

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#27(846) 5 липня 2018 року

Смачно

ДОМАШНІЙ ШОКОЛАД

А чи знаєте ви, що домашній шоколад значно смачніший і корисніший від магазинного. І дешевший. У його приготуванні немає нічого складного.

Знадобиться: какао-порошок — 5 ст. л., цукор — 6–8 ст. л., вершкове масло — 50 г, молоко — 5 ст. л., пшеничне борошно — 1 ч. л., волоські горіхи — за бажанням і смаком, ванільний цукор — чверть чайної ложки.

Приготуйте глибоку невелику каструлю й налейте в неї 1 ст. л. молока, всипте какао-порошок, цукор. Все добре перемішайте. А потім влийте решту молока.

Поставте каструлю на середній вогонь і доведіть суміш до кипіння. Безперервно помішуйте, інакше суміш може підгоріти. Після цього поставте в каструлю вершкове масло. Зменшіть вогонь і закип'ятіть шоколадну масу. Коли вона закипіла, знімайте каструлю з вогню.

Борошно просійте через сито і висипте в каструлю з шоколадною масою. Перемішайте до однорідного стану. Слідкуйте, щоб не було грудочок. Після цього знову поставте каструлю на вогонь і доведіть до кипіння. Зніміть з вогню, і нехай трохи охолоне. У теплу масу всипте ванільний цукор. Ретельно все перемішайте.

Приготуйте формочки для льоду (вони додаються до будь-якого холодильника) і змастіть їх маслом. Залейте в них шоколад. Якщо хочете додати горіхи, то шматочки горішків додайте в формочку до того, як залете в них шоколад.

Потім охолодіть шоколад і можете ласувати.

Варто знати

Які продукти найбільш фальсифіковані?

В Україні найфальсифікованішою продукцією є вершкове масло. Виробники часто замінюють тваринні жири рослинними.

— Ми завжди радимо звертати увагу на найменування продукту, його склад. Тобто, якщо ви бачите, що на лицьовій етикетці великими буквами написано: «Селянське 72,5%», але немає слів «вершкове масло», не полінуйтеся перевірити і подивитися, що написано дрібними літера-

ЩОБ ПОДОЛАТИ БІЛЬ У СПІНІ

2

Безоплатні послуги, які має надавати лікар, з яким ви підписали декларацію:

- ✓ консультація з будь-яких проблем зі здоров'ям;
- ✓ проведення діагностики та лікування найбільш поширених хвороб;
- ✓ супровід пацієнтів із хронічними захворюваннями, допомога у виконанні медичних призначень;
- ✓ направлення за покриттями до лікарів спеціалізованої або високоспеціалізованої медичної допомоги.

Сімейні лікарі, терапевти і педіатри спостерігатимуть за станом вашого здоров'я, ставитимуть діагнози та лікуватимуть найбільш поширені хвороби, травми, отруєння. За потреби ваш лікар дасть направлення до фахівця вторинної чи третинної допомоги — лора, ендокринолога, хірурга тощо — або ж буде консультуватися з ним щодо вашого лікування.

АНАЛІЗИ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ

На рівні первинної медичної допомоги у безоплатний пакет послуг входять такі аналізи й дослідження: загальний аналіз крові з лейкоцитарною формулою; загальний аналіз сечі; глюкоза крові; загальний холестерин; вимірювання артеріального тиску; електрокардіограма; вимірювання ваги, зросту, окружності талії, швидкий тест на вагітність, швидкий тест на тропонін, швидкі тести на ВІЛ, вірусні гепатити. Інші аналізи та дослідження виконуються за на-

ми. Переконайтеся, щоб це не був маргарин або спред, — каже експерт Центру незалежних споживчих експертів «Тест» Ніна Кільдій, пише Gazeta.ua.

Молоко підробити складно. Водночас згущене молоко часто містить пальмову олію. Частково фальсифікують ковбасу, особливо варену. Замість м'яса додають соєвий білок.

Кетчупи містять недостатньо концентровану пасту, барвники й консерван-

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Зінаїди, Юлії, завтра — Артема. 7 липня з днем Ангела вітайте Івана, Єлизавету, Антона, 8 липня — Давида, Дениса, 9 — Павла, Тихона, 10 — Іванну, Яну, Георгія, 11 — Сергія, Германа.

7

ВІДПУСТКА В УКРАЇНІ: КУДИ ПОЇХАТИ?



4

Щоб перець не дістався шкідникам

Безоплатні медичні послуги



3 1 липня почав діяти новий список послуг первинної медичної допомоги — обов'язковий для виконання всіма закладами первинної медичної допомоги. Список послуг, які тепер надаються безкоштовно на рівні первинної допомоги, розмістили на офіційному сайті Міністерства охорони здоров'я України.

Зверніть увагу!

правленням вашого лікаря в закладах спеціалізованої допомоги.

ПРОФІЛАКТИЧНІ ОГЛЯДИ

Новий Порядок надання первинної медичної допомоги передбачає безо-

платні профілактичні огляди та аналізи для груп ризику семи захворювань: цукровий діабет, ВІЛ, туберкульоз, рак молочної залози, гіпертонічна хвороба та інші серцево-судинні захворювання, колоректальної залози, рак передміурової залози.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ВАГІТНОСТІ ТА ОГЛЯДИ ДІТЕЙ

Окрім того, сімейний лікар або терапевт за бажанням вагітної може вести неускладнену вагітність. Лікар може взяти вагітну на облік до 12 тижнів. Коли є необхідність, або вимагає протокол, він направляє пацієнтку до акушера-гінеколога. Також ваш лікар розкаже, як діяти вагітній і дорос-

лим членам родини, що мешкають з нею, при наближенні пологів. У потрібний час скерує до пологового будинку.

Після народження дитини педіатр або сімейний лікар має проводити планові обов'язкові огляди, навіть коли дитина здорова: 10 оглядів лікаря і 6 оглядів медсестри в перший рік, 2 обов'язкових огляди у два роки й один огляд у три роки.

Також ваш лікар має стежити за вакцинацією вашої дитини і вас за календарем щеплень. Держава закуповує вакцини проти туберкульозу, поліомієліту, дифтерії, кашлюка, правця, кору, гепатиту В, гемофільної інфекції, краснухи, епідемічного паротиту.

МЕДИЧНІ ДОВІДКИ ТА ВІЗИТИ ДОДОМУ

Ваш лікар також видаватиме потрібну довідку, листок непрацездатності, направлення для проходження медико-соціальної експертизи тощо.

Лікар самостійно визначатиме необхідність візиту до пацієнта додому, залежно від медичних показів. Лікар може дати поради щодо полегшення стану по телефону, а пізніше, під час прийому в закладі, направити на аналізи та дослідження, уточнити діагноз та призначити необхідне лікування. Ваш лікар також може викликати екстрену допомогу до хворого, якщо буде така необхідність.

Місячний календар

5 липня, четвер. Повний місяць. Місяць у Овні. 21/22 дні Місяця. Схід — 0 год 27 хв, захід — 12 год 07 хв.

6 липня, п'ятниця. Остання чверть. Місяць у Овні. 22/23 дні Місяця. Схід — 0 год 50 хв, захід — 13 год 14 хв.

7 липня, субота. Остання чверть. Місяць у Овні Тельці (15 год 33 хв). 23/24 дні Місяця. Схід — 1 год 12 хв, захід — 14 год 24 хв.

8 липня, неділя. Остання чверть. Місяць у Тельці. 24/25 дні Місяця. Схід — 1 год 37 хв, захід — 15 год 37 хв.

9 липня, понеділок. Остання чверть. Місяць у Тельці, Близнюках (20 год 0 хв). 25/26 дні Місяця. Схід — 2 год 06 хв, захід — 16 год 52 хв.

10 липня, вівторок. Остання чверть. Місяць у Близнюках. 20/27 дні Місяця. Схід — 2 год 40 хв, захід — 18 год 08 хв.

11 липня, середа. Остання чверть. Місяць у Близнюках, Раку (21 год 00 хв). 27/28 дні Місяця. Схід — 3 год 22 хв, захід — 19 год 22 хв.

Увага!

Магнітні бурі в липні

7, субота, 12–14 год, 2; 15, неділя, 15–16 год, 5; 18, середа, 13–14 год, 3; 22, неділя, 20–22 год, 1; 23, понеділок, 21–23 год, 1; 29, неділя, 14–15 год, 3; 30, понеділок, 7–9 год, 1.

Примітка: 1 — найслабший вплив геомагнітних процесів, 5 балів — найсильніший.

На замітку

ЖИРНІСТЬ МОЛОКА

Щоб визначити жирність молока, візьміть пробірку заввишки 130–150 мм та лінійку з помітками мм. На висоті 100 мм на пробірці зробіть відмітку фломастером. До цього рівня налейте молоко і залиште не менше ніж на 6 год. За цей час у верхній частині зберуться вершки. Процент жирності визначається висотою шару вершків. 100 мм — 100 %, кожний мм становить вершків відповідає тиме проценту жирності молока.

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 5 липня	+14 / +24	без опадів	півд., 2 16.09
п'ятниця, 6 липня	+16 / +24	можливий дощ	зм. напр., 3 16.09
субота, 7 липня	+17 / +24	ясно	півн., 3 16.07
неділя, 8 липня	+15 / +22	дощ	півн., 3 16.06
понеділок, 9 липня	+15 / +19	без опадів	півн., 3 16.04
вівторок, 10 липня	+13 / +22	можливий дощ	півн., 2 16.02
середа, 11 липня	+15 / +20	можливий дощ	зм. напр., 3 16.01

Подбайте про ступні



Літо — це саме той час, коли варто подбати про ступні. Так само, як ви, наприклад, доглядаєте за шкірою обличчя, треба піклуватися і про них. Якщо не робити цього, почнуть з'являтися ознаки пошкодження. Існує кілька домашніх засобів завдяки яким мозолів та натоптишів на ступнях.

