

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#33(852) 16 серпня 2018 року

• На замітку

Заморожений лимон корисніший

Користь лимона для організму людини далеко не обмежується лікуванням застуди. Цей фрукт зміцнює імунітет, очищує організм та навіть запобігає онкології.

Як показали останні дослідження, кількість поживних речовин в заморожених лимонах значно вища, ніж у звичайних. Хоча це зовсім не означає, що варто відмовитися від споживання цього фрукта у свіжому вигляді.

Так при яких хворобах допомагає лимон та чим він корисний?

Зміцнює імунітет. Саме заморожений лимон справляється з інфекцією і застудою швидше інших засобів. Якщо ви вважаєте, що можна приготувати звичний настій або навіть чай, врахуйте, що фрукт втрапить близько 40% всіх своїх корисних властивостей. А заморожений не тільки не втрапить, а й примножить.

Запобігає онкології. Але тільки в тому випадку, якщо вживати лимони регулярно протягом багатьох років. Вилікувати рак лимонами неможливо, але це один із складових профілактики.

Полегшує симптоми астми. Якщо ви страждаєте від такого захворювання, додавайте заморожений лимон в улюблені напої.

Бороться з тривогою і навіть депресією. Якщо стан тривоги не проходить, включіть заморожені лимони в свій раціон. Але тільки в тому випадку, якщо ви не страждаєте від підвищеної чутливості шлунка.

Очищає нирки і печінку. Це справжнє джерело корисних властивостей. Лимонний сік здатний розчинити камені і пісок в сечовивідних шляхах, а також покращувати роботу печінки.

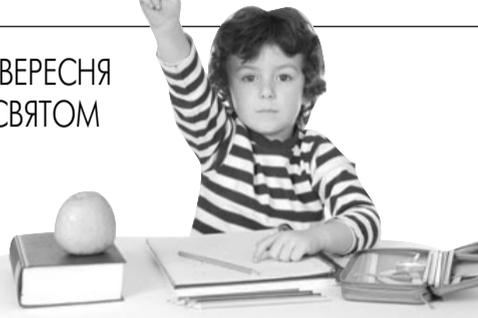
Аби заморозити лимон, ви можете скористатися трьома способами: зробити лимонний лід, заморозити частинки лимона або тільки цедрю.

2
Більшість хвороб від нервів

3 днем Ангела!
Сьогодні іменини Со-ломії, Антона, Кузьми, за-втра — Євдокії, Дениса. 18 серпня з днем Ангела ві-тайте Дарину, Нонну, 20 — Митрофана, Марину, 21 — Григорія, Мирона, Оме-ляна, 22 — Матвія, Олек-сія.

ЩОБ 1 ВЕРЕСНЯ
БУЛО СВЯТОМ

7



3
КЕТЧУП —
ПРОДУКТ
УНІВЕРСАЛЬНИЙ

ПЕРЕХІД НА «ЦИФРУ»

Заміною аналоговому телебаченню повинно стати цифрове — коли звук та зображення на телевизор передаються за допомогою кодування відеосигналу.

Цифрове телебачення передбачає кращу якість, сигнал стійкіший до перешкод і потребує меншої потужності передавальної антени. Також «цифра» займає менший діапазон частот, тож їх натомість можна використати для розширення мережі швидкісного інтернету, цифрового телебачення та радіо.

Враховуючи ці переваги, світ активно переходить на цифрове телебачення. Вперше повністю позбулися «аналогу» вдалося Люксембургу ще в 2006 році. Тоді ж Україна підписала документ «Женева 2006», який передбачає повне вимкнення аналогового телебачення в Європі.

Перехід на цифрове телебачення в Україні мав бути ще в 2015 році. Втім, слабе покриття «цифрою» та небезпека залишити без телебачення частину населення (особливо на прикордонні) змусували затягувати з переходом. Тож наважилися на це лише зараз.

З 1 серпня Концерн радіомовлення, радіозв'язку і телебачення вимкнув 18 передавачів 12 загальнонаціональних каналів: «1+1», «Інтер», ICTV, «Новий канал», «Україна», «СТБ», «ТЕТ», «НТН», «М1», «5 канал», «К1», «Прямий канал», а також одного місцевого телеканалу «Київ».

Певний час ще працюватимуть аналогові передавачі громадського телебачення, а також регіональних та місцевих мовників, у яких

• Без хімії

Ваші основні помічники на кухні — тепла вода, рідке мило, оцет та харчова сода. Вода з милом видаляє жир та бруд з плити, посуду, стола та підлоги. Суміш оцту і води — чудовий дезінфікуючий засіб.

Дієвим порошком для чищення стане харчова сода, яка до того ж видаляє запахи.

Позбавитися пліснявого грибка на полицях та стінах ванної кімнати мож-



1 серпня в Києві та Кіровоградській області остаточно відключили аналоговий сигнал вимкнуть по всій країні. Повністю відключити аналоговий сигнал в Україні планується до травня 2019 року. Навіщо це та що зміниться для громадян?

• Зверніть увагу

немає цифрових ліцензій.

З 1 вересня мають бути відключені від аналогового мовлення решта регіонів України, за винятком тих, які межують із тимчасово окупованими територіями Донецької та Луганської областей, анексованим Кримом.

Також не вимкнуть аналогові передавачі, які розташовані на кордоні з Росією, — в Харківській, Чернігівській та Сумській областях. Крім того, за планами Нацради, ще в 47 населених пунктах планується добуду-

вати мережу цифрових передавачів. Втім, план відключення ще може змінюватися.

У КОГО ЗНИКНЕ TV, ТА ЩО РОБИТИ?

Вимкнення аналогу торкнеться тих, хто досі дивиться телевизор через ефірну антену. За даними останнього установчого дослідження Індустріального телевізійного комітету, в Україні (за виключенням тимчасово окупованих територій) налічується 13,3 млн телевізійних домогосподарств. З них близько 5 млн

домогосподарств (37,5%) користуються аналоговим ефірним ТВ, а 2,5 млн домогосподарств (18,8%) — цифровим ефірним ТВ.

Щоб телевизор не перетворився на непотрібну коробку, таким глядачам слід подбати про зміну телебачення.

Для прийому «цифри» потрібно мати спеціальний тюнер. У багатьох нових телевизорах він вже вмонтований, тож треба лише його налаштувати. Тому для початку варто перевірити вашу модель телевизора.

Якщо телевизор старішої моделі, для того, щоб дивитися улюблені телеканали й надалі можна вибрати один з варіантів:

- ✓ придбати та підключити тюнер T2, однак у ньому мінімальний пакет телеканалів — 32;
- ✓ підключити супутникове телебачення;
- ✓ підключити кабельне телебачення;
- ✓ підключити інтернет-телебачення.

За матеріалами espresso.tv

• Варто знати

Дослідники, які аналізували стиль життя більш як 55 тисяч людей протягом 15 років, визначили — регулярні пробіжки продовжують життя на 3 роки.

Все завдяки тому, що біг дає кардіонавантаження, які так потрібні для здоров'я серця. Не обов'язково пробігати довгі кілометри. Бігайте протягом 5—10 хвилин щодня у комфортному для вас темпі і це вже

спрацює. Втім, якщо можете — бігайте більше.

Щодо бігу є різні дослідження, але майже в кожному цифри втрачають: для людей, що регулярно бігають, ризик смерті від серцевих нападів та інсультів знижувався на 45%, а пе-

Прощавай, антено!

З 1 ВЕРЕСНЯ В УКРАЇНІ ВИМКНУТЬ
АНАЛОГОВЕ ТЕЛЕБАЧЕННЯ

• Місячний календар

16 серпня, четвер. Молодик. Місяць у Терезах, Скорпіоні (11 год 54 хв). 5/6 дні Місяця. Схід — 11 год 53 хв, захід — 23 год 00 хв.

17 серпня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Скорпіоні. 6/7 дні Місяця. Схід — 13 год 03 хв, захід — 23 год 26 хв.

18 серпня, субота. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (19 год 47 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 14 год 11 хв, захід — 23 год 55 хв.

19 серпня, неділя. Перша чверть. Місяць у Стрільці. 8/9 дні Місяця. Схід — 15 год 15 хв.

20 серпня, понеділок. Перша чверть. Місяць у Стрільці. 9/10 дні Місяця. Схід — 16 год 15 хв, захід — 0 год 29 хв.

21 серпня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Стрільці, Козерозі (7 год 03 хв). 10/11 дні Місяця. Схід — 17 год 10 хв, захід — 1 год 07 хв.

22 серпня, середа. Перша чверть. Місяць у Козерозі. 11/12 дні Місяця. Схід — 17 год 59 хв, захід — 1 год 51 хв.

Біг продовжує життя

редчасної смертності — на 30%.

Саме малорухливий спосіб життя є причиною близько 9% передчасних смертей серед населення всього світу. Він займає 4-е місце після куріння, діабету та високого тиску.

Тож намагайтеся все життя проводити в русі. Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров'я.

Нешкідлива чистота

на за допомогою водного розчину бури (можна придбати в аптеці). Змішайте порівну воду та буру, налейте у пляшку з насадкою-розпилювачем і змочіть отриманим розчином поверхні, де є пліснява. Потім протріть поверхню чистою вологою ганчіркою.

Добрим засобом для чищення унітаза є оцет: він і дезінфікує, і нейтралізує

запахи. Налийте у пляшку з розпилювачем по 1 склянці оцту і води, збризкайте забруднену поверхню, а через 15 хв почистіть щіткою та змийте. Якщо з'явився вапняний наліт, насипте в унітаз склянку порошку бури і залишіть на ніч. Вранці почистіть щіткою. Процедуру можна повторювати щодня, доки наліт не зникне.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 16 серпня	+18 / +23	дощ	зм. напр., 3	14.24
п'ятниця, 17 серпня	+16 / +25	дощ	півн.-сх., 2	14.21
субота, 18 серпня	+17 / +24	можливий дощ	зм. напр., 1	14.18
неділя, 19 серпня	+18 / +26	без опадів	півн., 2	14.15
понеділок, 20 серпня	+16 / +24	можливий дощ	півн., 2	14.12
вівторок, 21 серпня	+14 / +25	ясно	зм. напр., 2	14.08
середа, 22 серпня	+16 / +24	ясно	зм. напр., 1	14.05

• Народна медицина

Картопляний сік для профілактики гастриту

Вчені запевняють, що картопляний сік може бути хорошою профілактикою гастриту.

