

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

# Домашня Газета

Ціна 1 грн

#29(691) 16 липня 2015 року

• До часу

### Щоб зберегти крону

Прикро, коли ламаються гілки під вагою плодів на деревах і, як правило, найкращі, найрясніші. Щоб уникнути цього, можна зробити з дерева «великий віник». Для цього візьміть звичайну мотузку для білизни, перев'яжіть нею гілки так, щоб вони підтримували одна одну. Середину мотузки прив'яжіть до стовбура, а кінці — до гілок, що знаходяться на одному рівні по ярусах.

### Перестигання неприпустиме

Яблука літніх сортів треба споживати відразу ж після знімання їх з дерева. В крайньому разі можна зберігати кілька днів. Тому збирайте їх у стані споживчої стиглості, груші — за 2—5 днів до споживання.

### Не залишайте жодної бруньки

Коренева і штабмова поросль виснажує дерева і кущі, тому її потрібно регулярно видаляти. Кореневу поросль видаляйте до самої основи, для чого відгребіть ґрунт і виріжте її на кільце до основи штамба або до скелетного кореня. Якщо провести цю роботу недбало і зрізати поросль лише на поверхні ґрунту або залишити бодай одну бруньку, виросте ще більше. Але частину порослі, яка відходить від невеликого коріння на відстані 10—20 см від штамба, можна використувати для одержання кореневласних рослин або підщеп.

### Не толочіть цибулини

Толочіння бадилля цибулі не дозволяє пришвидшити її достигання, а врожай втрачає вагу. Припиняється відтік живих речовин до цибулин. Ще небезпечніше: при цьому ніби відкриваються «ворота» для шийкової гнилі. З цієї ж причини не можна дуже коротко обрізати бадилля цибулі, залишаючи широкую шийку.

### КОМПЛЕКС ВПРАВ ПРОТИ ПЛОСКОСТОПІСТІ

2

### 3 днем Ангела!

Сьогодні іменини в Анастолія, Марка, завтра — в Богдана, Ядвіги. 18 липня з днем Ангела вітайте Варвару, Єлисавету, Сергія, Ігоря, 19 — Уляну, Марину, Віктора, 20 — Чеслава, 21 — Дмитра, 22 — Болеслава.

### 7

Випив чай? Пакетик не викидай!



### 4

Сілю і матіолою по шкідниках

### Виростивши врожай, садівник-городник відчуває гордість. Але разом з радістю і гордістю приходить тривога: як зберегти те, на що було витрачено чимало часу та коштів? Частина фруктів і овочів пускається на переробку, решта закладається на зберігання в льох, але якщо полінуватися і не підготувати його як слід, можна швидко втратити всі запаси.

Грибок, вогкість, миші, комахи... Це вороги, з якими часом дуже важко боротися, але робити це необхідно. Від того, як підготувати льох для врожаю, залежатиме збереження картоплі, моркви, капусти, консервацій, а також посадкового матеріалу (бульб, цибулин, живців).

Требя подбати, насамперед, про приплив свіжого повітря, тобто про вентиляцію, і про те, щоб у погребі було чисто. При великій кількості всіляких сучасних оздоблювальних матеріалів, акрилових та інших зручних у використанні фарб, сільські жителі віддають перевагу вапну. Адже побілка стін і стель вапном — най-

## Як підготувати льох для врожаю



простіший спосіб дезінфекції приміщення. Задовго до закладки врожаю в льох необхідно винести і просушити надворі все, що виноситься, тобто дерев'яні ящики, огороження засіків і полиці. Зручно, коли стелажі в льосі зі знімними полицями: кожна сільська жінка віддає перевагу вапну. Адже побілка стін і стель вапном — най-

негашене вапно засипають у відро або в бак і заливають водою. Розрахувати, скільки потрібно вапна, можна так: на кожні 10 кубометрів об'єму приміщення знадобиться 3 кг негашеного вапна.

Не забувайте про заходи безпеки. Пари вапна становлять серйозну небезпеку для здоров'я! Поки йде реакція, в приміщенні перебувати не можна. Через кілька днів льох потрібно ретельно провітрити, після чого стіни і стелю побілити, знову ж таки, вапном.

Для того, щоб підготувати льох для врожаю і позбутися грибка, в розчин вапна додають мідний купорос. Готують розчин так: на відро води беруть близько 3 кг негашеного вапна, розмішують і дають настоятися. Насиченість розчину можна перевірити за кольором. Якщо фарбована поверхня (наприклад, дошка з полицки) після висихання стає щільно-білою, розчин зроблений правильно. На цей обсяг буде потрібно 100 г мідного купоросу.

Перед закладанням на зберігання овочів, фруктів і коренеплодів обов'язково перевірте стан системи вентиляції, в тому числі і роботу заглушок.

Перед тим, як занести урожай в підвал, треба вибрати пошкоджені і такі, що мають ознаки гнилі, плоди. Протягом всієї зими стан закладених на зберігання продуктів періодично перевіряють.

Сушити дерево на сонці не слід, бо воно може деформуватися. Краще це робити під навісом, розкладаючи дошки так, щоб до кожної з них був забезпечений доступ повітря. Для цього їх або перекладають дерев'яними брусочками, або укладають «колода-зем». Пошкоджені цвілью місця зачищають, прогнилі дошки замінюють новими.

Просушити треба і сам льох. Все, що винести з льоху не можна, обробляють на місці. Стійки зачищають від іржі і фарбують. Цементним розчином закладають щілини і, якщо такі є, мишачі нори.

Важливе значення у підготовці льоху для закладання врожаю має дезінфекція. Вона проводиться після того, як льох просушений. Якщо приміщення для зберігання овочів не пов'язане з будинком, обробку можна провести парами вапна. Для цього

### • На замітку

ПОЗБУДЕМОСЯ МУХ І КОМАРІВ

Захищатися від комах можна без хімії. Мухи і комарі чутливо реагують на запахи.

✓ Відомо, що ці комахи не терплять запаху листя помідорів і, відчувши його, летять геть. Поставте кілька горщиків з кущами помідорів перед вікнами — це надійний захист від комарів і мух.

✓ Від мух можна порятуватися, використовуючи міцний настій лаврового листа.

✓ Не подобається мухам і свіже листя папороті-орляку. Зв'яжіть його пучками і розвішайте в кімнаті, кухні та інших приміщеннях.

✓ Для боротьби з мухами існує бабусин метод: зварити мухомор і покласти в доступне для комах місце. Мухи обов'язково його скуштують і незабаром загинуть.

✓ Комарів відлякує пирій. Жменю порізаних кореневищ пирію залийте 1,5 л води і трічі закип'ятить, щоб відвар набув світло-жовтого кольору. Вмийте цим відваром обличчя та руки — і жоден комар до вас не вчепиться.

✓ 100 г камфори або валеріанки, що випаровують над пальником, позбавлять від мух і комарів навіть дуже великі приміщення.

✓ Дрібно наріжте свіже листя черемшини або горобини та натріть відкриті ділянки шкіри.

✓ Якщо ви вирішили посидіти на природі, киньте в багаття гілочку ялівцю.

• У записник

### ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВИЙ КЕКС

100 г темного шоколаду (краще 70% какао), 100 г яблучного пюре, 100 г малинового варення (або свіжої малини, збитої з цукром), 1,5 скл. замороженої малини, 1,5 скл. борошна (склянка 200 г), 1/4 скл. какао, 1 ст. ложки олії без запаху, 1/4 ч. ложки розпушувача, 1/2 ч. ложки соди, 1/4 ч. ложки солі, ванілін.

Шоколад поламати на шматочки, полити олією і розтопити на водяній бані (або в мікрохвильовці). Малинове варення і яблучне пюре добре перемішати. Додати ванілін і розтоплені шоколад, перемішати. Зверху просіяти борошно гіркою, какао, розпушувач, соду і сіль.

Тепер починаємо вимішувати тісто. Воно дуже густе і неслухняне.

Додати заморожену малину і вмішати в тісто (тісто краще вимішувати не до кінця, тоді малину буде легше вмішати). Цей процес трохи трудомісткий, бо тісто густе, і малину важко в нього вмішати. Але дуже скоро малина почне танути, і стане значно легше.

Духовку розігріти до 175°C. Форму (18 см) вистелити пергаментом, змастити олією і викласти тісто. Поставити форму з кексом в духовку на приблизно 20 хвилин, може, трохи довше.

Якщо здається, що кекс не зовсім пропікся і всередині ще сируватий, то ви на правильному шляху, так і має бути. Вийняти кекс з духовки, дати трохи охолонути і відразу у формі поставити його в холодильник на 2—3 години. Це потрібно для того, щоб те, що недопеклось в духовці, дійшло до потрібної кондиції в холодильнику.

Подавати кекс з малиновим варенням.

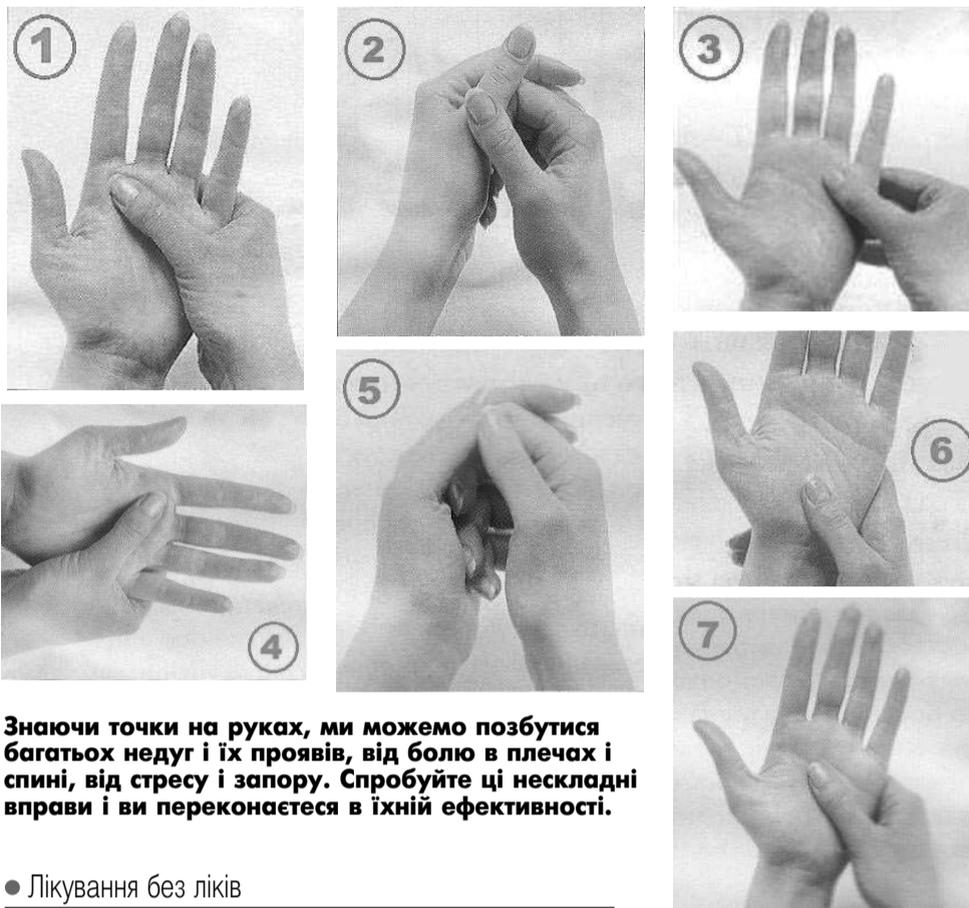
Добірка рецептів малинових смаколиків на 3 стор.

Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця	
четвер, 16 липня	+13 / +21	ясно	півн.-зах., 4	15.52	●
п'ятниця, 17 липня	+12 / +25	без опадів	півд.-зах., 2	15.50	●
субота, 18 липня	+15 / +28	ясно	півн.-зах., 3	15.48	●
неділя, 19 липня	+19 / +32	без опадів	зах., 4	15.45	●
понеділок, 20 липня	+20 / +24	без опадів	півн.-зах., 3	15.43	●
вівторок, 21 липня	+16 / +23	без опадів	півн., 3	15.40	●
середа, 22 липня	+15 / +27	ясно	півн.-зах., 3	15.38	●

● — новий Місяць, ◐ — перша чверть Місяця, ○ — повний Місяць, ◑ — остання чверть Місяця.

