ювеліра. Звичайно, це задоволення обійтися вам значно дорожче від фабричних виробів, але така розкіш цілком вправдана. Адже більше ні в кого не буде такого персона!



✓ Прикраси із срібла органічно доповнюють наряди холодних тонів, а от золото чудово гармоніює із теплими кольорами.
✓ Не перестарайтесь із прикрасами — їх не повинно бути багато.
✓ Підбирайте ювелірні вироби у залежності від свого віку і конкретної ситуації.
✓ Щоб захистити срібні і золоті прикраси від витирання, зберігайте їх загорненими у тонкий папіросний папір або шматочок шовку.

● Знадобиться

ПОВЕРНІТЬ БЛИСК

Час від часу перевіряйте, чи в порядку ваші прикраси. Адже навіть вироби, які ви носяті дуже рідко, потрібно чистити. Трішки зусиль, і персні та сережки засяють, як новенькі.

• Перли надзвичайно чутливі, тому протирайте їх шматочком заміші або чистіть м'якою зубною щіткою.

Бірюзу і корали достатньо освіжити водою кімнатної температури, додавши до неї трохи соди.

• Позолочену біжутерію не можна чистити щіткою. Вимийте її у воді кімнатної температури з мілом, або ж протріть ганчіркою, зволоженою розчином харчової соди з лимонним соком.

• Золоті і срібні предмети покладіть у посуд, наповнений теплою мильною водою із додаванням лимонного соку, і злегка потріть м'якою зубною щіткою.

Легковажно-романтичний

Із джинсовим сарафаном чи сорочкою чудово гармоніює «повітряне» кольє із синіми скляними камінцями і перламутром. Цей жіночий комплект додасть джинсовому одягу романтичну нотку. Також до одягу із джинсової тканини ідеально підходять прикраси зі шкіри, приміром, кулони.

У стилі сафарі

Смішні кулони у вигляді звірят, оригінальні підроблені камені, дерев'яні коралі — такі скромні доповнення, зроблені із натуральних матеріалів, прекрасно відживають одяг у стилі сафарі.