Про корисні властивості картопляного соку говорять давно, адже він знижує ймовірність діабету, нормалізує кров'яний тиск, очищає шкіру і є профілактикою ракових захворювань.

Вимийте картоплю і зріжте з шкірки всі зелені ділянки і очистіть. Натріть картоплю на тертці. Загорніть кашку в чисту тонку тканину і видавіть сік.

Сік повинен бути свіжовичавленим, оскільки заздалегідь приготовлений сік втрачає велику частину своїх корисних властивостей. Картопляний сік володіє потужними протизапальними властивостями.

Чим корисний сік з буряка?

Американські вчені з Гарвардського університету розповіли, що сік буряка багатий азотною кислотою, яка ефективно очищує кровеносну систему.

Буряковий сік містить у собі речовини, які покращують циркуляцію крові в різних органах тіла. Крім цього, вживання буряка сприяє зниженню артеріального тиску і запобігає ризику виникнення кардіоваскулярних захворювань.

За словами експертів, можна значно знизити ймовірність розвитку старечої деменції, інсульту або інфаркту за допомогою щоденного вживання однієї склянки бурякового соку. Відомо, що кабачки, шпинат і селера також містять велику кількість азотної кислоти.

Морква проти пухлин та старіння

Морквяний сік позитивно впливає на шкіру та весь організм.

В морквяному соку міститься величезна кількість антиоксидантів. Через це можна говорити про боротьбу з вільними радикалами в організмі, які уповільнюють процес старіння.

Завдяки соку з моркви можна запобігти розвитку ракових клітин і злоякісних пухлин в організмі. У цьому корисному овочі величезна кількість бетакаротину, який на 40% знижує ризик розвитку онкології.

Окрім того, відомо, що морквяний сік покращує зір. У цьому овочі величезна кількість вітаміну А, завдяки якому можна не тільки поліпшити зір, а й загальний стан організму.

Відомо, що на атеросклероз рідше хворіють люди, у раціоні яких переважають кукурудза і рис. Екстракт кукурудзяного рилець широко застосовують при хворобах печінки, жовчного міхура, нирковокам'яній хворобі й циститі. А ще ця овочева культура добре регулює процеси травлення і сприяє засвоєнню інших продуктів. За твердженням учених, річна норма споживання цукрової кукурудзи для дорослої людини становить 3,7 кілограма.

Кукурудза дуже корисна, бо є неоціненним джерелом мікроелементів і вітамінів (найбільше групи В — вісім). Вітамін В4 (холін) сприяє нормалізації рівня холестерину в крові, захищає мембрани клітин, стимулює обмінні процеси в організмі і тримає під контролем вагу тіла. Крім того, кукурудза багата на вітаміни А, Е і Н, які відповідають за красу шкіри і волосся, а кількість мінералів у її складі може сміливо конкурувати щодо різноманітності з вітамінно-мінеральними комплексами у таблетках.

Зі слів дієтолога Зоряни Завади, кукурудза корисна буквально всім: жінкам допомагає здолати безсоння і підтримувати в доброму стані волосся та шкіру, чоловікам — побороти депресію, дітям — зміцнити кістки та м'язи.

Кукурудза – добрий лікар

Цукрова кукурудза цінується як лікарська рослина. Кукурудзяні зерна покращують пам'ять, зміцнюють ясна та нормалізують рівень холестерину в крові. Але тим, хто схильний до тромбозів і мають проблеми з травленням, варто від неї відмовитися.

• Варто знати

зи, а літнім людям — зберегти зір.

Крім цього, молоду кукурудзу варто їсти людям, які мають проблеми з серцем або хворіють цукровим діабетом. Дуже цінними є, зокрема, волокна, якими обгорнуті качани (так звані рильця). Вони володіють імуностимулюючими та жовчогінними властивостями, нормалізують обмін речовин, заспокоюють нервову систему, покращують пам'ять. Настой та відвари з кукурудзяних рилець готують при запальних захворюваннях сечовивідних шляхів, гастриті, ожирінні. А ще куку-



рудза зміцнює ясна й бореться з карієсом. Досить з'їдати один-два качани кукурудзи на день, і білосніжна усмішка вам гарантована.

Звісно, найбільше корисних речовин ця овочева культура зберігає в сирому вигляді, особливо тоді, коли качан молодий і стиглий. Але й варена кукурудза також корисна, особливо для лікування закрепив, хвороб печінки, серця і судин, полегшення стану хворих на нефрит і подагру. «Однак пам'ятайте, що молода варена кукурудза принесе користь тільки тоді, коли їстимете її небагато, ма-

ленькими порціями і буде добре пережовувати. Допустима норма споживання: для дорослих — не більш ніж два качани на день, для дітей віком від трьох років — не більш ніж половина качана», — застерегла дієтолог Зоряна Завада.

Кукурудзу не варто часто вживати тим, у кого спорушене згортання крові, і тим, хто схильний до тромбозів. При проблемах з травленням чи виразковій хворобі варто також відмовитися від кукурудзи. Крім того, не рекомендується їсти її людям, які мають знижену вагу тіла і поганий апетит.

За матеріалами видання «Львівська пошта».

• На замітку

На яке море поїхати?

Обираючи місце для відпочинку, пам'ятайте, що моря відрізняються, зокрема, солоністю (кількість грамів морської солі на 1 літр морської води). Цей фактор слід брати до уваги.

ЧОРНЕ МОРЕ

Помірно солоне (18 г на 1 л).

Кому підходить? Практично всім. Особливо корисне людям із захворюваннями органів дихання: чорноморське повітря насичене морськими іонами, фітонцидами хвойних рослин та ароматами лікувальних трав.

Курортний сезон: з кінця травня до початку жовтня.

Середня температура води в сезон — 22–27 градусів.

АЗОВСЬКЕ МОРЕ

Помірно солоне (21 г на 1 л).

Кому підходить? Людям з ослабленим імунітетом, бронхолегеневими захворюваннями, проблемами судин і суглобів.

Курортний сезон: з кінця травня до початку жовтня.

Середня температура

води в сезон — 22–27 градусів.

ЧЕРВОНЕ МОРЕ

За солоністю поступається лише Мертвому морю (41 г на 1 л). Вважається найчистішим і найбільш прозорим.

Кому підходить? Сухе повітря полегшує перебування на курортах людям, які мають проблеми з диханням. Окрім того, морська вода корисна людям зі шкірними захворюваннями, проблемами з нервовою системою, ефективно виліковує гнійні захворювання, зокрема фурункульоз.

Курортний сезон: з початку вересня до кінця червня (період літньої спеки краще пропустити).

Середня температура води в сезон — 22–29 градусів.

СЕРЕДЗЕМНЕ МОРЕ

Трете за солоністю після Мертвого й Червоного

морів (38 г на 1 л).

Кому підходить? Людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи й суглобів, тим, хто погано переносить перепади температур.

Курортний сезон: з кінця квітня до кінця жовтня.

Середня температура води в сезон — 22–28 градусів.

МЕРТВЕ МОРЕ

Найсолоніше (приблизно 300 г на 1 л). Можна лежати на воді без жодних зусиль.

Кому підходить? Людям зі шкірними (вугрова висипка чи псоріаз), бронхолегеневими, гінекологічними захворюваннями, хворобами суглобів. Високий вміст бром у воді Мертвого моря має цілющий вплив на нервову систему.

Курортний сезон: цілий рік.

Середня температура води — 35 градусів.

БАЛТІЙСЬКЕ МОРЕ

Солоність води в ньому, порівняно з іншими морями, низька (7 г на 1 л).

Кому підходить? Тим, хто страждає на захворювання вегетативної нервової системи, шкірні та серцево-судинні недуги. Завдяки невисокій температурі води під час купання обмінні процеси в організмі відбуваються значно активніше.

Курортний сезон: з середини червня до середини вересня.

Середня температура води в сезон — до 18 градусів.

• А, може, й справді?

Більшість хвороб від нервів

Емоції і почуття впливають не лише на настрій, а й безпосередньо на самопочуття. Іноді наслідки можуть бути навіть фатальними.

Вивченням взаємозв'язку емоцій і виникнення хвороб займається напрям у медицині та психології — психосоматика. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 20% населення планети шукають коріння своїх хвороб саме у психологічному стані.

На сьогодні науковці виділили близько 500 захворювань, які виникають через психологічний стан людини. І негативні емоції та постійні стреси можуть призвести навіть до раку.

Основні симптоми того, що організм «хворіє» через нерви:

- ✓ відчуваєте біль у грудях;
- ✓ відчуваєте нескінченну втому;
- ✓ порушений сон;
- ✓ періодично болить голова;
- ✓ турбують болі у спині та животі.

Якщо подібні симптоми у вас проявляються занадто часто і навіть аналізи в нормі — варто розібратися з усіма накопиченими проблемами, при потребі — звернутись до психолога.

Чому самопочуття так залежить від емоцій? Це закладено з народження: коли відчуваємо гнів — частіше серцебиття, через надмірний гнів — червоніємо та затискаємо зуби. І таких прикладів — багато.

Як емоції впливають на виникнення хвороб? Одна з тез вчених — організм не може адаптуватися до стресу — це проявляється у вигляді захворювання. Також хвороби можуть виникати, коли є психологічні проблеми, які відображаються на фізичному самопочутті — наприклад, якщо у вас сильний апетит, це може свідчити про те, що підсвідомо ви відчуваєте страх і потребу у захисті, а біль в очах може сигналізувати про нездатність ясно дивитися на своє сьогодні, минуле чи майбутнє.

Як вберегтись від наслідків негативних емоцій? Найважливіше — мінімізувати зовнішні стреси. Також важливо не стримувати емоції, а навчитися приймати і відпускати їх. Фахівці рекомендують зайнятися йогою чи медитацією і обов'язково звернутися до психолога.

За матеріалами «24 каналу».



Якщо море тебе засмучує, ти безнадійний/ Федеріко Гарсія Лорка

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

Батьківщина кетчупу — Китай. Саме в цій країні винайшли перший у світі кетчуп. Однак він був зовсім не схожий на той соус, який ми вживаємо сьогодні. Спочатку кетчупом називали соус, приготовлений із зовсім інших інгредієнтів. Готували його з анчоуса, волоського горіха, квасолі, грибів, розсолу риби і вина з часником і спеціями. Готувати кетчуп з помідорів почали лише на початку 19 століття, а його винахідниками були американці, які взяли за основу технологію приготування оригінального кетчупу, привезеного з Азії.