# ТОЧКИ НА РУКАХ

## ДЛЯ ШВИДКОГО ОДУЖАННЯ



**Знаючи точки на руках, ми можемо позбутися багатьох недуг і їх проявів, від болю в плечах і спині, від стресу і запору. Спробуйте ці нескладні вправи і ви переконаєтеся в їхній ефективності.**

● Лікування без ліків

### 1. ЗАСТУДА

Щоб полегшити симптоми застуди, знайдіть болюву точку на долоні між основами середнього та безіменного пальця. Великим пальцем другої руки протягом 2 хвилин добре масажуйте цю точку круговими рухами за годинниковою стрілкою і проти.

Цей масаж добре діє, якщо через синусит у вас болить голова в ділянці очей і носа.

Щоб очистити закладений ніс, протягом кількох секунд міцно стискайте кінчики всіх пальців разом, а потім розтискайте. Повторіть рух 5–6 разів.

### 2. БІЛЬ У СПИНІ

Великим пальцем правої руки із сильним натиском проведіть уздовж усього великого пальця лівої руки, починаючи від самої основи і закінчуючи кінчиком нігтя. Ця частина кисті співвідноситься з хребтом. Масажуючи її, ви допомагаєте зняти напругу і розслабити м'язи, що підтримують хребет.

По черзі на обох руках кілька разів зробіть масаж цього відділу, знайдіть точку сонячного сплетіння і ніжно помасажуйте її. Це допоможе зняти напругу зі спини і всього тіла.

### 3. БІЛЬ У ПЛЕЧІ

Знайдіть «точку плечей» на долоні біля основи безіменного пальця і мізинця. Кінчиком великого пальця масажуйте точку по хвилині на кожній руці.

Біль у плечі найчастіше пов'язаний з поганою по-

ставою, тому для початку необхідно з'ясувати, в чому причина вашого болю. Якщо ви підозрюєте, що причина в незручності робочого місця, намагайтеся сидіти на стільці так, щоб спинка добре підтримувала поперек. Якщо, рівно сядучи на стільці, ви все одно

не дістаєте до спинки, підкладіть під спину тверду подушку.

### 4. СТРЕС

Часто коли ми нервуємо, то перебираємо що-небудь руками — це природна реакція. Щоб позбутися стресу, під впливом якого ми пе-

ребуємо в складну хвилину, помасажуйте долоні, як показано на фото. Масаруйте також точку сонячного сплетіння, що розташована в середині долоні. Кінчиком великого пальця круговими рухами масажуйте цю точку протягом двох-трьох хвилин.

### 5. ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

Щоб відчутти миттєве полегшення, зробіть такий простий масаж: помацайте кінчик великого пальця і визначте його найчутливішу точку, потім впевненим рухом другого великого пальця масажуйте це місце. Повторіть з другою рукою.

Якщо головний біль не минає, то його причина, ймовірно, в проблемах зі спиною: в поганій поставі напрузі у спині. Якщо ви часто страждаєте від головного болю, то краще проконсультуватися з лікарем, щоб виявити справжню причину проблеми.

### 6. СИНДРОМ ПОДРАЗНЕНОГО КИШЕЧНИКА

Стимулюйте точки, що впливають на травлення, проводячи вигнуту лінію уздовж контуру долоні від основи великого пальця до мізинця. Масаруйте протягом 2 хвилин, потім повторіть те саме з другою рукою.

Ще один ефективний спосіб позбутися від нетравлення — стимуляція відповідних точок на ступнях. Для цього тенісний м'ячик покладіть на підлогу, наступіть на нього центром ступні і катайте колами 3 хвилини.

### 7. ЗАКРЕП

Масаруйте долоню по діагоналі від основи великого пальця до мізинця — тут розташовані «точки кишечника». Масаруйте одну долоню протягом однієї хвилини, повторіть теж саме другою долонею.

### ● На замітку

## Кава: користь чи шкода?

**Кава частково вплинула на хід історії людства. Її забороняли з політичних та релігійних міркувань. В одних країнах любителі кави зазнавали гонінь і покарання, в інших же її використовували виключно як ліки.**

Перші продавці цього чудового напою в Європі приписували йому божественну дію, запевняючи, що люди, які спробували цей чудовий напій, обов'язково потраплять у рай. Тепер, звичайно ж, ніхто не забороняє цей напій, але суперечки про шкоду і користь кави точаться й донині.

Як відомо, кава — тонізуючий напій. Збудливим ефектом вона завдячує кофеїну, що міститься у зернях. Кофеїн — алкалоїд, тож залежно від дози він справляє різний вплив на організм людини: у малих дозах — тонізує, у великих — пригнічує.

Прийнято вважати, що гіркота в каві теж залежить від кількості кофеїну, але це не так. За гіркоту відповідають інші органічні речовини — таніни. Взаємодія з молоком або вершками частково їх нейтралізує, і кава втрачає частину гіркоти.

Процентний вміст кофеїну в каві залежить від сорту, але не перевищує 2,3% від загальної маси. До прикладу, у чаї того ж кофеїну міститься удвічі більше, ніж у каві. Але тоді чому ми завжди говори-

мо «кофеїн» і маємо на увазі каву? Просто для приготування кавового напою нам потрібно набагато більше маси кавових зерен, ніж чайного листа на однакову кількість води. Звідси і вміст кофеїну в чашці кави значно більший, ніж у чашці чаю. Крім того, при приготуванні кави практично весь кофеїн, що міститься в зернях, переходить в напій.

Здоровий організм реагує на каву так:

- ✓ посилюється швидкість реакції;
- ✓ частішає дихання;
- ✓ посилюється виділення і підвищується кислотність шлункового соку;
- ✓ звужуються судини травного тракту;
- ✓ кров'яний тиск трохи підвищується;
- ✓ розширюються серцеві судини.

У сукупності всі ці фактори призводять до загострення сприйняття навколишньої дійсності, зняття втоми, прискорення процесу травлення і кращого засвоє-

ння їжі.

Інша річ, коли в людини є якісь захворювання. Наприклад, кава протипоказана при гіпертонії, хворобах судин, атеросклерозі, гастритах, виразковій хворобі шлунка. У будь-якому випадку, якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, не зайвим буде консультація з лікарем про користь і шкоду кави для вас особисто.

Будь-який продукт може бути шкідливим для людини, питань тільки в яких дозах і при яких умовах. Найбільш сприятливими для прийому кави є ранкові години. Її найкраще пити після їди. Вважається, що добова доза кави не повинна перевищувати 1–2 чашок.

Вживання кави без міри може згубно позначитися на здоров'ї. Побічними ефектами передозування є головний біль, безсоння, посилена дратівливість, нерівномірний пульс.



### ● На прохання читачів

**Плоскостопість є досить поширеним захворюванням ніг, яке спостерігається у чоловіків і жінок різного віку та в дітей.**

### ПОЧАТКОВИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ КОМБІНОВАНОЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ

1. Ходьба по килимку (руки на пояс, спина пряма), 1–2 хвилини.
2. Ходьба на зовнішній стороні стопи (руки на пояс, спина пряма), 1–2 хвилини.
3. Ходьба на внутрішній стороні стопи (руки на пояс, спина пряма), 1–2 хвилини.
4. Перекочування з п'я-

- ти на пальці, 2–3 хвилини.
5. Ходьба спиною вперед (руки на пояс, спина пряма), 2 хвилини.
6. Ходьба на пальчиках (руки на пояс, спина пряма), 1 хвилини.
7. Ходьба на п'ятах (руки на пояс, спина пряма), 1 хвилини.

### ІНТЕНСИВНИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЛІКУВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЇ КОМБІНОВАНОЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ

1. Ходьба по килимку (руки на пояс, спина пряма), 1–2 хвилини.
2. Потягування стоячи на килимку, вставання на пальчики, 2–3 хвилини.
3. Напівприсядки ходити «по-качачому», руки на колінах, 2–3 хвилини.
4. Поперемінно стояти

- на одній нозі, руки на поясі, 1–2 хвилини.
5. Ноги разом, руки на поясі, стрибки з «пластини» на «пластину», 1–3 хвилини.
6. Стрибки боком на одній нозі, чергуючи ногу через «пластину», 3 хвилини.
7. Біг на килимку, 3–4 хвилин.

### ЗМІЦНУВАЛЬНИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ КОМБІНОВАНОЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ

1. Ходьба по килимку (руки на пояс, спина пряма), 1 хвилина.
2. Стрибки на двох ногах з опорою тільки на пальці, 2 хвилини.
3. Стрибки на одній нозі з опорою тільки на пальці, 1–2 хвилини.
4. Ходьба по прямій лінії, 1–2 хвилини.

5. Ходьба на пальцях перехресним кроком на зовнішній стороні стопи, 5 хвилин.
6. Ходьба перехресним кроком на зовнішній верхній стопи, 1–2 хвилини.
7. Ходьба перехресним кроком на внутрішній верхній стопи, 1 хвилина.

### Позбутися бородавок

1. Ретельно миємо й сушимо місце, де є бородавки.
2. Протираємо їх спиртовим розчином.
3. Бородавки покриваємо зверху тонкою плівкою клею БФ-6 (медичний) або навіть БФ-2 (технічний) так, щоб ця ділянка «не дихала».
4. Процедура проводиться 3–4 рази на добу в міру можливості (ранок, обід, перед сном), оскільки препарати можна мати при собі в кишені.

Через 5–6 днів бородавки випадають зі свого «гнізда».

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

*До тих, хто п'є багато кави, одного разу прийде серце і запитає: «Нічого, що я не стукаючи?»»*

# Щоб добре зберігалися

ПОСУД ДЛЯ ЗАГОТІВЕЛЬ ТРЕБА ГОТУВАТИ ЗА ПРАВИЛАМИ

**Правильна термічна обробка посуду — стерилізація, допомагає зберегти заготовлі на тривалий час. У кожній господині є свої способи підготовки банок і кришок до консервування. Інтернет-видання ogo.ua ділитися своїми секретами.**

## • На часі

**С**терилізація банок в домашніх умовах буде успішною, якщо ви їх ретельно підготуєте. Банки готуйте заздалегідь, перевірте їх на наявність плям, тріщин, сколів. Посуд з дефектами не використовуйте, бо під час термічної обробки він може лопнути. Те ж стосується і кришок, якщо на поверхні є подряпини, їх також не використовуйте. Всі банки і кришки добре вимийте харчовою содою або гірчичним порошком у досить гарячій воді. Після цього ошпарте. І починайте сам процес стерилізації. Стерилізувати посуд можна різними способами залежно від кількості та розміру банок.



## НАД ПАРЮ

Поставте на вогонь чайник. Після того, як вода закипить, зніміть кришку і на її місце ставте банку отвором донизу. Залиште на 10—15 хвилин. Або візьміть каструлю, на яку замість кришки поставте друшляк, а в нього банку. Простерилізовану банку не перевертаючи ставте на рушник. Але будьте уважні: такий спосіб досить небезпечний. Знімаючи банки, можна отримати опік парю.

## ОКРОПОМ (КИП'ЯТІННЯ)

У каструлю налейте воду і помістіть банки, на дно покладіть тканину. Закрийте

каструлю кришкою і ставте на газ. Коли вода закипить, витримайте банки у киплячій воді 15 хвилин. Банки виймайте відразу, не чекаючи вистигання води. У простерилізовані таким чином банки можна відразу закладати продукти для консервування.

## У ДУХОВЦІ

Поставте банки у духовку і нагрійте її до 150—160 градусів. Врахуйте, що сухі банки ставлять на решітку або лист (деко) отворами донизу, а мокрі — навпаки. Стерилізуйте від 10 хвилин (0,5л банки) до 25 хвилин (3л банки). Після стерилізації дверцята відразу не відчиняйте — банки мають вистигнути у духовці.

## У МІКРОХВИЛЬОВЦІ

У банки налейте приблизно по 50 мл води і поставте у мікрохвильову піч на 1—3 хвилини. Якщо для заготовки потрібні сухі банки, поставте поруч невелику посудину з водою. Якщо потрібно простерилізувати банку великого об'єму, покладіть її на бік, налейте трохи води і стерилізуйте, як і маленькі банки.

## КРИШКИ

Кришки стерилізуйте обов'язково. Якщо обираєте металеві кришки, стежте за тим, щоб вони були з надійними гумовими кільцями. Не використовуйте торішні кришки, краще купіть нові.

Ретельно вимийте кришки харчовою содою, а потім прокип'ятіть їх в каструлі. Металеві кришки стерилізуйте близько двох хвилин, а для пластикових достатньо 15—20 секунд.

