

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн

#31(693) 30 липня 2015 року

● На замітку

КАРРІ ПРОТИ РАКУ Й ОЖИРІННЯ

Дослідники з Ірландії та Польщі довели, що куркумін, сполука яка міститься в популярних індійських прянощах каррі і надає порошку яскравого жовтого забарвлення, вбиває клітини раку стравоходу і шлунку.

Вони виявили несподівано дивний механізм загибелі клітин, який не був пов'язаний із апоптозом або самогубством клітини.

Крім того, вони встановили, що речовина починає вбивати ракові клітини протягом доби, а клітини потім почали перетравлювати самі себе. Ці результати показують, що вчені зможуть розробити на основі куркуміну якісний натуральний протираківий препарат для лікування раку стравоходу і шлунку.

Ученим давно відомо, що природні сполуки мають потенційну терапевтичну цінність при лікуванні ракових клітин, і вони підозрюють, що куркумін — одна з них.

Також приправа каррі — чемпіон з боротьби із зайвою вагою.

Активний елемент, що входить до складу спеції — куркумін, всмоктується організмом і згодом перешкоджає утворенню жирових тканин. Тобто, якщо додати його в жирну страву, про зайві кілограми можна не турбуватися.

Вчені з'ясували, що куркумін не дає утворюватися новим кровоносним судинам, без яких жирова тканина не може розростатися.

ТОНКОЦІ ПРИГОТУВАННЯ ДОМАШНІХ СИРІВ

3

3 днем Ангела!
Сьогодні іменини в Марини, Маргарити, Леоніда, завтра — в Емілія, Омеляна, Якима. 1 серпня з днем Ангела вітайте Степана, Віктора, 2 — Іллю, Лідію, 3 — Івана, Семена, 4 — Марію, Магдалину, 5 — Трофима.

2
З найбільшого овоча — найбільше користі



7
ЧОТИРИ ТИПИ СТАРІННЯ

Хоча б по сто грамів, але щодня



Список недуг, від яких лікують помідори, величезний. Навіть якщо з'їсти хоча б 100 г помідора, то вже можна відчутти його цілющі властивості.

● До часу

них відіграє важливу роль у профілактиці раку підшлункової залози. Прямої кишки, стравоходу, ротової порожнини, молочних залоз, шийки матки. Лікопен краще виділяється із клітин помідорів, якщо салат заправили олією.

✓ Томатний сік здатний знижувати кров'яний тиск, він зменшує рівень холестерину у крові. Його необ-

хідно пити всім, хто страждає від захворювань шлунка та дванадцятипалої кишки.

✓ Помідори містять мінімальну кількість калорій (близько 22 ккал на 100 г), тож дієтологи рекомендують споживати їх людям, які страждають від ожиріння, цукрового діабету або тим, хто веде активний спосіб

● Згодиться

життя, спортсменам.

✓ Здавна для лікування ран та опіків використовують м'якоть стиглих помідорів. Фітонциди, які містяться в них, здатні ефективно боротися із інфекцією і не дають їй прогресувати.

✓ Зелені помідори дуже добре лікують капілярні сітки на ногах. Слід нарізати помідори і прикласти до місць, які потрібно лікувати. Тримати такий компрес треба дві-три хвилини. Якщо перетримати, то є небезпека отримати опік на шкірі. Рекомендується робити таку процедуру протягом десяти днів поспіль або довше — за потребою.

✓ У помідорах є гормон щастя — серотонін. Завдяки цьому помідори поліпшують настрій, а в стресових ситуаціях діють як антидепресанти.

● Не дрібниці

ЧАС ПИТИ ВОДУ
Правильний час, щоб пити воду, — це дуже важливо. Питна вода в певний час максимізує ефективність тіла:

✓ 2 склянки води після пробудження — сприяє активізації внутрішніх органів;

✓ 1 склянка води за 30 хвилин до їди — сприяє травленню;

✓ 1 склянка води, перш ніж приймати ванну — допомагає знизити артеріальний тиск;

✓ 1 склянка води перед сном — дозволяє уникнути інсульту або серцевого нападу.



Як охолодити помешкання

На початку літа багато з нас замислюється про покупку кондиціонера. Але що робити, якщо грошей на прилад нема? Залишається охолоджувати квартиру доступними способами.