• Домашнє — найсмачніше

Кетчуп є універсальним продуктом, підходить до багатьох страв. Досвідчені кулінари вважають, що домашній кетчуп значно смачніший за магазинний, не кажучи вже про корисні властивості та натуральність складників. Крім того, домашній кетчуп також можна приготувати саме під ваш смак, додавши у нього улюблені приправи.

Кетчуп є універсальним продуктом, підходить до багатьох страв. Досвідчені кулінари вважають, що домашній кетчуп значно смачніший за магазинний, не кажучи вже про корисні властивості та натуральність складників. Крім того, домашній кетчуп також можна приготувати саме під ваш смак, додавши у нього улюблені приправи.

З цього моменту варити ще 20 хвилин на середньому вогні, прикривши каструлю кришкою. Дати суміші трохи охолонути, а потім протерти її через сито, щоб отримати однорідну томатну масу. Її потрібно знову вилити в каструлю і поставити на середній вогонь, де вона має варитися вже без кришки протягом однієї години до загустіння.

З марлі треба зробити невеликий мішечок, у який скласти всі спеції, а потім опустити його в киплячу масу, посолити, додати оцет і цукор. Після цього все добре перемішати, зачекати 10 хвилин і спробувати на смак. Якщо необхідних спецій вистає, тоді кетчуп розлити у попередньо простерилізовані банки і закрити стерильними кришками.

Кетчуп — продукт універсальний

КЕТЧУП «ОРИГІНАЛЬНИЙ»

5 кг слив без кісточок, 2 кг помідорів, 10 стручків солодкого перцю, 1,5 склянки цукру, 2 ст. л. солі, 200 г часнику, 1 стручок гострого перцю, 1 ст. л. 9%-го оцту.

Сливи, помідори, солодкий перець дрібно нарізати, поварити 35—40 хв. Додати часник, гострий перець, сіль, цукор, оцет і варити ще 5 хв. Масу протерти через сито і варити 5 хв. Кетчуп розлити в стерилізовані банки, закупорити.

КЕТЧУП З ГІРЧИЦЕЮ

2 кг стиглих помідорів, 0,5 кг ріпчастої цибулі, 0,5 кг солодкого перцю, склянка цукру, 1 ст. л. солі, 1 ст. л. сухої гірчиці, 1 ч. л. червоного меленого перцю, 1 ч. л. кінзи.

Підготовлені овочі — помідори, цибулю, солодкий

перець — пропустити через м'ясорубку. Варити овочеву масу протягом години. Потім додати цукор, сіль, суху гірчицю, червоний перець, кінзу. Варити суміш ще 10—20 хв. Гарячу масу розкласти у стерилізовані банки, закупорити.

ГОСТРИЙ КЕТЧУП

500 г помідорів, 500 г цибулі, 1 кг солодкого перцю, 2 великих стручки гострого перцю, 100 мл олії, 1 склянка 9%-го оцту, 0,5 склянки цукру, 7 зубчиків часнику, по 7 горошин запашного і чорного перцю, 1 ч. л. солі.

Разом з насінням подрібнити пекучий перець, а також солодкий перець, цибулю і помідори за допомогою м'ясорубки або блендера.

Викласти масу в каструлю, довести до кипіння,

зменшити вогонь до мінімального, варити півгодини, постійно помішуючи. Влити в каструлю олію, покласти цукор і сіль, горошинки перцю, пропущений через часникодавку часник, влити оцет і варити кетчуп до бажаної густоти на повільному вогні при постійному помішуванні. У гарячому вигляді розкласти у стерилізовані банки і закупорити.

КЕТЧУП З ЯБЛУКАМИ

2,5 кг помідорів, 10 горошин чорного перцю, 4 шт. солодкого перцю, 4 цибулини, 4 середніх кислих яблука, 0,5 склянки цукру, 0,5 ч. л. оцтової есенції, сіль, кориця, гвоздика — за смаком, 4 зубчики часнику.

Всі овочі і фрукти помити, потім очистити яблука від серцевин, а перець від насіння. Відокремити помідори від плодоніжки і розрізати. Відтак всі овочі, окрім часнику, пропустити через м'ясорубку або подрібнити в блендері.

Усю суміш перелити в каструлю і поставити на вогонь. Після того, як закипить, зменшити вогонь і продовжити варити до тих пір, поки маса не зменшиться на третину. Тоді додати цукор, дрібку солі, дрібку кориці і трохи гвоздики, проварити ще 15 хвилин, а за 5 хвилин до зняття з плити покласти в каструлю подрібнений часник. Готовність визначається за густотою консистенції.

Далі кетчуп необхідно охолодити, а потім ретельно протерти через сито, додати оцет і все добре перемішати. Готовий соус розкласти у простерилізовані банки і закупорити.

• Кавун на зиму

Варення

1 кг м'якоти кавуна, 800 г цукру, сік одного лимона, ванілін.

М'якоть кавуна почистити від кісточок і нарізати кубиками, потім засипати цукром і залишити на 2—3 год. Після цього злити сік і зварити з нього сироп. Шматочки кавуна залити сиропом і довести до кипіння. Зняти варення з вогню і залишити на 8—10 годин. Як постоїть, знову довести варення до кипіння і залишити ще на 3—5 годин. Після цього додати лимонний сік, ванілін і кип'ятити 3—5 хвилин. Розлити варення у стерилізовані банки і закупорити.



Цукати

Порізати шкірку кавуна на шматочки, варити у воді 10 хвилин. Головне не дати їм розваритися, тому вогонь повинен бути слабким. Після цього треба відцідити рідину.

Взяти 5 склянок цукру і 3 склянки води (на 1 кг шкірки), щоб зварити сироп. Залити шматочки і дати постояти 10—12 годин. Опісля варити по 5 хвилин в кілька прийомів на слабкому вогні, помішуючи. Поступово шматочки стануть прозорими. Наприкінці варіння можна додати у варення трохи лимонної кислоти, ваніліну.

Шматочки провареного кавуна витягнути на сито, щоб стік сироп. Підсушити, обваляти в цукрі, знову підсушити і скласти в сухі чисті банки. Іноді цукати з кавунів перед зберіганням підсушують ще в теплій духовці.

Маринований кавун з перцем

Кавун — 2 кг, болгарський перець — 2—3 шт., лавровий лист — 4 шт., суміш перців (горошок) — 8 шт., часник — 4 зуб., гірчичний порошок — 1 ч. л., селера (стебло) — 2—3 шт., цукор — 2 ст. л., сіль (кам'яна) — 1 ст. л., лимонна кислота — 1 ч. л.

Кавун нарізати шматочками, не знімаючи шкірку. Перець нарізати смужками, селеру — півкільцями. Помістити шматочки в стерилізовані банки кавун, перець, селеру, спеції і гірчицю. Залити окропом, дати настоятися 20 хвилин. Злити воду, додати в неї сіль, цукор, кип'ятити 2 хвилини, додати лимонну кислоту. Влити маринад в банку, закупорити кришками і перевернути. Закутати банки рушником.

• Смачного!

Салати до святкового столу

З курячим філе й болгарським перцем

Листя салату — 1 великий пучок, куряче філе — 300—400 г, солодкий болгарський перець — 2 шт., свіжі огірки — 200—250 г, студентські булочки — 1—2 шт. (або шматочки батона — 3—4 шт.).

Для заправки: сир «Дорблю» — 70 г, жирні вершки — 100 мл, майонез — 1 ч. л., сіль — за смаком.

Студентські булочки або шматочки батона нарізати кубиками і підсушити в духовці або на сковороді. Далі порвати на шматочки листя салату. Порізати відварене куряче філе, болгарський

перець, огірки. Змішати і трішки посолити. Сухарики в салат додавати тільки перед подачею на стіл.

Для заправки збити блендером сир «Дорблю», вершки, 1 ч. л. майонезу (але можна обійтися і без нього), посолити. З отриманих інгредієнтів виходить 200 мл соусу. Відтак можна заправляти салат.

З креветками

Креветки очищені — 300 г, помідори — 250 г, листя салату — 1 пучок, половина лимона, оливкова олія — 1 ст. л., бальзамічний соус — 1 ст. л., мед — 1 ч. л., сіль, чорний мелений перець.



Салат ретельно промити і просушити, потім порвати руками. Салат листовий можна також замінити руколюю. Креветки варити в підсоленій воді до 3 хвилин. Якщо креветки варено-морожені, то достатньо 1 хвилини. Потім відкинути їх на друшляк. Помідори промити і обсушити, нарізати четвертинками або половинками, якщо помідори невеликого розміру).

Зробити заправку для салату. Для цього лимон занурити на кілька секунд у гарячу воду, розрізати його навпіл і видавити з однієї половинки сік. Додати в лимонний сік оливкову олію, бальзамічний соус, мед і чорний мелений перець, все разом збити. Лимонного соку можна додати більше.

Креветки, помідори і салат викласти в салатник і перемішати. Потім посолити за смаком і додати заправку. Перед подачею салат можна посипати тертим сиром і зеленню.

З куркою, яблуками та горіхами

Філе куряче — 600 г, яблуко велике (краще кисло-солодкого сорту) — 1 шт., сік лимона — 2 ч. л., горіхи грецькі — 80 г, йогурт або майонез (30%) — 130 г, сіль, перець — за смаком.

Куряче філе помити і відварити в злегка підсоленій воді 15—20 хвилин. Коли охолоне, нарізати філе кубиками. Горіхи трохи підсмажити на сковороді або просушити в духовці, відтак дрібно подрібнити у блендері або порізати ножем.

Яблуко помити, просушити, розрізати навпіл і видалити ножем серцевину. Нарізати довгими брусочками, або кубиками. Для того, щоб запобігти потемнінню яблука, потрібно його скропити лимонним соком.

Курку, горіхи і яблука перемішати, посолити і поперчити за смаком, заправити майонезом або йогуртом.

Викласти в салатник або на велике блюдо гіркою. Салат буде виглядати на великому блюді ще цікавіше, якщо на дно викласти листя салату.

• Спробуйте

ШАШЛИК ІЗ ГРИБІВ

Грибний шашлик — це смачна, соковита страва, яка швидко готується. Зробити його дуже просто, причому як вдома, так і безпосередньо на природі. Головне — правильно замаринувати гриби.

1 кг печериці, 4 ст. ложки оливкової олії, 2 ст. ложки соєвого соусу, 1 ч. ложка хмелі-сунелі, чорний мелений перець, сіль — за смаком.

