ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп

#31(850) 2 серпня 2018 року

ЧЕРВОНІ У БАНЦІ

3

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Іллі, завтра — Івана, Семена, Федора. 4 серпня з днем Ангела вітайте Олексія, Михайла, Марію, 5 серпня — Ганну, Віталія, 6 — Бориса, Давида, Романа, 7 — Ганну, Макара, 8 — Парасковію.

4

І цвістиме орхідея цілий рік

ЩОБ КРИШТАЛЬ БЛИЩАВ

7

● На замітку

БАКЛАЖАНИ — ОВОЧІ ДОВГОЛІТТЯ

Відповідно до американських досліджень, постійне вживання баклажанів у їжу зміцнює імунітет і перешкоджає виникненню серцево-судинних захворювань. Баклажани, як і всі фрукти-ягоди фіолетового відтінку (чорниця, чорна смородина), необхідні в раціоні щодня, тому що містять вітамін РР, що виконує в організмі роль антиоксиданту й стимулює імунітет. До того ж баклажани визнані овочами довголіття.

У них містяться корисні для серця, судин і нирок солі калію, аскорбінова кислота, що підвищує імунітет і бадьорість, вітаміни, що рятують від дратівливості, втоми й піклуються про здоров'я шкіри: В1, В2, В3, В6, каротин і рутин, що загострюють зір, зміцнюють стінки судин.

Баклажани рятують від закрепів, знижують вміст холестерину у крові, захищають від стресів, поліпшують кровотворення. Вони навіть здатні знизити шкоду від зайвого жиру, уживаного в їжу.

Однак необхідно знати, що у пересплих баклажанах різко зростає кількість отруйного алкалоїду соланіну; їсти їх сирими не можна. При нагріванні соланін руйнується.

БАКЛАЖАНИ В ТОМАТНОМУ СОКУ

Сік для цього рецепта можна використовувати як куплений, так і приготовлений в домашніх умовах. Звісно, більш корисною така консервація буде з домашнім соком.

Інгредієнти: 3 кг баклажанів, 3 літри томатного соку, 6 морквин, 10 штук червоного солодкого перцю, 2 головки часнику, 0,5 л цукру, 1 ст. ложка солі, 250 г олії, 200 г оцту.

Усі овочі помити, обсушити. Баклажани почистити від шкірки, розрізати уздовж на половинки і кожну половину ще на 4 частини. Моркву потерти на тертці для моркви «по-корейськи». Перець почистити і порізати соломкою. Часник почистити. Моркву змішати з соком і проварити 15 хв. Додати баклажани, перець і варити ще 50 хвн. Потім додати зубці часнику і варити ще 5 хв. Готову суміш викласти в стерилізовані банки і закатати. З порції виходить приблизно 6 літрових банок.

Сезон харчових отруєнь: як уберегтися?

Кількість харчових отруєнь різного походження різко збільшується в період спекотної погоди, коли завдяки підвищеній температурі повітря утворюються ідеальні умови для розмноження багатьох збудників кишкових інфекцій. Які ж продукти харчування становлять особливу небезпеку влітку і що потрібно знати, аби вберегтися від небажаних наслідків й не зіпсувати собі здоров'я?

ВУЛИЧНА ЇЖА

Шаурма, пиріжки та інші смаколики, — цю їжу в будь-який час року не назвеш корисною та безпечною. Але влітку ризик отримати серйозне отруєння збільшується в рази. Така їжа продається, а іноді і готується прямо на вулиці, часто під палючим сонцем, без особливих санітарних умов. Псується все дуже швидко, особливо якщо самі інгредієнти спочатку були не найкращої якості.

М'ЯСО ТА РИБА

Висока температура сприяє швидкому розмноженню бактерій у цих продуктах. Зокрема, варто відмовитися від свинини, адже вона найбільш схильна до цього. Деякі види риби — зокрема, осетрові — стають смертельно отруйними, якщо відразу після улову вони не були оброблені належним чином. Точніше — якщо у них не був вирізаний хребет зі спинним мозком. Саме він є найнебезпечнішою частиною риби, в якій швидко розмножуються бактерії, здатні призвести до важкого отруєння, навіть до летального результату.

СУШІ

А саме — суші і сашімі, а також інші страви, до складу яких входить сира або слабосолона риба і морепродукти. Насправді суші — це так звана «ранкова їжа», яку подають з 6 ранку по 15 годину дня, протягом декількох годин після того, як риба була виловлена. Це означає, що риба, яка зберігалася довше доби, не може бути безпечною. На жаль, в Україні для суші з «сирою рибою» використовується все, що завгодно — і заморожена, і вимочена солона, адже свіжої морської риби нам взяти майже ніде. Вихід із ситуації простий: замовляти вегетаріанські суші і роли, вони значно безпечніші.

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

Цей тип продукції потребує зберігання лише в холодильнику. Не хочете отримати харчове отруєння — ставте молоко та іншу продукцію в холодильник одразу після того, як прийдете додому з магазину.

ЩО ВАРТО ЗНАТИ?

Фахівці стверджують, що найчастіше харчові продукти інфікуються сальмонелами, патогенними штамами кишкової палички, стафілококами, дизентерійними паличками при порушеннях санітарних та технологічних правил при виробництві, зберіганні, транспортуванні, кулінарній обробці на харчових об'єктах та в побуті.

Зараження людей виникає після вживання такої «забрудненої» їжі чи води. Зазвичай через 2—4 дні, а інколи через 6—8 годин з'являються перші ознаки захворювання: слабкість, нудота, інколи блювання, підвищення температури, біль у животі, проноси.

Якщо ви, або ваші близькі захворіли, негайно їх ізолюйте та викличте лікаря. Ні в якому разі при цьому не починайте займатись самолікуванням (це може призвести до виникнення ускладнень, або переходу захворювання в хронічну форму), а обов'язково зверніться до медичного закладу.

Для попередження харчових отруєнь необхідно виконувати наступні основні вимоги:

✔ не треба купувати продукти харчування в стихійних місцях торгівлі, у випадкових осіб;

✔ при купівлі харчових продуктів необхідно обов'язково звертати увагу на термін та умови зберігання і суворо їх дотримуватися;

✔ продукти, які швидко псуються: м'ясні, молочні, рибні, кондитерські з кремом та інші необхідно зберігати тільки в холодильнику при температурі не вище +6 градусів;

✔ сирі овочі та фрукти треба ретельно мити під проточною водою, молоко — завжди необхідно кип'ятити;

✔ у спекотну погоду краще вилучити з меню паштети, кров'янки, салати з майонезом, заливні страви, кондитерські вироби з кремом, тому, що саме в цих продуктах швидко розмножуються та накопичуються збудники кишкових хвороб;

✔ не варто купувати і вживати в їжу гриби консервовані, солену, в'ялену, копчену рибу, які виготовлені в домашніх умовах;

✔ слід користуватися водою тільки з перевірених джерел як для пиття так і для приготування їжі, миття посуду.

kyiv.depo.ua

● Місячний календар

2 серпня, четвер. Повня. Місяць у Овні. 20/21 дні Місяця. Схід — 23 год 17 хв, захід — 11 год 04 хв.

3 серпня, п'ятниця. Повня. Місяць у Овні, Тельці (22 год 53 хв). 21/22 дні Місяця. Схід — 23 год 40 хв, захід — 12 год 11 хв.

4 серпня, субота. Остання чверть. Місяць у Тельці. 22 день Місяця. Захід — 13 год 21 хв.

5 серпня, неділя. Остання чверть. Місяць у Тельці. 22/23 дні Місяця. Схід — 0 год 06 хв, захід — 14 год 33 хв.

6 серпня, понеділок. Остання чверть. Місяць у Тельці, Близнюках (4 год 34 хв). 23/24 дні Місяця. Схід — 0 год 37 хв, захід — 15 год 46 хв.

7 серпня, вівторок. Остання чверть. Місяць у Близнюках. 24/25 дні Місяця. Схід — 1 год 13 хв, захід — 16 год 59 хв.

8 серпня, середа. Остання чверть. Місяць у Близнюках, Раку (7 год 03 хв). 25/26 дні Місяця. Схід — 1 год 59 хв, захід — 18 год 07 хв.

● Прикмети

У серпні до обіду — літо, після обіду — осінь.

Опеньки з'явилися — закінчилося літо.

Урожай горобини — на теплу осінь.

Кури в землі «купаються» — бути негоді.

Павук павутину плете — на гарну погоду.

Багато ягід — на холодну зиму.

Якщо листя на деревах жовтіє знизу — рання сівба буде хорошою.

● До часу

Підготуйте засіки для картоплі

Сховище для картоплі потрібно ретельно прибрати, вичистити підлогу, стіни, вентиляційні канали, стелажі, засіки. Обмести стелю, стовпи і все сміття винести.

Брудну тару (ящики й кошики), дрібний ремонт миють і виносять на сонце. Добре провести дезінфекцію сховища за допомогою формаліну. На 1 кв. м. площі витрачають 20—40 мл формаліну, розбрискуючи його ручним обприскувачем. Дезінфікувати можна й тару.

Можна обробити сховище гашеним вапном, розчинивши 250 г у 1 л води, додавши 3% залізного купоросу або 5—10% формаліну. Для дезінфекції хлорним вапном готують його водний розчин і витрачають 1 л на 80 м кв. площі. Після закінчення обприскування сховище щільно закривають на 2—3 доби.

Дезінфекція, просушування сховища й тари, у якій зберігається картопля, забезпечує не лише мінімальні відходи взимку, а й зберігає природний запах і смак бульб.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 2 серпня	+17 / +26	ясно	зм. напр., 2	15.08
п'ятниця, 3 серпня	+16 / +26	ясно	зм. напр., 2	15.06
субота, 4 серпня	+17/ +27	можливий дощ	півн., 2	15.03
неділя, 5 серпня	+18 / +28	ясно	півд., 3	15.00
понеділок, 6 серпня	+20/ +25	дощ	півн., 3	14.57
вівторок, 7 серпня	+15/ +23	ясно	півн., 3	14.53
середа, 8 серпня	+13 / +22	ясно	зм. напр., 2	14.51

Передплачуйте «Домашню газету» — порадницю для всієї родини! Передплатний індекс 23763

● Народна медицина

ЛЮБИМ-ТРАВА

Любисток — багаторічна трав'яниста рослина родини селерових заввишки до 2 метрів, її ще називають гірською селерою, любим-травою. В цієї рослини цілюще коріння, плоди і трава. Траву збирають під час цвітіння, плоди — в період повної стиглості, а коріння — восени.

Як лікарська рослина, любисток має болетамувальні, відхаркувальні, заспокійливі, сечогінні властивості, стимулює роботу серця, статеву активність. Його застосовують при набряках, хворобах печінки і селезінки, дерматитах, гнійних ранах тощо.

Для лікування ран 1 ст. ложку подрібненого коріння заливають холодною кип'яченою водою, настоюють 4 години, проціджують. Промивають рани двічі на день.

При артриті та кашлі внутрішньо вживають настій коріння любистку. При артриті: 1 ст. л. на 400 мл окропу настоювати 1 год, приймати по 50 мл 4 рази на день до їди. При сильному кашлі подрібнений корінь залити окропом, кип'ятити 5 хв і пити як чай з медом.

При нервових розладах, безсонні, болях серця 1 ст. л. подрібненого коріння любистку залити склянкою холодної кип'яченої води, настоювати при кімнатній температурі 4 год. Випивати по 5,5 скл. двічі на день.

При мігрені. Кілька свіжих листків любистку лікарського прикласти до скронь та на лоб, обмотати голову рушником. Через 20—30 хвилин біль вщухає.

При глистах готують відвар: 50 г сухого кореня заливають 1 л теплої води, дають настоятися в термосі і вранці кип'ятять 7—8 хв. Відвар охолоджують, проціджують, відтискають через марлю і випивають протягом дня за 5 разів по 1 склянці.