Після стерилізації не торкайтеся руками отвору банки, а консервацію заливайте або накладайте у гарячі банки. Кришки стерилізуйте безпосередньо перед закриванням консервації.

Якщо перевагу надаєте гвинтовим кришкам, то перш ніж закрити такою кришкою, накрийте банку чистим тонким поліетиленовим пакетом і тільки потім закручіть кришку. Кришка щільно ляже і не пропустить всередину повітря. Залишки пакета обріжте ножицями.

## • Кулінарна академія

### МАРИНОВАНІ ОВОЧІ

✓ Мариновані овочі використовують як гарнір, а також для приготування салатів, вінегретів, розсолників.

✓ Для маринування використовують різні овочі: огірки, томати, патисони, солодкий перець, стручкову квасолю, буряки, цибулю. Як свіжі, так і солоні, один вид продуктів або суміш різних овочів.

✓ До складу маринадної заливки входять вода, оцтова кислота, сіль і цукор. Залежно від кількості оцту, який додають у маринадну заливку, маринади можуть бути гострими або слабокислими.

✓ Гострими вважаються такі маринади, у складі яких до 1,5—1,8% оцтової кислоти. При такій кількості оцтової кислоти маринади можуть зберігатися без стерилізації тривалий час. Однак такі мариновані овочі дуже кислі на смак.

✓ Якщо використовують слабокислий маринад, що містить 0,4—0,6% оцтової кислоти, овочі треба стерилізувати.



## • Скуштуйте!

### Швидкі малосольні огірки на мінералці

Є безліч рецептів приготування малосольних огірків. Рецепт, який пропонуємо, дуже простий, але огірки, приготовані в такий спосіб, виходять хрусткими і смачними.

Корисні властивості мінеральної води не тільки доповнюють смакові якості цих швидких малосольних огірочків, а й роблять їх корисними.

1 кг свіжих огірків (середнього розміру), 1 л мінеральної газоповної води, 2 столові ложки солі, часник і кріп за смаком.

1. Щоб приготувати малосольні огірки на мінеральній воді, на дно посудини потрібно укласти частину чисто вимитого кропу і нарізаного чистого часнику.

2. Тепер на цю своєрідну подушку викласти ретельно вимиті огірочки з обрізаними кінчиками з обох боків і вкрити їх зверху рештою кропу та нарізаного часнику.

3. У мінеральній воді розвести сіль і залити розсолем огірки.

4. Поставити огірки в прохолодне місце на добу.

• У записник

## СМЕТАННИЙ ПИРІГ

2 яйця, 1 скл. сметани, 1 скл. цукру, 0,5 скл. олії (без запаху), 2 скл. борошна, 2 ч. ложки розпушувача, 1 пачка ваніліну, малина (приблизно 400—450 г розмороженої або свіжої).

Яйця збити з цукром. Додати сметану, розпушувач, ванілін, масло і борошно. Замісити тісто.

У змащену маслом форму вилити половину тіста і викласти 2/3 ягід, потім вилити тісто і викласти решту ягід (злегка «притопити» їх).

Випікати в заздалегідь розігрітій до 180°C духовці 30—35 хвилин (готовність перевірити зубочисткою).

## МАЛИНОВЕ МОРОЗИВО З ІМБИРОМ

Цукрова пудра — 150 г, білок (сирий) — 2 шт., лимон — 1 часточка, сіль — дрібка, малина — 1 кг, імбир — 5 г.

Малину розітріть на пюре в блендері. Натріть імбир на тертці, зберіть макуху в одноразову тканинну серветку (такі продаються в супермаркетах у відділах з паперовими рушниками для кухні) або за допомогою сита вичавіть сік в малинове пюре.



**У липневу пору знайдіть час, аби приготувати десерти з малиною. Можливо, вам знадобляться наші рецепти.**

Збийте білки (вони мають бути холодними, тож перед приготуванням потримайте яйця в холодильнику кілька годин). Як тільки вони стануть білого кольору, додайте сіль і кілька крапель лимонного соку. Збивайте, поки не вийде густа піна. Поступово додайте в білки цукрову пудру і продовжуйте збивати до твердих піків.

Змішайте яєчну і малинове суміш за допомогою силиконової лопатки (рухи приблизно такі ж, як при приготуванні безе: важливо знизити вгору).

Перекладіть все в форму

для морозива і поставте в холодильник на 3—4 години. Подавайте, прикрасивши свіжими ягодами і м'яту.

## ВЕРШКОВО-МАЛИНОВЕ МОРОЗИВО

Смачне домашнє морозиво без яєць. Готується нескладно, а якщо його не заморожувати, то вийде чудовий повітряний десерт. Замість малини, зрозуміло, можна використовувати й інші фрукти або ягоди.

Малина — 300 г, молоко згущене — 200 мл, вершки 30—33% — 300 мл.

За допомогою блендера зробіть з ягід пюре і протріть його через сито, щоб позбутися від кісточок. Додайте згущене молоко і перемішайте. Накрийте суміш плівкою і покладіть її в морозильник, щоб вона

# Малинові смаколики



оохолола до часткового застигання.

Охолоджені вершки добре збийте до густої щільної піни, додайте ягідне пюре. Збийте все разом, знову накрийте плівкою і покладіть у морозильник.

Приблизно через годину збийте підморожену суміш ще раз, щоб в готовому морозиві не було великих кристалів льоду, а консистенція була більш гладкою і повітряною. Після останнього збивання морозиво можна розкласти в індивідуальні форми і продовжити заморожування.

## МАЛИНОВИЙ ЛІКЕР

1,5 кг малини, 3 л води, 800 г цукру, 1,2 л горілки.

З води і цукру зварити сироп. У киплячий сироп кинути малину і забрати його з вогню. Коли охолоне, накривши кришкою і поставити в холодильник на добу. Потім процідити і додати горілку.

З такої кількості продуктів виходить п'ять літрових банок лікеру.

## СИРНО-МАЛИНОВИЙ ТІРАМІСУ

Бісквітне печиво у формі паличок, малина в соку (можна і морожену, і свіжу), сир протертий — 250 г, сметана — 2 ст. ложки, цукор — 2 ст. ложки, пакетик ванільного цукру.

Зливаємо малиновий сік в окрему тарілочку. Сир, сметану, цукор і ваніль збиваємо міксером. Додаємо ягоди — ще раз збиваємо.

Викладаємо перший шар сирно-малинвою маси. На масу викладаємо бісквітні палички, попередньо вмочивши кожну в малиновий сік. Замість нього можна змішати малинове варення або желе з водою.

Далі — знову сирна маса і ще шар «малинових» паличок. Закінчуємо сирною масою і даємо просочитися приблизно годину.

## МАФІНИ

з малиною, кокосовою стружкою і шоколадом

М'яке вершкове масло — 60 г, цукор — 115 г, яйце — 1 шт., вершки 10% — 180 г, борошно пшеничне — 200 г, розпушувач — 1 ч. ложка з гіркою, кокосова стружка — 50 г, шоколад темний (або шоколадні краплі) — 30 г, малина — 125 г, ванілін, сіль.



Розтерти м'яке масло з цукром, додати яйце, перемішати, потім додати вершки і ще раз добре перемішати.

Змішати борошно з ваніліном, сіллю і розпушувачем, просіяти в яєчно-масляну масу і злегка перемішати. Додати в тісто подрібнений шоколад і кокосову стружку, перемішати.

Розкласти тісто по формах, заповнюючи кожну на 2/3. Малину викласти поверх тіста, злегка вдавивши. Випікати в заздалегідь

розігрітій духовці при t 180°C, приблизно 20 хв, поки не зарум'яняться, перевірити на готовність дерев'яною паличкою.

## МАЛИНОВИЙ РАХАТ-ЛУКУМ

1 скл. свіжої малини, 250 г цукру, 85 г картопляного крохмалю (50 г у лукумі і 35 г на обсипання форми), 1 ст. ложка соку лимона (або розбавити трохи лимонної кислоти у воді), 2 ч. ложки желатину, цукрова пудра для обсипання лукуму.

Форма — приблизно 12 на 15 см.

Желатин залити 8 ч. ложками води, дати набухнути.

Форму застелити папером для випічки і посипати крохмалем.

Малину розім'яти на пюре, додати води, щоб вийшло 300 мл, всипати цукор і поставити на вогонь, довести до кипіння і проварити хвилин 10—15.

Всипати 50 г крохмалю, розмішати, довести до кипіння і варити, безперервно помішуючи, до загустіння. Маса має стати дуже густою. Зняти суміш з вогню.

У теплу малинову масу влити розпушений желатин, розмішати і викласти масу в форму з крохмалем. Дати застигнути — наприклад, на ніч поставити у холодильник.

Коли маса дуже добре застигне, дістати з форми, допомагаючи ножем, струсити надлишки крохмалю. Нарізати на кубики, посипати лезо ножа цукровою пудрою. Обкачати шматочки лукуму в цукровій пудрі. Зберігати в холодильнику.

Якщо ми любимо малину, то не помічаємо кісточок між зубами

• До часу

**Зі збиранням не зволікайте**

**У липні надходить пора збирання не лише овочів для споживання, консервування та засолювання, а й тих, що заготовляють на зиму. В основному, це часник і цибуля. З їх збиранням, особливо часнику, зволікати не слід.**

При пожовтінні листя в озимого і на початку вилягання пера в ярого — рослини вирвіть і залиште сушитись на поверхні ґрунту, якщо погода суха. За вологої погоди сушіть під навісами або на горищах.

Після висушування обріжте головки і зберігайте в сухому прохолодному місці. Не допускайте намокання головок ні в ґрунті, ні після того, як вони вирвані. Намоклі головки розтріскуються і погано зберігаються.

Вже в кінці липня готова для збирання цибуля, що вирощують із сянки, а в кінці серпня — із насіння. Її не слід залишати в землі, тому що можливе пошкодження цибулевою мухою, нематодами, дротяником, вовчком та різними хворобами.

Ріпчасту цибулю можна тримати в землі майже до приморозків, але за декаду до них обов'язково зібрати. Цілком достиглою вона вважається, коли листя (перо) пожовкло й вилягло. Отже, можна викопувати.

Щоб прискорити достигання цибулин, їх краще підкопати вилами або лопатою і залишити на місці до підсихання бадилля.

# Що у нас на грядці?

## ОГІРКИ КРАЩЕ МУЛЬЧУВАТИ

Розпушувати ґрунт на огірковій грядці треба дуже обережно, оскільки пошкоджуються дрібні корінці, розташовані біля самої поверхні. Краще огірки мульчувати, підсипаючи перегній, торф, скошену траву. Після цього на коренях утворюються нові корінці, а отже, рослина одержує додаткове живлення.

✓ Обприскування огіркової огудини витяжкою з попелу запобігає поширенню несправжньої борошністої роси.

✓ Від бактеріальної плямистості допомагає 3%-вий розчин перекису водню.

### «ПРАВИЛЬНЕ» НАСІННЯ

Дуже важливо правильно відібрати на насіння жовтяки, адже не всі огірки високоврожайні. Плоди є двох типів: чоловічий і жіночий. З насіння чоловічого огірка виростають рослини з пустоцвітом (тичинкові квітки).

Щоб правильно розпізнати їх, придивіться до форми огірка: плоди з 3 ребрами — чоловічі, а з 4 — жіночі, саме їх і залишають на насіння.

Щоб не помилитися, зверніть увагу: у чоловічих огірках насіння розміщується в 3 сегментах, а в жіночих — у 4.

Насіння слід вибирати з передньої частини плоду, із задньої — дає гіркі плоди.

### ПОМІДОРІВ БУДЕ БІЛЬШЕ

Для стимулювання утворення плодів і зменшення їх затінення при вирощу-



• Середина літа



ванні високорослих сортів помідорів (Де-Барао, Юсуповський, Гігант) обов'язково пасинкуйте — гострим ножом зрізуйте через 5—7 днів пасинки, які утворюються в пазухах листя, залишаючи пеньок завдовжки 2—3 см.

Вирощуючи ці сорти, застосовуйте також прищипування — видалення верхівки плодоносних пагонів. Робіть це, щоб зупинити ріст пагонів, утворення нових китиць і стимулювати наливання та достигання раніше сформованих плодів.

Обривайте знизу все листя до першого квіткового грона. Це допоможе запобігти фітофтозу. А обриваючи нові суцвіття і прищипуючи точки росту, ви прискорите достигання помідорів.