Перед тим як замаринувати печериці, гарненько промийте їх під проточною водою, очистіть від сміття і обсушіть. З'єднайте хмелі-сунелі, чорний мелений перець, сіль, соєвий соус, оливкову олію і перемішайте. Покладіть в маринад гриби і залиште маринуватися на 2 години.

Потім нанизайте гриби на шампури і готуйте мариновані печериці на мангалі до рум'яного кольору приблизно 10—15 хвилин, періодично перевертаючи і поливаючи маринадом.

Подавайте шашлик із печериць гарячим з овочами і зеленню.



• У записник!

КУКУРУДЗА КОНСЕРВОВАНА

Консервовану кукурудзу використовують у різних салатах і закусках. За цим простим рецептом кукурудза виходить соковита й ароматна. До того ж ви зможете заощадити гроші, не купуючи консервовану кукурудзу.

Для заливки: на 1 л води — 1 ст. ложку солі (з гіркою) і 3—4 ч. ложки цукру.

Підготовлену, очищену кукурудзу 2—3 хв. бланшують у киплячій воді, потім упродовж 1—2 хв. охолоджують у холодній воді (для запобігання розварюванню зерна). Банки заповнюють зерном, заливають гарячим розчином і стерилізують: 0,5 л — 30 хв., 1 л — 40—50 хв. Потім швидко охолоджують, щоб не позривало кришки під час зберігання.

• До часу

**Винограду
необхідні поливи**

Думка про те, що виноградні кущі під час дозрівання врожаю поливати не слід, не є правильною. Звісно, якщо опадів випадає достатня кількість, то виноградник не потребує поливу. А якщо тривалий час стоїть суха і спекотна погода?

У цьому разі поливи кущам просто необхідні. Річ у тім, що з допомогою води рослини всотують із ґрунту поживні речовини, необхідні для росту й дозрівання ягід, розвитку лози.

Крім того, при нестачі вологи відбувається порушення процесів фотосинтезу, менше засвоюється вуглекислий газ із повітря і зменшується утворення органічних речовин у тканинах рослин.

Через нестачу води різко зменшується випаровування вологи, знижується вихід тепла, листя у спеку недостатньо охолоджується, перегрівається, в результаті виникає опік листяної пластинки. Це призводить до захворювання кущів апopleксією, тобто до підсихання країв листя.

Це явище також може викликати затримку дозрівання ягід, їх в'янення і повну втрату врожаю. Найчастіше це спостерігається наприкінці липня — в серпні під час спекотної і сухої погоди. Профілактикою цього є своєчасний полив винограду.

**Не вистачає
марганцю**

Найчастіше нестача марганцю відчувається на ґрунтах, багатих перегноем, а також на лужних і нейтральних.

На листках з'являються дрібні світло-жовті плями, однак прожилки залишаються зеленими, і листя набуває барвистого, ніби візерункового, вигляду.

У капусти листя набуває мармурово-хлоротичного забарвлення. Помідори відстають у розвитку, на листі, уздовж прожилки, з'являється хлоротична плямистість. Бурякове листя стає блідо-червоним, набуває вертикального положення і трикутної форми. Тканина листя відмирає, краї закручуються догори.

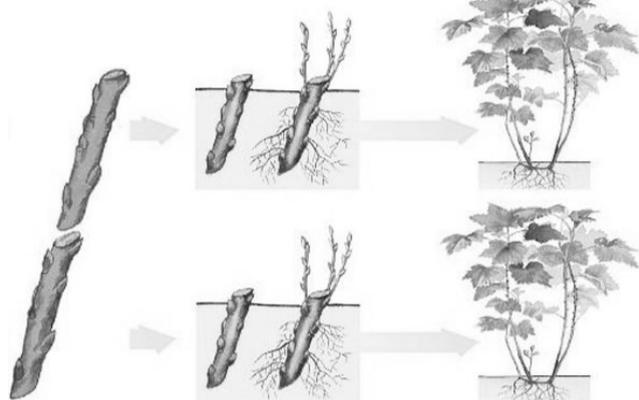
Для боротьби з цими захворюваннями, причиною яких є нестача марганцю, потрібно вносити у ґрунт сірчано-кислий марганець (5—10 г на квадратний метр) або обприскувати рослини його 0,2—0,5%-ним розчином (0,25—0,5 г розчиняють у 0,5—0,7 л води і використовують на 10 квадратних метрах площі).

У більш пізні терміни цього робити не варто, оскільки живці порічок, на відміну від смородини, укореняються набагато довше і важче. Вони упродовж усієї осені мають бути забезпечені вологою, щоб до зими частково дати корені.

Порічка розмножується вегетативно. У садах її розмножують в основному горизонтальними або дугоподібними відведеннями. Для цього одно-, дворічні гілки рано навесні прищиплюють до ґрунту і двічі за сезон підгортають, а восени укорінені відведення викопують. Але цей спосіб малопродуктивний. Тому порічку швидше розмножити живцями, що одерев'яніли. Висаджува-

Друга половина серпня — слушний час для розмноження порічок здерев'янілими живцями.

• Школа садівника



ти їх потрібно саме у другій половині серпня.

Для живцювання вибирають однорічні пагони і

гілки першого порядку, що відходять безпосередньо від землі. Ці гілки розрізають на живці завдовжки 25

Час розмножувати порічки



см. При цьому можна використовувати і верхівкову частину гілки. Приживаність живців значно підвищиться, якщо нижні кінці потримати протягом доби у воді, а ще краще — у розчині гетероауксину або іншої речовини, яка сприяє швидкому утворенню коренів.

Місце для посадки живців також готують заздалегідь. Воно має бути достатньо відкритим та зволеним, але без застоїв води. На грядку додатково вносять по 1 відру перегною або компосту, по 1 ст. л. супер-

фосфату, попелу, піску. Потім ділянку перекопують на глибину 20—25 см і вирівнюють.

Живці висаджують похило, залишаючи над поверхнею тільки 1—2 бруньки. Услід за посадкою їх потрібно негайно полити, добре замульчувати і притинити, щоб створити вологе середовище для вкорінення. Якщо осінь суха, то полив треба проводити регулярно.

Буває, що за зиму живці випинаються з-під землі, тому напровесні їх потрібно підправити, злегка підгортати і знову замульчувати.

• Квітникарю

Невибагливий заміокулькас

Заміокулькас — рослина не тільки з екзотичною назвою, а й з дуже незвичним зовнішнім виглядом. І хоча в домашніх умовах вона практично не цвіте, блискучого зеленого листя достатньо, щоб прикрасити інтер'єр будь-якої квартири.

У народі у заміокулькаса є ще дві назви — «жіноче щастя» і «доларове дерево». Свою другу назву рослина отримала завдяки східній філософії — фен-шуй. Вважається, що ця квітка активізує грошовий сектор і допомагає поліпшити фінансове становище. Чи правда це, кожен вирішує для себе сам, але ось те, що догляд за цією рослиною потрібен мінімальний, а при цьому заміокулькас радує око господаря — це факт.

МІСЦЕ ДЛЯ ПОСАДКИ

Заміокулькас полюбляє розсіяне яскраве світло, а от прямі сонячні промені для нього — згубні. Чудовим місцем для рослини стане південна сторона квартири, але не підвіконня, а місце біля нього. В літній період найкраще вирощувати «доларове дерево» на свіжому повітрі — на терасі або балконі. Рослина при цьому буде активно рости, а листя стане більш насиченим. Восени, як тільки ночі стануть прохолодними, рослину треба заховати в будинок. Справа в тому, що заміокулькас мешкає на півдні Африки, тому великі перепади температури для нього незвичні та згубні.

ПОЛИВ

Ця рослина не терпить

застою вологи, тому одразу після поливу піддон з-під рослини слід вийняти. У літній період заміокулькас потрібно поливати помірно, але часто, приблизно через день, а от взимку кількість води слід зменшити.

ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕЖИМ І ВОЛОГІСТЬ

Рослина відрізняється невибагливістю, вона може пережити практично будь-які температури вище нуля. Оптимальна температура в літній період — +22—25°C, а взимку заміокулькас чудово почуватиметься у приміщенні при температурі +16—18°C. У посушливе літо і в опалювальний сезон взимку слід пам'ятати про обприскування рослини з пульверизатора і додаткове протирання листя вологою ганчіркою. Головна краса заміокулькаса в насичених зелених листках, тому для посилення ефекту «блискучого листя» можна придбати спеціальний поліроль для рослин і протирати вазон раз у два тижні.

ПЕРЕСАДКА

Якщо корінню рослини вже мало місця в горщику, то його необхідно пересадити. Для цього насамперед потрібно вибрати відповідну землю. Заміокулькас не рекомендується

• Спробуйте

Приділіть увагу перцю

Солодкий перець масово збирають у серпні. Рослина в цей час припиняє свій ріст, тому більше уваги приділяють збиранню коренеплодів. Але перець ще не вичерпав свого потенціалу. І при незначному догляді можна подовжити його плодоношення.

Адже, як відомо, зав'язі в перцю не утворюються при температурі повітря нижче 12 градусів і вище 30—ти. А часто саме у вересні буває оптимальна для його розвитку температура — теплі дні і відносно прохолодні ночі.

Аби прискорити дозрівання плодів у вересні, потрібно злегка розпушити ґрунт біля рослин, особливо тих, що мають невеликі пошкодження коренів, видалити квітки і дрібні плоди, які вже не встигнуть дозріти. Рослина в цей час не слід залишати без поливу. У дуже жаркі дні варто поливати вранці або ввечері. У цей час гарні результати дає вечірнє дощування нормою 10—15 л на 1 кв. м. Припиняють полив перцю за 10—15 днів до останнього збирання врожаю.

• На замітку

Сливова попелиця — шкідник

У спекотні дні листя сливи, абрикоса, аличі, персика вкривається сизим нальотом. Це колонії сливової запиленої попелиці — одного із злісних шкідників кісточкових культур. Навесні, вийшовши з яєць, личинки швидко ростуть і линяють. Тому до літа листя в буквальному сенсі слова вкривається нальотом із їх шкурки.

Пошкоджене листя не скручується, але його краї загинаються і знебарвлюються уздовж жилок. Часто забруднені виділеннями попелиці листя і плоди вкриваються ще й чорним нальотом із сажкових грибків. Усі ці пошкодження призводять до затримки росту пагонів, зниження зимостійкості, а також кількості і якості врожаю.