Відвари і настої з любистку лікарського можна застосовувати зовнішньо, додавати у ванну **при гнійних та інфекційних шкірних захворюваннях**. Одночасно з ваннами відвари необхідно приймати всередину, для очищення крові.

Вагітним любисток вживати не рекомендують.

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

Приймати ліки треба правильно

Від того як ми приймаємо ліки, залежить ефективність лікування. Тому процедура прийому ліків є занадто важливою, щоб нею нехтувати.

● Важливо

Найперше, що варто знати — рідкі лікарські форми (сиропи, мікстури, чаї, відвари) менше піддатливі впливу їжі, оскільки можуть вільно переміщатися із шлунка в кишечник, обминаючи їжу, що міститься у шлунку. А от тверді лікарські форми (таблетки, капсули) при спільному прийомі з їжею можуть, навпаки, довгий час затримуватися в порожнині шлунка, що порушує всмоктування діючих речовин. Тому важливо завжди уважно читати інструкцію.

Запам'ятайте:

✔ «приймати натще» — це приймати за 20—40 хв до першого прийому їжі;

✔ «перед їжею» — за 20—30 хв перед прийомом їжі;

✔ «під час їжі, або відразу після їжі» — наприкінці трапези або безпосередньо після прийому їжі;

✔ «після їжі» — через 30—40 хв після прийому їжі;

✔ якщо в інструкції не вказано, коли приймати ліки, приймайте за 30 хв до їжі.

ЧИМ ЗАПИВАТИ ЛІКИ?

Якість та кількість рідини, якою запивають ліки, дуже важлива для максимального ефекту лікарських препаратів. Переважну більшість ліків запивають чистою негазованою водою кімнатної температури (не менше 1/2 склянки). А от чай, кава, фруктові соки знижують ефективність ліків, так як і фруктові газовані води. Бувають винятки, коли ліки треба запивати молоком, лужною водою — це завжди вказується в інструкції. А щодо приготування гарячого напою від застуди, то вміст пакетика треба розчинити у 200 мл гарячої кип'яченої води (але не окропу, оскільки так руйнується вітамін С).

ОБМЕЖЕННЯ В ЇЖІ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ

Прийом їжі може змінювати стан організму, у результаті чого змінюється і реакція на ліки. Відомо, що цукор і солодощі зменшують ефективність антибіотиків і препаратів заліза. А велика кількість спожитої їжі сповільнює дію жарознижувальних і знеболювальних ліків.

Отже, при прийомі будь-яких ліків, особливо призначених вперше, варто обмежити споживання шоколаду, горіхів, меду, яєць, ікри, креветок, цитрусових, помідорів та полуниці. І, звичайно, приймаючи ліки, не варто вживати алкоголь, який шкодить дії практично будь-якого лікарського засобу. Алкоголь може посилити, послабити, або взагалі змінити очікуваний ефект.

КІЛЬКА ПРЕПАРАТІВ ОДНОЧАСНО

Звичайно, не варто приймати ліки без потреби. А якщо така необхідність є, не рекомендуємо вживати одночасно більше трьох лікарських препаратів. Це можна робити лише в особливих випадках і лише за призначенням лікаря. Адже ліки можуть взаємодіяти між собою і посилювати, або навпаки, послаблювати ефективність одне одного. Як, скажімо, сечогінні та послаблюючі препарати можуть пришвидшити виведення інших ліків з організму.

Купуючи ліки в аптеці, варто повідомити фармацевта, які препарати ви приймаєте в даний час. Якщо лікар виписує вам рецепт, неодмінно скажіть йому, які ліки ви вживаєте зараз і які приймали раніше. А такі ліки як, скажімо, активоване вугілля та інші сорбенти потрібно приймати окремо від прийому інших ліків з інтервалом у дві години.

● Порада

Чорний чи білий хліб?

Білий хліб (тим більше, якщо мова йде про нарізні батони) — даремний продукт, який не містить ні білка, ні вітамінів. По суті, ви отримуєте від нього тільки калорії. Чорний хліб володіє зовсім іншими якостями. У ньому дуже багато вітамінів, особливо групи В. Найкорисніші — темні сорти, що містять високий житній компонент. У них набагато менше глютену, що добре для роботи кишечника.

Віддавайте перевагу хлібу, в якому містяться цілісні або подрібнені злаки, а не борошняні компоненти. Відповідно, завжди звертайте увагу на етикетку. На першому місці в ній стоїть той компонент, якого в продукті найбільше. Ідеальний варіант, якщо це буде житнє борошно.

Але таке трапляється не часто, оскільки воно досить дороге і має специфічні смакові якості. Найбільш поширений варіант, який цілком можна вживати, — пшеничне борошно.

● На замітку

Як вберегтися від стресу

Оскільки всіма системами й органами в тілі людини керує нервова система, стрес може спричинити серйозний збій у роботі будь-якої частини організму. Тож аби організм добре функціонував, необхідно вчитися захищати себе від стресів.

Є кілька простих порад, які допоможуть уникнути пригнічення.

●

Перша порада дуже проста, однак дотримуватися її непросто — намагайтесь не приймати все близько до серця, налаштуйте себе простіше ставитися до різних подій. Навіть, якщо це буде доречно у конкретній ситуації, з гумором. Акцентуйте увагу на позитивних та смішних моментах у житті.

●

Аби легко позбутись негативних емоцій — підіть у спортзал чи просто на пробіжку. Інтенсивні фізичні навантаження чудово цьому допомагають. Також фахівці рекомендують застосовувати різні техніки розслаблення — медитацію, йогу. Частіше проводьте час на свіжому повітрі та в оточенні людей, які вас надихають і заряджають енергією.

●

Додайте у свій раціон продукти, які допомагають боротися зі стресом — чорний шоколад, чорницю, вівсянку, горіхи, насіння, червону рибу, авокадо, йогурт та м'ясо індика.

●

Якщо у вас вдома є домашні улюбленці — нервовий зрив вам не загрожує. А якщо нема — варто над цим задуматись. Адже собаки та коти — одні з найкращих «професіоналів» у психотерапії.

●

«Рецепт» від стресу: глибоке дихання. Подумки рахуючи до 5, повільно і глибоко вдихніть через ніс, потім так само повільно видихніть через рот. Повторюйте протягом 2 хвилин. Таке глибоке й ритмічне дихання допомагає розслабитися й наситити організм киснем.

● **Варто знати**

Перша медична допомога: поширені помилки

Нерідко ми чуємо про випадки, коли неправильно надана допомога приносила більше шкоди, ніж користі. Які ж помилки трапляються найчастіше?

Основне правило надання першої допомоги — «Не нашкодь!» Якщо ви не знаєте точно, що потрібно зробити, краще дочекатися прибуття професіоналів.

Неадекватні дії при наданні першої допомоги можуть принести величезну шкоду і навіть коштувати життя постраждалій людині. Охопити всі такі ситуації в одному списку складно. Назвемо кілька найбільш важливих і категоричних «не», тобто дій, які в жодному разі не можна виконувати.

1. Якщо відбувся вивих кінцівки, у жодному разі не можна самостійно його вправляти. Це можуть зробити тільки травматолог або хірург, інакше можливі розриви зв'язок, перелом кісток, больовий шок.

2. При будь-якому переломі не можна самостійно суміщати зламані кістки, потрібно тільки зафіксувати місце перелому шиною. У протилежному випадку можливі травми великих судин і нервів, відколювання шматочків кістки.

3. Якщо в тілі людини перебуває ніж, шматок скла або інший гострий предмет, у жодному разі не можна його витягувати самостійно. Результатом цього може стати сильна кровотеча.

4. При ДТП, обвалах і падіннях з висоти в жодному разі не потрібно самотужки транспортувати людину або навіть пересувати її, намагаючись надати більш зручну позу. Необхідно спочатку обстежити стан хребта, а це може зробити тільки фахівець. Просто вкрийте потерпілого, постарайтеся заспокоїти й чекайте прибуття «швидкої».

5. При обмороженні заборонено розтирати шкіру, обігрівати її гарячою водою, грілкою. Це загрожує травмуванням не тільки шкіри, але й глибоких тканин, зараженням крові й некрозом.

6. Обпечену шкіру ніколи не змащуйте олією, жиром, яєчним білком тощо. Вони затримують тепло і роблять опік ще сильнішим. Перше, що потрібно зробити при опіку, — охолодити шкіру. При сильних опіках заборонено віддирати від шкіри шматочки одягу — це може зробити тільки лікар на операційному столі.

7. При пораненнях не можна лити йод, спирт, горілку, будь-які настойки безпосередньо на рану. Вони викликають опік, що призводить до омертвіння тканин, значно тривалішого загоєння й появи великих рубців. Припустимо використовувати перекис водню й хлоргексидин.

8. При будь-яких екстрених ситуаціях — обмороженні, опіку, непритомності, травмі — не можна поїти людину гарячими напоями і тим більше алкоголем.

9. Якщо людина подавилася, не можна стукати по спині, тому що в цьому випадку сторонній предмет може повністю заблокувати трахею і бронхи.

10. Не можна витягати сторонні предмети з вух за допомогою гострих предметів. Олівцем, спицею, зубочисткою тощо можна травмувати барабанну перетинку. Одразу зверніться за допомогою у травмпункт.

11. При кровотечах і будь-яких інших травмах шкіри не можна накладати на уражене місце вату, інші волокнисті матеріали, нестерильні перев'язувальні засоби.

12. При епілептичному нападі категорично заборонено притискати тіло людини до землі, намагатися розсунути їй щелепи і вставити між зубами різні предмети.

Не марнуйте свого часу. З нього складається життя

Червоні у банці

Помідор — овоч, який можна заготовити практично в будь-якому вигляді: його можна висушити, зав'ялити, заморозити, зробити з нього сік, пюре, пасту, варення, засолити, замаринувати — як окремо, так і з іншими овочами. Кількість варіантів обмежується хіба фантазією.

● На зиму

ПОМІДОРИ ПОЛОВИНКАМИ

На 1-літрову банку: помідори (бажано «сливки»), лавровий лист, гвоздика, петрушка, цибуля, 2 ч. ложки цукру, 1 ст. ложка оцту, 1 ч. ложка солі.

Помідори розрізати навпіл. На дно банки покласти 1 лавровий лист, 1 гвоздику, гілочку петрушки, кілька кружалець цибулі. Зверху викласти половинки помідорів.

Залити окропом, дати постояти 10—15 хв. Злити воду в каструлю, додати сіль, цукор та оцет, закип'ятити і вилити назад у банку. Стерилізувати 10—15 хвилин, закатати кришками.

ПОМІДОРИ ПО-ГРУЗИНСЬКИ

На 1 л банку: помідори, половину морквини, 1 болгарський перець, 1 ріпчаста цибуля, 1 зубчик часнику, 1 ч. ложка солі, 30 г цукру, 30 г оцту, кріп, петрушка, перець чорний горошком.

Моркву порізати кружальцями і покласти на дно банки разом із зеленню і часником. Перець очистити від плодоніжки і насіння, розрізати на 4 частини. Покласти перець, цілі помідори і нарізану кільцями цибулю в банки.

Закип'ятити воду і залити окропом овочі в банці, накрити кришкою. Залишити на 20 хвилин. Злити воду. Додати в неї сіль, цукор, перець горошком і довести до кипіння.

Додати в банку оцет і залити маринадом, відразу ж закатати. Перевернути банки догори дном і укутати до повного вистигання.

МАРИНОВАНІ З ЦИБУЛЕЮ

5 кг невеликих помідорів, 1 кг дрібної ріпчастої цибулі, 100 г солі, 3 л води, 100 г цукру, 1 перець чилі, 160 мл оцту, кріп, листя хрону, часник, чорний перець горошком, листя смородини.

На дно 1-літрової банки покласти листок хрону, гілочку кропу, зубчик часнику (бажано розрізаний на 2—3 частини), кілька шматочків перцю чилі, кілька горошинок чорного перцю. Заповнити банку помідорами та порізаною кільцями цибулею, залити окропом, накрити кришками.