• На прохання читачів

щойно придбали нову пару, приклейте пластир на ті місця, де можуть виникнути пухирі або мозолі, і перший раз не носіть її занадто довго.

Також добре знімати взуття та шкарпетки, коли повертаєтесь додому з роботи, і занурювати ступні на деякий час в миску з теплою водою та травами. Можете спробувати використати ромашку. Це зніме втому, а запах трав також допоможе почуватися набагато краще.

Якщо у вас вже є мозолі, згадайте про давно забуту пемзу, але використовуйте її обережно, уникаючи бо-

льових відчуттів. Завжди намагайтеся робити це після душу чи ванни, тоді шкіра на ступнях значно м'якша.

ДОМАШНІ ЗАСОБИ

Пемза не завжди може бути найкращим варіантом, адже натоптиші часом бувають дуже глибокими та болісними. Тому спробуйте кілька народних засобів їх усунення.

Рецепт №1

Розріжте цибулю наполовину та натріть нею проблемну зону ступні. Повторюйте процедуру кожного вечора перед сном. Не потрібно змивати сік цибулі,

просто дайте йому проникнути глибоко у шкіру. Одягніть шкарпетки та лягайте спати. Цибуля володіє лікувальними та протизапальними властивостями.

Рецепт №2

Розімніть 1 зубчик часнику з 15 мл оливкової олії і нанесіть суміш на поверхню мозоля. Зверху заклейте пластиром або прикладіть тканину і залиште на ніч. Зранку зітріть суміш, але не змивайте її повністю. Повторюйте процедуру кожного дня, поки проблема не зникне повністю.

Рецепт №3

Візьміть жменьку сте-

бел та квіток кропиви або календули та розітріть їх із невеликою кількістю води. Ви отримаєте пасту, яку можна наносити просто на мозоль. Потім накрийте його бинтом і зачекайте щонайменше три години.

Рецепт №4

Розріжте інжир наполовину, виберіть м'якоть і нанесіть її просто на мозоль чи натоптиш перед сном. Накрийте пов'язкою та одягніть шкарпетки. Залиште засіб на ніч, а зранку потримайте ступні у теплій воді. Після цього використовуйте пемзу, а на кінець намастіть проблемне місце зволожувальним кремом. Цей фрукт володіє протизапальними властивостями і надає свіжості та відчуття полегшення.

Рецепт №5

Приготуйте густу пасту з 2 ст. л. харчової соди та 1 ст. л. води. Нанесіть її на мозоль колоподібними рухами, це сприятиме відлущенню. Залиште на 20—30 хвилин, а потім змийте теплою водою. Після цього використовуйте пемзу або пилочку.

Рецепт №6

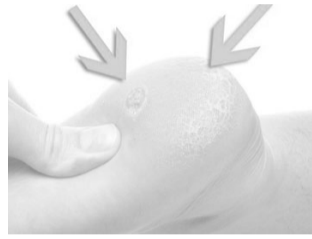
Приготуйте чай з ромашки (4 ст. л. ромашки, 1 л киплячої води) і налейте його у миску. Дайте йому трішки охолонути, а потім замочіть ступні. Це пом'якшить мозолі і їх буде легше видалити пемзою. І не забувайте про зволожувальний крем.

За матеріалами видання «Моз здоров'я».

МОЗОЛІ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ

Після довгого насиченого дня ступні можуть справді втомитися. Високі підбори, відсутність шкарпеток, пересушеність, занадто тісне взуття, яке ви не знімали упродовж дня, піт — усі ці чинники здатні спричинити проблеми зі ступнями.

Мозолі та натоптиші можуть з'явитися на будь-якій частині стопи, особливо на п'ятці, на боках великих пальців чи мизинців або на кінчиках пальців. Спочатку вони просто спричиняють подразнення, але якщо залишити їх без належного догляду, це може призвести і до болювих відчуттів.



Якщо ви належите до щасливих людей, яким не доводилося ставати «жертвою» натоптишів, важливо не забувати про профілактичні заходи.

Наприклад, не забувайте зволожувати ступні кожного разу, коли приймаєте ванну чи душ. Один раз на тиждень робіть масаж із декількома краплями оливкової олії або вазеліну. Переконайтеся, що ваше взуття зручне: не занадто вузьке, але і не широке. Якщо ви

• На замітку
Три способи вгамувати апетит
Часто нам важко втриматися від спокуси переїсти. Щоб цього не трапилось, дієтологи радять робити так.

1. Проконтролюйте свої звички за столом. Багато хто через щоденний стрес, навіть споживаючи їжу, відчуває нестачу часу й буквально «напихається». Їсти належить повільно, насолоджуючись кожним шматочком. Тоді скоріше насититесь й не з'їсте зайвого.

2. Робіть, як французи. Дозвольте собі перед обідом келих вина. Воно затримає доступ вуглеводів до крові, травлення білків у шлунку сповільниться, а апетит послабиться. Допомогти може й ананас. З'їжте шматочок перед споживанням їжі. Фермент бромелін, що міститься в ньому, допоможе шлунку засвоювати білки.

3. В американських клініках пацієнтові, який має схильність до переїдання, прописують ячмінну воду. 50 г пророслих ячмінних зерен варіть в 1/4 л води 30 хвилин. Процідіть рідину через густе сито. Пийте протягом дня.

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

• МОЗ рекомендує

Основна рекомендація щодо лікування болю в попереку — зберігати рухову активність наскільки це можливо та виконувати спеціальні вправи. Прості, але правильно підібрані вправи і рекомендації щодо рухового режиму допоможуть впоратися з проблемою. У більшості випадків не потрібно ніякого складного обладнання або спеціальних тренажерів. Ви можете виконувати вправи вдома чи на роботі.

Для того щоб підібрати дієві вправи, необхідно визначити тип болю у спині.

1-й тип

Домінує біль у попереку, найчастіше переміжний характеру. Переміжний — означає, що ви можете знайти положення, в якому біль проходить. Біль може відчуватись і в нозі, проте не нижче коліна. Він з'являється або посилюється в положенні сидіння або при нахилі тулуба вперед. Вам

На сайті Міністерства охорони здоров'я України розмістили рекомендації щодо визначення типу болю у спині, а також написали про дієві вправи для його усунення. Про типи болю і вправи розповів лікар-нейрохірург Вадим Ілляшенко.

може бути складно зав'язати шнурки. Ходити зазвичай легше, ніж сидіти. Полегшення настає, коли ви нахилиєтесь назад.

Тест

Ляжте на живіт, руки вздовж тулуба. В цьому положенні проведіть близько 30 секунд. Якщо у вас не виникає болю, підніміться на лікті та зафіксуйте це положення ще на 30 секунд. Якщо все як і раніше добре, то впріться долонями і спробуйте випрямити руки, прогнувшись у попереку. Болю не виникло? Зробіть 5 віджимань, не відриваючи таз від підлоги. Болю все ще немає? Вам стало легше? Тоді у вас 1-й тип болю.

Цей тип становить при-

близно 60—70% від загальної кількості болю в поперековому відділі. Ймовірно джерело такого болю — міжхребцевий диск.

2-й тип

Домінує біль в нижній частині спини. Біль може віддавати в ногу, але не нижче коліна. Також завжди має переміжний характер. Біль проходить або зменшується при нахилі вперед та в положенні сидіння. Посилюється при прогині в попереку назад, при тривалому стоянні або ходьбі.

Якщо ви зробите тест з розгинанням в попереку в положенні лежачи на животі, то швидше за все відчуєте посилення болю або дискомфорт. Джерело болю знаходиться в задніх структурах хребта, ймовірно — міжхребцеві суглоби. 1-й і 2-й типи болю складають до 90% випадків болю у спині.

3-й тип

Біль проявляється сильніше у нозі, ніж у попереку (біль у попереку може зовсім пройти). Частіше постійного характеру та посилюється при згинанні в попереку і в положенні

сидіння. У гострому періоді будь-який рух може посилювати біль. Так само в певних положеннях він може зменшуватись.

Якщо у вас цей тип болю, і при цьому розвинулася слабкість у м'язах ноги і/або відчуття оніміння, розлади сечовипускання, то рекомендуємо звернутися до лікаря.

Виконайте тест, описаний вище. Строго дотримуйтеся етапів виконання цього тесту. При посиленні болю на будь-якому з етапів — не примушуйте себе продовжувати. Якщо при виконанні тесту ви відчуваєте посилення болю в нозі (навіть якщо біль у спині проходить), зверніться до лікаря або фахівця з фізичної реабілітації.

4-й тип

Біль сильніше відчувається у ногах та супроводжується відчуттям важкості, оніміння, нетривалої слабкості в ногах. Біль завжди переміжний і виникає, як правило, при ходьбі. Проходить при нахилі вперед або у положенні сидіння.

Найчастіше цей тип болю розвивається у похилому віці. Причиною виникнення такого типу болю є звуження (стеноз) хребетного каналу.

(Продовження матеріалу, у якому ми розповімо про вправи для кожного типу болю, читайте в наступному номері).

Щоб подолати біль у спині

• Важливо

РОДИМКИ ЯК ПРИЧИНА ОНКОЛОГІЇ

Ми не завжди звертаємо увагу на родимки на нашому тілі. Однак інколи незначна родимка може стати значною проблемою. Якщо упустити момент, то новоутворення можуть мутувати в ракову пухлину. Щоб відповісти на питання, як відрізнити родимку від меланоми, потрібно знати деякі ознаки цього злоякісного утворення.