### ПЕРЕЦЬ ЛЮБИТЬ ПОПІЛ

На відміну від помідорів перець не пасинкують і не прищипують. Однак надто довгі пагони перцю треба вкорочувати. Листя обри-

вають знизу до першої зав'язі, щоб рослини краще провітрювалися.

Також перець любить підживлення витяжкою з деревного попелу (250 г попелу тиждень настоюють у відрі води). Рослини після такого підживлення краще розвиваються і протистоять хворобам. Така витяжка замінює калійні і фосфорні добрива.

### ПОЛИЙТЕ І ПРИКРИЙТЕ

Причиною того, що головки цвітної капусти стають нещільними, розсипчастими, може бути надлишок суперфосфату і недостатня кількість азоту при удобренні. Крім органічних добрив — перегною чи компосту, — краще вносити нітрофоску (3 ст. ложки на 1 кв. м). Підживлюють капусту і розчином борної кислоти та молібденовокислого амонію (по 2 г на 10 л води), перший раз у фазі розсади, другий — на початку зав'язування головок. Для утворення тугої головки рослині цвітної капусти тре-

ба мати не менше 20 крупних листків. Це можливо лише за регулярних поливів (через 7—10 днів) з одноразовим підживленням тією ж нітрофоскою, з розрахунку 2 ст. ложки на 10 л води. Під кожен полив вносять 1 л розчину. Крім того, цвітну капусту треба обприскувати у спекотну погоду із шланга чи поливної лійки. Адже ця рослина любить вологе повітря.

У період формування головок листя треба зв'язати у пучок або надломити всередину для того, аби сонячне світло не потрапляло на суцвіття.

### ГАРБУЗИ І РОДИЧІ

✓ Для одержання доброго врожаю великих видів гарбузів головне стебло прищипують, коли воно буде завдовжки 1,3 м. На ньому залишають три бокові пагони по 60—70 см з одним плодом на кожному.

✓ У витких сортів кабачків основне стебло також прищипують, але на початку бутонізації, а бокові — коли будуть завдовжки 35—40 см.

• Без хімії

## Врятуйте виноград

**Виноград вражається грибковими захворюваннями, та й шкідників, які завдають йому шкоди, в природі достатньо. Найнебезпечнішими захворюваннями винограду вважаються оїдіум і мільдю.**

З оїдіумом (справжньою борошністою россою) можна боротися таким чином: вкосити трави, скласти її в купу і, коли вона всередині стане сірою від цвілі, покласти її в відро, залити водою, перемішати, процідити й цим настоєм обприскати весь виноградник. Цю процедуру за потреби можна проводити впродовж усього літа.

Для боротьби з мільдю та кращого визрівання ягід можна застосовувати позакореневі обробки виноградних кущів витяжкою з деревного попелу: 1 л просіяного попелу залити 10 л води, настояти 5—7 днів, процідити. Обприскати кущі. У розчин бажано додати 50 г господарського мила.

Особливо корисний такий обробіток з другої половини літа. Проводити його бажано кожні 10 днів. Завдяки цьому грона швидше дозрівають, більше накопичують цукру, краще визріває лоза. Так само можна обробляти і саджанці. Вони від такої процедури починають визрівати інтенсивніше.

Від сірої гнилі найефективнішим є обприскування грон йодом (звичайним 5-відсотковим): 0,5—1 мл на 1 л води. Перше обприскування проводять тоді, коли ягоди стануть завбільшки з горошину; друге — під час дозрівання ягід. Грона необхідно ретельно обприскати або занурити їх у приготовлений розчин.

Павутиного кліща на винограднику можна позбутися за допомогою такого настою: 1,5—2 кг зеленого бадилля картоплі залити 10 л гарячої води, настоювати протягом 4—5 годин, потім обприскати настоєм виноградник. Якщо це не допоможе, а застосування отрутохімікатів небажане, є інший спосіб: подрібнити 50 г часнику, залити його 0,5 л води, настояти 10 хвилин, долити до 1 літра і ретельно обробити цим розчином кущі винограду.

## • А ви знали?

### СІЛЮ І МАТІОЛЮ ПО ШКІДНИКАХ

А ви знали, що капусту від шкідників можна захистити розчином із солі? Розчиніть у 10-літровому відрі 300 г звичайнісної кухонної солі. З 3—4 обприскування на сезон вистачить для того, щоб листя капусти залишилося цілим і не погризеним шкідниками.

До речі, цей же спосіб допоможе позбутися попелиці на трояндах: вистачить усього одного обприскування, щоб ці «кровосиси» покинули розарій.

А колорадський жук, який багатьом просто життя не дає, не переносить аромату матіоли (левкоя). Тому якщо ви не прибічник «хімії» на ділянці — садіть у мікрядах з картоплею декілька кущів матіоли (у шаховому порядку).



Оскільки колорадський жук не проти поласувати і баклажанами, то матіолу можна висадити і серед них.

Кропива для слимаків — непереборна перешкода. Мульчуйте ґрунт навколо насаджень подібним листям кропиви. Причому неважливо якої, годиться і свіжа, і суха.

Якщо у вас виростає картопля, сильно уражена дротяником, тоді при посадці в кожен ямку сипте по дрібці калійної солі. Спосіб перевірений — уся картопля буде чиста, без жодної дірочки.

Якщо ви помітили, що ніжно-зелені пір'їнки цибулі зблідли і набули жовтуватого відтінку, значить, вона «голодує». Її не вистачає азоту. Швидко допомогти цибулі можна, «нагодувавши» її нашатирином спиртом. На 10-літрове відро знадобиться лише 3 ст. ложки нашатири. Полийте ввечері з ковша грядки (під корінь).

Головний ворог горошку — плодожерка. Боротися з нею допомагає періодичне обприскування рослини відварами полину гіркого, листя помідорів, настоями коренів лопуха, листя чистотілу, тютюну і часнику.

Настій часнику готують так: 20 г часнику розчавити і залити 10 л води. Настоявати добу, процідити і покрити рослину цим розчином.

• На замітку

## Тирса для великого врожаю

Якщо ви будете щороку вносити в ґрунт тирсу, то він стане легким, пухким і м'яким. Його повітрообмін підвищиться, в результаті чого ґрунт стане добре вбирати вологу. На поверхні проростатиме менше бур'янів, та й кірка утворюватиметься не буде.

Для поліпшення якості ґрунту бажано використовувати перепрілу, а не свіжу тирсу. Якщо ви будете використовувати свіжу тирсу, то її слід перемішувати з азотними мінеральними добривами. Наприклад, підійде сечовина або аміачна селітра. Щоб тирса могла швидше



перегнитися, її можна компостувати.

Навесні, коли з ґрунту починає випаровуватися волога, використовуйте тирсу як мульчу. Для цього рекомендується насипати на грядки 5-сантиметровий шар тирси. Мульча буде приносити користь приблизно до середини літнього періоду, а потім вона може створи-

ти перешкоду випаровуванню вологи з ґрунту.

Якщо в другій половині літа часто йдуть дощі, то перекопайте мульчу із землею. Якщо дощі — рідкісне явище, а погода стоїть помірна, то сміливо залишайте мульчу на поверхні ґрунту до осені. У жовтні-листопаді її потрібно буде перекопати із землею, щоб навесні шар тирси не зміг затримати відтавання ґрунту.

Якщо ви будете вносити перепрілу тирсу в ґрунт постійно, то земля за властивостями стане схожа на гній, що сприятливо позначиться на кількості і якості врожаю.

## «Пригостить» слимаків нашатирием

Справжнім лихом для городників, особливо після дощів, стали слимаки. Пастки з пивом, кавава гуща, подрібнена яєчна шкаралупа, пісок, залізний купорос, мульча із хвої — малоефективні в боротьбі із цим шкідником. Різнорідні препарати, такі, як гроза (мета), а також гранули проти слимаків та суха гірчиця добре діють до першого дощу або поливу.

Найдієвішим засобом, на думку досвідчених дач-

ників, є обприскування 0,5%-м розчином нашатирино-го спирту.

Для цього купіть в аптеці пляшечку (40 мл) 10%-го розчину нашатирино-го спирту і розбавте його 1:15 водою, тобто розведіть до 600 мл. Потім вилийте розчин в обприскувач і бризкайте на слимаків. Звичайно, справа ця трудомістка. Адже потрібно пройти повз грядки і насаджень (2—3 рази на тиждень підвечір або рано-вранці), десь

струсити слимаків з рослин на землю — проте ефект миттєвий. Шкідники гинуть буквально на очах.

Якщо набратися терпіння і періодично впродовж 2—3 тижнів посліпль проводити обробки, то можна позбутися слимаків. Головне — дотримуватися пропорції і правильно розбавляти нашатириний спирт. Адже вже 1%-й розчин (тобто 40 мл на 400 мл води) може обпекти листя.

ПОНЕДІЛОК, 20.07.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00
Новини.
06.10, 7.10 AgroEra.
06.20, 8.25 Від першої особи.
07.30, 23.25 На слуху.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20 Казки Лірника Сашка.
09.35 М/ф.
10.00, 14.40 Т/с «Таємниця старого мосту».

07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.30 Мська рада інформує.
07.40 Файне місто Тернопіль.
Свідчення часу.
08.10 Вікно в Америку.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час-Тайм.
09.30 «Справжня ціна» .
09.45 «Про нас» .
10.00 Т/с «Чужі грихи» . (1).
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.10 Межа правди.
13.10 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «Везуча» . (1).
17.00 «Розкішні маєтки» .
17.30 «Гал-кліп» .
18.00 Т/с «Чужі грихи» . (1).
18.40 Мська рада інформує.
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 Єдина країна.
20.40 Діти книги.
21.00 Наші вітання.
21.30 «Сільський календар» .
22.35 Х/ф «Укенд у Берні-2» . (2).
00.15 Час-Тайм.

10.05 Х/ф «Історія лицаря».
12.50 Т/с «Щасливі разом».
19.00 Ревізор.
21.15 Пристрасті за Ревізором.
23.05 ППШ-2.

«УКРАЇНА»

06.50, 7.10, 8.10 Ранок з Україною.
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
09.15, 19.45 «Говорить Україна».
10.25 Т/с «Княжна з хрущовки».
14.25, 15.30 Т/с «Адвокат».
18.00 Т/с «Королева гри» (2).
21.00 Т/с «Умови контракту».
23.00 Події дня.
23.30 Х/ф «Халк» (2).

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «А унас кіно знімали».
10.30 «Велети духу і слави. Українськ-ка місія».
10.35 «Назбирание».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультиландії».
12.00 «Мамина школа».
12.30 «Скарби роду».
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Загублені у часі».
13.30 «Музичний калейдоскоп».
14.00 «Відверті діалоги».
14.55 «Мальовниче Тернопілля».
15.00 «Три літа Тараса Шевченка».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Запоріжжя туристичне».
17.15 «100 шедевірів».
17.30 «Школа незвичайних наук».
18.00 «Вражаючий світ тварин».
18.30 «Своїми очима».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
19.30 «Будьте здорові!».
20.00 «Урок для батьків».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «В об'єктиві ТТБ».
21.30 «На часі».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

СЕРЕДА, 22.07.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00
Новини.
06.10, 7.10 AgroEra.
06.20, 8.25 Від першої особи.
07.30, 23.35 На слуху.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.15 Казки Лірника Сашка.
09.40 Хто в домі хазяїн?
10.00, 14.40 Т/с «Таємниця старого мосту».
10.55 Як ваше здоров'я?
12.30 Нотатки на глобусі.
13.20, 18.15 Час-Ч.
13.30, 20.00 Про головне.
15.30 Війна і мир.
16.15 Книга.ua.
16.40 Театральні сезони. Пам'яті Богдана Ступки.
17.20 Д/с «Китай на кінчику язика».
18.50, 21.40 З перших вуст.
18.55 Т/с «Новели Мопассана» (2).
21.50 Слідство. Інфо.
22.40 Мегалот.
23.00, 0.00 Підсумки.
23.25 Тепло.ua.

1+1

06.05 «Поверніть мені красу».
07.20, 7.35 «Маша і ведмідь».
07.45, 19.30 «ТСН».
08.40 «Міняю жінку».
09.45 «Чотири весілля-2».
10.50 Т/с «Асі».
12.40, 20.15 Т/с «Свати-4».
13.45, 14.20 «Ворожка».
14.55 «Сліпа».
15.25 «Не бреші мені!».
16.20 «Сімейні мелодрами-5».
17.20 Т/с «Чорна троянда».
21.15, 22.15, 23.10 Т/с «Ключі від щастя-2».
00.05 Драма «Ноторіус» (2).