Дати постояти близько 5—8 хвилин. Воду з банок злити в каструлю, додати сіль, цукор та оцет і довести до кипіння. Коли маринад закипить, залити ним помідори і закатати. Перевернути горлечком донизу і вкутати.

КОНСЕРВОВАНІ З ЧАСНИКОМ

На трилітрову банку: 2—2,5 кг помідорів, 1—2 головки часнику, 2 ст. л. солі, 4 ст. л. цукру, 3 ст. л. оцту, кріп та інші спеції — за смаком.

Додати в банку спеції. Обов'язковими складовими є кріп, часник, чорний перець горошком. Листя хрону, вишні, дуба, смородини додавати за смаком.

Покласти вимиті овочі в банку, зверху знову покласти кріп. Залити в банки окріп. Потім ошпарити кришки та накрити ними банки. Чекати близько півгодини. Злити воду в каструлю, додати в неї 2 ст. л. солі, 4—5 ст. л. цукру (додати з розрахунку на кількість банок) і закип'ятити. Коли вода закипить, додати 3 ст. ложки оцту. Залити отриманий маринад в банки та закупорити їх.

Після консервації перевернути банки догори дном, укутати в теплу тканину.

КВАШЕНІ ПОМІДОРИ

10 кг помідорів, часник, чорний перець горошком, сіль, листя хрону, кріп, гілочки вишні і смородини, фенхель, гвоздика, горошини запашного перцю, лавровий лист.

У добре вимиті і висушені банки на дно викласти трави (порізати на невеликі шматочки) і спеції. Потім покласти помідори, намагаючись добре заповнити простір, але разом з тим не роздавлюючи овочі. Часник додати разом з помідорами, причому зубці очищати необов'язково. Зверху в ємність також покласти шар пряних трав. Далі банку залити охолодженим розсолом, приготовленим з розрахунку 500–600 г солі на 10 літрів води і залишити у кімнаті на 3 дні. Після трьох днів ємності з помідорами винести на холод — в льох або в холодильник. Подальший процес відбувається при низькій температурі, а через 3—4 тижні можна буде пробувати отримані квашені помідори.

У ВЛАСНОМУ СОКУ

2 кг невеликих помідорів (+ 2 кг для томатного соку), 2,5 ст. л. солі, 3 ст. л. цукру, 5 шт. перцю духмяного, 2 лаврових листка, 2 гвоздики.

Помідори помити та викласти в чисті банки. Залити окропом і прикрити кришками. Залишити, щоб настоялося.

У той час приготувати томатний сік. Сік з помідорів відтиснути за допомогою соковижималки або подрібнити в блендері. Отримане пюре перетерти через сито, щоб видалити кісточки і шкірку. Додати у томатний сік сіль, цукор, спеції і поставити варитися на 15 хвилин.

Злити з банок з помідорами воду і залити гарячим соком. Законсервувати. Помідори у власному соку будуть готові через кілька місяців. Зберігати банки, як звичайну консервацію: в погребі, на антресолях або на утепленому балконі.

ПОМІДОРИ З ЯБЛУКАМИ

5 кг помідорів, 12 яблук, 4 ч. л. лимонної кислоти, 300 г цукру, 100 г солі, 5 л води.

Яблука вимити, очистити від шкірки і насіння, розрізати на 8 частин. Помити і простерилізувати однолітрові банки.

Помити помідори, скласти разом з порізаними на кружальця яблуками в банки. На кожну банку — 1 яблуко. Додати по 1/3 ч. ложки лимонної кислоти.

Для маринаду в воду додати сіль і цукор, довести до кипіння.

Гарячим розсолом залити банки, залишити на 5—10 хвилин. Злити назад в каструлю. Закип'ятити і знову залити ним помідори в банках. Закрутити стерильними кришками. Перевернути горлечком вниз, вкутати до повного вистигання.

ЗЕЛЕНІ ПОМІДОРИ З МОРКВОЮ

Зелені помідори, часник, морква, червоний гострий перець. Для маринаду: 1 л води, 1 ст. ложка солі, 1 чайна ложка цукру, 1 ст. ложка оцту, чорний перець горошком, духмяний перець, гвоздика, коріандр, лавровий лист на смак.

Моркву порізати кружальцями, а часник — пластинками. Помідор розрізати, але не до кінця. Вставити в кожен по кружечку моркви і пластинці часнику. Підготовлені помідори укласти в банки. Покласти в кожну банку шматочок гострого перцю.

Всі складники маринаду (крім оцту) закип'ятити, оцет додати в кінці. Залити гарячим маринадом помідори. Стерилізувати літрові банки 15 хвилин і закатати.

МАЛОСОЛЬНІ ПОМІДОРИ З АСПІРИНОМ

На 3-літрову банку: помідори, лавровий листок, листя смородини та вишні, 10 горошин чорного перцю, духм'яний перець та гвоздика, петрушка та селера, корінь хрону, зерна гірчиці, 3—4 зубчики часнику. Маринад на 10 л води: 0,5 кг цукру, 300 г солі, 0,5 л оцту. В кожну банку: по 5 пігулок аспірину.

У банку покласти трохи листя хрону чи корінь, листя смородини й вишні, перець, часник (зубчики розрізати навпіл), лавровий листок, спеції. Викласти помідори по плічка банки.

Зверху покласти зелень петрушки та селери. За бажанням можна додати кружальця моркви. У холодну воду (не кип'ячену) додати сіль, цукор, оцет і розмішати до повного розчинення солі та цукру. Одразу ж холодним розсолом залити помідори.

Зверху у банку всипати подрібнені на порошок пігулки аспірину. Закупорити капроновими кришками (занурити в окріп — і на банку). А можна закрити металевими кришками. Одразу винести на холод.

В'ЯЛЕНІ ПОМІДОРИ

1 кг помідорів «сливка». Для зберігання: оливкова олія, часник, сушені трави, гострий перець, сіль.

Помідори потрібно добре помити і розрізати кожну вздовж на 2 частини. Порада: можна видалити насіння і всю рідину, щоб помідори в'ялились швидше і більш рівномірно. Але щоб зберегти максимум аромату літніх помідорів, можна цього не робити (плодоніжки і білу м'якоть навколо неї краще видалити).

Застелити велике деко пергаментом, і розкласти помідори зрізом вгору так, щоб вони не торкалися один одного. В'ялити помідори можна кількома способами: розігріти духовку до 100 градусів і в'ялити помідори протягом 3—4 годин; розігріти духовку до 50 градусів і в'ялити протягом 16–20 годин; розігріти духовку до 220 градусів, поставити в неї деко з помідорами, вимкнути духовку і залишити на 8 годин; використати електросушку для овочів та фруктів за інструкцією.

Вказаний час — це орієнтир, а визначати готовність в'ялених помідорів потрібно за зовнішнім виглядом. Якщо помідори зморщилися, набули більш темного відтінку, а волога «вийшла» — вони готові. Для того, щоб не пропустити цього моменту, загляньте періодично в духовку, а за деякий час до закінчення потрібно перевернути деко з в'яленими помідорами, щоб всі помідори пров'ялилися рівномірно.

Є два способи зберігання в'ялених помідорів. Їх можна викласти в банки і залити оливковою олією. До олії можна додати трохи дрібно посіченого часнику, сушених трав, гострого чилі, винного оцту, солі, перцю та інших спецій, щоб в'ялені помідори у процесі зберігання поступово насичувалися додатковим смаком та ароматом. Або просто скласти помідори в банку і щільно закрити кришкою: так вони теж непогано зберігаються, і, що важливо, зберігають свій смак.

● **На замітку**

Як вибрати помідори для консервації?

Перший критерій вибору — зрілість томатів. Вибирайте помідори без плодоніжки (якщо купуєте), колір має бути рівномірним, однорідним, насиченим, без зелених ділянок.

Вибирайте помідори, виведені не для масового продажу. Для більшої врожайності селекціонери виводять витривалі сорти помідорів. Але при цьому сорт втрачає смакові та корисні властивості. Такі помідори не мають характерного запаху, вираженого кисло-солодкого смаку. Шкірка у них тверда, м'якоть жорстка, якщо розрізати – насіннєвих камер буде лише дві, максимум три.

Купуйте помідори без нітратів. На вигляд нітратні томати легко відрізнити: на дотик вони еластичні, але не тверді, якщо натискати — відтиск пальця не повинен залишатися, на зрізі шкіра має лопнути, м'якоть соковита, а не суха, всередині не повинно бути пустот, помідор має бути щільним.

Помідори, що зрослися або наросли на них, відхилення у формі — це все мутації.

● **У записник**

ПОМІДОРНІ ОЛАДКИ

Помідори — 500 г, петрушка — 5 гілочок, кріп — 5 гілочок, яйце — 1 шт., борошно — 250 г, сода — 6 г, цукор — 25 г, сіль — 5 г, чорний мелений перець — 2 г, олія — 40 мл.

Помідори очистіть від шкірки та подрібніть в однорідну масу. Додайте до неї яйце, сіль, чорний мелений перець, подрібнену петрушку та кріп, а також окремо змішане із цукром борошно. Перемішайте.

Потім присипте тісто дрібкою соди, перемішайте та залиште на 15 хвилин. Обсмажуйте оладки на розжареній пательні по дві хвилини з кожного боку.

ЗАПЕЧЕНІ ПОМІДОРИ

Помідори (середнього розміру), часник, пряні трави, свіжий розмарин, сіль, свіжозмелений чорний перець, оливкова олія, цукор при потребі (для пом'якшення кислоти помідорів).

Помідори помийте і наріжте товстими кільцями (приблизно 1,5 см). На змащене оливковою олією деко викладіть порізані помідори. Добре посоліть, поперчіть і посипте сухими пряними травами. Якщо помідори надто кислі, можна їх трохи посипати цукром. Потім на помідори викладіть подрібнений часник і листочки розмарину.

Кожен помідор злегка полийте оливковою олією. Деко з помідорами помістіть у розігріту до 180 градусів духовку і запікайте 40—45 хв.

ФАРШИРОВАНІ ПОМІДОРИ

Помідори — 6 шт., сирок плавлений — 1 шт., яйце — 2—3 шт., рис — 100 г, часник — 1 зубчик, кріп — 2 гілочки, нежирний майонез — 2 ст. л., олія — для запікання.

Помідори середнього розміру помити, обсушити, акуратно зрізати «кришечку», чайною ложкою вийняти серцевину.

Яйця зварити накруто, очистити, натерти на грубій тертці. Часник очистити та розчавити. Кріп подрібнити. Зварити та охолодити рис. Плавлений сир натерти на грубій тертці.

У невеликій ємності змішати яйця, плавлений сир, рис, часник та кріп, заправити майонезом, ретельно перемішати до утворення однорідної суміші. Нафарширувати помідори сирною сумішшю та викласти на змащене олією деко.

Розігріти духовку до 180 градусів і запікати помідори 10—15 хвилин.

● На замітку

Як доглядати за малинником?

У цей час вирізують ті, що вже дали плоди і слабкі пагони: наступного року буде менше шкідників і хвороб. Пагони треба вирізати біля самої основи, залишаючи по 15—20 сильних на 1 м ряду. Їх підв'язують до шпалери вертикально. Можна підрізати і верхівки на 10—15 см.

Восени корисно також неглибоко розпушити грунт, внести добрива. Під малину краще внести органічні: компост, торф, гній, причому малині вони потрібні щорічно, по 2—4 кг на 1 метр квадратний.

Ще пізніше, до зими, грунт добре замульчувати старим гноєм, торфом, тирсою.

Отримуємо два врожаї. Для цього потрібні ремонтантні сорти: Вереснева, Люлін, Херітейдж, що мають здатність плодоносити на верхівках однорічних пагонів. Для отримання другого врожаю на малиннику цих сортів слід сформувати горизонтальну шпалеру, тобто восени пригнути пагони, що виросли за сезон, перпендикулярно осі ряду на висоті 30—40 см від поверхні грунту. Наступної весни пагони заміщення і нащадки в ряду залишають рости вертикально. Тоді перший урожай із дворічних пагонів на горизонтальній шпалері можна зібрати в липні, другий — у вересні з верхівок однорічних пагонів.