Основними симптомами переродження шкірних пігментованих утворень слід вважати:

- ✓ швидке зростання вже існуючої або нової родимки;
- ✓ зміна контурів невусів (інша назва родимки) або поява нових утворень з розмитими краями;
- ✓ зміна кольору родимок, набуття невусами неоднорідного забарвлення;
- ✓ поява червоної запаленої ореоли навколо пігментованої плями;
- ✓ піднесення родимок над рівнем шкіри;
- ✓ зміна структури невусів, тобто розм'якшення або ущільнення новоутворень.

Якщо з часом ви помічаєте, що почали відбуватися якісь зміни і з'явилися описані вище ознаки, то це привід відвідати дерматолога.

• 3 Божої аптеки

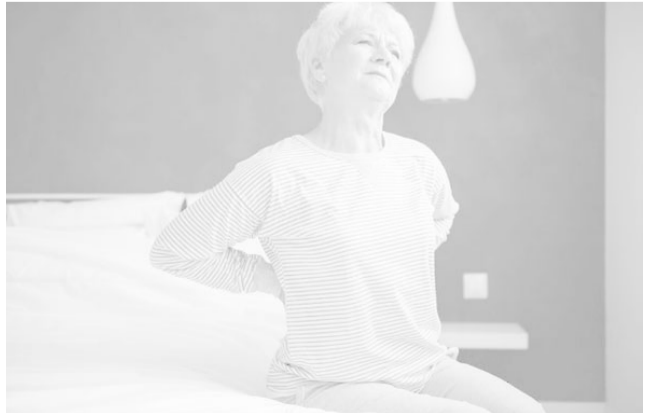
Волошка зцілить

Волошка відома своїми лікарськими властивостями. Допомогає при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, нирок, сечовидних шляхів, печінки.

3 волошок та алое: 1 ст. л. соку алое, 1 ст. л. квітів волошки синьої, 0,1 л спирту 70%-го. Квіти залити спиртом, додати сік. Настоявати 7 днів. Протирати настоянкою руки і обличчя в якості профілактичного і дезінфікуючого засобу.

Засіб при ангіні: 0,5 л води, 3 ст. л. квітів волошки, 2 ст. л. свіжовичавленого картопляного соку, 0,01 л спиртової настоянки звіробою. Квіти подрібнити, залити окропом і настоювати протягом 20—25 хвилин. Процідити і додати картопляний сік. Все змішати, додати спиртової настоянки звіробою. Полоскати горло при ангіні 7—8 разів на день через кожну годину.

Настій з квіток застосовують як тонізуючий засіб при порушенні травлення. 2 ч. л. квіткових кошків заливають 1 склянкою окропу, заварюють як чай і випивають протягом доби.



КАБАЧКИ

3 КАРТОПЛЕЮ І М'ЯСОМ

500 г кабачків, 200 г свинини, 2–3 картоплини, 2 цибулини, пучок зелені, 2 ст. л. смальцю, перець, сіль.

М'ясо дрібно нарізати шматочками, кабачки і картоплю — кубиками. Кабачки, картоплю, м'ясо, подрібнену цибулю викласти у сковорідку, посолити, поперчити. Додати смалець, влити трохи води, тушкувати на слабкому вогні до готовності під кришкою близько 30 хв. Потім викласти на блюдо, посипати зеленню петрушки або кропу.

ЗАПЕЧЕНІ КАБАЧКИ З ЧАСНИКОВИМ СОУСОМ

Молоді кабачки, не очищаючи від шкірочки, ретельно промити і нарізати тонкими кружечками, злегка посолити й обсмажити в олії до готовності.

Для соусу: часник ретельно розтерти з сіллю, подрібненою зеленню кропу й товчених горіхів, влити 2 ст. ложки окропу, перемішати.

Додати в соус гарячу олію, у якій смажилися кабачки, і заправити до смаку меленим чорним перцем.

Гарячі смажені кабачки викласти на порційні тарілки, полити часниковим соусом. Окремо в соуснику подати сметану, майонез або холодне кисле молоко.

КАБАЧКОВЕ ПАГУ

2 цукіні або кабачки, 1 баклажан, 2 болгарських перця, 1 цибулина, зелень (кріп, петрушка), 2 зубчики часнику, 2 ст. л. олії, чорний мелений перець та сіль за смаком.

Кабачки порізати великими шматочками. Баклажан порізати дрібніше, посолити

Кабачки: тушковані, варені, печені...

Кабачок можна віднести до одних із небагатьох універсальних овочів, придатних для приготування абсолютно різних страв. З нього виходять смачні закуски, він чудово доповнює супи і салати, може стати основним компонентом других страв, випічки і навіть десертів.



● До часу

ти і замочити на 30 хвилин у воді, щоб пішла гіркота. Болгарський перець порізати великою соломкою. Дрібно порізати цибулю. Подрібнити зелень. Часник пропустити через часничницю.

У розігрітій олії в сотейнику спасерувати цибулю і додати до неї баклажани і болгарський перець. Накрити кришкою і тушкувати 5 хвилин.

Потім додати до овочів кабачки і обсмажувати ще 5–7 хвилин.

Стежити за тим, щоб википала зайва рідина, але овочі не пригорали.

Наприкінці посолити, поперчити, додати зелень і часник.

ІКРА

3 кабачка, 1 баклажан, 1 цибулина, 1 болгарський перець, 4 помідори, пучок зелені, 2 зубчики часнику, 3 ст. л. олії, 1 лавровий лист, духмяний перець, червоний мелений перець, сіль — за смаком.

Кабачки, якщо вони молоденькі, можна не чистити. Порізати кабачки середні-

ми кубиками. Болгарський перець очистити від насіння і також порізати невеликими кубиками. Баклажани очистити від шкірки, порізати кубиками, посолити і залишити на 20 хвилин, потім промити водою, щоб позбулися гіркоти.

Помідори пробланшувати, зняти шкірку і подрібнити. Зелень дрібно порізати. Часник пропустити через часничницю.

На олії обсмажити цибулю, через 3–5 хвилин додати баклажани й болгарський перець і обсмажити близько 10 хвилин.

Додати кабачки і обсмажувати ще 10 хвилин. Потім додати в ікру помідори, накрили кришкою і тушкувати на повільному вогні 10 хвилин під кришкою, а потім обсмажувати, помішуючи, до випаровування рідини приблизно 5–7 хвилин.

Додати зелень, часник, посолити, додати спеції і готувати ще пару хвилин. Остудити ікру. Готові овочі подрібнити блендером на пюре. Подавати ікру можна з картопляним гарніром, рисом або намазати на скибочки хліба.

картопляним гарніром, рисом або намазати на скибочки хліба.

МЛИНЦІ

1 молодий кабачок (цукіні), 1 зубчик часнику, зелень кропу або петрушки, 3 яйця, 2 ст. л. борошна, олія для смаження, свіжозмелений чорний перець, сіль, сметана (для подачі).

Зелень вимити, обсушити та дрібно порізати. Часник очистити та подрібнити.

У глибоку миску розбити яйця, трохи поперчити і злегка збовтати виделкою або вінчиком. Додати кріп, часник і ще раз злегка збити яєчну масу.

Кабачок вимити, обсушити та натерти на великій тертці. Додати натертий кабачок до яєчної маси і перемішати. Додати борошно і ще раз добре перемішати.

Солити кабачкову масу краще безпосередньо перед смаженням, інакше кабачок виділить багато соку, і тісто буде рідким.

На розігріту сковороду з

олією викласти ложкою кабачкову масу невеликими гірками. Злегка притиснути оладки лопаткою або ложкою, роблячи їх плоскими та надаючи бажаної форми. Обсмажити оладки на середньому вогні 1–2 хвилини до рум'яної скоринки.

Перевернути, зменшити вогонь, накрити кришкою і готувати ще 3–4 хвилини, поки нижня сторона не зарум'яниться.

Готові оладки викласти на паперовий рушник, щоб видалити надлишки олії. Подавати оладки гарячими, зі сметаною.

КЕКСИ

Яйця — 2 шт., кабачок (цукіні) — 150 г, олія — 100 мл, сметана — 100 мл, лимон — 1 шт., борошно — 200 г, цукор — 125 г, розпушувач — 1 ч. л., цукрова пудра — 1 ст. л.

Яйця добре розтерти із цукром. Додати сметану, перемішати. Потім влити олію і теж перемішати.

Кабачок потерти на крупній терці. З лимона зняти цедру на дрібній терці — лише верхній жовтий шар.

Додати в тісто цедру, тертий кабачок і вичавити сік половинки лимона.

Борошно змішати із розпушувачем і висипати в тісто. Швидко перемішати. Розкласти по формочках. Якщо формочки не паперові — варто змастити їх олією, якщо паперові — не треба.

Випікати в заздалегідь розігрітій духовці близько 30 хвилин. Температура випікання — 180 градусів. Коли кекси охолонуть — посипати цукровою пудрою.

У такій випічці кабачок проявляє себе надзвичайно смачно — кекси виходять м'які і довго не черствіють.

● Варто знати

Правда про згущувачі

Агар-агар, пектин, желфікс: чим вони відрізняються і з чого їх виготовляють? Скільки і як правильно їх додавати, щоб варення було густим?

Традиційно, щоб зварити густе варення, цукру у нього дають стільки ж, як ягід. А ще довго-довго варять. Але це не завжди спрацьовує.