Почніть зі шторів, але спочатку оцініть розташування квартири. Якщо вікна дивляться на південь або захід, то варто повісити на них щільні лляні гардини. Вибір відтінку за вами, але краще віддати перевагу білому або бежевому кольорам. Така палітра має світловідбивальний ефект. Удень краще всі вікна зашторювати.

А от якщо кімнати виходять на північ або схід, закривати вікна щільною тканиною не обов'язково. Можна повісити органзу світлих тонів.

Заберіть на антресоли теплі пледи, килими. Влітку вони тільки збирають пил і перешкоджають охолодженню квартири. Підлога не вражає красою? Придивіть-

ся до недорогих циновок.

Зверніть увагу на постільну білизну. У спеку комфортно спати на шовкових простирадлах. Але не всім ця гладка тканина подобається на дотик. Крім того, шовкові комплекти дуже дорогі. Можна підібрати компроміс — лляну білизну. Вона й вологу вбирає добре, і сухою залишається. Витрати на простирадла з такої тканини виправдані, адже льон зберігає температуру тіла, а тому підходить і влітку, і взимку.

● Варто знати

Овочів без нітратів не буває

Потрібно навчитися убезпечувати організм від надмірних доз цих речовин.

Чи може сучасний світ обійтись без «хімії» в продуктах харчування? Швидше за все, таке «щастя» нам уже не загрожує. Тож залишається одне: навчитись обминати «підводне каміня».

Серед його складових — нітрати, або нітратний азот, один з елементів живлення рослин. Вони використовуються як добриво і мають здатність підвищувати вро-

жай овочевих культур. Проте на людський організм ці хімічні речовини діють цілком протилежно. Надлишок нітратів у спожитих продуктах спричиняє загальне отруєння організму, порушується нормальна робота кровоносної системи, шлунково-кишкового тракту. Особливо небезпечні нітрати для маленьких дітей, чий організм посилено росте і жадібно засвоює все, що поглинає.

Вміст і концентрація нітратів в овочах та зелені, які ми споживаємо, зале-

жить від різних чинників: величини доз застосування азотних добрив, термінів їх внесення у ґрунт, стиглості, способів зберігання, переробки продуктів тощо. Виявляється, виростити навіть на своїй присадибній ділянці абсолютно безнітратний урожай практично неможливо.

Тому для того, щоб не дозволити нітратам надходити до нашого організму в надмірній, шкідливій для організму кількості, потрібно знати кілька «таємниць» цих підступних невидимих ворогів

Закінчення на 6 стор.

Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця	
четвер, 30 липня	+17 / +25	без опадів	зах., 1	15.17	☾
п'ятниця, 31 липня	+12 / +15	можливий дощ	півн., 3	15.14	☉
субота, 1 серпня	+15 / +24	ясно	змін. напр., 1	15.12	☉
неділя, 2 серпня	+19 / +28	ясно	півд.-сх., 3	15.08	☉
понеділок, 3 серпня	+19 / +29	ясно	півд.-сх., 4	15.06	☉
вівторок, 4 серпня	+19 / +29	ясно	сх., 3	15.02	☉
середа, 5 серпня	+21 / +31	ясно	півд.-сх., 2	15.00	☉

● — новий Місяць, ☾ — перша чверть Місяця, ☉ — повний Місяць, ☽ — остання чверть Місяця.

Як з найбільшого овоча узяти найбільше користі



Фрукти й овочі, без сумніву, корисні для всіх. Але у їхньому споживанні також слід дотримуватися правил. Зокрема, не впадати у фанатизм і не сидіти на кілька тижнів на певну дієту, раціон якої складає єдиний фрукт чи овоч.

● На прохання читачів

оскомини. В їхньому розумінні саме це є гарантією вітамінізації на весь рік.

Інші налягають на фруктові чи овочеві соки. Але ці напої треба розводити водою.

— Бо в нерозведеному вигляді вони дають велике навантаження на травну систему, — застерігає співрозмовниця. — Організм травлення мусять виділити багато ферментів, щоб освоїти велику кількість вітамінів і мінералів. Будь-які свіжоприготовлені соки, в тому числі й гарбузові, треба розбавляти хоча б наполовину або на третю частину водою. Обов'язково! Магазинні соки з пакетів, мабуть, вже розбавлені. А от про домашні свіжовитиснені треба подбати самостійно. Бо такий концент-

рований напій перевантажує в першу чергу підшлункову залозу. Знаємо: в овочевих соках багато цукрів, і гарбуз також їх має. А у фруктових соках є фруктоза.