Шовковиця сад прикрасить

З давніх-давен люди вирощують шовковицю. Листя цієї рослини є кормом для тутового шовкопряда, з коконів якого отримують натуральну шовкову пряжу. А людям у їжу дістаються дуже смачні плоди.

● Справи садові

Колись екзотична шовковиця давно вже стала «своєю» на нашій землі. Росте це дерево повсюдно, воно гарне й довговічне. А ще шовковиця, незважаючи на примхи погоди, щороку рясно родить і дарує смачні та цілющі плоди.

Шовковиця містить багато корисних для здоров'я людини речовин: каротин, вітаміни, мінерали, цукор, органічні кислоти.

Плоди шовковиці посилюють процес кровотворення, допомагають при шкірних захворюваннях. Їх застосовують при недугах серця, печінки, жовчного міхура, а також від негативних наслідків лікування хімічними препаратами й антибіотиками. Вони поліпшують зір.

Широко використовує шовковицю для лікування різних хвороб східна медицина. І там небезпідставно вважають, що шовковиця значно подовжує життя людини.

РОЗМНОЖЕННЯ

Розмножують шовковицю насінням, щепленням, паростками, зеленими і здерев'янілими живцями. Плакучу форму шовковиці, окрім того, можна успішно розмножувати горизонтальними відсадками.

При розмноженні шовковиці насінням властивості сорту передаються не повністю. Окрім того, цей спосіб розмноження дає частину рослин лише з чоловічими квітками — шовкунів.

Насіннєве розмноження застосовують здебільшого для виведення нових сортів. З насіння вирощують і підщепу, як правило, білу шовковицю. Збирають насіння зі здорових і ще не старих дерев. Роблять це так. Коли плоди достигнуть, їх струшують на поліетиленову плівку або щось інше. І на плівці плоди залишають на деякий час на сонці, щоб повністю достигли. Потім їх кладуть у будь-який посуд, де тримають 1—2 дні, аби вони трохи закисли. Після цього плоди розтирають руками у відрі з водою. Нежиттєздатне насіння спливає на поверхню води і разом з нею його зливають.

Масу, що залишилась у відрі, кладуть у сито і промивають водою та протирають, аж доки там зостанеться лише чисте насіння. Потім його підсушують.

Насіння шовковиці зберігає схожість близько року. Воно дуже дрібне: маса 1000 насінин становить близько 1,5 г. Висівають насіння шовковиці у квітні-травні, дбаючи, щоб сходи не потрапили під весняні заморозки.

Перед сівбою бажано провести стратифікацію насіння. Для цього його протягом 1—2 місяців тримають у вологому стані при температурі плюс 2—7°С. Якщо ж насіння не стратифіковане, то перед сівбою його обов'язково треба на 2—3 дні замочити у воді.

Сіють насіння шовковиці у добре розпушений грунт на грядці, у парнику чи в ящику. Грунт має бути легким і багатим на поживні речовини.

З появою сходів грядку в спекотний період доцільно притіняти. Посіви слід регулярно поливати. Якщо вони не густі, то сіянці залишають на тому ж місці ще на один рік. Коли ж рослинам тісно, то їх треба розсадити, бажано у фазі п'ятого листка.

Розмноження щепленням. Щеплюють шовковицю навесні або влітку. Весняне щеплення роблять тільки на підщепах, які пересаджено для цього попереднього року, а літнє — на підщепах, пересаджених восени або рано навесні. Період весняного щеплення настає з початком розпускання бруньок на дереві і триває до закінчення цвітіння.

Для весняного щеплення живці нарізують з урожайних рослин пізно восени, коли ті перебувають у стані спокою. Зберігають у холодному льосі у вологому піску. Можна їх зберігати і в поліетиленовому мішечку, закопаному під снігом, або в холодильнику. Температура зберігання — від мінус 2 до плюс 2°С. Коли в підщеп настане період сокоруху, їх щеплюють.

Для літнього щеплення окулюванням використовують пагони поточного року. У шовковиці є два типи пагонів: вегетативні — видовжені, з великими листками, і плодоносні — вкорочені, з меншими листками. То для окулювання треба брати вегетативні пагони, підшукуючи такі, у яких добре розвинуті бруньки. Щеплення краще робити на висоті 10—25 см.

Розмноження зеленими живцями. Зелені живці шовковиці, як і інших рослин, укорінюють у закритому грунті при великій вологості повітря. На Поліссі і в Лісостепу кращий строк для цього — друга декада червня.

ВИРОЩУВАННЯ

Шовковиця — рослина невибаглива. Вона може рости на будь-яких грунтах. Але найкращими для неї є родючі, глибокі, глинисто-піщані, ліпше сухі, ніж вологі. А особливо важливо, щоб у них не застоювалася вода.

Схема садіння шовковиці на великих площах значною мірою залежить від того, як сформовано дерева. Для штамбової форми з висотою крони від 3 до 5 м — це 4—6 на 4 м.

Ями для садіння копають завглибшки 60—70 см і діаметром 70—100 см. Перед садінням їх на третину заповнюють верхнім родючим шаром грунту.

Після садіння рослини поливають, а землю довкола них мульчують.

● До часу

І цвістиме орхідея цілий рік

Всі знають, що орхідея — рослина доволі примхлива і вимагає делікатного догляду. Домогтися повторного цвітіння від неї можна, якщо знати всі фактори, що сприяють цьому і дотримуватися певного режиму догляду. Тоді цвітіння орхідеї триватиме від 2 до 6 місяців. А деякі види, як фаленопсис або ванда, можуть цвісти і круглий рік.

Дізнайтеся вік орхідеї

Якщо ви купили рослину без цвіту, і вона не поспішає радувати квітами, можливо, вона ще надто молода. Різні види орхідей зацвітають у віці від 1,5 до 3 років. Щоб визначити, чи орхідея достатньо доросла, потрібно порахувати кількість пагонів.

У дорослої рослини, готової до цвітіння, їх повинно бути від 5 до 8. Якщо квітки на орхідеї з'являються раніше — це не завжди добре. Справа в тому, що занадто молодій рослині може не вистачити сил на відновлення після цвітіння, і орхідея може загинути.

Не рухайте горщик

Багато хто знає, що «переїзд» для орхідеї — справжній стрес. Ця квітка не любить навіть незначних пересувань. Орхідея реагує на положення по відношенню до світла. Тому, якщо існує необхідність переставити горщик з рослиною, необхідно розміщувати його тією ж стороною до джерела освітлення, так як і стояв раніше.

Також не варто рухати орхідею під час поливу. Пересування несприятливо позначається на рості квітки, особливо в момент появи квітконосу.

Приділяйте увагу кореням

Корені орхідей активно беруть участь у процесі фотосинтезу, тому важливо стежити за тим, щоб їм було достатньо світла. Оскільки зайвий раз переміщати орхідею не рекомендується, варто подбати про корені заздалегідь. Наприклад, замість керамічних горщиків краще використовувати пластикові прозорі ємності з великою кількістю дренажних отворів. Не рекомендується брати для посадки цієї квітки ємності з рифленими стінками, оскільки її корені мають особливість приростати до нерівної поверхні.

Подбайте про освітлення

Сонячне світло — це дуже важливий фактор, що впливає на цвітіння орхідеї. Без повного світлового дня (10—12 годин на добу) ці рослини не будуть цвісти. Тому восени та взимку, коли природного освітлення дуже мало, квіти слід освічувати лампами.

Фітолампи — спеціальні лампи, призначені для додаткового освітлення рослин: вони дають багато яскравого світла, не висушуючи при цьому повітря навколо квітів.

Забезпечте допустиму температуру

Каталізатором для цвітіння багатьох видів орхідей є незначна різниця між показниками денної і нічної температури. Тому, щоб орхідея цвіла, вночі температура повинна бути на 4-6 градусів нижчою, ніж вдень. Звичайно, створити такі умови протягом усього року буває проблематично. Але з кінця весни і до початку осені орхідеї можна тримати на відкритому повітрі, де температурний перепад досягається природним шляхом. У більш прохолодний час, коли квіти вже повинні бути в будинку, приміщення з орхідеями потрібно провітрювати. Тільки робити це слід дуже обережно, пам'ятаючи, що ці рослини дуже бояться протягів.

Вчасно поливайте

Поливати орхідею потрібно після просихання грунту — це дасть можливість уникнути загнивання коренів. Після того як орхідея відцвіте, полив варто скоротити приблизно на місяць. Перед цвітінням і під час нього орхідеї потрібний більш інтенсивний полив, ніж зазвичай.

Зволожуйте повітря

Ще одна важлива для цвітіння умова — вологість повітря. Якщо її буде недостатньо, орхідея може зупинитися в рості або на ній передчасно засохнуть нерозпущені бутони і квітки.

Щоб підвищити вологість у приміщенні, де росте орхідея, можна поставити поряд з квіткою тарілку з водою. Також у дуже сухі періоди (коли в будинках включають опалення) рослину потрібно обприскувати. Відповідна вологість для орхідей — від 60% і вище.

Правильно вибирайте добрива

Для підживлення орхідеї рекомендується використовувати суміші на основі фосфору і калію, оскільки вони стимулюють появу квіткових бруньок. Крім того, використання таких добрив гарантує утворення в рослини здорових і міцних квіток. А ось підживленнями на основі азоту краще не захоплюватися: цей елемент, навпаки, гальмує розвиток квітконосів.

Не бійтеся «лякати» рослину

Іноді, щоб змусити орхідею зацвісти, їй потрібно влаштувати невеликий стрес. Буває так, що всі умови для цвітіння дотримані, а квітка завзято не хоче пускати стрілку. Це іноді трапляється через те, що орхідеї просто занадто добре. В такому випадку всі сили рослина направляє на ріст зеленої маси. Один із способів стимулювати цвітіння — трохи «шокувати» орхідею: скоротити полив або переставити горщик з рослиною в більш прохолодне місце.

Квіти — залишки раю на землі/ Іоанн Кронштадтський

ПОНЕДІЛОК, 6.08.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
06.25 ПРОФІЛАКТИКА
14.00 Перша шпальта
14.30 :Радіо. День
15.00, 21.00 Новини
15.10 Погода
15.20 Лайфхак українською
15.30 Т/с "Гранд готель"
17.05 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
19.00 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
20.40, 23.35 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
21.25 Новини. Спорт
21.40 Д/с "Найекстремальніший"
22.40 Т/с "Монро"
23.25 День змагань. Підсумки

1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30, 05.35 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
11.00 "Одруження наосліп"
12.55, 14.25, 15.55 "Міняю жінку"
17.00 Т/с "Моє чуже життя"
20.15 Т/с "Слуга народу"
22.20 Х/ф "Шерлок"
00.15 Т/с "Життя і доля"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
09.05, 18.15 "Спецкор"
09.40, 18.50 "ДжеДАІ"
10.15, 19.25 Т/с "Команда"
14.05 Х/ф "План пограбування"
15.30 Х/ф "Чужі"
21.35 Т/с "Касл-5"
23.10 Х/ф "Поза законом"

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
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30 Огляд світових подій
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Про кіно
09.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 У фокусі Європа
12.40, 20.00 Євромакс
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Страйкер"
16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
17.00 Феєрія мандрів
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.40, 04.00 Х/ф "Вбити президента"

ICTV
05.40, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Секретний фронт
11.10, 12.45, 15.45 Факти. День
13.20, 16.20, 16.40 Х/ф "Захоплення підземки 123"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Багач-бідняк. Реаліті-шоу
21.30 Т/с "Шулер"
22.45 Т/с "Життя і пригоди Мішки Япончика"
00.45 Т/с "Таємниці та брехня"

СТБ
05.50 За живе!
07.00 Х/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика"
08.55 Х/ф "Чоловіча інтуїція"
11.10 Х/ф "Молода дружина"
13.10 Битва екстрасенсів
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
19.55 Хата на тата
22.45 Т/с "Дурна кров"