2+2

06.30 «Нове Шалене відео по-українськи».
08.20, 19.00 «ДжеДА!».
08.40, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
09.00, 18.50, 23.50 «Люстратор 7.62».
09.10, 0.00 «Патріот.ua».
09.50, 19.20 «Секретні матеріали».
10.05 Д/ф «Зброя майбутнього».
11.00 Д/ф «Знищені за мить!».
11.20 Д/ф «Інженерні імперії».
12.10 Х/ф «Пригоди Посейдона».
14.00 Т/с «Інспектор Алекс».
15.50, 20.20 Т/с «Перевіжник».
16.50 «СуперОблом.ua-2».
17.30 «6 кадрів!».
21.20 Х/ф «Робокот: Розплавлення».
00.30 Х/ф «Ліфт».

TV-4

06.00 Т/с «Чужі грихи» . (1).
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес.

07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 Європа у фокусі.
08.00 Унікальна Україна.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час-Тайм.
09.30 «Розкішні маєтки» .
10.00 Т/с «Чужі грихи» . (1).
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.00 «Гал-кліп» .
12.30 «Щоденник для батьків» .
13.00 Творчий вечір В. Крищенко.
14.00 Х/ф «Дрібка перцю» . (1).
16.40 «Чарівний ключик» .
17.00 «Розкішні маєтки» .
17.30 Файне місто Тернопіль.
Свідчення часу.
18.00 Т/с «Чужі грихи» . (1).
18.45 Мська рада інформує.
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 «Формула здоров'я» .
21.00 Наші вітання.
21.30 «Музичні делікатеси» .
22.30 Мська рада інформує.
22.40 Х/ф «Жорстокий струмок» . (2).
00.15 Час-Тайм.

ICTV

05.15 Студія Вашингтон.
05.20, 13.50 Провокатор.
06.00 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
09.55, 16.20 Т/с «1942».
11.40, 13.20 Т/с «Стріла».
12.45, 15.45 Факти. День.
17.45, 22.25 Т/с «Спецагін «Штурм».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Секретний фронт.
21.30 Т/с «Снайпер. Зброя відплати».
23.20 Х/ф «Сфера» (2).
06.10, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».
06.45, 16.00 «Все буде добре!».
08.40 «Кохана, ми вбиваємо дітей».
10.10 «Холостяк-5».
18.40 Т/с «Коли ми вдома».
20.05 «Слідство ведуть екстрасенси».
21.00 «Містичні історії-4 з Павлом Костіциним».
22.35 «Давай поговоримо про секс».
00.25 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 7.40, 7.45, 8.05 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб».
07.43 М/с «Барбоскіни».
07.47 М/с «Пінгвіни Мадагаскару».
08.10 Т/с «Друзі».
10.05 Єралаш.
11.55 Т/с «Щасливі разом».
15.00 Серця трьох.
17.10 Т/с «Не родись вродлива».

19.00 Супермодель по-українськи.
21.00 Т/с «СашаТаня» (2).
22.20 Т/с «Молодіжка» (2).
«УКРАЇНА»
06.05, 14.20, 15.30 Т/с «Адвокат».
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.10, 8.10 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
10.00, 19.45 «Говорить Україна».
12.25, 23.30 Т/с «Засіб від смерті».
18.00 Т/с «Королева гри» (2).
21.00 Т/с «Умови контракту».
23.00 Події дня.

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.30 «Велети духу і слави. Українськ-ка місія».
10.35 «Крізь призму часу».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультиландії».
12.00 «Біля рідних джерел».
12.30 «Європа очима українця».
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Тема дня».
13.30 «Замки Тернопілля».
13.45 «Телесик».
14.00 «Зона ризику».
14.55 «Мальовниче Тернопілля».
15.00 «Чарівне джерело».
15.30 «Час змін».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Віконечко».
17.30 «Скарби музеїв Полтавщини».
18.00 «Україна невідома. Трипільське диво».
18.15 «Дорога на Схід».
18.30 «Теплоізоляція».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
19.30 «Актуально».
19.45 «Свое, українське».
20.00 «Діловий ритм».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «Надія є».
21.30 «На часі».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.30, 23.55 Т/с «Перше кохання».
07.00, 8.00, 9.00, 17.50 Новини.
07.10, 8.10 «Ранок з Інтером».
09.10 Т/с «Здрастуй, мамо».
11.00 Д/с «Слідство вели...»
12.45 «Судові справи».
13.40 «Сімейний суд».
15.35 Т/с «Хатня робітниця» (2).
18.05, 19.00 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожниця».
21.00 Т/с «Шлюб за заповітом» (2).

ВІТРОК, 21.07.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00
Новини.
06.10, 7.10 AgroEra.
06.20, 8.25 Від першої особи.
07.25 На слуху.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.15 Казки Лірника Сашка.
09.40 Хочу бути.
10.00, 14.40 Т/с «Таємниця старого мосту».
10.50 Подорожні.
12.00 Уряд на зв'язку з громадянами.
12.25 Дорогі депутати.
13.20, 18.15 Час-Ч.
13.30, 20.00 Про головне.
15.30 Фольк-music.
16.35 Д/с «Мій новий дім — Корея».
17.35 Перша студія.
18.50, 21.40 З перших вуст.
19.00 Перші на Першому (Євроігри).
19.30 «Вересень».
21.50 Війна і мир.
23.00, 0.00 Підсумки.
23.20 Вертикаль влади.

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 Межа правди.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час-Тайм.
09.30 «Розкішні маєтки» .
10.00 Т/с «Чужі грихи» . (1).
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.10 «Музичні делікатеси» .
12.40 Файне місто Тернопіль.
Свідчення часу.
13.10 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «Суперполіцейський» . (1).
17.00 «Розкішні маєтки» .
17.30 «Компромiс» .
18.00 Т/с «Чужі грихи» . (1).
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 Європа у фокусі.
20.30 Унікальна Україна.
21.00 Єдина країна.
21.30 «Щоденник для батьків» .
22.35 Х/ф «Комісар» . (1).
00.15 Час-Тайм.

17.10 Т/с «Не родись вродлива».
19.00 Супермодель по-українськи.
20.55 Т/с «СашаТаня» (2).
22.15 Т/с «Молодіжка» (2).

«УКРАЇНА»

06.05, 14.20, 15.30 Т/с «Адвокат».
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.10, 8.10 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
09.40 Хто в домі хазяїн?
12.25, 23.30 Т/с «Засіб від смерті».
18.00 Т/с «Королева гри» (2).
21.00 Т/с «Умови контракту».
23.00 Події дня.

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.30 «Велети духу і слави. Українськ-ка місія».
10.35 «В об'єктиві ТТБ».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультиландії».
12.00 «Будьте здорові!».
12.30 «На часі».
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Тема дня».
13.30 «Вражаючий світ тварин».
14.00 «Три літа Тараса Шевченка».
14.45 «100 шедевірів».
15.00 «Енергомания».
15.30 «Як це було».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Замки Тернопілля».
17.15 «Кіт Фінік».
17.30 «Скарби музеїв Полтавщини».
18.00 «Біля рідних джерел».
18.30 «Крізь призму часу».
18.45 «Не чужі серед своїх».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
19.30 «Зона ризику».
20.25 «Мальовниче Тернопілля».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «Кулінарія від Андрія».
21.30 «Європа очима українця».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ЧЕТВЕР, 23.07.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00
Новини.
06.10, 7.10 AgroEra.
06.20, 8.25 Від першої особи.
07.35, 23.25 На слуху.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.15 Казки Лірника Сашка.
09.40 Як це?
10.00, 14.40 Т/с «Таємниця старого мосту».
10.50 Світло.
12.00 «Вересень».
12.20 Слідство. Інфо.
13.20, 18.15 Час-Ч.
13.30, 20.00 Про головне.
15.30 Надвечір'я.
16.30 Д/с «Мій новий дім — Корея».
17.05 Д/с «Замки Європи».
17.45 Зроблено в Європі.
18.50, 21.40 З перших вуст.
18.55 Т/с «Новели Мопассана» (2).
21.50 «Схеми» з Н. Седлещько.
22.15 Ексклюзивне інтерв'ю Президента Болгарії Росена Плевнелієва.
23.00, 0.00 Підсумки.

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі грихи» (1).
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 «Формула здоров'я».
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00, 00.15 Час-Тайм.
09.30 «Розкішні маєтки».
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.10 «Соло».
13.10 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «Божі корівки» (1).
17.00 «Розкішні маєтки».
17.30 «Музичні делікатеси».
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 «Слідство. Інфо».
20.30 Файне місто Тернопіль.
Свідчення часу.
21.00 Наші вітання.
21.30 «Компромiс».
22.35 Х/ф «Гарячий кий» (2).

ICTV

05.15 Студія Вашингтон.
05.20, 13.50 Провокатор.
06.00 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
09.55 Т/с «1942».
11.45, 13.20 Т/с «Стріла».
12.45, 15.45 Факти. День.
16.20 Т/с «Вчора закінчилася війна».
17.45, 22.25 Т/с «Спецагін «Штурм».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Інсайдер.
21.30 Т/с «Снайпер. Зброя відплати».
23.25 Х/ф «Сталь» (2).

СТБ

05.30, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».
06.05, 16.00 «Все буде добре!».
07.50 «Зіркове життя. Знічені пла-стикою».
08.50 «Вагітна в 16».
09.55 «Дочки-матері».
10.45 «Холостяк-5».
18.40 Т/с «Коли ми вдома».
20.00 «Слідство ведуть екстрасенси».
21.00 «Містичні історії-4 з Павлом Костіциним».
22.35 «Я соромлюся свого тіла».
00.25 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 7.30, 7.40, 8.00 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб».
07.35 М/с «Барбоскіни».
07.45 М/с «Пінгвіни Мадагаскару».
08.05 Т/с «Друзі».
09.55 Єралаш.
11.45 Т/с «Моя прекрасна няня».
14.50 Серця трьох.
17.10 Т/с «Не родись вродлива».

19.00 Супермодель по-українськи.
20.55 Т/с «СашаТаня» (2).
22.20 Т/с «Молодіжка» (2).
«УКРАЇНА»
06.05, 14.20, 15.30 Т/с «Адвокат».
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.10, 8.10 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
10.00, 19.45 «Говорить Україна».
12.25, 23.30 Т/с «Засіб від смерті».
18.00 Т/с «Королева гри» (2).
21.00 Т/с «Умови контракту».
23.00 Події дня.

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.30 «Велети духу і слави. Українськ-ка місія».
10.35 «Надія є».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультиландії».
12.00 «Земляки».
12.30 «На часі».
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Тема дня».
13.30 «Ми українські».
14.00 «Дива цивілізації».
14.30 «Академія батьківства».
14.45 «Актуально».
15.00 «Фабрика ідей».
15.30 «Розмова без нотаций».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «ПрофStyle».
17.15 «Крізь терни до зірок».
17.30 «О. Довженко. Роздуми після життя».
18.00 «Невигадані історії».
18.30 «Думки вголос».
18.45 «Край, в якому я живу».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
19.30 «Що робити?».
20.25 «Мальовниче Тернопілля».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «Арма нескорених».
21.30 «Уряд на зв'язку з громадянами».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.30, 23.55 Т/с «Перше кохання».
07.00, 8.00, 9.00, 17.50 Новини.
07.10, 8.10 «Ранок з Інтером».
09.10 Т/с «Здрастуй, мамо».
11.00 Д/с «Слідство вели...»
12.45 «Судові справи».
13.45 «Сімейний суд».
15.35 Т/с «Хатня робітниця» (2).
18.05, 19.00 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожниця».
21.00 Т/с «Шлюб за заповітом» (2).

Увага! У програмі телетриляж можливі зміни

## П'ЯТНИЦЯ, 24.07.2015

### УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.  
06.10, 7.10 АгроЕра.  
06.20 Агровектор.  
06.30, 8.25 Від першої особи.  
07.30, 23.25 На слуху.  
08.35 Корисні поради.  
09.00 Вічне.  
09.15 Казки Лірника Сашка.  
09.40 Школа Мері Поплінс.  
10.00, 14.40 Т/с «Таємниця старого мосту».  
10.50 Д/ф «Повернення на мапу».  
12.00 Ексклюзивне інтерв'ю Президента Болгарії Росена Плевнелієва.  
12.25 «Схеми» з Н. Седлецькою.  
13.20 Час-Ч.  
13.30, 20.00 Про головне.  
15.30 Спогади.  
16.05 Фільм про фільм.  
16.30 Д/с «Мій новий дім — Корея».  
17.05 Д/ф «Галісія. Рибалки у небезпеці».  
18.00 Перші на Першому.  
18.50 Т/с «Новели Мопассана». (2).  
21.40 З перших вуст.  
21.50 Перша студія.  
23.00, 0.00 Підсумки.