Для загущення у варення можна додати агар-агар (натуральний згущувач із водоростей, у продажі буває рідко, досить дорогий), пектин (у природному вигляді міститься в овочах і фруктах, із яких і виготовляється промислово, маркується Е440) або згущувач типу желфіксу, виготовлений на основі пектину. Це натуральний продукт, отриманий з яблук і цитрусових.



Завдяки додаванню пектину тривалість приготування варення скорочується до 3 хв. Таким чином воно зберігає максимум вітамінів, при цьому виходить густим, як мармелад.

Найбагатші на пектин яблука, сливи, цитрусові (найбільше цієї речовини містить шкірка), тому варення з цих фруктів можна варити без додаткових згущувачів або додавати ці плоди до інших фруктів і ягід, щоб варення було гущішим. Найменше пектину містить малина, агрус, вишня. Нестача пектину у самих плодах призведе до того, що варення залишиться рідким.

Норми витрати пектину коливаються від 5 г до 15 г на 1 кг фруктів. Чим більше цукру і менше рідини, тим менше пектину потрібно додавати. Загальне правило: якщо на 1 кг фруктів взято 0,5 кг цукру, то досить 4–5 г пектину. Якщо на 1 кг фруктів 0,25 кг цукру, потрібно 7–10 г пектину. Якщо цукор не використовується зовсім, то на 1 кг фруктів беруть 12–15 г пектину.

Варення з пектином варять від 1 хв до 3–5 хв максимум! При тривалішому варінні пектин руйнується. Повне желювання відбувається після охолодження.

Якщо використовуєте желфікс, зверніть увагу на те, що на пачках є два види позначок: 1:1 (на 1 кг фруктів 1 кг цукру), 2:1 (на 1 кг фруктів 0,5 кг цукру). Цього співвідношення треба дотримуватися.

● Смачно і корисно

ТРАДИЦІЙНЕ ВАРЕННЯ З АБРИКОСІВ

Абрикоси — 2 кг, цукор — 1 кг, вода — 1/2 склянки.

Абрикоси вимийте, просушіть і видаліть кісточки. У велику каструлю висипте абрикоси, цукор і залийте водою. Поставте варення на середній вогонь і варіть 20 хв, помішуючи ложкою.

Після цього охолодіть варення і знову проваріть 20 хв. Так повторіть 3 рази, тоді варення буде густим.

Гаряче варення розлити в стерилізовані банки і закрити.

АБРИКОСОВО-АПЕЛЬСИНОВИЙ ДЖЕМ

Абрикоси — 5 кг, апельсини — 2–3, цукор — 2,5 кг.

Абрикоси вимийте, видаліть кісточки, перемоліть на м'ясорубці. Цедру апельсина потріть на дрібній тертці, а м'якоть перемоліть на м'ясорубці.

Потім змішайте абрикоси, цедру і перемелений апельсин. Поставте варення на невеликий вогонь, доведіть до кипіння і встигте 1 кг цукру. Прокип'ятіть 5 хв, постійно помішуючи.

У кожній господині існують свої рецепти різних закрукоток. Ми пропонуємо вам скористатися простими і смачними рецептами улюбленого варення з абрикосів, щоб літні ласощі нагадували про себе і взимку.

Охолодіть варення, потім знову поставте на вогонь, додайте залишок цукру і знову прокип'ятіть 5 хв. Третій раз знову треба прокип'ятити 5 хв через 6–7 год. Охолоджене варення розливайте в стерилізовані банки і закрукотуйте.

АБРИКОСОВИЙ ДЖЕМ З БАНАНАМИ

Абрикоси — 1,5 кг, банани — 0,5 кг, лимон — 0,5 штук, желеутворюючий засіб з пектином — 1 пакетик, цукор — 2,3 кг.

Абрикоси і банани нарізати невеликими кусочками, перемішати, додати лимонну цедру (тонкий верхній жовтий шар шкірки лимона, де містяться ефірні масла, які володіють приємним запахом. Цедру найкраще знімати за допомогою дрібної тертки, а перед цим лимони необхідно ретельно промити).

Фрукти засипати желеутворюючим засобом та 2 столовими ложками цукру.

Все ретельно перемішати, поставити на плиту (на сильний вогонь) та довести до кипіння.

Після закипання висипати весь цукор та знову довести до кипіння. Варити ще 1 хвилину, потім зняти з плити, прибрати піну і розлити джем у заздалегідь підготовлені банки.

Щоб шматочки абрикосів зберегли свою форму у варенні, потрібно вибирати абрикоси середнього ступеня зрілості або ж злегка недоспілі.

ВАРЕННЯ З ІМБИРОМ

Абрикоси — 2 кг, цукор — 1,5 кг, імбир — 20 г.

Абрикоси очистіть від кісточок. Поріжте шматочками довільної форми. Поставте плоди в ємність для варіння, висипте цукор. Варіть, перемішуючи, близько півгодини.

У процесі варіння потрібно знімати пінку. Натріть імбир, покладіть до варення. Якщо варення густе, відразу ж фасуйте його в стерильні банки. Герметично закупорюйте.



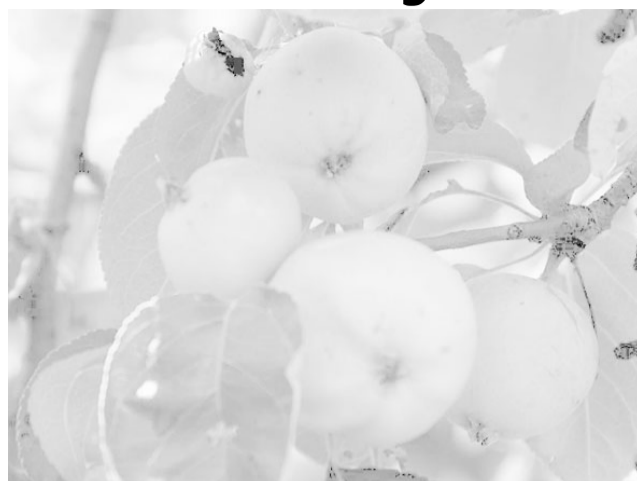
Пригляньте за яблуною

Липень для яблуні особливо важливий. Якщо правильно доглядати за яблуною, то урожай будете отримувати щорічно. Адже, напевно, багато садівників стикалися з проблемою не щорічного плодоношення.

• До часу

Після того як розчин повністю вбереться, полити територію треба засипати сухим ґрунтом. Як правильно, культури підживлюють у період після рясного дощу або поєднують полив і підживлення добривами.

У липні починається сильний ріст плодів і закладаються плодіві бруньки для врожаю наступного року, тому полив особливо важливий. Поливати дерева потрібно з періодичністю 15 днів. Якщо літо посушливе, тоді кількість поливів потрібно збільшити. Якщо



ж йдуть дощі, то поливи відповідно потрібно скоротити.

У перший рік яблуню потрібно поливати 3—4 відрами води. На наступний рік кількість збільшують до 8—10 відер. Після поливу важливо зарівняти поливні борозни, а землю розпушити.

З 15 по 31 липня створюють умови, коли визріває деревина, а рослини починають готуватися до зими: спочатку потрібно припинити азотні підживлення, потім прищипнути ті пагони у молодих дерев, які буй-

но ростуть. В останню декаду липня треба провести позакореневе підживлення: 30 г суперфосфату на 1 літр води. Це підвищить зимостійкість дерев, буде сприяти розвитку квіткових бруньок яблуні.

Якщо врожай плодів великий, встановить підпори так, щоб гілки не зламалися під вагою. Підпори необхідно ставити вертикально приблизно до другої половини гілки. Заглиблені молоді дерева треба розкопати до кореневої шийки.

• На замітку

ДОГЛЯД ЗА КВІТАМИ
У липні важливо не забувати про догляд за квітами: вчасно поливати, підживлювати, розпушувати ґрунт тощо.

На початку і до середини місяця підживлюйте настоем коров'яку з додаванням комплексного мінерального добрива клементи, каприфоль та інші квітучі в'юнки рослини. Комплексне добриво внесіть під жоржини та однорічні квіти з тривалим періодом цвітіння. До них належать айстри, петунії, гвоздика, вербена, шавлія.

Під квітучі троянди внесіть рідкі азотні добрива у другій і третій декаді місяця. Не забувайте регулярно відщипувати зів'ялі квітки. У щеплених троянд обрізуйте тонку порість, що відростає від коренів, і дікі пагони шипшини якомога ближче до кореня.

Підв'яжуть високі сорти глідолусів та жоржин. В останніх регулярно видаляйте пасинки. Обірівіть частину нижніх листків, щоб рослини менше хворіли. Цього місяця також варто зібрати насіння відцвілих рослин.

• Що робити?

Якщо кроти навідалися в гості

Кріт — відомий шкідник, що викопує довгі підземні ходи і тим самим знищує урожай.

Важливо знати, що кроти живуть сім'ями. Тому якщо на городі була помічена хоч одна особина крота, то в кращому випадку тут мешкає ще мінімум 4—5 ненажерливих його родичів. У гіршому — ще кілька сімейств.

Відлякувати цих тварин можна простим способом: закладати у прориті кротами ходи ганчірки, просочені гасом, дизпаливом, аміачною водою.

Кротам не до вподоби запах деяких рослин, і садівники їх використовують у боротьбі з непроханими гостями. Вважається, що кротів відлякує запах: черемшини, часнику, чорнобривців, цибулі, полину, чорної квасолі, бобів. Рослини від кротів висаджують по периметру ділянки або зрізають і закладають в нори. Добре за рекомендують себе змішані посадки овочів з чорнобривцями, помічено, що кроти не роблять під ними ходів.