НОВИЙ КАНАЛ
05.00 Абзац
06.54, 08.14 Kids Time
06.55 М/с "Хай живе король Джуліан"
08.15 М/ф "Елвін та бурундуки-2"
10.00 Х/ф "Коти проти собак"
11.50 Х/ф "Коти проти собак: Помста Кітті Галор"
13.20 Х/ф "Божевільні перегони"
15.15 Х/ф "Супернянь"
17.00 Х/ф "Супернянь-2"
19.00 Ревізор
21.30 Х/ф "Гола правда"
23.20 Х/ф "Крутий хлопець"

«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-2"
14.30, 15.25 Т/с "Жіночий лікар-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Громадянин ніхто"
23.30 Х/ф "Смертельні перегони"

ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 "Енеїда"
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 "Новини"
13.40 "Поза рамками"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 Edera Лайфхаки з української мови
16.08, 17.36, 19.48 Док. фільм
17.10 Д/ф "В Україні"
18.31 Д/с "Смаки культур"
19.22 "Тема дня"

ІНТЕР
06.10, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00 "Готуємо разом"
08.00 "Орел і решка. Рай і пекло"
09.00 "Орел і решка. Перезавантаження"
10.00 "Навколо М"
11.00 Т/с "Що робить твоя дружина?"
13.00 Х/ф "Шукайте жінку"
16.10 "Чекай мене. Україна"
17.40 Новини
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
20.30 Т/с "Східні солодощі"
00.30 Х/ф "Гра в чотири руки"

ВІВТОРОК, 7.08.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.35 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
14.35, 15.20, 23.00 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
15.10 Погода
18.00 Інформаційна година
19.00 Перший на селі
19.30, 21.20 Чемпіонат Європи з легкої атлетики. Фінали
22.50 День змагань. Підсумки

1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
11.00 "Одруження наосліп"
12.45, 14.15, 15.45 "Міняю жінку"
16.50 Т/с "Моє чуже життя"
20.15 Т/с "Слуга народу"
22.20 Х/ф "Шерлок"
00.15 Т/с "Життя і доля"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Облом.UA"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 "Нове шалене відео по-українськи"
15.10 Х/ф "Викуп"
19.15 Т/с "Команда"
20.25 Кваліфікація ЛЧ "Славія" — "Динамо"
22.25 Т/с "Касл-5"
00.15 Т/с "Моссад"

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
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Погляд зблизька
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 У пошуках нових вражень
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 "Чарівний ключик"
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Файне місто-2018
12.30 Євромакс
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "8 жінок"
17.30 Смачна мандрівка
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 "Гал-кліп"
22.35, 04.00 Х/ф "Ферма"

ICTV
05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Багач-бідняк. Реаліті-шоу
11.10, 13.25 Х/ф "Подорож до центру Землі"
12.45, 15.45 Факти. День
13.50 Х/ф "Джек і бобове дерево"
16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.30, 21.30 Т/с "Шулер"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
22.50 Т/с "Життя і пригоди Мішки Япончика"
00.45 Т/с "Таємниці та брехня"

СТБ
06.35 За живе!
07.45 Х/ф "Закохані жінки"
10.00 МастерШеф
13.15 Битва екстрасенсів
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
19.55 Слідство ведуть екстрасенси
22.45 Т/с "Дурна кров"

НОВИЙ КАНАЛ
05.44, 06.59 Kids Time
05.45 М/с "Хай живе король Джуліан"
07.00 Ревізор. Крамниці
11.00 Таємний агент
12.10 Таємний агент. Пост-шоу
14.00 Дешево та сердито
16.20 Х/ф "Хто я?"
19.00 Хто зверху?
21.00 Х/ф "Молодята"
22.50 Зоряні яйця
00.45 Т/с "Клініка"

«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-2"
14.30, 15.25 Т/с "Жіночий лікар-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Громадянин ніхто"
23.30 Т/с "CSI: Кіберпростір"

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 "Новини"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 Wise Cow 100 років історії
16.08, 19.48 Д/с "Незвідані шляхи"
17.10 "До справи"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Смаки культур"

ІНТЕР
06.00 "Мультфільм"
06.10, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00 "Готуємо разом"
08.00 "Орел і решка. Рай і пекло"
09.00 "Орел і решка. Перезавантаження"
10.00 "Навколо М"
11.00 Т/с "Що робить твоя дружина?"
13.00 Х/ф "Це я"
14.50, 15.50, 16.45 "Речдок"
17.40 Новини
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
20.30 Т/с "Східні солодощі"
00.30 Х/ф "Матусин синок"

СЕРЕДА, 8.08.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
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!
09.30, 10.30, 15.10 Погода
09.35 М/с "Гон"
09.50 Додолики
10.00 Хто в домі хазяїн?
10.35 Телепродаж
11.10 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
13.05 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
15.25 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
16.15, 19.00, 23.55 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
18.00 Інформаційна година
19.25 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
21.30 Чемпіонат Європи з легкої атлетики. Фінали
23.45 День змагань. Підсумки

1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
11.00 "Одруження наосліп"
12.50, 14.20, 15.50 "Міняю жінку"
16.55 Т/с "Моє чуже життя"
20.15 Т/с "Слуга народу"
22.20 Х/ф "Шерлок"
00.15 Т/с "Життя і доля"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
12.55 "Помста природи"
13.15 Х/ф "Нестерпний біль"
15.20 Х/ф "Чистилище"
19.25 Т/с "Команда"
21.35, 23.10 Т/с "Касл-5"

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
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 У пошуках нових вражень
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Про кіно
13.00, 02.30 Філ Колінз. Концерт
14.00, 01.00 Х/ф "Переписуючи Бетховена"
16.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
17.50 Файне місто-2018
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Щоденник для батьків
21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
22.40, 04.00 Х/ф "Відбір"

ICTV
05.35, 10.05 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.05 Стоп-5
12.10, 13.25 Х/ф "Джек і бобове дерево"
12.45, 15.45 Факти. День
14.45, 16.25 Х/ф "Джек і бобове дерево"
17.15 Скетч-шоу "На трьох"
17.30, 21.30 Т/с "Шулер"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.45 Т/с "Життя і пригоди Мішки Япончика"
00.45 Т/с "Таємниці та брехня"

СТБ
06.20 За живе!
07.30 Х/ф "Закохані жінки"
09.40 МастерШеф
13.05 Битва екстрасенсів
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
20.00 Слідство ведуть екстрасенси
22.45 Т/с "Дурна кров"

НОВИЙ КАНАЛ
05.04, 05.59 Kids Time
05.05 М/с "Хай живе король Джуліан"
06.00 Ревізор. Крамниці
10.00 Дешево та сердито
17.00 Х/ф "Молодята"
19.00 Хто зверху?
21.00 Х/ф "Чому він?"
23.15 Зоряні яйця

«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-2"
14.30, 15.25 Т/с "Жіночий лікар-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Громадянин ніхто"
23.30 Т/с "CSI: Кіберпростір"

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 "Новини"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 Wise Cow 100 років мистецтва
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Наші гроші"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Смаки культур"

ІНТЕР
06.10, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00 "Готуємо разом"
08.00 "Орел і решка. Рай і пекло"
09.00 "Орел і решка. Перезавантаження"
10.00 "Навколо М"
11.00 Т/с "Що робить твоя дружина?"
13.00 Х/ф "Висота"
14.50, 15.50, 16.45 "Речдок"
17.40 Новини
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
20.30 Т/с "Східні солодощі"
00.25 Х/ф "Такі красиві люди"

ЧЕТВЕР, 9.08.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.05, 12.50 Погода
09.35 М/с "Гон"
09.45 Додолики
10.10 Телепродаж
10.30 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
12.00 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
13.30 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
14.25, 16.00, 23.00 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
15.00 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
18.00 Інформаційна година
19.00 #ВУКРАЇНІ
19.30 Схеми. Корупція в деталях
20.15, 21.20 Чемпіонат Європи з легкої атлетики. Фінали
22.50 День змагань. Підсумки

1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
11.00 "Одруження наосліп"
12.55, 14.20, 15.50 "Міняю жінку"
16.55 Т/с "Моє чуже життя"
20.15 Т/с "Слуга народу"
22.20 Х/ф "Шерлок"
00.15 Т/с "Життя і доля"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 Відеобімба
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
12.55, 02.50 "Облом.UA"
15.15 Х/ф "Общак"
19.15 Т/с "Команда"
21.25 Кваліфікація ЛЄ "Зоря" — "Брага"
23.25 Т/с "Касл-5"
00.20 "Нове шалене відео по-українськи"

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
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Щоденник для батьків
08.30 У пошуках нових вражень
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00, 02.30 Філ Колінз. Концерт
14.00, 01.00 Х/ф "Дитячий будинок"
15.45, 20.25 Добрі традиції
17.30 "Гал-кліп"
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі Європа
20.30 Євромакс
21.30 Смачна мандрівка
22.35 Файне місто-2018
22.45, 04.00 Х/ф "Армійський пиріг"

ICTV
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Секретний фронт
11.05 Стоп-5
12.05, 13.20 Х/ф "Джек і бобове дерево"
12.45, 15.45 Факти. День
14.30, 16.25 Х/ф "Вдруге не посадять"
17.20 Скетч-шоу "На трьох"
17.30, 21.30 Т/с "Шулер"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.50 Т/с "Життя і пригоди Мішки Япончика"
00.50 Т/с "Таємниці та брехня"

СТБ
05.50 За живе!
07.00 Х/ф "Закохані жінки"
09.15 МастерШеф
13.10 Битва екстрасенсів
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
19.55 Я соромлюсь свого тіла
22.45 Х/ф "Я щаслива"
00.45 Я соромлюсь свого тіла

НОВИЙ КАНАЛ
05.04, 05.59 Kids Time
05.05 М/с "Хай живе король Джуліан"
06.00 Ревізор. Крамниці
10.00 Дешево та сердито
16.45 Х/ф "Чому він?"
19.00 Хто зверху?
21.00 Х/ф "Училка"
22.50 Зоряні яйця
00.50 Т/с "Клініка"

«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-2"
14.30, 15.25 Т/с "Жіночий лікар-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Громадянин ніхто"
23.20 Контролер
00.00 Т/с "CSI: Кіберпростір"

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 "Новини"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 Wise Cow 100 років кіно
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Складна розмова"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Смаки культур"

ІНТЕР
06.15, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00 "Готуємо разом"
08.00 "Орел і решка. Рай і пекло"
09.00 "Орел і решка. Перезавантаження"
10.00 "Навколо М"
11.00 Т/с "Що робить твоя дружина?"
13.00 Х/ф "Альошкіна любов"
14.50, 15.50, 16.45 "Речдок"
17.40 Новини
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
20.30 Т/с "Східні солодощі"
00.30 Х/ф "Хроніки зради"

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 10.08.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.25 Погода
09.35 М/с "Гон"
09.45 Додолики
10.00 Хто в домі хазяїн?
10.35 Телепродаж
11.00 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
15.05 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
15.50, 21.20, 23.05 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
18.00 Інформаційна година
18.50 VoxCheck
19.00 Букоголіки
19.30 Перша шпальта
20.10 Чемпіонат Європи з легкої атлетики. Півфінал
22.55 День змагань. Підсумки

1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
11.00 "Одруження наосліп"
12.55, 14.20, 15.55 "Міняю жінку"
17.00 Т/с "Моє чуже життя"
20.15, 23.05 "Ліга сміху"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Облом.UA"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 Т/с "Сліди апостолів"
19.25 Т/с "Перевізник"
23.20 "Змішані єдиноборства. UFC №209"

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 У пошуках нових вражень
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 "Прокляття нефритового скорпіона"
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизька
20.40 Слід
21.20 Добрі традиції
21.30 Єдина країна
22.35, 04.00 Х/ф "Темний бік життя. Після вироку"

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, 13.20, 16.20 Х/ф "Обличчя зі шрамом"
12.45, 15.45 Факти. День
16.45, 21.30 Скетч-шоу "На трьох"
17.30 Т/с "Шулер"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
01.25 Т/с "Таємниці та брехня"