Якщо попелиця належить до мігруючих видів. У липні більша її частина перелітає зі сливи на очерет чи осот (якщо вони є поблизу), де дає початок розвитку ряду поколінь (усього їх буває 8—10 за весняно-літній період). Таким чином, упродовж усього сезону йде паралельний розвиток попелиці як на плодових деревах, так і на тимчасовій кормовій базі — очереті. Восени шкідники знову перелітають на плоді (кісточкові) дерева і відкладають яйця.

Зимують запліднені яйця поблизу бруньки або на її поверхні. Тому одним із основних заходів захисту від попелиці, як, втім, і ряду інших шкідників, котрі зимують на деревах, є ранньовесняне (до розпускання бруньок) обприскування інсектицидами.

У період вегетації одним



із заходів захисту плодових дерев від попелиці є вирівнювання прикореневої порости і жирових пагонів, котрі інтенсивно заселяються попелицею.

Під час дозрівання плодів застосовувати інсектициди небажано, тому можна використовувати піретрум — порошок, приготовлений із квіткових головок ромашки (далматської, кавазської чи перської), які токсичні для комах. Піретрум застосовують, готуючи 1-відсоткову суспензію із додаванням господарського мила (його беруть удвічі більше, ніж сировини). Однак слід пам'ятати: якщо для людини піретрум практично не шкідливий, то для бджіл він отруйний.

Восени, після збирання врожаю, коли попелиця черговий раз мігрує на дерева, можна застосувати інсектициди золон, мітак, актелік, фуфанон та інші, аби знизити кількість зимуючих шкідників у саду.

ся садити у важкий ґрунт. Оптимальним варіантом буде покупка спеціального субстрату для сукулентів і кактусів у квітковому магазині.

ПІДЖИВЛЕННЯ

Якщо вас влаштовує зовнішній вигляд рослини і ви не ставите за мету виростити «метрового гіганта», то добрива можна не вносити і зовсім. Ця рослина настільки невибаглива, що може спокійно обійтися і без них. У разі, якщо ви хочете виростити велике «доларове дерево», то час підживлення має припадати на період активного росту рослини. Підживлювати варто добривами для кактусів і сукулентів. В зимовий період краще рослину не удобрювати взагалі, а навесні в період вегетації внести мінеральні або органічні добрива.



ПОНЕДІЛОК, 20.08.2018

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, 10.50, 14.20, 15.10, 23.35 По-года
09.40 М/с "Гон"
09.50 Додолики
10.05 Хто в домі хазяїн?
10.35 Телепродаж
11.00 Д/ц "Неповторна природа"
12.00 Д/ц "Смаки культур"
12.25 Д/ц "Смачні історії"
13.10, 14.30 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Перша шпальта
15.35 Т/с "Гранд готель"
17.05, 22.40 Т/с "Монро"
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Д/ц "Пліч-о-пліч"
19.25 Д/с "1000 днів для планети"
20.15 Д/с "Жива природа"
20.30 Посттравматичний синдром
21.25 Новини. Спорт
21.40 Д/с "Таємниці людського мозку"

1+1

23.40 Світ навколо
23.45 #МузLove з Любою Морозовою

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
08.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"
10.55, 02.15 Т/с "Команда"
14.55 Х/ф "Безодня"
19.25, 20.35 Т/с "Опер за викликом-3"
21.40 Т/с "Касл-5"
23.25 Х/ф "Чужий-4: воскресіння"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьюрий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.50, 18.45 Миська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
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 Євромакс
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Діти-шпигуни"
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 "Нічна вартя"

ICTV

05.35, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Антисомбі. Дайджест
11.25, 13.20 Х/ф "Взвод"
12.45, 15.45 Факти. День
14.25, 16.20 Х/ф "Монстро"
16.40 Х/ф "Вулиця Монстро, 10"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.30 Х/ф "Поліцейська академія"
23.25 Скетч-шоу "На трьох"

СТБ

05.25 Х/ф "П'ять років та один день"
07.15 Х/ф "Кардіограма кохання"
09.10 Х/ф "Добіти до себе"
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 Хата на тата
22.45 Х/ф "Мама напрокат"

НОВИЙ КАНАЛ

06.54, 08.49 Kids Time
06.55 М/ф "Велика втеча"

08.50 М/ф "Ретчет і Кланк: Галактичні рейнджери"

10.45 Х/ф "Кобра"
12.30 Х/ф "Танго і Кеш"
14.40 Х/ф "Останній бойскаут"
16.50 Х/ф "Ред"
19.00 Ревізор
21.30 Х/ф "Без почуттів"
23.20 Х/ф "Жах Амівілла"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-2"
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00, 23.30 Т/с "Коли минуле по-переду"
00.20 Х/ф "Смертельні пергони-3: Інферно"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 "Енеїда"
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"
13.40 "Поша 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

04.15, 18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
05.00, 05.10 "Тор Шоп"
05.40 Мультфільм
06.10, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 "Новини"
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
10.10 Т/с "Гречанка"
12.25 Х/ф "Повторне весілля"
14.15 Х/ф "Будьте моїм чоловіком"
16.10 "Чекай мене. Україна"
20.00, 02.30 "Подробиці"
20.30 Т/с "Східні солодощі-2"
00.30 Х/ф "Білий птах із чорною міткою"

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 19.25 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, 10.50, 14.20, 15.10, 20.15, 23.35 По-года
09.40 М/с "Гон"
09.50 Додолики
10.05 Хто в домі хазяїн?
10.35 Телепродаж
11.00 Д/ц "Неповторна природа"
12.00 Д/ц "Смаки культур"
13.10, 14.30 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Наші гроші
15.25 Т/с "Гранд готель"
17.05 Т/с "Монро"
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Д/с "Дешевий відпочинок"
20.30 Складна розмова
21.25 Новини. Спорт
21.40 Д/с "Таємниці людського мозку"
22.40 Т/с "Окуповані"
23.40 Світ навколо
23.45 #БібліоFUN з Ростиславом Семківим

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.50, 12.20 "Одруження наосліп"
12.35, 14.10 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Мое чуже життя"
20.15 Т/с "Слуга народу. Від любові до імпичменту"
22.25 Х/ф "Шерлок-4"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 "Помста природи"
14.35 Х/ф "Залізничні тигри"
19.25, 20.35 Т/с "Опер за викликом-3"
21.45, 23.30 Т/с "Касл-5"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"

СЕРЕДА, 22.08.2018

06.45, 09.15, 10.45 Бадьюрий 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 Ерік Клептон "На перехресті"
14.00, 01.00 Х/ф "Боги річкового світу"
16.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
17.50 Файне місто-2018
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Щоденник для батьків
21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
22.40, 04.00 Х/ф "День батька"

ICTV

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.10 Не дай себе обдурити
12.05, 13.20, 23.10 Скетч-шоу "На трьох"
12.45, 15.45 Факти. День
14.00 Х/ф "Проблемна дитина"
15.35, 16.20 Х/ф "Парк Юрського періоду-2"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
21.30 Х/ф "Поліцейська академія-3: Знову на навчання"

СТБ

06.05 Х/ф "Осінній марафон"
08.00 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"
19.55 Слідство ведуть екстрасенси
22.45 Х/ф "Доглядальниця"

НОВИЙ КАНАЛ

05.44, 06.44 Kids Time
05.45 М/с "Хай живе король Джуліан"

06.45 Київ вдень та вночі
17.00 Х/ф "Неймовірні пригоди Адель Блансек"
19.00 Хто зверху?
21.00 Х/ф "Зелений ліктар"
23.00 Вар'яти

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-2"
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00, 23.30 Т/с "Коли минуле по-переду"
00.20 Т/с "CSI: Маямі"

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 "100 років мистецтва. Wise Cow"
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

05.50 Мультфільм
06.10, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 "Новини"
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
10.30, 12.25 Т/с "Гречанка"
13.00 Х/ф "Ти — мені, я — тобі"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
20.30 Т/с "Східні солодощі-2"
00.30 Х/ф "Пропала грамота"

ВІВТОРОК, 21.08.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 19.25 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, 10.50, 14.20, 15.10, 23.35 По-года
09.40 М/с "Гон"
09.50 Додолики
10.05 Хто в домі хазяїн?
10.35 Телепродаж
11.00 Д/ц "Неповторна природа"
12.00 Д/ц "Смаки культур"
13.10, 14.30 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Складна розмова
15.35 Т/с "Гранд готель"
17.05, 22.40 Т/с "Монро"
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Перший на селі
20.15 Д/с "Жива природа"
20.30 Наші гроші
21.25 Новини. Спорт
21.40 Д/с "Таємниці людського мозку"
23.40 Світ навколо
23.45 #КіноWALL з Сергієм Тримбачем

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
11.00, 12.20 "Одруження наосліп"
12.40, 14.15 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Мое чуже життя"
20.15 Т/с "Слуга народу. Від любові до імпичменту"
22.25 Х/ф "Шерлок-4"
00.25 Х/ф "Втеча з Шоушенка"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 03.35 "Облом.УА."
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 "Нове шалене відео по-українськи"
15.10 Х/ф "Чужий-4: воскресіння"
19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом-3"
21.40, 23.25 Т/с "Касл-5"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьюрий 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 Єдина країна
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 "Диявольський острів"
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 "Гал-кліп"
22.35, 04.00 Х/ф "Цунамі 2022"

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 Більше ніж правда
11.10 Не дай себе обдурити
12.05, 23.15 Скетч-шоу "На трьох"
12.45, 15.45 Факти. День
13.20 Х/ф "Миські піжони"
15.35, 16.20 Х/ф "Парк Юрського періоду"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
21.30 Х/ф "Поліцейська академія-2: Перше призначення"

СТБ

06.10 Х/ф "Покровські ворота"
09.00 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"
19.55 Слідство ведуть екстрасенси
22.45 Х/ф "Щастя за рецептом"

НОВИЙ КАНАЛ

05.44, 06.39 Kids Time
05.45 М/с "Хай живе король Джуліан"
06.40 Київ вдень та вночі
16.45 Х/ф "Інопланетне вторгнення: Битва за Л. А."
19.00 Хто зверху?
21.00 Х/ф "Неймовірні пригоди Адель Блансек"
23.00 Вар'яти
00.55 Т/с "Клініка"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-2"
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00, 23.30 Т/с "Коли минуле по-переду"
00.20 Т/с "CSI: Маямі"

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 "100 років історії. Wise Cow"
16.08, 19.48 Д/с "Незвідані шляхи"
17.10 "До справи"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Смаки культур"