Оскільки ці тварини мають дуже хороший слух, надійним засобом їх відлякування є облаштування саморобних пристроїв, які створюють шум, передаючи його в глибину ґрунту. Найпростіше зробити своїми руками вітрячки і встановити їх на ділянці між грядками.

Найнадійнішим, хоча й важким, способом від цих садово-городніх хижаків є їх загальний вилов з допомогою кротоловок.

У липні потрібно подбати про позакореневе підживлення, яке підвищить життєстійкість дерева. Застосовувати його необхідно при рясному плодоношенні, підмерзанні яблуні.

Найкращим способом насичення дерева необхідними речовинами є обприскування. Адже кора і листя мають здатність швидко поглинати поживні елементи. Однак врахуйте, що в посушливі дні концентрація розчину повинна бути меншою.

В липні в яблуні, крім інтенсивного росту пагонів і дозрівання плодів, створюються умови для формування плодівих бруньок, закладка майбутнього врожаю. Коли дерева потребують додаткових поживних речовинах і поливу, необхідно ними їх забезпечити.

Для успішного росту пагонів яблуні вносять азотне підживлення — 1—2 ст. л. сечовини або аміачної селітри, але краще розчинити коров'яку або пташиного посліду, розведені в 5—7, 12—15 разів водою відповідно.

На 10 літрів розчину беруть 1 ст. ложку сечовини, дві — суперфосфату і склянку попелу.

• Варто знати

Досвідчені городники намагаються використовувати біопрепарати або народні засоби боротьби з шкідниками перцю солодкокого.

✓ Цибулиння. Обприскування рослин готовим відваром не зашкодить, а навпаки допоможе позбавитися від кліщів, трипсів, попелиці, колорадського жука. Приготувати відвар дуже просто: склянка цибулиного лушпиння залити окропом і кілька хвилин потримати на повільному вогні. Відвар залишити на ніч, а вранці приступити до обробки насаджень. Рекомендують повторювати розпилення кожні 5 днів.

✓ Часникова настоянка. 100 г подрібненого часнику залити 1 л теплої води і залишити настоюватися протягом доби, періодично розмішуючи розчин. 2 столових ложки готового настою розводять у відрі води і обприскують насадження.

✓ Кульбаба — рослина, яка відлякує багатьох шкідників завдяки гірким речовинам. Особливо ефективний настій кульбаби при боротьбі з попелицями, кліщами і летючими комахами. Достатньо 200 г сухої кульбаби залити 1 л окропу і настояти протягом доби. Обприскування повторюють щотижня.

✓ Бадиля помідорів — загальнодоступний засіб для кожного городника. Обприскування настоем з нього допомагає позбутися гусениць, личинок, метеликів. 1 кг листя потрібно прокип'ятити протягом 3 годин на повільному вогні, дати охолонути. Літр отриманого відвару розводять у 3 л теплої води і обробляють рослини.

✓ Чистотіл — недорогий, але ефективний засіб бо-

Щоб перець не дістався шкідникам

Шкідники болгарського перцю досить часто нищать рослину і весь урожай. Основна проблема у дачників при боротьбі з комахами в тому, що обприскувати рослину хімічними препаратами ні в кого немає бажання. Це особливо стосується тих випадків, коли сформувалися плоди та їх скоро можна зривати. Інсектициди гарантовано знищують шкідників, але завжди є небезпека, що постраждає і сама людина.

ротьби з шкідниками. Склянку подрібненої сухої трави заливають 2 л води і тримають на повільному вогні не менше півгодини. Після охолодження відвар проціджують і обприскують болгарський перець.

Народні засоби боротьби рекомендують застосовувати для профілактики і ліквідації шкідників. Для досягнення найбільшого ефекту варто чергувати засоби і комбінувати їх. Обробку бажано повторювати кожні кілька днів протягом всього літа.

ПАВУТИННИЙ КЛІЩ

Це небезпечна комах, яка висмоктує живильний сік рослини. Живе під листками, на яких в результаті численних укусів з'являються світлі крапки. Надалі крапки темніють, уражена



ділянка листка засихає. При масовому ураженні павутинний кліщ викликає загибель зав'язі і плодів. Якщо не вжити заходів боротьби, то рослина заги-

не. З народних методів боротьби з кліщем ефективні настої і відвари цибулі, кульбаби, часнику.

ПОПЕЛИЦЯ

Це шкідник, що висмоктує сік. Незважаючи на крихітні розміри, може за лічені дні знищити рослину. При атаках попелиці листя перцю жовтіє, скручується й опадає.



При нечисленному заселенні попелиці на солодкому перці досить зібрати її руками, а листя промити холодною водою з господарським милом. З народних методів використовують 20 мл нашатирного спирту і 2 столові ложки господарського мила, розведені в 2-х л води.

ГОЛІ СЛИМАКИ

Досить ненажерливі моллюски, що паразитують на рослинах вночі. Ховаються під листям, камінням. Охоче поїдають ніжне листя і плоди перцю. Господар не завжди виявляє особин на ділянці, але при огляді мож-

на зауважити слід від них. При переміщенні по рослині вони залишають за собою слизову доріжку.

Для боротьби можна обробити ділянку, де посаджений перець, деревним попелом, тютюновим пи-



лом. При неефективності такого способу використовують гашене вапно. Його акуратно розсипають по периметру ділянки, але уникають потрапляння на саму рослину. Можна збирати моллюсків вручну. Вони пересуваються повільно. Огляд перцю ввечері, коли слимаки виходять зі своїх затишних місць харчуватися, допоможе зібрати особин і знищити. Щоденне проведення такої процедури — найбезпечніший спосіб боротьби зі слимаками.

БЛОКРИЛКА

Метелик невеликого розміру харчується соком перців. В результаті укусу в утворену ранку досить часто проникають віруси, бактерії, гриби, що викликають різні хвороби перцю. Поверхня листка покривається липким ферментом блокрилки. На початку листок стає білим, а потім чорніє. При боротьбі з нею можна використовувати один із вищезазначених методів.

• Знадобиться

Капусті й мило допоможе

Багато людей сьогодні скаржаться, що білоголову капусту буквально з'їдають шкідники. Позбутися їх допоможуть народні засоби.

Найдієвіший спосіб позбавитися гусені та тлі на капусті — покропити її розчином мила та деревного попелу. Але потрібно, щоб речовина потрапляла на всі частини листочків. Особливо на нижню, де ховаються паразити.

Якщо гусені багато і мило не допомагає, треба зробити інший розчин. В 10 літрах води розвести по 2 столові ложки сухої гірчиці та солі. Додати чайну ложку меленого перцю (червоного або чорного). Після цієї суміші гусень точно не виживе.



Не менше капустяним головкам дістається від попелиці. Вона їсть молоді листочки, тому можна залишитися без врожаю, якщо вчасно не взятися до справи. Особливо активно попелиця розмножується в теплу погоду.

Від цих маленьких мошок допомагає такий розчин: склянка деревного попелу, склянка тютюнового пилу, 1 ст. л. рідкого мила та 1 ст. л. гірчиці. Усе це розвести у двох літрах гарячої води. Через дві години залити холодною водою і ретельно покропити листочки знизу. Таку обробку треба проводити кожні 6—8 днів.

А тим, хто вчасно не помітив паразитів, і вони обсіли всю капустину, варто обробити головки водою з двома столовими ложками карбофосу. Обприскувати треба під вечір, а після цього накрити грядку клейонкою на дві години. Це має подіяти.

Захистити капусту можна також рослинами, запах яких відлякує шкідників. Гіркий полин та часник захистять головки від капустяної мухи. М'ята перцева та пижма відлякують капустянку, а базилік та кріп не дадуть розвиватися попелиці. Сильний запах чебрецю та шавлії псує життя капустяній совці. Від слимаків можна посадити на грядці та навколо неї кропиву та огіркову траву.

Агрономи кажуть, що не бажано постійно застосовувати один засіб. А перш ніж обприскувати, капусту слід підживити водорозчинними добривами.

ПОНЕДІЛОК, 9.07.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 М/с "Чорний Джок"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень

NOVIA

07.59, 09.09 Kids Time
08.00 М/с "Пригоди Кота в чоботях"
09.10 М/с "Кухня"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08, 17.36 Док. фільм
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"

ІНТЕР

05.30, 20.00 "Подорож"
06.00 "Мультифільм"
06.15, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН

09.30 "Чотири весілля"
10.45 "Сім'я"
12.20 "Одруження наосліп"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"

09.30, 18.15 "Спецкор"
10.10, 18.50 "ДжеДА!"
10.50 Т/с "Опер за викликом"

ICTV

05.35, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.10 Спорт
09.15 Надзвичайні новини.

СТБ

05.50, 15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
07.45 За живе!
09.00 Х/ф "Тільки не відпускай мене"

НОВИЙ КАНАЛ

06.00 Т/с "Кобра"

СЕРЕДА, 11.07.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.50 М/с "Чорний Джок"
06.30 Д/ц "Неповторна природа"
07.15, 09.30, 14.20, 15.10 Погода

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті

ICTV

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН

09.30 "Чотири весілля"
10.40, 12.20 "Одруження наосліп"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"

09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"
10.55, 17.15 "Загублений світ"

СТБ

04.55, 15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
06.50 За живе!
09.20 Національне талант-шоу "Танцюють всі!"

ICTV

04.55, 15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
06.50 За живе!
09.20 Національне талант-шоу "Танцюють всі!"