СТБ
06.35 Х/ф "Чоловіча інтуїція"
08.45 Х/ф "Моя старша сестра"
10.40 Х/ф "Закохані жінки"
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
20.00 Х/ф "Джентльмени удачі"
22.45 Х/ф "Попелюшка.ру"

НОВИЙ КАНАЛ
05.54, 07.09 Kids Time
05.55 М/с "Хай живе король Джуліан"
07.10, 19.00 Хто зверху?
17.00 Х/ф "Гола правда"
21.00 Х/ф "Непрохані гості"
23.10 Вар'яти

«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Х/ф "Погана сусідка"
14.30, 15.25 Т/с "Ласкаво просимо на Канари"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Громадянин ніхто"
23.20 Слідами
00.00 Т/с "1+1"

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 "Новини"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 Wise Cow 100 років літератури
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Схеми. Корупція в деталях"
17.36 "Розсекречена історія"
18.31 Д/с "Смаки культур"

ІНТЕР
06.10, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00 "Готуємо разом"
08.00 "Орел і решка. Рай і пекло"
09.00 "Орел і решка. Перезавантаження"
10.00 "Навколо М"
11.00 Т/с "Що робить твоя дружина?"
13.00 Х/ф "Дівчина з гітарою"
14.50, 15.50, 16.45 "Речдок"
17.40 Новини
18.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
20.30 "Творчий вечір К. Меладзе "Останній романтик"
00.50 Х/ф "Веселі Жабокричі"

НЕДІЛЯ, 12.08.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00 Хто в домі хазяїн?
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30 Перший на селі
09.55 Погода
10.05 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
14.00 Телепродаж
14.15, 22.45 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
20.10 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
21.15 Чемпіонат Європи з легкої атлетики. Фінали
22.35 День змагань. Підсумки

1+1
06.55 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
09.00 "Лото-Забава"
09.45 М/ф "Маша і ведмідь"
10.05, 11.15 "Світ навиворіт-5: Індонезія"
12.20 Х/ф "Як викрасти мільйон"
15.05 Х/ф "Роман з каменем"
17.25 Х/ф "Перлина Нілу"
19.30 ТСН
20.15 Х/ф "Вихід: Боги та царі"
23.15 Х/ф "Царство небесне"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Він, вона та телевізор"
12.35 Т/с "Ментівські війни. Київ"
17.00 Т/с "Перевізник"
20.55 Х/ф "Малавіта"
23.00 "ПроФутбол"
00.00 "Змішані єдиноборства. UFC №209"

TV-4
06.00 Х/ф "Пощастить у коханні"
07.30, 16.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 12.00, 15.50, 19.55, 22.00, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.05 Х/ф
13.30 "Чарівний ключик"
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
16.25, 16.55, 22.10 Добрі традиції
16.45 Файне місто-2018
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, 02.30 Огляд світових подій
21.00, 03.00 "Гал-кліп"
22.15, 04.15 Х/ф "Я, ти і всі, кого ми знаємо"
23.45 Час-тайм

ICTV
05.25 Інсайдер
07.05 Т/с "Невиправні"
09.00 Т/с "Відділ 44"
11.55 Скетч-шоу "На трьох"
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф "Клуб шпигунів"
14.50 Х/ф "Перевізник. Спадщина"
16.40 Х/ф "Перевізник-3"
18.45 Факти. Вечір
19.10 Х/ф "Захисник"
21.00 Х/ф "Шторму назустріч"
22.45 Х/ф "Швидше кулі"
00.40 Х/ф "Кримінальний талант"

СТБ
07.55 Полювання
09.00 Все буде смачно!
10.00 Караоке на майдані
11.00 Вагітна у 16
11.55 Доньки-матері
12.50 Хата на тата
14.50 Х/ф "Два полюси любові"
19.00 Слідство ведуть екстрасенси
23.00 Я соромлюсь свого тіла

НОВИЙ КАНАЛ
05.59, 07.19 Kids Time
06.00 М/с "Хай живе король Джуліан"
07.20 Х/ф "Кохання без зобов'язань"
09.25 М/ф "Елвін та бурундуки-3"
11.10 Х/ф "Мармадюк"
13.00 Х/ф "Пригоди Паддінгтона"
15.00 Х/ф "Ціпонька"
17.00 Х/ф "Норбіт"
19.00 Х/ф "Дім великої матусі"
21.00 Х/ф "Дім великої матусі-2"
23.00 Х/ф "Дім великої матусі: Який тато, такий син"

«УКРАЇНА»
06.30, 19.00 Сьогодні
07.10 Зірковий шлях
09.45 Т/с "Ворожка"
13.35 Т/с "Я тебе нікому не віддам"
17.20, 19.40 Т/с "Королева Марго"
22.10 Т/с "Найкращий друг сім'ї"

ТТБ
07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.36, 20.52 Реклама
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 Лайфхаки з української мови
13.40 "Тема дня"
14.10, 19.00 "Розсекречена історія"
15.10 "Букоголіки"
15.36 Фольк Music
16.40 "Фольк-music-діти"
17.20 "Хто в домі хазяїн?"
17.46 "Лайфхак українською"
18.06 Д/с "Неповторна природа"
18.32 Д/с "Таємниці підводного світу"
19.52 "Візитівки Полтавщини"
20.00 Д/с "Незвідані шляхи"

ІНТЕР
06.30 Х/ф "Веселі Жабокричі"
08.00 "Удачний проект"
09.00 "Готуємо разом"
10.00 "Орел і решка. Морський сезон"
11.00 "Орел і решка. Перезавантаження. Америка"
12.10 Х/ф "Пік-пік"
14.00 Т/с "Один в полі воїн"
18.10 "Творчий вечір К. Меладзе "Останній романтик"
20.00 "Подробиці"
20.30 Х/ф "Бебі-бум"
22.30 Х/ф "З речами на виліт!"
00.20 "Речдок"

СУБОТА, 11.08.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00 Хто в домі хазяїн?
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30 Погода
09.35 М/с "Гон"
10.05 Чемпіонат Європи з легкої атлетики. Жін. Фінал
11.45 Чемпіонат Європи з легкої атлетики. Чол. Фінал
13.30 Телепродаж
13.45, 23.10 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
21.20 Чемпіонат Європи з легкої атлетики
22.55 День змагань. Підсумки

1+1
06.00, 19.30 ТСН
06.40 "Гроші"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.05 "Життя без обману"
11.20, 23.25 "Світське життя. Дайджест"
12.25 Х/ф "Гроза над Тихоріччям"
16.35, 21.20 "Вечірній квартал"
18.30 "Розсміши коміка"
20.15 "Українські сенсації"
00.20 "Ліга сміху"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "102. Поліція"
08.55 "Угон по-нашому"
11.05 "Загублений світ"
17.10 Х/ф "Чужі"
20.00 Х/ф "Чужий-3"
22.10 Х/ф "Кур'єр"
00.00 Х/ф "Фабрика футбольних хуліганів"

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, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф "Пощастить у коханні"
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 Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30, 00.30 Х/ф "Захист Лужина"
14.30 Мультфільми
15.00 Х/ф
16.30 Дім книги
17.00, 03.00 Хіт-парад
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10 Файне місто-2018
20.20 Симфонічний оркестр Тернопільської філармонії. Концерт у Луцьку
21.30, 02.30 Євромакс
22.00, 04.00 Х/ф "Поцілунок змія"
00.10 Час-Тайм

ICTV
05.35 Більше ніж правда
07.25 Я зняв!
09.20 Дизель-шоу
10.45, 11.45 Вижити разом з Голтісом
12.45 Факти. День
13.00 Скетч-шоу "На трьох"
16.55 Х/ф "Клуб шпигунів"
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф "Перевізник-3"
22.05 Х/ф "Перевізник. Спадщина"
00.00 Х/ф "Швидше кулі"

СТБ
05.45 Х/ф "Молода дружина"
07.35 Караоке на майдані
08.35 Все буде смачно!
10.30 Х/ф "Моя старша сестра"
17.10 Х/ф "Джентльмени удачі"
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
19.00 Х/ф "Два полюси любові"

НОВИЙ КАНАЛ
05.59, 07.59 Kids Time
06.00 М/с "Лунтик і його друзі"
08.00 Дешево та сердито
09.15 Хто зверху?
19.00 Х/ф "Пригоди Паддінгтона"
21.00 Х/ф "Ціпонька"
23.00 Х/ф "Брати з Грімзбі"
00.30 Х/ф "Училка"

«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 15.20 Т/с "Громадянин ніхто"
18.15, 19.40 Т/с "Я тебе нікому не віддам"
23.00 Т/с "Ворожка"

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 Лайфхаки з української мови
13.40 "Тема дня"
14.10 "Розсекречена історія"
15.10 РадіоДень "Книжкова лавка. ТОП-7"
16.04 "booklove"
16.35 Х/ф
18.05 Док. фільм
19.00 "Новини. Підсумки тижня"
19.30 "Поза рамками"
19.59 Фольк Music

ІНТЕР
06.30 "Чекай мене. Україна"
08.00 Х/ф "Травневі зірки"
10.00 Х/ф "Справа була у Пенькові"
12.00 Х/ф "Доживемо до понеділка"
14.10 Х/ф "А зорі тут тихі..."
18.00, 20.30 Т/с "Один в полі воїн"
20.00 "Подробиці"
23.00 Т/с "Я — охоронець"

***

— Я зрозуміла, що ти мені потрібний.

— Справді? І як ти це зрозуміла?

— Я вже 30 хвилин не можу відкрити банку огірків.

***

Найстрашніший звір — це жаба. Вона задушила більше половини населення земної кулі.

• Варто знати

Лікуйтеся... котами

Котики — це не лише любов. Вони також позитивно впливають на здоров'я людей. Звісно, якщо ви не маєте на них алергії. Про це написала в. о. міністра охорони здоров'я Уляна Супрун.

Тим, хто вже має домашніх улюбленців, неважко пригадати, як тварини покращують самопочуття, заспокоюють після важкого робочого дня та в цілому змінюють стиль життя.

Спілкування з тваринами буквально покращує настрій та робить нас щасливішими. Дослідники припускають, що це відбувається через зростання рівня гормонів окситоцину та нейромедіатора серотоніну, що разом забезпечують появу відчуття щастя. Крім того, в деяких дослідженнях було виявлено, що спілкування з тваринами має заспокійливий ефект, що сприяє зниженню артеріального тиску та зменшенню частоти серцебиття.

Є навіть термін — пет-терапія. Це може бути групова або ж індивідуальна практика у вигляді прогулянок, ігор чи годування тварин. Пет-терапію застосовують у багатьох напрямках медицини та реабілітації для покращення психічного та фізичного здоров'я. Наприклад, її часто використовують у центрах та будинках для людей похилого віку, як методику для боротьби з депресією, тривожністю та самотністю. А також задля підвищення рівня фізичної активності.

Для дітей з аутизмом терапія з тваринами працює як своєрідний соціальний каталізатор. Наприклад, собаки допомагають справлятися із браком сенсорної та емоційної обізнаності та викликати реакцію у дітей з низьким сенсорним та емоційним рівнем збудження.

Тварини позитивно впливають на наше серце. Дослідження вказують, що власники собак і котів мають менший ризик появи серцево-судинних захворювань.

В лікарнях використовують пет-терапію для пацієнтів, які проходять курси лікування та реабілітації, що пов'язані із сильним стресом.

Цікаві факти про чотирилапих

1. Майже 2/3 доби кішки витрачають на сон. Так, кіт, який прожив 9 років, 6 із них проспав.

2. У світі живуть понад 500 млн домашніх котів. Найбільше котів в Австралії. Там на 10 осіб припадає 9 котів.

3. Кішка може стрибати на висоту, яка вп'ятеро перевищує її зріст.

4. Кішки можуть повертати свої вуха на 180 градусів, а дже їхнім зовнішнім вухом керує аж 32 м'язи. Для порівняння — в людини таких м'язів усього 6.