ІНТЕР

05.55 Мультфільм
06.15, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 "Новини"
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
10.20, 12.25 Т/с "Гречанка"
12.50 Х/ф "Міміно"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00, 02.25 "Подробиці"
20.30 Т/с "Східні солодощі-2"
00.30 Х/ф "Тіні забутих предків"

UA:ПЕРШИЙ

06.00 "Вони боролись до загину"
06.35 Д/ц "Напам'ять". Раїса Руденко
07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
07.15 Д/ц "Напам'ять". Володимир Лановий
07.25 "Левко Лук'яненко. Йти за совістю"
08.05 Д/ц "Напам'ять". Володимир Чемерис
08.30 Д/ц "Напам'ять". Юрій Костенко
09.00, 13.50 Церемонія підняття Державного прапора України
09.35 "Богдан Гаврилишин. Місія — Свобода"
10.35 Телепродаж
10.55 Д/ф "Війна на нульовому кілометрі"
11.55 Д/ф "Одесити на Донбасі"
13.10, 14.30 :РадіоДень
13.35, 15.10 Погода
15.25 "Українська рапсодія"
16.05 "Генічеськ"
16.45 "Етапом через пів-Землі: історія ув'язнення Сенцова і Кольченка"
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.10 "Мустафа"
21.25 Новини. Спорт
21.50 Розсекречена історія
22.55 Т/с "Окуповані"

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.45 "Одруження наосліп"
12.20, 14.15 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Мое чуже життя"
20.15 Т/с "Слуга народу. Від любові до імпичменту"
22.30 Х/ф "Шерлок-4"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Відеобімба
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 "Облом.УА."
15.25 Х/ф "Робінзон Крузо"

ЧЕТВЕР, 23.08.2018

19.25, 20.35 Т/с "Опер за викликом-3"
21.45 Т/с "Касл-6"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьюрий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
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 Форумула здоров'я
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Змова"
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 "Самотній Санта шукає місис Клаус"
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.10 Не дай себе обдурити
12.05, 13.20, 23.10 Скетч-шоу "На трьох"
12.45, 15.45 Факти. День
14.35, 16

П'ЯТНИЦЯ, 24.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 "Вони боролись до загину"
06.30 "Микола Руденко. Формулу життя знайдемо"
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00 Новини
07.10 "Олеся Шевченко. Як на сповіді"
07.35 Д/ц "Напам'ять". Валентина Чорновіл
08.10 Д/ц "Напам'ять". Левко Лук'яненко
08.45, 09.05, 13.10, 15.10, 18.15, 22.55 Святуємо перемоги українців
12.00 Д/ф "Заміновані вірністю"
14.00, 16.00 Фольк-music. Спецвипуск
17.00 "Малевич. Український кватр-рат"
18.35 "Батурин. Ренесанс незалежності". Концертна програма
20.30 Перша шпальта
21.25 Новини. Спорт. Спецвипуск
21.50, 01.10 Розсекречена історія
1+1
06.30, 07.10, 08.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 19.30 ТСН
08.45 "ТСН. Спецвипуск"
09.50 "Марш незалежності"
11.15 Х/ф "Все одно ти будеш мій"
15.40 Х/ф "Шукаю жінку з дитиною"
20.25 Х/ф "Dzizio контрабас"
22.10 День незалежності з "Океаном Ельзи" на Олімпійському
2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Облом. UA."
09.35 "Спецкор"
10.15 "ДжеДАІ"
10.55 "Він, вона та телевізор"
12.35 Х/ф "Швидкість"
14.50 Х/ф "Швидкість-2"
17.10 Х/ф "Кіборги"
19.25 Т/с "Перевізник"
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.35, 00.30 У фокусі Європа
08.00, 03.30 Євромакс
08.30 Смачна мандрівка
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.15 Ранковий фітнес
09.30, 17.00 Феєрія мандрів

11.00, 16.00 Дитяча година
11.45 "Чарівний ключик"
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Т.А.Н.Г.о., балет "Нескорені духом"
14.10, 01.00 Х/ф "Посттравматична рапсодія"
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.00 В/ф "Щастя жити в ріднім краї"
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 TNEU — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизка
20.40 Слід
21.20 Добрі традиції
21.30 Єдина країна

ICTV

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини
10.10 27 речей, які нас змінили
11.10, 00.20 Скетч-шоу "На трьох"
11.35 Х/ф "Поліцейська академія"
13.30 Х/ф "Поліцейська академія-2: Перше призначення"
15.15 Х/ф "Поліцейська академія-3: Знову на навчання"
17.00 Х/ф "Поліцейська академія-4: Квартальна охорона порядку"
18.45 Факти. Спецвипуск
19.55 Дизель-шоу
22.35 Х/ф "Поліцейська академія-5: Операція Мам'ямі-Біч"

СТБ

05.50, 11.10 Х/ф "Пелена"
09.50 День незалежності. Військовий парад
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Х/ф "Щастя за угодою"
22.45 Нескорені та незалежні
NOVІЙ КАНАЛ
05.39, 06.54 Kids Time
05.40 М/с "Хай живе король Джуліан"
06.55 М/ф "Ретчет і Кланк: галактичні рейнджери"
08.50 М/ф "Синдбад: легенда семи морів"
10.30 М/ф "Мегамозок"
12.15 М/ф "Тарзан 3D"
14.10 М/ф "Бременські розбійники: відчайдушна гастроль"
15.45 М/ф "Микита Кожум'яка"
17.30 Т/с "Сторожова застава"
21.00 Х/ф "Інфоголік"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.15, 08.10, 09.15 Ранок з Україною. Спецвипуск
07.00, 08.00, 09.00 Сьогодні. Спецвипуск
09.45 Сьогодні. З Днем народження, Україно!
11.45, 15.30 Т/с "Виноград"
15.00, 19.00, 03.30 Сьогодні. День Незалежності
16.00 Т/с "Рідна кров"
19.40 Т/с "Рідна кров"
21.00 З Днем народження, Україно! Святковий концерт
23.15 Музична платформа. Львів

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Телесеріал
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 19.20 "Лайфхак українською"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 "100 років літератури. Wise Cow"
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 "Незвичайні культури"
19.00, 20.40 "Новини"

ІНТЕР

05.30 "Школа доктора Комаровського. Невідкладна допомога"
05.55 Мультфільм
06.10, 00.15 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
06.50 "Україна вражає"
07.50 "Готуємо разом"
08.50 "Орел і решка. Незвідана Європа"
09.50 "Офіційні заходи до Дня незалежності України"
11.10 Х/ф "Королева бензоколонки"
12.50 Х/ф "За двома зайцями"
14.15 Х/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика"
16.15 Т/с "Голос з минулого"
20.00 "Подобиці"
20.30 "Великий концерт "Україна від А до Я"

НЕДІЛЯ, 26.08.2018

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, 23.30 Новини
09.30, 12.00, 17.35, 19.50, 22.25 Погода
09.35 Х/ф "Клара і Франциск"
11.25 Д/с "Дешевий відпочинок"
12.10 Перший на селі
12.40 Енеїда
13.35, 00.45 Д/ц "Китайський жи-вопис"
14.00 Телепродаж
14.20 Фольк-music. Спецвипуск
16.05 Д/ц "Незвичайні культури"
17.40 Т/с "Оповідання XIX століття"
19.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
21.25 Д/ц "Неповторна природа"
22.35 Вечірнє шоу з Юрієм Марченком
23.20 Світ навколо
23.50 Д/ц "Зустріч Лувру та забороного міста"

1+1

06.00 ТСН: "Телевізійна служба новин"
07.00 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
09.00 "Лото-Забава"
09.45 М/ф "Маша і ведмідь"
10.15, 11.25, 12.50 "Світ навиворіт-5: Індонезія"
13.55 Х/ф "Шукаю жінку з дитиною"
17.45 Х/ф "Dzizio контрабас"
19.30 "ТСН-Тиждень"
21.00 "Танці з зірками"
00.00 "Концерт Тіни Кароль. Інтонації"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Він, вона та телевізор"
10.45 Х/ф "Швидкість"
13.00 Х/ф "Швидкість-2"
15.20 Т/с "Перевізник"
19.20 Х/ф "Універсальний агент"
21.10 Х/ф "Ікар"
23.00 "ПроФУТБОЛ"
00.00 "Змішані єдиноборства. UFC № 210"

TV-4

06.00, 01.00 Х/ф "Комуна"
07.30, 16.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська

погода
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.05 Х/ф "Бабуся Бум"
13.30 "Чарівний ключик"
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
16.25, 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 "Дрібна рибка"
23.45 Час-тайм

ICTV

06.00 Т/с "Невиправні"
08.50 Т/с "Відділ 44"
11.45, 13.00 Х/ф "Парк Юрського періоду"
12.45 Факти. День
14.20 Х/ф "Парк Юрського періоду-2"
16.55 Х/ф "Парк Юрського періоду-3"
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф "Поліцейська академія-6: Блокада міста"
22.20 Х/ф "Поліцейська академія-7: Місія у Москві"
00.00 Х/ф "Харлей Девідсон і ковбой Мальборо"

СТБ

06.05 ВусоЛапоХвіст
07.55 Полювання
09.00 Все буде смачно!
09.55 Хата на тата
14.50 Х/ф "Список бажань"
19.00 Слідство ведуть екстрасенси
23.00 Я соромлюсь свого тіла

NOVІЙ КАНАЛ

05.50 Стендап-шоу
06.44, 08.34 Kids Time
06.45 М/ф "Микита Кожум'яка"
08.35 М/ф "Мегамозок"
10.10 М/ф "Тарзан 3D"

12.10 Х/ф "Хеллбой: герой з пекла"
14.45 Т/с "Сторожова застава"
18.00 Х/ф "Хітмен"
20.00 Х/ф "Шалена карта"
22.00 Х/ф "Механік"
23.50 Х/ф "Погана компанія"

«УКРАЇНА»

06.30 Сьогодні
07.10 Зірковий шлях
07.45 Т/с "Коли минуле попереду"
13.00 Т/с "Тато-одинак"
17.00, 21.00 Т/с "Будинок Надії"
19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Пантютою
20.00 Головна тема
23.00 Т/с "Школа проживання"

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.55, 09.33, 14.09, 16.39, 18.58, 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"
15.05 Соціальна реклама
15.10 "Букоґоліки"
15.36 Фольк Muzik
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