ВІВТОРОК, 10.07.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 М/с "Чорний Джок"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті

НОВИЙ КАНАЛ

05.30 Т/с "Кобра"
07.29, 08.49 Kids Time
07.30 М/с "Пригоди Кота в чоботях"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама

ІНТЕР

06.10, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН

09.30 "Чотири весілля"
10.45 "Сім'я"
12.20 "Одруження наосліп"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 "Облом. UA."

09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"
10.55, 17.10 "Загублений світ"

ICTV

05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

СТБ

05.40, 15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
07.35 За живе!
08.55 Х/ф "Жереб долі"

ЧЕТВЕР, 12.07.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.50 М/с "Чорний Джок"
06.30 Д/ц "Неповторна природа"
07.25, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті

ICTV

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН

09.30 "Чотири весілля"
10.45, 12.20 "Одруження наосліп"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 Відеоімба

09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"
10.55, 17.15 "Загублений світ"

СТБ

04.55, 15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
06.55 За живе!
09.25 Національне талант-шоу "Танцюють всі!"

ICTV

04.55, 15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
06.55 За живе!
09.25 Національне талант-шоу "Танцюють всі!"

НОВИЙ КАНАЛ

05.30 Т/с "Кобра"
07.29, 08.49 Kids Time
07.30 М/с "Пригоди Кота в чоботях"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"

ІНТЕР

06.10, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 13.07.2018

UA: ПЕРШИЙ
06.00, 09.50 М/с "Чорний Джек"
06.30 Д/ц "Неповторна природа"
07.25, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00,
21.00 Новини
07.30 Д/ц "Двоколісні хроніки"
07.45 Д/ц "Шукачі чудес"
08.05, 12.25, 16.15 Д/ц "Смаки
культури"
09.05, 22.50 Д/ц "Гордість світу"
09.30, 14.20, 15.10, 20.20, 22.45,
23.45 Погода
09.35 М/с "Гон"
10.15 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Незвичайні культури"
12.00 Енеїда
13.10 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Схеми. Кору́пція в деталях
14.30 :Радіо. День
15.30 Країна на смак
16.45 Фольк-music
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Букоґолики
19.25 Д/с "1000 днів для плане-
ти"
20.30 Перша шпальта
21.25 Новини. Спорт
21.40 Сильна доля
23.50 Як дивитися кіно
1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок
з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30
ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.40, 12.20 "Одруження наосліп"
13.40, 15.10 "Міяно жінку"
17.10 Т/с "Моє чуже життя"
19.20 "Секретні матеріали"
20.15, 22.10 "Ліга сміху"
00.00 "Ігри приколів"
2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Облом. UA."
09.35, 18.15 "Спецзор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.10 "Загублений світ"
13.00 Х/ф "Ділянка лейтенанта
Качури. Фільм 1. Ілюзія полю-
вання"
19.25 Х/ф "Висота"
21.10 Х/ф "Блекджек"
23.05 "Змішані єдиноборства. UFC.
Найкращі бої Ромеро та Рок-
хольда"

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не
накажеш"
06.45, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30,
03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30,
00.55 Оголошення. Бюро
знахідок
07.35 У фокусі — Європа
08.00 Євромакс
08.30 Незвичайні культури
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.15 Ранковий фітнес
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 "Чарівний ключик"
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Українські традиції
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Знову до шко-
ли"
17.30 Майстер-клас із Наталкою
Фіщич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 TНEУ — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизка
20.40 Слід
21.20 Добрі традиції
21.30 Єдина країна
22.35, 04.00 Х/ф "Смертельний
поцілунок"
ICTV
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.10 Стоп-5
12.10, 13.25 Х/ф "Січнева людина"
12.45, 15.45 Факти. День
14.50, 16.20 Х/ф "З життя таємних
агентів"
17.15, 21.35 Скетч-шоу "На трьох"
17.25 Т/с "Менталіст"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
01.20 Т/с "Невиправні"
СТБ
07.00 Х/ф "Торкнутися неба"
08.55 Х/ф "Навчаю грі на гітарі"
12.40 Х/ф "Поділись щастям своїм"
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.05 Х/ф "Провідниця"
20.05 Х/ф "Найчарівніша та
найпривабливіша"
22.45 Давай поговоримо про секс

НОВИЙ КАНАЛ
05.40 Т/с "Кобра"
07.39, 08.49 Kids Time
07.40 М/с "Пригоди Кота в чо-
ботах"
08.50 М/с "Кухня"
11.00 Заробітчани
19.00 Європа за копійки
22.10 Х/ф "Метро"
00.30 Т/с "Клініка"
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Украї-
ною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00
Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.50 Т/с "Криве дзеркало душі"
14.30, 15.30 Т/с "Моє нове жит-
тя"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00, 00.00 Т/с "Забудь і прига-
дай"
23.20 Слідами
ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57,
19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті
ТТБ"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Доли"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна при-
рода"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці
підводного світу"
17.10 "Схеми. Кору́пція в деталях"
17.36 "Розсекречена історія"
18.31 Д/с "Смаки культури"
ІНТЕР
06.10, 22.00 "Слідство вели... з
Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-
вини
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
10.15, 12.25 Т/с "Спокуса"
12.40 Х/ф "Не журися!"
14.40, 14.50, 16.40 "Речдок"
18.00 Ток-шоу "Стосується кожно-
го"
20.00 "Подорожі тижня"
23.50 Х/ф "Стамбульський тран-
зит"

НЕДІЛЯ, 15.07.2018

UA: ПЕРШИЙ
06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 16.25, 21.25 Д/ц "Неповтор-
на природа"
07.25, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Но-
вини
07.30, 11.25 Д/с "Дешевиі
відпочинок"
08.05, 12.40 Енеїда
09.05 Д/ц "Смаки культури"
09.30, 12.00, 19.50, 23.20 Погода
09.40 Х/ф "Незаймана королева"
12.10 Перший на селі
13.35, 23.55 Д/ц "Китайський жи-
вопис"
14.00 Телепродаж
14.20 Фольк-music
15.25 Д/ц "Незвичайні культури"
17.00 Т/с "Гранд готель"
19.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
22.15 Букоґолики
22.45 Вечірнє шоу з Юрієм Мар-
ченком
00.15 Д/ц "Зустріч Лувру та Забо-
роненого міста"
1+1
06.10 ТСН
07.05 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
09.00 "Лото-Забава"
09.45 М/ф "Маша і ведмідь"
10.15, 11.20, 12.30 "Світ навиворіт-
8"
13.40 Х/ф "Артистка"
17.30, 21.00 Х/ф "Танець метели-
ка"
19.30 "ТСН. Тиждень"
23.00 "Ліга сміху"
2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "ДжеДАІ. Дайджест"
11.00 Т/с "Ментівські війни. Київ"
15.00 Х/ф "Бойові свині"
16.45 Х/ф "Мисливці за скарбами"
19.00 Х/ф "Висота"
20.45 Х/ф "Політ Фенікса"
22.55 "Змішані єдиноборства. UFC.
Найкращі бої Ромеро та Рок-
хольда"
TV-4
06.00 Х/ф "Одного разу на болоті"
07.30, 16.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська
погода
08.40 Час-Тайм

09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Прямна трансляція святої
літургії з архикатедрального
собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.05 Х/ф "Молодший пілот"
13.30 "Чарівний ключик"
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00 Майстер-клас із Наталкою
Фіщич
16.25, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00, 03.30 Провінційні вісті.
Тиждень
19.45, 00.45 Міська рада інформує
20.00 Огляд світових подій
21.00, 03.00 "Гал-кліп"
22.15, 04.15 Х/ф "Золотошукачі"
23.45 Час-Тайм
01.00 Творчий звіт народного ама-
торського хору ім. Івана Коби-
лянського
ICTV
05.05 Факти
05.30 Стоп-5
07.25 Т/с "Невиправні"
09.20 Т/с "Відділ-44"
12.15 Скетч-шоу "На трьох"
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф "Дикий, дикий Вест"
15.00 Х/ф "Електра"
16.55 Х/ф "Еон Флакс"
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф "Еквілібріум"
22.50 Х/ф "Зелений шершень"
01.05 Х/ф "Судна ніч"
СТБ
05.45 ВусоЛапоХвіст
07.55 Планета Земля
08.55 Все буде смачно!
09.55 Караоке на майдані
10.55 Вагітна у 16
12.00 Дочки-матері
13.05 Хата на тата
15.05 Х/ф "Було у батька два сини"
19.00 Слідство ведуть екстрасенси
23.00 Я соромлюсь свого тіла
НОВИЙ КАНАЛ
05.10 Т/с "Кобра"
06.59, 08.19 Kids Time
07.00 М/с "Пригоди Кота в чо-
ботах"
08.20 Х/ф "Копи на підхваті"