5. «Відбиток носа» в кожної кішки настільки ж унікальний, як відбитки пальців у людини.

6. Коти погано розрізняють дрібні предмети поблизу. Саме тому кішка не бачить ласого шматочка їжі прямо під носом.

7. Чим більше людина спілкується з кішкою, тим частіше вона «відповідає», нявкаючи у відповідь.

У кого є кішка, той може не боятися самотності/ Даніель Дефо

● **А ви знали...**

Як почистити килим від шерсті тварин?

Втомилися постійно хвилюватися через те, як почистити килим від шерсті тварин? Експерти програми «Все буде добре» знайшли ефективний засіб для чищення килима від шерсті.

Ми всі любимо братів наших менших, однак шерсть тварин завдає нам безліч незручностей. Чорний одяг перетворюється на суцільний ковтун вовни, і якщо блузу чи штани можна легко почистити за допомогою валика для одягу, то з килимом буде набагато складніше. Навіть ретельно прибираючи пилососом, практично неможливо повністю очистити ворс від шерсті.

Для цього експерти програми «Все буде добре» випробували кілька способів чищення та з'ясували, що найкращим засобом для чищення килима від шерсті є кондиціонер для білизни.

Візьміть необхідну кількість кондиціонера та розведіть його водою у співвідношенні 1:5. Перелийте суміш в пульверизатор та обприскайте необхідну ділянку. Кондиціонер з'єднає між собою частинки шерсті. Тепер можете сміливо пилососити.

Щоб кришталь блищав

Кришталь завжди вважався ознакою високого соціального статусу і достатку. Вироби із кришталю подавалися до столу лише на торжества, це можна пояснити великою цінністю і зовнішнім виглядом кришталю. Щоб кришталь завжди виглядав красиво, потрібно знати правила догляду за ним.

● До часу

Для того, **щоб надати діамантового блиску** кришталевим виробам, потрібно намочити м'яку тканину спиртом і протерти виріб. Після того, як спирт висохне, запах просто випарується, а виріб стане виблискувати нічим не гірше дорогих каменів.

Чистити кришталь необхідно поетапно. Спочатку його протирають крупною сіллю, відтак миють у мильному розчині. Обполіскувати потрібно в теплій воді з оцтом, він додасть гарного блиску. Як альтернативу можна застосувати синьку. Для цього необхідно небагато синьки розвести в теплій воді, сполоснути вироби і насухо протерти м'якою вовняною ганчіркою.

Кришталь не любить соду, з цієї причини потрібно його чистити або спеціалізованими засобами, або просто мильною водою. Вироби із кришталю часто прикрашають позолотою або сріблом, це додає їм розкоші і робить ще більш красивими. У разі якщо на виробах є позолота або малюнок, то миють зовсім без мила просто в теплій воді, а обполіскують, застосовуючи синьку або оцет, опісля старанно натирають до блиску тканиною.

У разі, **якщо вироби з кришталю не сильно забруднені,** їх можна помити традиційним засобом, призначеним для миття посуду, який не містить у складі великих гранул. Особливо доречний цей метод для чищення кришталевих люстр, бра. Якщо бажаєте додати їм блиску, то спирт слід розпилити за допомогою пульверизатора.

Треба пам'ятати, що **кришталевий посуд досить делікатний**, він може тріснути або ж лопнути від надмірно різких перепадів температури. З цієї причини вироби з кришталю ні в якому разі не можна опускати з холодної води в гарячу. Якщо вам необхідно в кришталевий посуд покласти що-небудь гаряче, то його необхідно попередньо поставити на підставку з дерева. Металеві підставки застосовувати не можна, оскільки кришталь лопне так само як і без підставки.

Кришталеві келихи слід зберігати окремо, але ніяк не стопками. В іншому випадку вони можуть застрягти одне в одному і тріснути, коли будете їх діставати.

Варто знати, що **кришталевий посуд абсолютно не сприймає механічної чистки,** саме з цієї причини його не можна мити в посудомийній машині. Небажано ставити його і в духовку чи мікрохвильову піч.

З роками **кришталь тьмяніє**, особливо у випадку якщо його часто застосовують, тому необхідний профілактичний догляд і полоскання в оцті/синьці. Проводити це слід раз на місяць. Витирати кришталеві вироби можна тільки м'якою лляною тканиною або серветками з мікрофібри.

Незважаючи на доволі велику кількість виробів з кришталю, сьогодні все ж можна часто зустріти підробку. Якщо не впевнені в тому, чи вам пропонують справжній кришталь, потрібно перевірити його якість, а це досить легко. Першочергово, справжній кришталь значно дорожчий звичайних виробів зі скла. У разі торкання виробів **зі справжнього кришталю, лунає мелодійний дзвін**, який суттєво відрізняється від дзвону виробів зі скла.

● Варто знати

Як позбутися молі?

Метелики і гусениці молі не люблять свіжого повітря і сонячного світла, тому речам, які ви носите на цей момент, небезпека не загрожує. Лише ті речі, які зберігаються у шафах, можуть потрапити на обід молі.

Вироби з хутра і натуральної вовни потрібно зберігати в спеціальних поліетиленових або паперових пакетах і чохлах. Обов'язково вкладіть в них антимольний препарат.

М'ята, пижмо, полин сприяють виведенню молі. Можна навіть зробити цілий «букет» з трав і повісити його в шафі, де зберігаються хутряні та вовняні вироби.

Для «букета» від молі також можна зібрати по одній гілочці різних видів трав: полину, деревію, м'яти, пижма, лаванди, шавлії. Щільно зв'яжіть стебла трав букета гумкою і повісьте головками вниз.

Дехто стверджує, що міль можна вивести і просто розклавши в шафі мандаринові або апельсинові шкірки, або ж плоди каштана, махорку. Інші позбавляються від молі, розкладаючи у шафі змочені лавандовою олією ватні диски.

● **На замітку**

Будинок за правилами фен-шуй

Фен-шуй — китайська наука про гармонію людини і Всесвіту. Здавна вважалося, що кожна зі сторін світу відповідає за відповідну сферу життя. Фен-шуй має чисто прикладне значення — за ним визначають, куди повинні виходити вікна, де встановити двері, як розмістити ліжко та прикрасити домівку, щоб організувати гармонійний та позитивний простір. Нині фен-шуй використовується, щоб привернути в оселю багатство, славу та успіх.

ПОДВІР'Я – ОБОВ'ЯЗКОВО

Згідно з принципами фен-шуй, домашній затишок є неможливим без подвір'я перед будинком. Найкращого ефекту можна досягти, якщо ви облаштуєте невеликий садок або трав'яний газон перед центральним входом до своєї оселі. Також можна облаштувати перед будинком дитячий майданчик або патіо. Головне — це створити простір, який зробить вашу домівку відкритою до світу.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ОТОЧЕННЯ

Завжди звертайте увагу на середовище, у якому розташований ваш будинок. Це стосується не лише сусідських будинків, але й інших предметів, які можуть негативно впливати на оселю. З особливою обережністю ставтеся до телефонних веж, а також різноманітних кабелів та антен, які також можуть виділяти негативну енергію.

НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ІНТЕР'ЄР

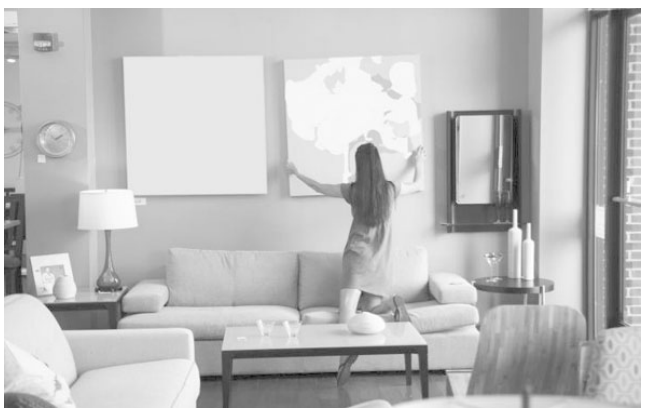
Згідно з вченням фен-шуй, коридор, що проходить крізь будинок, повинен нагадувати криву лінію або петлю, проте він в жодному разі не має бути прямим. Окрім цього, не варто розташовувати у коридорі будь-які перешкоди у вигляді квітів чи вазонів, бо вони можуть стати джерелом негативної енергії.

ОБЕРЕЖНО З ДЗЕРКАЛАМИ

Попри те, що дзеркала потрібні у кожній оселі, поводитись з ними треба обережно. Для прикладу, якщо у котрійсь із ваших кімнат розміщене дзеркало, варто перемістити його до гардеробної кімнати чи на внутрішні дверцята шафи. Таким чином дзеркало завжди буде у вас під рукою в разі потреби, проте його не буде видно. Якщо у вашому будинку є старі дзеркала, якими ви вже не користуєтесь, варто їх позбутися.

ПОДБАЙТЕ ПРО СПАЛЬНЮ

Спальня у будинку — це головне енергетичне поле, тому воно потребує особливого захисту. За головою ліжка повинна стояти глуха стіна. Ні в якому випадку не можна, щоб там були вікна чи двері. На стіні біля ліжка варто повісити картину, фото чи ікону, що енергетично вас захищатиме.



● А, може, й справді?

ЗНЯТИ СТРЕС – ПОМИТИ ПОСУД

Щоб вловити запах засобу для миття посуду, відчувати температуру води і ретельно відчувати сам посуд — потрібно мити його усвідомлено. Так рівень стресу зменшиться до 27% і ви відчуєте себе натхненними.

На перший погляд, миючи посуд, не зосереджуєшся на самому процесі роботи, а відволікаєшся різними думками. Проте вчені стверджують, що необхідно усвідомлювати той факт, що ти миєш посуд. Це стає дивним чинником під час виконання роботи, бо навіщо приділяти стільки уваги такій банальності? Але в цьому і прихований весь сенс і дивовижна реальність цього тривалого процесу.

Також доведено, що найбільш благополучними і міцними є родини, в яких обоє з подружжя працюють і рівномірно ділять домашні обов'язки. Як відзначають вчені, найчастіше — це нерелігійні люди, з дітьми підліткового або старшого віку. Якщо ж і комусь із подружжя доводиться брати на себе роль і домогосподарки, і годувальника одночасно, це призводить або до підвищених рівнів стресу і незадоволеності у жінок, або до проблем зі здоров'ям і навіть хронічних захворювань.

● **Знадобиться**

Народні засоби відбілять речі

Всі речі з часом мають властивість жовтіти: через пил, піт, контакт зі шкірою, прямі сонячні промені, хімічний склад миючих засобів, прасування. А найголовніша причина — жорстка вода з різними домішками. Деякі народні засоби можна додавати під час кожного прання для профілактики.

ГІРЧИЧНИЙ ПОРОШОК

Пропорція: 1 ст. л. на літр води.

В окріп додати гірчицю, ретельно перемішати. Почекати, доки суміш відстоїться, потім процідити її через сито. Підігріти охолоджену гірчичну воду (довести до кипіння), і замочити в ній одяг.

КРОХМАЛЬ

Пропорція: 2 ст. л. на літр води.

Розвести крохмаль у склянці холодної води, додати розчин в окріп. Замочити в отриманому розчині речі.

АСПІРИН

Пропорція: 1—2 таблетки на літр води.

У ступі подрібнити таблетки, додати в окріп, перемішати. Потім відбілити в ньому одяг.

СІЛЬ

Пропорція: 2 ст. л. на літр води.

Додати сіль в окріп і опустити туди речі.

Кілька порад:

✔ Вода повинна бути дуже гарячою, такою, щоб всі відбілюючі інгредієнти добре в ній розчинялися.

✔ Чекати потрібно як мінімум 30 хвилин. А найкраще замочити одяг ввечері та залишити в розчині до ранку.

✔ Для посилення ефекту в будь-який рецепт додавайте столову ложку подрібненого на тертці господарського мила (1 ст. ложка на літр води).