05.45 Мультфільм
06.25 "Великий бокс. Рей Бельтран — Хосе Педраса"
08.00 "Удачний проект"
09.00 "Готуємо разом". Прем'єра
10.00 "Орел і решка. Морський сезон"
11.00 "Орел і решка. Перезавантаження"
12.10 Х/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика"
14.10 Х/ф "Шалено закоханий"
16.10, 20.30 Т/с "Східні солодощі-2"
20.00 "Подобиці"
22.00 Х/ф "Він і вона"
00.30 "Речдок"

СУБОТА, 25.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 10.00 Хто в домі хазяїн?
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Новини
09.30, 11.50, 14.35, 17.35, 19.50, 22.10 Погода
09.35 М/с "Гон"
10.30 Сильна доля
11.25 Д/с "Дешевий відпочинок"
12.00 Х/ф "Клара і Франциск"
13.50, 00.45 Д/ц "Гордість світу"
14.20 Телепродаж
14.45 Д/ц "Фестивали планети"
15.40 Д/ц "Зустріч Лувру та Забороненого міста"
16.30 Д/ц "Незвичайні культури"
17.40 Т/с "Оповідання XIX століття"
19.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
21.25 Вечірнє шоу з Юрієм Марченком
22.20 Д/ц "Спільноти тварин"
23.20 Світ навколо
23.50 Д/ц "Незвідані шляхи"
1+1
06.00, 19.30 ТСН: "Телевізійна служба новин"
06.40 "Гроші"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.05 "Життя без обману"
11.20, 23.15 "Світське життя. Дайд-жест 2018"
12.25 Х/ф "Шанс на кохання"
16.10, 21.15 "Вечірній квартал"
18.30, 05.15 "Розсміши коміка"
20.15 "Українські сенсації"
00.25 "Вечірній Київ"
2+2
06.00 Мультфільми
08.00, 01.30 "102. Поліція"
08.55 "Загублений світ"
14.15 Х/ф "Безодня"
17.45 Х/ф "День, коли Земля зупинилася"
19.45 Х/ф "Некерований"
21.45 Х/ф "Загнаний"
23.40 Х/ф "Вуличний воїн"
TV-4
06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок

07.00, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.10 Х/ф "Комуна"
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 В/ф "Тернопіль—місто, якого немає"
14.00 В/ф "Щастя жити в ріднім краї"
14.30 Мультфільми
14.50 Х/ф "Бабуся Бум"
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 TNEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10 Файне місто-2018
20.20, 02.30 Т.А.Н.Г.о., балет "Нескорені духом"
22.00, 04.00 Х/ф "Застиглі в часі"
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.55 Факти. Спецвипуск
07.10 27 речей, які нас змінили
08.10 Дизель-шоу
10.45, 13.00 Скетч-шоу "На трьох"
12.45 Факти. День
15.15 Х/ф "Проблемна дитина"
16.55 Х/ф "Проблемна дитина-2"
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф "Поліцейська академія-5: Операція Маямі-Біч"
21.55 Х/ф "Поліцейська академія-6: Блокада міста"
23.40 Х/ф "Міські піжони"

СТБ

06.05 Х/ф "Осінній марафон"
08.00 Караоке на майдані
09.00 Все буде смачно!
10.55 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
15.00 Х/ф "Щастя за угодою"
19.00 Х/ф "Список бажань"

23.05 Я соромлюсь свого тіла
NOVІЙ КАНАЛ
05.59, 07.09 Kids Time
06.00 М/с "Лунтик і його друзі"
07.10 М/ф "Бременські розбійники: відчайдушна гастроль"
08.45 Хто зверну?
19.00 Х/ф "Джон Вік"
21.00 Х/ф "Хітмен"
23.00 Х/ф "Не дихай"

«УКРАЇНА»

06.30, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.10 Зірковий шлях
08.00 Т/с "Коли минуле попереду"
13.20, 15.20 Т/с "Рідна кров"
17.50, 19.40 Т/с "Тато-одинак"
22.25 Т/с "Квіти від Лізи"
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, 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"
15.05 Соціальна реклама
15.10 РадіоДень "Книжкова лавка. ТОП-7"
16.04 "Культурна афіша здорової людини"
16.35 Х/ф
18.05 Док. фільм
19.00 "Новини. Події тижня"
19.30 "Поза рамками"
19.59 Фольк Muzik

ІНТЕР

05.40 "Чекай мене. Україна"
07.00 Мультфільм
07.30 Х/ф "На вас чекає громадянка Никанорова"
09.15 Х/ф "Солодка жінка"
11.15 Х/ф "Здрастуй і прощавай"
13.10 Т/с "Голос з минулого"
17.00 Т/с "Східні солодощі-2"
20.00 "Подобиці"
20.30 Концерт "Мрія про Україну"
23.35 Т/с "Я — охоронець. Помилка в програмі"

• Варто знати

Чи варто боятися нітратів?

Для більшості людей слово «нітрат» — це синонім отрути. І чомусь воно завжди асоціюється з кавунами. Втім, тут є два але: нітрати — це не завжди отрута; вони містяться не лише в кавунах, а й у багатьох овочах і фруктах, воді та навіть в нашому організмі. Так що таке нітрати і в яких продуктах вони містяться? Про це розповіли на офіційній сторінці в.о. міністра охорони здоров'я Уляни Супрун.

Нітрати — це солі азотної кислоти, які також називають селітра. Ці солі є частиною багатьох рослин, ґрунту і навіть нашого організму. Варто зазначити, що більшість здорових людей не матиме проблем з нітратами, адже в допустимих нормах нітрати абсолютно не страшні. Проте, якщо їх споживати з їжею або водою надто багато, вони починають концентруватися в організмі у великій кількості й тоді перетворюються на нітрити, які вже дійсно несуть шкоду. Поширена думка, що в кавунах міститься дуже багато нітратів. Насправді, зі своїми 60 міліграмами на кілограм вони далеко не рекордсмени. Найбільше нітратів міститься у шпинаті, селері, листовій капусті та столових буряках. В середньому 1—1,5 тисячі міліграмів на кілограм. Найменше шкідливих солей мають цибуля, перець, баклажани та зелений горошок. ВООЗ рекомендованою денною дозою нітратів вка-

зує 3,7 мг/кг, тобто 222 мг для людини, масою 60 кг. Проте це обмеження на сьогодні вважається занадто застережливим, адже у здоровому раціональному показники будуть вищими. Крім того, переваг від вживання овочів більше, ніж потенційних ризиків. Отримати небезпечні дози нітратів не так і просто, але якщо ви все ж переймаєтесь з цього приводу, то ось кілька порад, що допоможуть мінімізувати шкоду від нітратів та споживати їх менше:
✓ можна вживати менше овочів з першого врожаю — нітратів в них все-таки може бути трохи більше. Тому підозра, що не треба їсти перші кавуни — частково виправдана;
✓ їжте тільки ті частини овочів та фруктів, що містять найменше нітратів. Це не є обов'язковою процедурою: у більшості випадків вона буде не виправданою. Але у деяких ситуаціях (наприклад, якщо ви знаєте про високий рівень нітратів у ґрунтових водах) від цих частин мож-

на позбавитись перед споживанням. У столових буряків потрібно відрізати верхню та нижню частину коренеплоду, у качачків — шкірку, в огірків та редиски — відрізати хвостики та очистити від шкірки, в капусті варто позбавитись верхніх листків та не їсти качан. Кавуни та дині найбільшу частину нітратів накопичують в недостиглій частині м'якоти, яка прилягає до шкірки. Особливо ці поради актуальні для дитячого харчування;
✓ одним із ефективних способів зменшити кількість нітратів є виварювання. За 40—50 хвилин кількість нітратів зменшується приблизно на 40—80%;
І також не купуйте нітрат-тестери, бо вони не працюють. Ці прилади вимірюють електропровідність солеваних розчинів загалом, тому враховуються не тільки нітрати, а й всі інші солі — фосфати чи натрієві, які насправді нам потрібні. Похибка таких вимірів може досягати мало не 1000%. Визначити достовірно кількість нітратів можна тільки в лабораторних умовах. І пам'ятайте, овочі — це невід'ємна частина здорового харчування. Боятися нітратів і тому знижувати кількість овочів у раціоні — абсолютно не потрібно.

Тільки одне лиш серце. Найголовнішого очима не побачиш/ Антуан де Сент-Екзюпері

• На замітку

Метод

«зеленої ручки»

Метод «зеленої ручки» розробила психолог Тетяна Іванко, коли займалася зі своєю донькою підготовкою руки до письма.

У чому ж суть? Коли дитина вчилася писати, мама не підкреслювала червоною ручкою помилки дитини, як це робили в початковій школі. Вона виділяла зеленою ті букви і гачечки, які виходили у дитини добре.

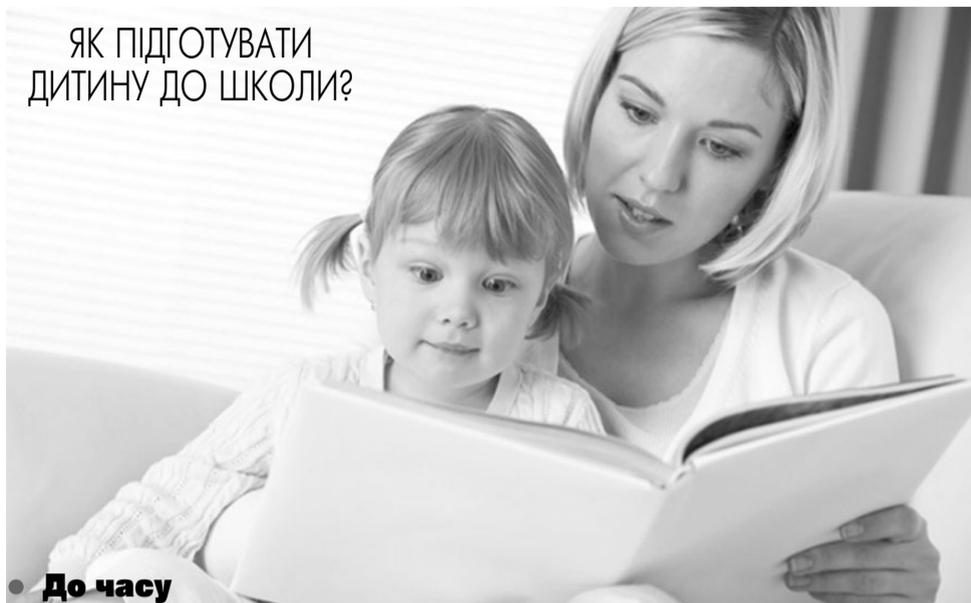
У чому різниця між підходами? У випадку підкреслення помилок червоною ручкою ми концентруємося на помилках. Що відкладається в фотопам'яті? Правильно, ті букви, які написані коректно, те, що неправильно. Чи побачили ви за цими червоними підкресленнями ідеально написані літери? Ні! Хочемо ми цього чи ні, але підсвідомо ми запам'ятовуємо те, що виділено.