10.50 Х/ф "Метро"
13.00 Х/ф "Гроші вирішують все"
15.00 Х/ф "Кікери"
17.00 Х/ф "Завжди кажи "Так"
19.00 Х/ф "Тупий та ще тупіший"
21.00 Х/ф "Тупий та ще тупіший-
2"
23.10 Х/ф "Пустун"
«УКРАЇНА»
06.30 Сьогодні
07.10 Зірковий шлях
08.00 Т/с "Забудь і пригадай"
13.25 Т/с "Чоловік на годину"
17.00, 19.40 Т/с "Даша"
19.00 Події
21.45 Т/с "Зовсім інше життя"
ТТБ
07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.39, 18.58,
19.57, 20.55 Анонси
08.00 "Школа Мері Поппінс"
08.30 "Файний ранок"
09.34 "Енеїда"
13.30 "Edera показ"
13.40 "Тема дня"
14.10, 19.00 "Розсекречена історія"
15.10 "Букоґолики"
15.36 Концерт
16.40 "Фольк-music-діти"
17.20 "Хто в домі хазяїн?"
17.46 "Wise Gow"
18.06 Д/с "Неповторна природа"
18.32 Д/с "Таємниці підводного
світу"
19.52 "Візитівки Полтавщини"
20.00 Д/с "Незвідані шляхи"
ІНТЕР
06.00 "Мультфільм"
06.25 Х/ф "Вусатий нянь"
08.00 "Удачний проект"
09.00 "Готуємо разом"
10.00 "Орел і решка. Морський се-
зон"
11.00 "Орел і решка. Перезаванта-
ження. Америка"
13.00 Х/ф "Приборкання норавли-
вого"
14.50 Х/ф "Джентльмени удачі"
16.40, 20.40 "Велика гра"
17.30 "Чемпіонат світу з футболу
FIFA-2018". Церемонія закрит-
тя
17.50 "Чемпіонат світу з футболу
FIFA-2018". Фінал
21.30 "Подорожі"
22.00 Х/ф "Візьми мене штурмом"
00.10 "Речдок"

СУБОТА, 14.07.2018

UA: ПЕРШИЙ
06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30 Д/ц "Неповторна природа"
07.25, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Но-
вини
07.30 Д/с "Дешевиі відпочинок"
08.05 Енеїда
09.05 Д/ц "Смаки культур"
09.30, 13.50, 16.10, 22.40, 23.20 По-
года
09.35 М/с "Гон"
09.50 Додолики
10.05 Сильна доля
11.00 Д/с "Пригоди Остіна
Стівенса"
12.00 Х/ф "Незаймана королева"
14.00 Телепродаж
14.20 Д/ц "Фестивали планети"
15.20 Д/ц "Зустріч Лувру та Забо-
роненого міста"
16.20 Д/ц "Незвичайні культури"
16.55 Т/с "Гранд готель"
20.00 Д/с "Дивовижні міста
світу"
21.25 Вечірнє шоу з Юрієм Мар-
ченком
22.05 Ювілейний концерт гурту
"Пікардійська терція"
22.50 Д/ц "Спільноти тварин"
23.50 Д/ц "Гордість світу"
1+1
06.00, 19.30 ТСН
06.45 "Гроші"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.05 "Життя без обману"
11.30 "Світське життя"
13.10 "Концерт О. Пономарьова "Я
люблю тебе..."
14.30 "Ліга сміху"
16.35, 21.15 "Вечірній квартал"
18.30 "Розсміши коміка"
20.15 "Українські сенсації"
23.15 "Світське життя-2018"
00.15 "Вечірній Київ"
2+2
06.00 Мультфільми
08.10 "102. Поліція"
09.00 "Зброя"
10.45 "Загублений світ"
16.50 Х/ф "Блекджек"
18.45 Х/ф "Бойові свині"
20.15 Х/ф "Хороший, поганий, злий"
22.00 Х/ф "Придорожній заклад-2:
Останній виклик"
23.45 "Нове шалене відео по-украї-
нськи"

TV-4
06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.35 Х/ф "Одного разу на болоті"
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Огляд світових подій
10.30 Зміни свій світ
11.30 Майстер-клас із Наталкою
Фіщич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05
Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30, 00.30 Х/ф "Немає що декла-
рувати"
14.30 Мультфільми
15.00 Х/ф "Молодший пілот"
16.30 Дім книги
17.00, 03.00 Хіт-парад
17.50 TНEУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі — Європа
20.10 Творчий звіт народного ама-
торського хору ім. Івана Коби-
лянського
22.10, 04.00 Х/ф "Дівчина моїх
страхії"
00.10 Час-Тайм
ICTV
05.00 Скарб нації
05.10 Еврика!
05.15 Факти
05.35 Стоп-5
07.30 Я зняв!
09.30 Дизель-шоу
10.55, 11.45 Особливості
національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Скетч-шоу "На трьох"
16.40 Х/ф "Дикий, дикий Вест"
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини.
Підсумки
20.05 Х/ф "Еон Флакс"
21.55 Х/ф "Електра"
23.50 Х/ф "Судна ніч"
СТБ
08.10 Караоке на майдані
09.10 Все буде смачно!
10.10 Х/ф "Торкнутися неба"
12.05 Х/ф "Провідниця"
17.10 Х/ф "Найчарівніша та
найпривабливіша"

19.00 Х/ф "Було у батька два сини"
22.50 Я соромлюсь свого тіла
НОВИЙ КАНАЛ
05.59, 07.59 Kids Time
06.00 М/с "Лунтик і його друзі"
08.00 Т/с "Кобра"
10.10 Хто зверху?
19.00 Х/ф "Кікери"
21.00 Х/ф "Завжди кажи "Так"
23.00 Х/ф "Чоловіки за роботою"
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
08.00 Т/с "Забудь і пригадай"
13.30, 15.20 Т/с "Зовсім інше жит-
тя"
17.45, 19.40 Т/с "Чоловік на годи-
ну"
22.10 Т/с "Якби я була цариця"
ТТБ
07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57,
19.56 Реклама
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.33, 20.59
Анонси
08.00 "Файний ранок"
09.34 "Енеїда"
13.30 "Edera показ"
13.40 "Тема дня"
14.10 "Розсекречена історія"
15.10 РадіоДень "Книжкова лавка.
ТОП-7"
16.04 "Культурна афіша здорової
людини"
16.35 Х/ф
18.05 Док. фільм
19.00 "Панорама подій"
19.30 "Поза рамками"
19.59 Концерт
ІНТЕР
05.40 "Чекай мене. Україна"
06.55 "Мультфільм"
07.30 Х/ф "На золотому ганку
сиділи"
09.00 Х/ф "Солдат Іван Бровкін"
11.00 Х/ф "Іван Бровкін на циліні"
13.00 Х/ф "Весілля в Малинівці"
14.50 Х/ф "Півзахисник"
16.50 "Чемпіонат світу з футболу
FIFA-2018". Матч за 3-тє місце
19.00 "Велика гра"
20.00 "Подорожі"
20.30 Х/ф "Джентльмени удачі"
22.20 Х/ф "Ідеальне вбивство"
00.20 Х/ф "В Парижі!"

• На замітку

Алкоголь як приправа

Алкогольні напої використовують у домашній кулінарії як поліпшувач смаку. Що, скільки і в які страви додавати?

КОНЬЯК

Багата смакова гама коньяку, а також здатність діяти на продукти, дозволяють використовувати його в кулінарії як приправу: до страв із птиці, дичини, супів-пюре, грибних страв, особливо із шампінйонів; для дезінфекції до сирого м'яса.

Додають у невеликих кількостях: 10—15 г на порцію готової страви; 50 г — на 1 кг сирого м'яса.

Коньяк додають до червоних соусів (50 г на 1 л), шашликів (10—15 г на одну порцію). Зазвичай додають до солодких соусів, приготованих з фруктів (50 г на 1 л соусу).

Його використовують для приготування кондитерських виробів — печива, здобних булочок (від 1 чайної ложки до 1 столової ложки), зокрема для поліпшення аромату, легкості й пухкості.

Застосовують коньяк і готуючи холодні та гарячі напої (каву, пунш, глінтвейн, коктейль) — 15—20 г на порцію — для неповторного аромату.

ГОРІЛКА

Її застосовують у кулінарії як приправу, особливо в кондитерській галузі, готу-

чайної ложки на 1 кг тіста цілком достатньо.

Лікери також додають до напоїв (кави, джину, пуншу) і десертів (крему, морозива). Щоб зберегти аромат лікеру, його додають наприкінці приготування.

ВИНО

Вино для використання в кулінарії не можна зберігати вже відокремивши у теплому приміщенні (кухні). Найбільш прийнятними є горизонтальне положення, сухе, темне приміщення. Температура зберігання — від 8 до 15 градусів.

Коли припускають рибу, додають біле вино. Для маринування м'яса надають перевагу червоному.

До солодких страв, напоїв (компотів, сиропів, коктейлів тощо) будь-яке вино додають наприкінці, щоб зберегти смак і аромат.



ОДЕСА

Відпустка в Україні: куди поїхати?

Зовсім необов'язково кудись летіти, щоб знайти ідеальний пляжний відпочинок. Ось добірка українських пляжів. Кожен знайде щось до вподоби, адже тут — і моря, і озера, і річки.

СКАДОВСЬК

Скадовськ — курортне містечко в Херсонській області на березі Чорного моря. Полюбили скадовські пляжі за їх чистоту, а також за те, що берегова лінія досить мілка і завдяки цьому більш тепла, що ідеально підходить для відпочинку з дітьми. До того ж вода і повітря у Скадовську більш насичені йодом і бромом, а тому відпочинок тут не тільки приємний, але й корисний. Заїжджаючи в Скадовськ, обов'язково відвідайте острів Джарилгач — унікальне місце української природи, один з найбільших островів України. Острів безлюдний, а тому вдалося зберегти природу в первозданному вигляді.

БЕРДЯНСЬКА КОСА

Одним з ключових курортів Азовського моря є місто Бердянськ (Запорізька область) і його знаменита Бердянська коса, одна з найбільших на території України. Багато туристів не дуже вихваляють пляжі в самому місті, оскільки і сміття чимало, і самі пляжі не надто великі, що в сезон особливо незручно. Але про Бердянську косу погані відгуки — рідкість. Це унікальна заповідна зона, яка, крім виходу до Азовського моря, має на своїй території 6 великих лікувальних озер з покладами лікувальних грязей (гарна альтернатива Мертвому морю). Всі пляжі на косі безкоштовні, чисті, пісок дрібний і м'який, завдяки великій кількості рослинності є багато прохолодних зон.