Ці цукри, як зазначила Ірина Василівна, — одна з ймовірних причин зростання захворюваності на цукровий діабет. Бо в світі модним стало випивати зранку натщесерце фреш (свіжовитиснений сік). Зауважте: нерозбавлений водою фреш. Тому перед гарбузовим сезоном врахуйте усе вищесказане.

А тим часом ми розпитали Ірину Гричук, чи має вона улюблений рецепт якоїсь страви з гарбуза. Вона порекомендувала приготувати з нього сироп. Готується він так: гарбуз розріза-

ють, виймають весь м'якуш і насіння, а в ту «бочечку», що залишилася, насипають цукру. Такий гарбуз ставлять в холодильник на 6—10 днів. Приготовлений таким чином сироп зливають і п'ють (але тільки розбавленим водою).

Вікторія Маньовська.
Рецепти страв з гарбуза читайте в одному з наступних номерів «Домашньої газети».

● Усе добре в міру

Отрута чи ліки?

Дедалі частіше ми беремося за лікування з допомогою дарів природи. Але не кожен пам'ятає про те, що, як казали давні мудреці, ліки від отрути відрізняються дозою. Тож які можуть бути ускладнення після застосування деяких лікарських рослин?

Звіробій

Після лікування понад 1—2 місяці у чоловіків може розвинутися статевий слабкість, підвищитися артеріальний тиск. У жінок може з'явитися волосатість на обличчі, ногах, підвищитися артеріальний тиск.

Материнка

Протипоказана для тривалого застосування чоловікам, бо може призвести до імпотенції. І звіробій, і материнка пригнічують функції гормональної, статевих систем. Материнка — трава для жінок (тому називається материнкою). Вона зміцнює дитородні органи, молочні залози.



Шипшина

Тривале застосування може викликати алергію. Настій шипшини необхідно проціджувати дуже ретельно, аби усунути волоски із середини плоду, що ушкоджують слизові оболонки травного тракту, у рідкісних випадках ці волоски можуть викликати навіть так звані «волоссяні» пухлини.

Роздавлені плоди шипшини завжди викликають сверблячку шкіри рук, тому після дотику до подрібнених плодів варто вимити руки.

● На замітку

ЯКЩО ВАМ ЗА...

...30. Якщо всерйоз не сприймаєте розмови про необхідність регулярних фізичних вправ, то хоч би ходіть пішки по півгодині 5 разів на тиждень.

...40. Сидіти прямо не корисно: ця поза вимагає надмірного напруження тіла і створює зайве навантаження на ший, спину і хребет. Найкраще сидіти, відхилившись назад на 10—20°. Займіться ходьбою, яка переходить у біг: 4 хвилини бігу — хвилина ходьби.

...50. Засвоюваність кальцію зменшується, а вам його слід отримувати по 1200 мг щодня. Проблем не буде, якщо не забуватимете вживати таблетки карбонату кальцію.

...60. У цьому віці при болючості, набряклості і малорухливості суглобів тільки обережності мало. Організму потрібне живлення — будівельний матеріал для хрящів. Який препарат вибрати, підкаже лікар.

Буркун

При використанні неправильно висушеної сировини кров втрачає здатність згортатися. Передозування доброякісного препарату буркуну спричиняє головний біль, нудоту, блювоту, призводить до захворювання печінки.



Хміль

При зборі «шишок» необхідно одягати рукавички, щоб уникнути подразнення шкіри.

Валеріана

Тривале застосування підвищує згортання крові, спричиняє головний біль, відчуття тривоги, порушує функції шлунково-кишкового тракту.

Мучниця

Тривале застосування може викликати нудоту і блювоту.

Оман (дивосил)

Іноді при одноразовому застосуванні (при лікуванні бронхіту) може викликати алергічне висипання на шкірі, навіть неприємність.



Так, наприклад, деякі не далекоглядні дівчата і жінки люблять на два тижні відмовитися від інших страв, окрім гарбузових. Але така баштанна дієта може мати негативні наслідки. До сезону гарбузів ще залишається трохи часу, тому ми вирішили заздалегідь розпитати спеціаліста про найпоширеніші помилки у споживанні цього овоча. А заодно дізналися, чим гарбуз перевершує інші рослини.

— Гарбуз — овоч сечогінний, — пояснює лікар-методист комунальної установи Тернопільської обласної ради «Центр здоров'я» Ірина Василівна Гричук. — Через це споживання його у великих кількостях може спровокувати рух камінців у жовчному міхурі, а також у нирках. Тому занадто захоплюватися ним не варто. Я знаю таких фанатичних пацієнтів, які сядуть на дієту і два тижні їдять одну тільки кашу.