### 1+1

06.20 «Світське життя».  
07.20, 7.35 «Маша і ведмідь».  
07.45, 19.30 «ТСН».  
08.40 «Міняю жінку».  
09.45 «Чотири весілля-2».  
10.50 Т/с «Асі».  
12.40 Т/с «Свати-4».  
13.45, 14.20 «Ворожка».  
14.55 «Сліпа».  
15.25 «Не бреші мені».  
16.20 «Сімейні мелодрами-5».  
17.20 Т/с «Чорна троянда».  
20.20 «Мультибарбара 2015».  
21.00 «Світське життя. 10 років».  
23.10 Драма «Помаст».

### 2+2

06.30 «Нове Шалене відео по-українськи».  
08.20 «ДжеДА!».  
08.40, 18.30 Новини «Спецкор».  
09.00, 18.50 «Люстратор 7.62».  
09.10 «Патріот.іа».  
09.50 «Секретні матеріали».  
10.05 Д/ф «Зброя майбутнього».  
11.00 Д/ф «Знищені за мить».  
11.20 Д/ф «Інженерні імперії».  
12.10 Х/ф «Підірване сонце».  
14.00 Т/с «Інспектор Алекс».  
15.50 Т/с «Перевізник».  
16.50 «СуперОблом.іа-2».  
17.30 «б кадрів».  
19.00 Х/ф «Пекло».  
20.50 2 Тур ЧУ. «Волинь» — «Шахтар».  
23.00 Х/ф «Охоронець».

### TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі гриші». (1).  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес.  
07.00, 16.00 Провінційні вісті.  
07.35 «Слідства. Інфо».  
08.00 Файне місто Тернопіль. Свідчення часу.  
08.30 Переможний голос віручочого.  
09.00, 00.15 Час-Тайм.  
09.30 «Розкішні маетки».  
11.00, 16.10 Дитяча година.  
11.50 «Чарівний ключик».  
12.10 «Гал-кліп».  
12.40 «Етнографія і фольклор».  
13.00 Хіт-парад.  
14.00 Х/ф «По той бік минулого». (1).  
17.00 «Розкішні маетки».  
17.30 «Гаджет Тіме».  
17.40 «Модна правда».  
19.00, 22.00 Провінційні вісті.  
19.30 Наші вітання.  
20.10 «Погляд зблизька».  
20.40 «Золоте стремено».  
21.00 Наші вітання.  
21.30 «Духовні роздуми».  
22.35 Х/ф «Прекрасна Донна». (2).

### ICTV

05.15 Студія Вашингтон.  
05.20, 13.50 Провокатор.  
06.00 Факти.  
06.30 Ранок у великому місті.  
08.45 Факти. Ранок.  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.  
09.55, 16.20 Т/с «Вчора закінчилися війна».  
11.45, 13.20 Т/с «Стріла».  
12.45, 15.45 Факти. День.  
17.45, 22.25 Т/с «Спецзагін «Шторм»».  
18.45, 21.05 Факти. Вечір.  
20.20 Антисомбі.  
21.30 Т/с «Снайпер. Зброя відплати».  
23.25 Х/ф «Хрест». (2).

### СТБ

06.30 Х/ф «Попереднє розслідування».  
08.10 Х/ф «Не може бути!».  
10.05 Х/ф «Чорна стріла».  
12.00 Х/ф «Гардемарини, вперед!».  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини».  
18.40 Т/с «Коли ми вдома».  
19.50 Х/ф «Мільйонер».  
22.35 Х/ф «Наречена мого друга».  
00.40 Х/ф «Пригоди Шерлока Холмса і доктора Ватсона».

### НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 7.40, 7.50, 8.05 Kids' Time.  
06.05 М/с «Губка Боб».  
07.45 М/с «Барбоскіни».  
07.53 М/с «Пінгвіни Мадагаскару».  
08.10 Т/с «Друзі».  
10.05 Єралаш.  
11.55 Т/с «Щасливі разом».  
15.05 Серця трьох.  
17.10 Т/с «Не родись вродлива».

19.00 Супермодель по-українськи.  
20.55 Т/с «СашаТаня». (2).  
22.15 Т/с «Молодїжка». (2).  
**«УКРАЇНА»**  
06.05, 6.15, 14.20, 15.30 Т/с «Адвокат».  
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.  
07.10, 8.10 Ранок з Україною.  
09.15 Зоряний шлях.  
10.00, 19.45 «Говорить Україна».  
12.25, 23.30 Т/с «Засіб від смерті».  
18.00 Т/с «Королева гри». (2).  
21.00 Х/ф «Повір, усе буде добре».  
23.00 Події дня.

### ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».  
10.00 «Новини України».  
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».  
10.35 «ПрофStyle».  
10.50 «Пісні нашого краю».  
11.00 «У країні Мультиляндії».  
12.00 «Мова про мову».  
12.30 «Армія нескорених».  
12.45 «Тема дня».  
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».  
13.15 «Думки вголос».  
13.30 «Калинові острови».  
14.00 «Що робити?»  
14.55 «Мальовничі Тернопілля».  
15.00 «Мамина доля».  
16.15 «Чудесний канал».  
16.50 «Пісні нашого краю».  
17.00 «Все про їжу».  
17.30 «Слово має народний депутат».  
17.50 «Край, в якому я живу».  
18.00 «Учнівський щоденник».  
18.15 «Музеями Тернопілля».  
18.30 «Мандри».  
18.50 «Тернопіль сьогодні».  
19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».  
19.30 «Актуально».  
19.45 «Західний експрес».  
20.00 «Удосвіта».  
20.35 «Пісня в дарунок».  
20.45 «Вечірня казка».  
21.00 «Зачисник Вчизни – ртунувальник».  
21.30 «На часі».  
22.30 «Час країни».  
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

### ІНТЕР

07.00, 8.00, 9.00, 17.50 Новини.  
07.10, 8.10 «Ранок з Інтером».  
09.10 Т/с «Здрастуй, мамо».  
11.00 Д/с «Слідство вели...»  
12.45 «Судові справи».  
13.45 «Сімейний суд».  
15.35 Т/с «Хатня робітниця». (2).  
18.05 «Стосується кожного».  
20.00 «Подорожі».  
21.00 Т/с «Коли на південь відлетять журавлі». (2).  
00.40 Т/с «Картковий будиночок-2». (2).

## НЕДІЛЯ, 26.07.2015

### УТ-1

06.05 Світ православ'я.  
06.35 Крок до зірок.  
07.20 Шэф-кухар країни.  
08.10 Агровектор.  
08.20 «Золотий гусак».  
08.40 Тепло.Іа.  
09.00 Як це?  
09.25 Хто в домі хазяїн?  
09.45 Школа Мері Поплінс.  
10.00 Хочу бути.  
10.40 Спогади.  
11.15 Х/ф «Така пізня, така тепла осінь...»  
12.45 Д/ф «Галісія. Рибалки у небезпеці».  
13.40 Д/с «Гра долі».  
14.20 Фольк-music.  
15.25 Х/ф «Владика Андрей».  
17.45 Театральні сезони.  
18.15 Т/с «Новели Мопассана». (2).  
21.00 Новини.  
21.40 Перша шпальта.  
22.15 Альтернативна музика.  
23.00 День Янгола.

### 1+1

06.25 Х/ф «Дельго».  
08.00, 8.35 М/с «Пригоди ведмедиків Гаммі».  
09.00 «Лото-Забави».  
09.40 М/ф «Ескімоска-2: пригоди в Арктиці».  
09.45 «Маша і ведмідь».  
10.15, 19.30 «ТСН».  
11.00, 12.10 «Світ навіворит: Латинська Америка».  
13.20 «Інспектор Фреймут».  
14.55 «Територія обману».  
15.50 «Поверніть мені красу».  
17.00, 18.15 «Чотири весілля-4».  
20.15 Мелодрама «Пошастить у коханні». (2).  
00.00 Мелодрама «Якби я тебе кохав». (2).

### 2+2

06.40 «Нове Шалене відео по-українськи».  
09.00 «Бушидо».  
10.10 «Легенди кінбоксінгу».  
11.00 «Люстратор 7.62».  
12.00 Д/ф «Страшне завтра».  
13.00 «Секретні матеріали».  
14.00 «Цілюч тямно».  
15.00 Х/ф «Універсальний агент».  
17.00 Х/ф «Охоронець».  
19.15 2 Тур ЧУ. Дніпро — Чорноморець.  
21.30 «Профутбол».  
23.15 Х/ф «Драконові оси».

### TV-4

06.00 Х/ф «Ангел для Мей». (1).  
07.30 «Про нас».

07.45, 09.45 Ранковий фітнес.  
08.00 Європа у фокусі.  
08.40, 23.45 Час-тайм.  
09.00 Повнота радості життя.  
09.30 «Справжня ціна».  
10.00 Дім княги.  
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя.  
11.40 «Духовні роздуми».  
12.00 Х/ф «Магія золотого ведмедя». (1).  
13.30 «Чарівний ключик».  
14.00 «Погляд зблизька».  
14.30 «Формула здоров'я».  
15.30 «Про нас».  
16.00 Файне місто Тернопіль. Свідчення часу.  
16.30 «Слідства. Інфо».  
17.00 Вікно в Америку.  
17.20 «Золоте стремено».  
17.40 «Про кіно».  
18.00 Наші вітання.  
19.00 Провінційні вісті. Тиждень.  
19.30 Міська рада інформую.  
19.40 Хіт-парад.  
20.45 «Про нас».  
21.00 «Гал-кліп».  
21.30 Єдина країна.  
22.10 Х/ф «Сяюча молодь». (2).

### ICTV

05.45 Факти.  
06.20 М/с «Пригоди мулятьшок».  
07.00 Т/с «Леся+Рома».  
08.55 Зірка YouTube.  
11.25 Дивитися всім!  
12.45 Факти. День.  
13.00 Х/ф «Мортал Комбат. Знищення».  
14.45 Х/ф «Ейр Америка».  
16.45 Х/ф «Вічно молодий».  
18.45 Факти. Вечір.  
19.15 Х/ф «Смертельна зброя-3». (2).  
21.35 Х/ф «Смертельна зброя-4». (2).  
23.50 Х/ф «Гнів». (2).

### СТБ

06.00 Х/ф «Парасолька для наречених».  
07.35 Х/ф «Дами запрошують кавалерів».  
09.00 «Все буде смачно!».  
10.05 «Караоке на Майдані».  
11.05 Х/ф «Час щастя».  
13.10 Х/ф «Час щастя-2».  
15.10 «Містичні історії-4 з Павлом Костіциним».  
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси».  
22.45 «Я соромлюся свого тіла».

### НОВИЙ КАНАЛ

05.45, 8.40 Kids' Time.  
05.50 Х/ф «Кіт Кітредж: Американська дівчинка».  
07.20 М/ф «Скубі Ду: Легенда про Фантозавра».

08.45 Файна Юкраїна.  
09.25 Перфект.  
14.10 Х/ф «Перший лицар».  
16.50 Х/ф «Принц Веліант». (2).  
18.45 Х/ф «Мумія: Принц Єгипту».  
21.00 Х/ф «Тінь».  
23.20 Х/ф «Мушкетер». (2).

### «УКРАЇНА»

07.10 Х/ф «Формула щастя».  
09.00 Т/с «Сила віри».  
12.50 Т/с «Умови контракту».  
19.00 Події.  
20.00 Т/с «Умови контракту».  
22.00 Х/ф «Синя борода».  
23.50 Зоряний шлях.

### ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».  
10.00 «Подорожні замальовки».  
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».  
10.35 «Словами малечі про цікаві речі».  
10.50 «Пісні нашого краю».  
11.00 «У країні Мультиляндії».  
12.00 «Поклик таланту».  
13.30 «Спортивні меридіани».  
13.45 «Мальовничі Тернопілля».  
14.00 «Театральні зустрічі».  
15.40 «Край, в якому я живу».  
15.45 «Думки вголос».  
16.00 «Храми Поділля».  
16.15 «Чудесний канал».  
16.50 «Пісні нашого краю».  
17.00 «Здоровенькі були».  
17.30 «Живе багатство України».  
18.00 «Назбирание».  
18.15 «Азбука смаку».  
18.30 «Сад. Город. Квітник».  
18.50 «Край, в якому я живу».  
19.00 «Музичний калейдоскоп».  
19.30 «Мамина школа».  
20.00 «Скарби роду».  
20.35 «Пісня в дарунок».  
20.45 «Вечірня казка».  
21.00 «Відверті діалоги».  
21.55 «Духовні скарби України».  
22.00 «Загублені у часі».  
22.15 «7 чудес України».  
22.30 «Перемога, свята Перемога!».  
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

### ІНТЕР

05.50 Х/ф «Покровські ворота».  
08.15 «Вдалі проект».  
09.05 «Готуємо разом».  
10.00 «Орел і решка. Ювілейний сезон».  
11.00 «Орел і решка. На краю світу».  
12.00 Х/ф «Самотні серця».  
15.50 Х/ф «Сусіди по розлученню».  
17.45 Т/с «Янгол у серці».  
20.00 «Подорожі».  
21.00 Т/с «Янгол у серці».  
23.10 Т/с «Здрастуй, мамо».

## СУБОТА, 25.07.2015

### УТ-1

06.00, 7.00 Підсумки.  
06.25 У просторі буття.  
07.25 На слуху.  
07.50 Вертикаль влади.  
08.20 АгроЕра. Підсумки.  
08.35 «Золотий гусак».  
09.00 М/ф.  
09.15 Нотатки на глобусі.  
09.30 Український корт.  
10.00 Зроблено в Європі.  
10.30 Книга.іа.  
11.00 Д/с «Китай на кінчику язика».  
12.10 Етнографічні замальовки (Грузія).  
12.25 Д/ф «Подорожуймо Литвою».  
13.00 Світло.  
13.45 М/ф «Тарбозавр».  
15.20 Д/с «Замки Європи».  
16.10 Чоловічий клуб. Спорт.  
17.05 Чоловічий клуб.  
17.35 Музичні салони ARTE.  
18.40 Д/с «Гра долі».  
19.15 Фільм про фільм.  
19.25 Х/ф «Така пізня, така тепла осінь...»  
21.00 Новини.  
21.40 Утедин з Майклом Щуrom.  
22.15 Інша музика з Олексієм Коганом.  
22.40 Мегалот.  
23.00 День Янгола.

### 1+1

07.10, 19.30 «ТСН».  
08.00, 8.35 М/с «Пригоди ведмедиків Гаммі».  
09.00 «Маша і ведмідь».  
09.45 «Світське життя. 10 років».  
12.00 Мелодрама «Подруги».  
13.55 «Сказочная Русь».  
14.35 «Вечірній Київ».  
16.35, 21.15 «Вечірній квартал».  
18.30 «Розмішки коміка».  
20.15 «Українські сенсації».  
23.10 Трилер «Явище». (2).

### 2+2

06.40 «Нове Шалене відео по-українськи».  
09.40 «Вайпаут».  
12.00 «Тор Gear».  
13.00 «ДжеДА!».  
14.00 Т/с «Екстант».  
16.50 2 Тур ЧУ. Карпати — Металург Д.  
19.15 2 Тур ЧУ. Динамо — Олімпік.  
21.30 Х/ф «Вірний постріл».  
23.20 Х/ф «Шість куль».

### TV-4

06.00 Європа у фокусі.  
06.30 «Про нас».  
06.45, 09.15, 11.00 Ранковий фітнес.  
07.00 Провінційні вісті.  
07.35 Х/ф «Ангел для Мей». (1).

09.00 Час-Тайм.  
09.30 «Євромакс».  
10.00 Вікно в Європу. Сильні разом.  
10.30 Блага звістка з Ріком Реннером.  
11.15 «Про нас».  
11.30 Зміни свій світ.  
12.00 «Компроміс».  
12.30 Україна. Перезавантаження.  
14.00 Культура і мистецтво.  
14.30 «Щоденник для батьків».  
15.00 Х/ф «Магія золотого ведмедя». (1).  
16.20 «Гаджет Тіме».  
16.30 Дім княги.  
17.00 Хіт-парад.  
18.00 Наші вітання.  
19.00 Єдина країна.  
19.30 «Музичні делікатеси».  
20.10 Унікальна Україна.  
21.00 Файне місто Тернопіль. Свідчення часу.  
21.30 ТНМК & МАСО Слобожанський.  
22.45 «Про нас».  
23.00 «Євромакс».  
23.30 Єдина країна.  
00.10 Час-Тайм.

### ICTV

06.20 Факти.  
06.45 М/с «Пригоди мулятьшок».  
07.30 Провокатор.  
09.05 Стоп-10.  
10.00 Секретний фронт.  
10.55 Антисомбі.  
11.55 Дістало!  
12.45 Факти. День.  
13.05 Цивільна оборона.  
14.05 Інсайдер.  
15.05 Т/с «Снайпер. Зброя відплати».  
18.45 Факти. Вечір.  
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки з К. Стогнієм.  
20.05 Х/ф «Смертельна зброя». (2).  
22.10 Х/ф «Смертельна зброя-2». (2).  
00.20 Х/ф «Мортал Комбат». (2).

### СТБ

06.40 Х/ф «Невиправний брехун, або Казка з хорошим кімцем».  
08.00 «Караоке на Майдані».  
09.00 «Все буде смачно!»  
10.05 Х/ф «Не може бути!»  
12.05 Т/с «Коли ми вдома».  
13.40 Х/ф «Мільйонер».  
15.50 Х/ф «Наречена мого друга».  
18.00 Х/ф «Час щастя».  
20.00 Х/ф «Час щастя-2».  
21.55 Х/ф «Прилетить раптом чарівник».  
23.50 «Давай поговоримо про секс-2».

### НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 6.20 Kids' Time.  
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».  
06.25 М/с «Пінгвіни Мадагаскару».

08.00 Стажери.  
10.15 Ревізор.  
12.30 Пристрасті за Ревізором.  
14.20 Хто зверху-3.  
18.15 Х/ф «Перший лицар». (2).  
20.55 Х/ф «Конан-варвар».  
23.15 Х/ф «Людина в залізній масці».

### «УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Події.  
07.15 Т/с «Адвокат».  
10.00 Реальна містика.  
10.50 Х/ф «Повір, усе буде добре».  
13.00 Т/с «Квиток на двох».  
15.20 Т/с «Квиток на двох».  
17.10 Т/с «Сила віра».  
19.40 Т/с «Сила віри».  
22.00 Х/ф «Формула щастя».  
23.50 Таємний код зламано. Музика.

### ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».  
10.00 «Новини України».  
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».  
10.35 «Учнівський щоденник».  
10.50 «Пісні нашого краю».  
11.00 «У країні Мультиляндії».  
12.00 «Музеями Тернопілля».  
12.15 «Актуально».  
12.30 «На часі».  
13.00 «Своїми очима».  
13.20 «Мандри».  
13.40 «Будьмо знайомі».  
14.30 «Василь Зінкевич».  
15.00 «Здоровенькі були».  
15.30 «Абетка здоров'я».  
16.00 «Словами малечі про цікаві речі».  
16.15 «Чудесний канал».  
16.50 «Пісні нашого краю».  
17.00 «Театральні зустрічі».  
18.40 «Думки вголос».  
19.00 «Панорама подій».  
19.30 «Подорожні замальовки».  
20.00 «Спортивні меридіани».  
20.15 «Храми Поділля».  
20.35 «Пісня в дарунок».  
20.45 «Вечірня казка».  
21.00 «Панорама подій».  
21.30 «Поклик таланту».  
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

### ІНТЕР

06.20 Х/ф «Мій молодший брат».  
08.00, 8.40 «Школа доктора Комаровського».  
09.30 Х/ф «Покровські ворота».  
12.10 Т/с «Коли на південь відлетять журавлі».  
15.50 Х/ф «Піти, щоб залишитися».  
17.50 Х/ф «Самотні серця».  
20.00 «Подорожі».  
20.30 Х/ф «Самотні серця».  
22.05 Т/с «Здрастуй, мамо».

## • А ви знали?

# Худнути після 50 слід обережно

**З віком, коли організм людини старіє, у нього починають з'являтися проблеми із зайвою вагою. Лише одиниці зберігають струнку фігуру до глибокої старості, іншим доводиться постійно боротися із зайвими кілограмми.**

Причина тому — уповільнення обміну речовин, зниження рухової активності, зміни гормонального фону. Харчуватися, як раніше, вже не виходить, тому що від звичних раніше порцій починає рости живіт.

Що ж робити, щоб схуднути після 50 років? Відповідь проста. Потрібно прийняти ті правила гри, що диктує нам життя.

### ТЕМП СХУДНЕННЯ

Вам протипоказано сидіти на жорсткій дієті або надто інтенсивно займатися спортом. Навіть якщо ви вважаєте, що вам потрібно схуднути на кілька десятків кілограмів, робіть це поступово, тому що:

- ✓ у жировій тканині накопичуються токсини, які вивільняються при схудненні і потрапляють у кров;
- ✓ швидке схуднення може порушити функцію печінки та нирок;
- ✓ шкіра на животі та стегнах може обвиснути, і ваше тіло стане менш привабливим.

Худніть не більше, ніж на 2–3 кілограми на місяць. Наберіться терпіння і подумайте про те, що дотриму-

ючись такого графіка, через 10 місяців ви будете важити на 20 кілограмів менше, якщо того вимагає ситуація.

Запам'ятайте: вам протипоказано голодувати протягом декількох днів, займайтеся спортом до сьомого поту, дотримуватися занадто суворої дієти. Памятайте про наслідки для свого здоров'я. Ви повинні його берегти.</

1. ЗАВАРИТИ МІЦНІШИЙ ЧАЙ

Якщо вам до душі міцніший чай, залиште пакетик від попереднього чаювання і додайте його в чашку разом зі свіжим пакетиком наступного разу. Він не дасть такої ж міцної заварки, як новий, але додасть приємний відтінок смаку. Цей спосіб підійде для будь-якого чорного і зеленого чаю, а ось білий, мабуть, занадто делікатний для повторного заварювання.

2. НАДАТИ ПРИЄМНОГО СМАКУ МАКАРОНАМ І КРУПАМ

Випивши чаю, можна використовувати пакетик для додання кращого смаку різним стравам. Для цього помістіть пакетик в каструлю з водою і витягніть його після закипання, а потім додайте макарони, рис чи інші крупи.

Незвично? Спробуйте приготувати рис на жасминовому або ромашковому настої, макарони — на зеленому чаї, а вівсянку — на чорному чаї зі спеціями або настої кориці.

3. ПІДЖИВИТИ ГОРОД

Заваріть старі пакетики ще раз, отриманий слабкий чай перелийте у відерце і полийте рослини, щоб захистити їх від грибкових інфекцій. Крім того, якщо розкрити використані пакетики і висипати їх вміст у землю біля коріння рослини, це відлякає таких шкідників, як миші. Також можна додати старі пакетики до основного добрива, щоб підвищити концентрацію поживних речовин. Головне, не забудьте зняти з пакетиків металеві дужки, якщо вони є.

4. ВИДАЛИТИ БРУД З КИЛИМІВ

Використовуйте старі чайні пакетики для очищення та надання приємного запаху килимовим покриттям. Використані чайні пакетики можна зберігати в холодильнику в чашці води, щоб уберегти їх від псування, поки не набереться достатня для великої поверхні кількість. Потім розкрийте їх і підсушіть вміст, поки він не стане лише злегка вологим. Тепер посипте килими та килимові покриття чаєм і залиште, поки вони не висохнуть. Тоді залишиться лише пропилососити їх або просто акуратно змести сухі чайні листочки.

5. НЕЙТРАЛІЗУВАТИ ПОБУТОВІ ЗАПАХИ

Чай також чудово підходить для позбавлення від неприємних запахів у будинку. Змішайте сухе чайне листя з наповнювачем для котячого туалету.



# Випив ЧАЙ? ПАКЕТИК не викидай!

18 СПОСОБІВ ЗАНОВО ВИКОРИСТОВУВАТИ ЧАЙНІ ПАКЕТИКИ

**Багато хто використовує чайні пакетики тільки один раз, тобто 1 пакетик = 1 чашка чаю. Потім, нібито, цей пакетик потрібно викинути. Але зовсім не обов'язково. Є чимало способів знайти йому нове застосування.**



• Згодиться

Покладіть використані пакетики в холодильник, щоб там запанувала свіжість. Киньте кілька сухих чайних пакетиків на дно сміттєвого відра, щоб нейтралізувати неприємні запахи, перш ніж вони поширяться по кухні. Це лише кілька прикладів, а є й безліч інших варіантів.