Тільки той, хто миє підлогу, знає, як треба витирати ноги/ Антон Літов

• Смішного!

Найважче для дружини моряка — це чекати.

День за днем, година за годиною чекати.

Чекати, коли чоловік нарешті піде в море…

* * *

Син питає батька:

— Тату, а що настає після бідності?

— Злидні, синку.

— А після злиднів?

— Прожитковий мінімум…

* * *

Увечері зателефонувала сусідці:

— Галю, в тебе качалка є?

— Не дам! Я сама на чоловіка чекаю!

* * *

Миша чує нявкання кішки, і тихенько причаїлася в нірці. Тут почувся гавкіт собаки. Миша подумала:

— Якщо поблизу собака, то кішка, напевно, втекла. Тепер можна вилізти назовні.

Кішка тут же зловила мишу і, проковтнувши її, задоволено сказала:

— Муррр! Як добре знати іноземну мову!

* * *

Із грошими не жартують! Без них тим більше…

* * *

— Грицю, що таке облом?

— Облом — це коли йдеш за красивою дівчиною, хочеш познайомитися, а вона сідає в автобус і їде.

— Катю, а ти як думаєш, що таке облом?

— Це коли за тобою йде Гриць, а автобуса все нема й нема.

* * *

Любі жінки, якщо чоловік нічого вам не дарує, розкидає скрізь шкарпетки й сидить перед телевізором із пляшкою пива, ви — та єдина, з якою йому дійсно добре.

* * *

Дружина говорить чоловікові:

— Я нарешті привчила кота ходити в туалет на газету.

— Добре б ще навчити його чекати, поки я її дочитаю.

* * *

— Клює?

— Учора я 25 щук і 40 карасів насмикав.

— А ви знаєте, хто я такий?

— Ні.

— Я інспектор рибнагляду.

— А ви знаєте, хто я?

— Ні.

— Я перший брехун у районі!

* * *

Власник овочевої крамниці попереджає дружину:

— Дивись, нічого сьогодні не купуй у крамниці в сусідів!

— Чому?

— Тому що вони позичили наші ваги.

* * *

Оголошення: продається троє поросят, усі різної статі…

Про що говорять ваші сни?

Сни — це місток, що з'єднує свідомість і підсвідомість. Картини, які ми бачимо уві сні, можуть розповісти про те, що нас хвилює і як ми себе почуваємо.

• Цікаво

Ще стародавні греки вважали, що сновидіння можуть допомогти не тільки зрозуміти стан душі людини, а й стан її здоров'я. Задовго до того, як з'являються перші симптоми захворювання, наше тіло знає, що потрібно бити на сполох, і посилає сигнали підсвідомості. А воно намагається зв'язатися з нами через сновидіння.

СНИ ПРО ХВОРОБИ

Іноді людям сниться, що вони хворіють якоюсь серйозною недугою. Відразу стає страшно, що сон віщий, і вранці хочеться бігти в поліклініку здавати аналізи. Фахівці зі сновидінь заспокоюють: зазвичай підсвідомість не працює настільки прямолінійно.

Ракова пухлина уві сні або інше невиліковне захворювання — це лише символ невирішених проблем. Швидше за все, мова йде про неприємну ситуацію у вашому житті, яку ви не в силах змінити.

Наприклад, у вашому відділі з'явився новий неприємний начальник, який всіх дратує.

ЖАХИ

Якщо ви перед сном подивилися фільм жахів, не дивуйтеся, що уві сні за вами буде ганятися Фредді Крюгер і прокинетеся ви в холодному поту. Але якщо кошмарні сни повторюються регулярно, особливо ті самі, це може бути приводом для занепокоєння. Можливо, це сигнал про серйозні проблеми зі здоров'ям.

Дослідження показали, що жахи часто сняться людям із захворюваннями серцево-судинної системи. Неправильна робота серця, наприклад, аритмія, викликає перебої з подачею кисню до мозку, що і стає причиною кошмарів.

СНИ, У ЯКИХ БАГАТО СЮЖЕТІВ

Зазвичай людина бачить 4—6 сновидінь протягом ночі. Але запам'ятовується, як правило, тільки один сон — той, який привидівся перед пробудженням або був перерваний дзвінком будильника.

Якщо ви прокидаєтеся вранці і вам згадуються відразу кілька не пов'язаних між собою сюжетів сновидінь, це означає, що ваш сон був неспокійним і ви часто прокидалися серед ночі.

Якщо немає якихось зовнішніх причин для неспокійного сну (хропе чоловік, крикливі сусіди, гучна вулиця за вікном), то, можливо, мова йде про проблеми з психічним здоров'ям. Це можуть бути депресія, неврози, тривожний розлад.

Поспостерігайте за собою протягом дня: якщо ви відчуваєте неприродну втому, пригніченість, тривогу, то саме час звернутися до «фахівця по голові» — психолога, психіатра, невролога.

СНИ З АГРЕСІЄЮ ТА НАСИЛЬСТВОМ

Серйозні дослідження виявили зв'язок між рівнем насильства у сновидіннях і такими нейродегенеративними захворюваннями, як хвороба Альцгеймера і хвороба Паркінсона. Подібні сни починаються іноді за десять років до появи серйозних симптомів, на кшталт втрати пам'яті або розладу поведінки.

Звичайно, не потрібно відразу впадати в паніку, але варто задуматися, дізнатися, чи бували у ваших родичів подібні захворювання, і про всяк випадок бути насторожі.

ДИВНІ СНИ

Сновидіння з серії «а потім слон в балетній пачці почав грати на саксофоні, але тут трапився ядерний вибух, і президент попросив мене купити йому в магазині банку огірків…» можуть попереджати вас про початок якогось інфекційного захворювання.

Згідно з дослідженнями, інфекції затримують вступ людини в контакт зі сном, через що з'являються дивні, сюрреалістичні образи. Наприклад, хтось може побачити уві сні зомбі, а наступного дня прокинутися з ГРВІ або грипом.

ПРАВИЛА, ЩОБ СПАТИ СПОКІЙНО І ДУШЕЮ, І ТІЛОМ

✔ Найчастіше погані сни — лиш наслідок наших поганих звичок. Тому, якщо ви хочете бачити тільки приємні мрії або взагалі спати без сновидінь, дотримуйтесь наступних нескладних правил.

✔ Не пийте алкогольні напої на ніч і обмежте споживання кави. Вечеряйте не пізніше як за 2—3 години до сну.

✔ Приберіть в кімнаті, закрийте фіранки і спіть в тиші.

Не дивіться на ніч телевізор. Особливо новини і фільми, де багато насильства.

✔ Добре провітріть кімнату, перш ніж лягти спати.

✔ Хоча б за півгодини до сну приберіть якнайдалі всі гаджети і вимкніть комп'ютер.

За матеріалами видання «Особлива»

• Варто знати

ПЕРЕПИС НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

У 2019 році в Україні проведуть пробний перепис населення.

Він відбудеться у Києві та столичній області й стане підготовчим етапом до великого перепису по всій Україні. Всеукраїнський перепис планують у 2020 році та, скоріше за все, він не охопить анексований Крим і частину Донбасу, яку не контролює уряд.

Останній перепис населення України проводили ще 17 років тому, у 2001-му. Майже весь цей час уряд планував новий перепис. Однак його постійно переносили з різних причин — від фінансових до політичних.

За словами директора Інституту демографії та соцдосліджень Елли Лібанової, збирати інформацію планують інноваційними методами — через онлайн-реєстрацію та за допомогою сучасних планшетів. Що стосується тих, хто виїхав працювати за кордон, то в цій ситуації дані надаватиме родина. При цьому, за її словами, персональна інформація всіх людей буде захищена і не потрапить до інших органів та структур.

Перший всеукраїнський перепис відбувся у 2001 році та встановив, що: загальна кількість населення України у 2001 році — 48,457 млн осіб; міського населення — 32,574 млн осіб, або 67,2%; сільського населення — 15,883 млн осіб, або 32,8%. Кількість чоловіків в Україні — 22,441 млн осіб (46,3%), жінок — 26,016 млн (53,7%). За даними українських демографів, з 1993 року населення країни поступово зменшується.

За матеріалами видання BBC.

Відповіді на сканворд «Мистецтво», надрукований 26 липня

						А				
І	З	Ю	М		П	Л	Я	Ж		
	І	Н	І	Ц	І	А	Л	И		
К	Р	І	С		С	М	О	Г		
		О				Б		У		
П	І	Р	А	М	І	Д	О	Н		
	З		Т	У	П	А	Л	О		
К	О	Л	Е	С	О		І	В	А	С	Ю	К
	Б		Р	А	Т		М		Н	І	К	О
	А	З	И		Е	С	П	А	Д	Р	О	Н
	Р		Н	І	К	Е				К		К
В	А	З	А		А	Р	Г	Е	М	О	Н	А
							У	Н	О		И	
							С	Е	Н	Е	К	А
							А	Р	О	Н	І	Я
							Р	Е	М	О	Н	Т

• Поміркуйте

Сканворд «Ягня»

ІГРАШКА	ГЕРОЇНЯ "КОРОЛІВСТВА КРИВИХ ДЗЕРКАЛ"	БЕЗЗУБА ХВОРОБА	ЗАПАДИНА В ЗЕМЛІ	МАЛЯ ВІВЦІ (ФОТО 1)		СТУДЕНТ-МЕДИК	ГИКАННЯ	ЯПОН. ФІЗИК, НОБЕЛІВ. ЛАУРЕАТ	
				УКР. СПІВАК І КОМПОЗИТОР					
ВИТКА КУЦОВА РОСЛИНА									
				ТОРГОВЕЛЬН. НАМЕТ					
ЗАКРИТА ТЕРИТОРІЯ	КІСТКА ПЛЕЧА		КАНАВА	КОМП'ЮТЕРНИЙ НАБІР ДАНИХ	ФАХ ЛІКАРЯ		УКР. ПОЕТ		
ПОЛУСТАНОК		БАГАТОРІЧНА ТРАВ'ЯНИСТА РОСЛИНА						ЛІТЕРА КИРИЛИЦІ	НАСТИЛ З КОЛОД
						ВУЛКАНІЧНА ГІРСЬКА ПОРОДА			
АМЕР. ПИСЬМЕННИК		ТРАНСПОРТ ГУМАНОЇДІВ				ЛІТЕРА ГРЕЦЬКОЇ АБЕТКИ		ОРГАН ВЛАДИ	
ФАРБА ДЛЯ ВІЙ				ЗАПАС СЛІВ, ЛЕКСИКА					
АТРИБУТ ОФІЦІАНТКИ (ФОТО 2)		ГРЕЦЬКИЙ АМУР					ПОЛЬСЬКА КІНОАКТОРКА	СПОСІБ, ПРИЙОМ ДІЇ	МІСТО В ІНДІЇ
				УКР. ПОЕТ-ГУМОРИСТ					

ФУТБОЛЬНИЙ КЛУБ З АФІН		КАНАДСЬКИЙ ТАНК	ШЕВСЬКА СМОЛА
АКТОР З ФІЛЬМУ "БЕЗПРИДАННИЦЯ"			
ЄВРОПОЛІТИК ХАВ'ЄР …			
ФРАНЦ. МАТЕМАТИК			

Домашня газета
Свідоцтво ТР № 324.
Передплатний індекс 23763.
Видавець — пресова агенція «Вільне життя».
Газета виходить раз на тиждень.

Віддруковано ТзОВ «Терно-граф», м. Тернопіль, вул.Текстильна, 18, тел. (0352)52-28-97.
Замовлення №5953. Тираж 22558.

Адреса редакції: м. Тернопіль, вул. Гетьмана Сагайдачного, 9, 46001, тел. 25-48-96.
Свіжий номер «Домашньої газети» — у pdf-форматі на сайті vilne.org.ua

Відповідальна за випуск Зоряна Мурашка.
Використано матеріали вітчизняних і зарубіжних періодичних видань, тексти і фото з Інтернету.