• Варто знати

ШАЦЬКІ ОЗЕРА

Шацький національний парк — найбільший озерний комплекс України, який містить понад 30 живописних озер карстового походження. Озеро Світязь — одне з найбільших і найглибше озеро України. І ним можна не лише милуватися, а й поплавати в його чистій і теплій воді, що відпочиваючи тут успішно і роблять. Посеред Світязя є мальовнича зелена смуга, яку ще романтично називають Островом закоханих.

ЗАТОКА

Затока — це спокійніший і доступніший варіант відпочинку, ніж Одеса. Саме тому туристів тут набагато менше, ніж у самому місті. Чудовий варіант для тих, хто їде винятково позасмагати, поплавати — для тих, хто хоче розслабитися і побайдикувати. Затока — це ще й бюджетний варіант відпочинку. Можна зняти кімнату у приватників від 150—200 грн.

БЛАКИТНІ ОЗЕРА

Ще одне українське диво природи, біля берегів якого приємно провести відпустку, — це Блакитні озера в селі Олешня (Чернігівська область). Тут, посеред сонових лісів, є три унікальні

озера. Біля них є все необхідне: чистий піщаний пляж, дитячі майданчики, місця для лову риби, альтанки для пікніка, багато кафе і барів. Навколо озер збудували чимало туристичних комплексів на будь-який смак та бюджет. Тут до послуг відпочиваючих і невеликі дерев'яні будиночки для сімей, та двоповерхові будинки для великих компаній, а для бюджетних туристів є кемпінги і намети для оренди.

ПУЩА-ВОДИЦЯ

Пляжі біля берегів Дніпра в Києві не завжди настільки чисті і безпечні, як хотілося б, а тому багато жителів столиці вважають за краще їхати в парк Пуща-Водиця, де можна вдаліні від міської метушні відпочити біля лісового озера. Багато пляжів у Пущі обладнані всім: тапчанами та шезлонгами, туалетами та кабінками для перевдягання, здають в оренду човники, а також працюють кілька кафе.

КОБЛЕВО

І знову повертаємося до Чорного моря. Ще одним популярним місцем на його березі є курорт Коблево Миколаївської області. Берегова зона тут доволі велика, пляжі чисті. Коблево — це не тільки

приморська зона, а ще й великий сосновий бір. А ще тут багато розважальних закладів, головним з яких є аквапарк «Коблево» — один з найбільших на Півдні України.

ЛАЗУРНЕ

Крім Скадовська, в Херсонській області є ще чимало популярних курортних зон, які з кожним роком все більше набирають популярності у відпочиваючих. Залізний порт, Хорли, Більшовик... але більш приємний і комфортний відпочинок можна знайти в селищі Лазурне. Пляжі тут широкі, а вода — взагалі окрема тема, не дарма ж селище Лазурним назвали! Завдяки близькому розташуванню до острова Джарилгач, до якого, до речі, можна і дійти вброд, вода тут дуже чиста, прозора і насичена корисними мікроелементами. Вся необхідна інфраструктура для відпочинку у Лазурному є. Уздовж набережної розміщено багато кафе, ресторанів і нічних клубів. У Лазурному є велика кількість готелів, гостьових будинків, пансіонатів, санаторіїв.

stb.ua

• Порада

ДИТИНІ В ТАБІР

У таборі малеча так захоплюється відпочинком, що часто забуває про свої речі. Як зібрати дитину до табору, щоб вона там нічого не загубила?

Термоетикетки. Спочатку необхідно написати на термоетикетці ім'я дитини або намалювати якийсь-небудь значок, приклеїти до одягу та пройтися зверху праскою.

Ви можете прати одяг із такими етикетками — вони не відклеяться та не загубляться. І дитина завжди зможе впізнати свої речі.

Сумка-бананка. Цей модний аксесуар насправді може вмістити купу необхідних для дитини речей: телефон, гроші, спінери тощо. І дитина не загубить свої речі під час різноманітних активностей у таборі.

Для зручності відділи сумки-бананки можна етикетити тими ж термоетикетками: для телефону, для іграшок, для грошей, документів тощо.



Лічилка для дітей. Аби дитина, збираючись на пляж та з пляжу, не забула найнеобхідніші речі, навчіть її такої веселої лічилки:

Я збираю рюкзачок:
Спершу візьму рушничок,
Кепку, воду і серветки,
Та іще раз рушничок.
Не забуду і про крем,
І засмагну без проблем!

• Урок етикету

Як поводитися на пляжі?

Знання правил поведінки знадобляться навіть на пляжі, якщо ви хочете відпочити без проблем для себе та оточуючих. Чого варто дотримуватися, релаксуючи на узбережжі, розповіла експерт з етикету Юлія Юдіна у програмі «Сніданок з 1+1».

1. Не беріть на громадський пляж домашніх улюбленців. Існують спеціальні пляжі або місця, де можна відпочивати з домашніми тваринами, однак робити цього на людних пляжах не можна.
2. Стежте за поведінкою своїх дітей. Не потрібно кричати чи говорити настанови своїй дитині через увесь пляж, адже ви порушуєте спокій та відпочинок оточуючих. Яким би не був вік вашої дитини, одягайте їй купальний костюм.
3. Обирайте купальник відповідно до вашого віку та фігури. Крім того, не беріть із собою дорогих прикрас та не переодягайтесь у непризначених для цього місцях. За правилами етикету окуляри — не аксесуар, тому їх не носять на голові.
4. Не переступайте через відпочивальників. Рухайтесь у напрямку водойми у людному пляжі, некоректно переступати через іншу людину.
5. Не розмовляйте голосно по телефону. Експерт зауважує, що у будь-якому людному місці, в тому числі й на пляжі, не можна голосно розмовляти по телефону. Якщо ж у вас вже виникла необхідність взяти слухавку, говоріть тихо.
6. Неприпустимо також голосно вмикати на пляжі свою музику та приносити з собою їжу із сильним запахом.

• На замітку

ЛАТВІЯ

З України до Латвії можна доїхати на автобусі, з пересадкою дістатися поїздом, а також літаком. Прогулянку варто розпочати зі столиці країни — прекрасної Риги. Вас не залишать байдужими вузькі старовинні вулички, строкаті будинки, незвідані замки і баштові шпилі. Не забудьте покуштувати латиську кухню. Традиційні страви не тільки вгамують голод, але і додадуть сил



За кордон уперше? Відвідайте ці країни

Якщо ви хочете поїхати за кордон уперше, та не знаєте, куди саме, пропонуємо добірку країн, з яких варто розпочати.

для продовження прогулянки.

Якщо ви плануєте перебувати в країні більше двох днів, пропонуємо відвідати середньовічні замки. А любителям моря варто заглянути в Юрмалу.

УГОРЩИНА

Дістатися до Угорщини можна на автомобілі, поїзді і літаком. Знайомство з країною знову пропонуємо почати зі столиці — неповторного Будапешта. Місто умовно ділиться на три частини, але найбільш популярними серед туристів є Буда і Пешт.

Прогуляйтеся на площі героїв та в сусідньому парку, обов'язково відвідайте Рибальський бастион, з нього, до речі, відкривається красивий вид на будівлю угорського парламенту. Пройдіться до королівського палацу Будапешта і обов'язково відвідайте купальні Сечені. І не забудьте прихопити додому пля-

шечку токайського вина — справжню гордість країни.

ЧЕХІЯ

Порівняно недалеко від України розташована ще одна країна — Чехія. Дістатися туди можна на автомобілі, поїздом і літаком. Чеська мова при уповільненому прослуховуванні дещо зрозуміла, до того ж в країні працює багато українців, так що труднощі виникнути не повинно.

Прогулянку варто почати з романтичної Праги. Вузькі вулички, різнокольорові будинки, бруківка, що не терпить каблучки — все це уособлює Прагу. Тут можна неспішно прогулюватися центром міста (у них їх цілих 5!), спробувати традиційні страви на численних ярмарках і місцевих кафе, пройтися по Карловому мосту і обов'язково

продегустувати відоме чеське пиво. Якщо ваша поїздка в Чехію не закінчується дослідженням Праги, пропонуємо також оздоровитися в Карлових Варах, відвідати середньовічне містечко Кутна-Гора і готичний замок Карлштейн.

НІМЕЧЧИНА

Подорож Німеччиною теж варто розпочати зі столиці — Берліна. Найбільш відвідуваними місцями тут є Бранденбурзькі ворота й будівля Рейхстагу. Обов'язково посидіть на Потсдамській площі. Це діловий центр Берліна з красивими будівлями та потоками машин.

Якщо ж гомінка столиця не сподобається, сміливо відправляйтеся блукати країною — тихий Дрезден на чеському кордоні, діловий Франкфурт у центрі, буржуазний Мюнхен на півдні.

Після відвідування цих країн ви точно захочете подорожувати ще і ще.

• Люстерко

Косметичка для Відпустки

Про те, що необхідно взяти з собою у відпустку в косметичку, думає кожна дівчина. Але багато хто бере на відпочинок все підряд із гаслом «а раптом знадобиться!»

У косметичці у вас повинні лежати: гель для миття волосся і тіла; кондиціонер для волосся; живильний крем для обличчя; живильний крем для тіла; зволожувальна помада з SPF-захистом; сонцезахисний засіб для тіла; зволожувальний крем для обличчя з SPF-захистом або BB-крем; рум'яна; олівці для очей;



Щоб добре відпочити, над цим треба добре попрацювати