6. ЗРОБИТИ ОСВІЖУВАЧ ПОВІТРЯ

Капніть кілька крапель вашої улюбленої ефірної олії на висушені чайні пакетики, щоб отримати освіжувач повітря для будинку, офісу або автомобіля. Оскільки більшість чайних пакетиків роблять на ниточці, повісити їх буде нескладно. Як тільки олія вивітриться, можна просто додати ще кілька крапель — і ви знову будете оточені свіжістю. Таким чином, ці пакетики будуть виконувати подвійну функцію: поглинати неприємні запахи і наповнювати ваш дім чудовим ароматом.

7. ВИГНАТИ ШКІДНИКІВ

Мишам не дуже подобається запах чаю. Тому спробуйте помістити використані чайні пакетики в шафи, комори, а також будь-які місця, через які миші проникають у ваш дім. Для додаткового захисту можна просочити пакетики олією перцевої м'яти. Тоді вони не тільки допоможуть позбутися від надокучливих гризунів і навали таких домашніх комах як павуки і мурашки, а й виділятимуть приємний свіжий запах м'яти!

8. ВИДАЛИТИ ЖИР З БРУДНОГО ПОСУДУ

Замочіть посуд у теплій воді з кількома використаними чайними пакетиками, щоб розчинити жир без зас-

тосування агресивних хімікатів. Чай також може розмочити будь-яку прилипли до посуду їжу і врятує вас від відшкрябування тарілок.

9. ПОЗБУТИСЯ ЗАПАХУ ПРОДУКТІВ НА ШКІРІ

Після обробки таких продуктів як часник, цибуля, риба, використовуйте старі чайні пакетики, щоб відмити руки і видалити запахи, які в'їлися в шкіру.

10. ПОМ'ЯКШИТИ ШКІРУ СТОП

Додайте використані чайні пакетики в теплу воду і потримайте в ній ноги, щоб нейтралізувати неприємні запахи, пом'якшити мозолі і зволожити шкіру.

11. ПРИЙНЯТИ АНТИОКСИДАНТНУ ВАННУ

Завдяки високому вмісту в чаї антиоксидантів, купання в теплій воді з настоєм чайного листя забезпечить вам добрий догляд за шкірою. Можна або повісити використані чайні паке-

тики на кран і набирати воду у ванну крізь них, або кинути їх прямо у воду, щоб отримати живильну чайну ванну. Як бонус можна використовувати ароматизований чай з додаванням жасмину або ромашки, щоб дозволити своєму тілу ще краще розслабитися за допомогою ароматерапії.

**Ознайомившись із цими корисними ідеями, ви напевно захочете застосувати чайні пакетики, щоб як слід поекспериментувати. Однак вологі чайні пакетики можна зберігати при кімнатній температурі тільки протягом дня, не більше. В іншому випадку їх варто охолодити, щоб запобігти утворенню цвілі і росту бактерій.**

12. ЗАСПОКОЇТИ ПОДРАЗНЕНУ ШКІРУ

Прохолодні, вологі чайні пакетики є чудовим натуральним засобом, щоб зняти подразнення. Щоб полегшити дискомфорт, викликаний втомою очей, помістіть їх на повіки. З їх допомогою можна також зменшити запалення від сонячного опіку. Прикладіть пакетик до синців, щоб зняти дискомфорт і допомогти прискорити загоєння. Акуратно протріть укуси, щоб вивести токсини і зменшити біль і набряк.

13. БОРОТИСЯ З ІНФЕКЦІЯМИ

Прикладайте теплі, вологі чайні пакетики до шкіри при таких захворюваннях як кон'юнктивіт, герпес, підошовні бородавки або будь-які інші подібні недуги, щоб знищити інфекцію, зменшити біль і прискорити процес загоєння.

14. УСУНУТИ НЕПРИЄМНИЙ ЗАПАХ З РОТА

Використовуйте двічі заварені пакетики чаю, щоб отримати повністю натуральне освіжаюче полоскання. Для цього необхідно просто заварити з них слабкий чай. Цей спосіб

**Пам'ятайте, що всі натуральні продукти, у тому числі й чай, псуються після досить тривалого періоду часу навіть при зберіганні в холодильнику. Якщо ви сумніваєтеся, покладайтеся на свій нюх. Якщо старі чайні пакетики набули дивного запаху, їх краще викинути і скористатися новими.**

Використовуйте слабо заварений чай для чищення і надання блиску паркетним полам і для полірування дерев'яних меблів.

18. ПОФАРБУВАТИ ПАПІР АБО ТКАНИНУ

Міцним чаєм можна надати нудному білому паперу відтінок сепії і перетворити його в антикварний пергамент. Ну а слабким чаєм можна забарвити білу тканину в коричневий, оранжевий або блідо-зелений кольори.

підходить для багатьох сортів чаю, проте найкращий результат забезпечить м'ятний і зелений чай.

15. ЗВОЛОЖИТИ ВОЛОССЯ

Заваріть трохи слабого чаю зі старих пакетиків і отриманим настоєм промийте волосся після миття шампунем, щоб зволожити і наситити волосся та шкіру голови.

16. ЗРОБИТИ ОЧИЩУВАЧ ДЛЯ СКЛА

Залийте використані чайні пакетики окропом і розпорошіть отриманий чай на вікна, дзеркала та інші скляні поверхні, щоб змити бруд, відбитки пальців та інші забруднення. На завершення протріть скло чистою тканиною без ворсу, щоб уникнути розводів і частинок пилу.

17. ОНОВИТИ ДЕРЕВ'ЯНІ ПОВЕРХНІ

Використовуйте слабо заварений чай для чищення і надання блиску паркетним полам і для полірування дерев'яних меблів.

• Може, й справді?

## Безлад — причина неприємностей

**Практично в кожному будинку періодично буває невеликий безлад. Іноді людям просто бракує часу на прибирання. А іноді, на жаль, це явище постійне. Найчастіше воно спричинене лінощами господарів. Отоді потрібно бити тривогу, тому що будинок, у якому панує безлад, притягає неприємності і нещастя.**

Фахівці з феншуй, біоенергетики та навіть психологи підтверджують правдивість цього факту. В англійській мові є слово mess, що може перекладатися як «безлад», так і «неприємності». І це не просто так, адже ці поняття взаємозалежні.

### Коридор

У багатьох у коридорі є шафи зі старим мотлохом, непотрібним одягом і взуттям. У декого стоїть зламаний велосипед або лижні палиці. Усе це не доведе до добра. У будинку будуть сварки і нестача грошей. Як тільки ви розпрощаєтеся з непотрібними речами, щастя зможе вільно ввійти в дім.

### Кухня

Благополуччя жителів дому залежить і від чисто-



ти кухні. Очистіть це приміщення, і у вашому житті з'явиться стабільність у фінансовому й особистому плані. І жа має готуватися в чистоті й затишку, тоді вона буде давати тільки користь.

### Ванна

У ванній ми проходимо процес очищення. З неї починається наш день, тому важливо тримати її в чистоті і порядку. І якщо ця кімната брудна, на стінах розводи, валяються тюбики

• Напохв'яті

### ЗА БАБУСИНИМИ РЕЦЕПТАМИ

Кухонні рушники та подібні речі, де переважають жирні плями, відпере гірчиця. 2 ст. ложки гірчиціного порошку розвести в літрі гарячої води і дати настоятися. Процідити, розвести в необхідній кількості води і замочити рушники на ніч. Прати, як звичайно. Рушники побіліють і продезінфікуються, а малюнок стане яскравішим.

Білі речі жовтіють від старості або прання. Щоб відбілити запряну білизну, разом з порошком у воду потрібно додавати нашатирний спирт. Навіть старі речі після кількох таких процедур «помолодшають».

Шовкові і вовняні речі замочити в розчині: на 10 літрів води 50 г прального порошку, 6 ст. ложок солі, столова ложка нашатирного спирту і стільки ж 3%-го перекису водню. Потримати одяг годин зо п'ять, після чого прати в режимі делікатного прання.

Гольфи і шкарпетки можна замочити в теплій воді, додавши туди 2 ст. ложки борної кислоти — це чудова профілактика від грибкових захворювань. А можна довести до кипіння у воді з порошком. Так можна вибілювати і маечки. Потім прати в звичайному режимі.

### Вітальня

У цій кімнаті часто приймають гостей. Вона є показником того, як бачать ваше життя насправді. Безлад у ній може призвести до непорозуміння між вами та близькими. Якщо вітальня буде світлою і чистою, тоді чекайте в домі гарних людей, які принесуть із собою щастя та чудові новини.

### Спальня

Спальня відповідає за щастя в особистому житті. Речовий хаос у цій кімнаті може порушити сон, призвести до сварок із другою половинкою і проблем в інтимних стосунках. Приберіть зі спальні все, що не має прямого відношення до сну. Телевізор, комп'ютер та іншу техніку краще не розміщати в цій кімнаті. Спальня має наводити на думки про спокій і любов.

Смішного!

Дружина заходить у ванну і бачить: на вазі стоїть чоловік і втягує живіт.

Не зліться, якщо ваш малюк розбудив вас криком о 3 годині ночі! Скоро ви будете раді, що він взагалі в цей час вдома!

Єдиний спосіб зроби́ти ранок прийнятним — проспати його.

Сидять чоловіки в лазні. Дзвонить мобілка. Один взяв трубку і відповідає:

— Пацани, чий телефон? — А чому ви з нею розійшлись? — Та вона мені два місяці нила: «Ти мене не любиш».

Дружина заявляє чоловікові: — Я подаю на розлучення. Машини ділимо навпіл: мені — «Лексус», тобі — пральню.

— Ну, як додому дійшов? — Та нормально... Все одно телефон я міняти збирався, та й цими двома зубами майже не користувався...

— Ех, якби у мене було стільки грошей, щоб можна було купити літак! — А навіщо тобі літак? — Та не треба мені літака. Мені б стільки грошей...

Психіатр вітає свого пацієнта з прогресом в лікуванні. — І це ви називаєте прогресом? Шість місяців тому я був Наполеоном, а тепер — ніхто...

Вчора помила вікна, сьогодні розвиднілося на годину раніше.

Збиральник чаю на плантаціях Ліптон в Індії навіть не підозрює, що збирає чай з любов'ю і ніжністю.

Тільки в Україні людина може платно вчитися, платно лікуватися, і безкоштовно працювати!

«Долю Ярослави Зелінської я хочу описати цитатою з вірша Лесі Українки: «Хто вам сказав, що я слабка, що я корюся долі? Хіба тремтить моя рука чи пісня й думка кволі?»

Такими словами відкрила виставку «Натхнення і спасіння» художниці-аматорки зі Збаража її ініціаторка — директор Збараського районного комунального територіального центру соціального обслуговування Наталія Мандзюк.

Поміркуйте



тій кімнаті, де найбільше картин, дивлюся на них — і заспокоююся. Малюю багато образів Матері Божої Зарваницької, бо я сама звідти родом, і цей образ мій улюблений».

Нині у доробку аматорки близько ста п'ятдесяти картин, мальованих олійними фарбами, вишиваних, прикрашених бісером та кістками з риб, випалених на дерев'яній дошці.



Спасіння через творчість

Сусідка художниці Леся Горішна на її виставку, що діє у залі Збараського замку, прийшла разом із внучкою. Пані Лесі найбільше подобаються релігійні картини Ярослави Зелінської.

Анатолій Качка висловив думку, що картини Ярослави Зелінської зможуть допомогти навіть бійцям АТО: вони б їх заспокоїли, розвантажили.



Сканворд «Екран»

A crossword puzzle grid with clues in Ukrainian. Includes an image of a parrot and a television set.

Звідусіль

Найдовша «МАРГАРИТА» Найдовшу в світі піцу зробили в Італії. 1,5 км «Маргарити» готували 80 кухарів.

містечку Рамігалі, що за 150 км від Вільнюса. Конкурсанти зазвичай ведуть їхні господарі головною вулицею.

Викрали ЕКСКУРСІЙНИЙ АВТОБУС

В іспанській Барселоні двоє молодиків, які, ймовірно, приїхали в місто з туристичною метою, викрали екскурсійний автобус.

Найгарнішу козу обрали у Литві

Конкурс краси рогатої міс проводять уже шостий рік поспіль у литовському

Відповіді на сканворд «Окоп», надрукований 2 липня

A crossword puzzle grid with the answers filled in.