У другому випадку ми концентруємося на тому, що зроблено правильно. Ми отримуємо зовсім інші емоції, інше сприйняття. Хочемо ми чи ні, але підсвідомо ми прагнемо повторити те, що було ідеальним. Це зовсім інша внутрішня мотивація — не прагнення уникнути помилки, а прагнення зробити добре.

Впроваджуючи принцип «зеленої ручки», побачите, якщо ви не вказуєте дитині на помилки, вони поступово зникають самі собою, тому що дитина прагне зробити все відмінно сама, зі своєї власної волі.

Щоб 1 вересня було святом

ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ШКОЛИ?



• До часу

Трохи більше двох тижнів залишилося до початку нового навчального року. Батькам варто подбати не тільки про необхідні речі для своїх школярів, але й про те, щоб школа не стала для дитини стресом. Тому насамперед дитину треба підготувати морально. Особливо це стосується першачків.

Психологи рекомендують частіше розмовляти про школу у присутності дитини. Вона повинна знати про особливості графіка, час проведення уроків. Тоді їй легше буде сприйняти такі нововведення в її житті. Налаштовуйте дитину на серйозне ставлення до навчання. Однак це не означає, що потрібно її лякати. Навпаки, розповідайте про

те, що у школі вона буде інтенсивно пізнавати світ, акцентуйте увагу на тому, що школа — це цікаво і корисно.

Батькам особливо треба пам'ятати й про те, що головна умова успішного навчання — це не формування потреби «визубрити» щось, а розвивати так званий «допитливий розум». Тому не варто сварити дитину одразу через перші погані оцінки, навіть не зважаючи на те, що батькам часто хочеться, щоб дитині вдавалося все. У кожного — окремі таланти, задатки та здібності.

Зміни в режимі дня — це одна з основних проблем для дитини з початку навчання. Тому вносьте ці зміни поступово ще влітку. Вкладайте дитину спати раніше й навчіть раніше вставати. Привчайте майбутнього школяра засина-

ти і прокидатися в один і той же час.

Навіть найбільш турботливим батькам час припинити робити за малечу усю побутову роботу, варто частіше давати їм самостійні завдання. Довіряйте дитині самостійно піклуватися про себе — заправляти ліжко, обирати одяг на прогулянку тощо. Це почне формувати відчуття відповідальності за самого себе.

Не приховуйте від дитини можливих труднощів у школі, але вселіть у неї віру, що ви завжди допоможете. Формуйте впевненість у власних силах.

Психологи також радять батькам попросити вчительку заздалегідь показати клас, у якому навчатиметься дитина, а також прогулятися біля школи, покажіть парту, де вона сидітиме. Так дитині буде значно спокійніше —

прийти у вже знайоме місце.

Пам'ятайте й про авторитет вчителя для дитини. У жодному разі не критикуйте його перед вашим сином чи донькою. Адже учневі важко слухатися людини, яку її батьки не поважають.

Із критикою дітей також будьте обережні. Ніколи у присутності інших не кричіть на малюка, не принижуйте його гідність. Краще обговоріть ситуацію наодинці, поясніть дитині, як чинити правильно в тій чи іншій ситуації. Водночас навчіться й самі гідно приймати невдачі дитини. Адже так ви навчите її приймати поразки. Не прагніть завищувати вимоги, сподіваючись, що ваш син чи донька прагнути до кращого. Це може тільки підірвати її впевненість у собі. Особливо болючим для самолюбства малюка є порівняння з іншими дітьми. Якщо ви хочете стимулювати вашого сина чи дочку, порівнюйте їхні досягнення з тими, які були в минулому, підкреслюючи, що вони багато чого досягли. А також не забувайте про похвалу за досягнення, навіть найменші.

Варто зауважити й те, що у школу йде вся родина. Дитина сідає за парту, але батьки також починають вчитися у школі. Мама й тато мають налаштувати свій режим дня так, щоб встигати не тільки допомогти дитині зробити домашнє завдання, а й зняти напругу після робочого дня. Оскільки чергування роботи й відпочинку є надзвичайно важливим, особливо у шкільному віці.

Пам'ятайте, що головним мотиватором для дитини є батьки, саме ви є для них прикладом для наслідування.

• Що робити?

ЯКЩО ДИТИНУ ВКУСИВ КОМАР

У більшості малюків укуси комарів викликають сильний свербіж. Є кілька способів, як його зменшити.

Содова кашка. Візьміть 1 чайну ложку соди, додайте в неї кілька крапель води, перемішайте і нанесіть кашку на шматочок марлі або бинта. Прикладіть цей компрес до місця, що свербить, на кілька хвилин. Це прибере не тільки свербіж, а й саме запалення.

Настій календули. Це ще один перевірений засіб. Настоянка календули продається в кожній аптеці. Змочіть ватний диск цієї настоянкою і протріть місце укусу.

Листя рослин. Якщо під рукою є м'ята, подорожник, петрушка або черемха, то можна скористатися їхньою здатністю знімати свербіж. Розітріть між долонями кілька листочків названих рослин і прикладіть кашку, що вийшла, до укусу.

Антигістамінний крем, гель або мазь (не гормональні!) Сверблячку після комариного укусу добре знімають протиалергічні мазі, креми або гелі. Достатньо лише нанести на місце укусу.



• Компетентно

Найавторитетніші організації усього світу рекомендують винятково грудне вигодовування протягом перших шести місяців життя — це є «фундаментом» здоров'я дитини у майбутньому. Також грудне вигодовування сприяє здоров'ю мами: знижує ризик раку молочної залози і яєчників, діабету II типу і післяпологової депресії. Найбільша складність для жінки при годуванні грудьми — це дезінформація і міфи.

Міф 1: Грудне вигодовування — це боляче.

ФАКТ 1: Годувати грудьми — це не боляче. Але для цього жінка повинна знати, як правильно прикладати дитину.

Ознаки правильного прикладання дитини до грудей: підборіддя дитини торкається грудей, рот дитини широко відкритий, нижня губа дитини вивернута назовні, дитина більше захоплює нижню частину ареоли.

Якщо з'явилися тріщини, потрібно відкоригувати техніку прикладання. Ні в якому разі не обробляйте тріщини на сосках препаратами, що містять спирт — це лише сприятиме збіль-

З 1 по 6 серпня проходить Всесвітній тиждень грудного вигодовування. З цієї нагоди Міністерство охорони здоров'я України розв'язало на своїй офіційній сторінці найпоширеніші міфи, що стосуються годування грудьми.

шенню тріщин. А от молоко і слина дитини мають ранозагоювальні властивості.

Міф 2: Жінка з маленьким розміром грудей/плоскими сосками не зможе годувати.

ФАКТ 2: Форма і розмір грудей не впливають на процес лактації. Оцінити якість і достатність лактації неможливо «на око». Висновки можна робити лише

з огляду на самопочуття дитини: якщо малюк здоровий, веселий, вивчає світ, набирає вагу, йому вистачає молока.

Міф 3: Дитину треба підгодовувати у перші дні після народження, поки молоко не виробилось достатньо.

Факт 3: З першої години життя і в перші дні після народження дитина, прикладаючись до грудей, от-

римує молозиво. Молозиво — це потужний захист від хвороб. Воно унікальне за складом і дає найбільшу користь для здоров'я немовлятка. У ньому багато антитіл для захисту дитини від захворювань. Не потрібно давати малюку в ці дні суміш або воду: молозива має бути мало, маленький обсяг дає час адаптуватися незрілим ниркам новонародженого і травній системі.

Міф 4: Молоко — це їжа, дитині треба давати пити воду.

ФАКТ 4: Немовлятам до 6 місяців вода не потрібна, навіть у жаркому кліматі. Якщо поїти немовлят водою, це піддає їх ризику діареї і недоїдання. Вода може бути забруднена і стати причиною інфекційних захворювань у немовлят. Грудне молоко втамує спрагу. Воно більш ніж на 80% складається з води, особливо молоко, яке надходить на початку кожного годування. Тому в перші 6 місяців життя малюку не потрібно давати воду, сік чи чай — навіть у спекотну або холодну погоду. Якщо дитина отримує інші напої,

вона буде пити менше грудного молока. Це, своєю чергою може вплинути на імунітет дитини і збільшити ймовірність хвороби.

Міф 5: Упродовж усього періоду грудного вигодовування мама має дотримуватися суворої дієти.

ФАКТ 5: Харчування мами має бути різноманітним і повноцінним. Варто уникати лише тих продуктів, які викликають реакції у когось із членів родини (наприклад, споживання горіхів провокують алергічні реакції у батька). Крім цього, ніяких особливих обмежень немає.

Так само не варто намагатися пити менше води: обмеження прийому рідини не сприяє виділенню молока з грудей, а призводить до затримки рідини в організмі, що викликає набряки, відчуття спраги та інші незручності.

Міф 6: Необхідно готувати молочні залози до грудного вигодовування.

ФАКТ 6: Насправді ніяких особливих процедур перед годуванням дитини проводити не треба — достатньо дотримуватися

звичайної гігієни. Важливо мити руки перед вигодовуванням дитини, а от мити груди перед кожним вигодовуванням потреби немає. Щоб не з'явилися тріщини, дотримуйтеся найважливішої умови — правильно прикладайте дитину до грудей.

Міф 7: У грудному вигодовуванні важливо дотримуватись режиму — з перервами щонайменше 3 години.

ФАКТ 7: Для найкращого захисту дитини фахівці ВООЗ рекомендують розпочати годування протягом першої години після народження, а потім годувати дитину за вимогою, а не за графіком. Зверніть увагу на такі важливі факти:

- ✓ організм дітей може самостійно визначати, скільки грудного молока потрібно і скільки часу триватиме процес годування;
- ✓ чим частіше дитина їсть, тим більше молока виробляється у матері;
- ✓ потрібно прикладати дитину до грудей за вимогою, коли бачите, що дитина неспокійна;
- ✓ у стресових ситуаціях діти вимагають прикладання до грудей — це дозволяє їм почуватися в безпеці.

Міфи грудного вигодовування



Діти нас не слухають, вони на нас дивляться