Інша гарбузова небезпека, продовжує лікар, полягає у передозуванні клітковиною цього овоча. Через це можуть початися розлади кишечника чи інші симптоми індивідуальної непереносимості. І все це — на фоні надмірної вітамінізації. Мовляв, «в таких питаннях я й сам профі». Ця думка хибна, переконує лікар.

— Дуже часто люди не слухають медиків і починають займатися самолікуванням, — додає пані Гричук. — Деякі пацієнти вважають, що аби більше вітамінів надійшло в організм, треба не просто наїстися фруктів чи овочів, а об'їстися ними. Аж до

● Лікує природа

Аптека в мініатюрі

До вашої уваги — добірка про корисні властивості гарбуза, яку підготували спеціалісти комунальної установи Тернопільської обласної ради «Центр здоров'я».

Гарбуз — це аптека в мініатюрі. В його м'якуші багато цукрози, клітковини, фітину. Він містить в собі калій, кальцій, магній, мідь, залізо, фосфор, кобальт, білки, ферменти, багатий набір вітамінів (С, В, РР), каротин. У ньому чимало провітаміну А, вітамінів Е, С, РР, групи В. Наприклад, провітаміну А в п'ять разів більше, ніж у моркві, і в три рази більше, ніж в яловичій печінці. Тому офтальмологи рекомендують людям з порушенням зору вживати гарбуз та гарбузовий сік.

В цьому овочі є також два вітаміни, що зустрічаються

досить рідко. Це вітамін Т, що прискорює обмін речовин в організмі, і вітамін К, необхідний для нормально згортання крові. В насінні є жирна олія, фітостерини, смолисті речовини, органічні кислоти, вітаміни С, В1. Олія з насіння — харчова. А самі зернята застосовують для вигнання глистів з організму. Наукова медицина та ветеринарія застосовують очищене насіння як сечогінне та як засіб проти солітера (в зеленій шкірці насіння міститься алкалоїд).

Ще один козир «короля осені» — жовчогінний



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

Все є отрута і все є ліки, і тільки доза відрізняє одне від іншого! Парацельс



Коли такі вирішили «присісти» на огіркову дієту, знайте, що споживають під час такої дієти не лише самі огірки. Основу огіркової дієти становлять оливкова олія, фрукти, овочі та білкові продукти тваринного походження.

Оливкова олія нормалізує роботу жовчного міхура, який часто починає «обурюватись» під час суворих дієт. До легких білкових продуктів належать м'ясо птиці (без жиру і шкірки), яйця, яловичина, телятина, м'ясо кролика і будь-яка риба (тільки приготовлена на парі або варена).

Крупни, локшину і картоплю можна їсти лише одну невелику порцію на день (не більше 250 г). Проте тільки до 12.00 і окремо від інших продуктів, а тим більше від м'яса.

Що ж стосується самих огірків, то їх потрібно їсти зі шкіркою від 1,5 до 3 кг протягом усього дня. Незайвим буде придбати в аптеці вітаміни, які містять магній і калій, щоб не зашкідити серцю.

Варто також додати в меню багато листових салатів та зелені (базилік, петрушка, кінза, молодий часник, зелена цибуля, рукола, цикорій, листя селери). Заправляти зелень потрібно соусом без солі, який складається із готової гірчиці, лимонного соку та оливкової олії.

Їсти дозволені продукти можна лише до 17.00, а потім — тільки огірки.

Під час огіркової дієти варто виключити:

- ✓ сіль (трохи підсолювати їжу можна натуральним соевим соусом);
- ✓ копченину, напівфабрикати, ковбасу;
- ✓ цукор;
- ✓ білі рис і хліб (1 г вуглеводів здатний затримувати у тканинах близько 4 г води).

ДОМАШНЯ «ФІЛАДЕЛЬФІЯ»

1 л молока, 1 ч. ложка солі, 1 ч. ложка цукру, 500 мл кефіру, 1 яйце, дрібка лимонної кислоти або сік лимона.

Закип'ятити молоко, додавши в нього сіль і цукор. Вимкнути газ. Далі додати кефір (теплий), помішуючи доти, поки маса не збіжиться.

У друшляк відкинути масу на марлю (краще — кілька шарів) і дати сироватці стекти — це займе близько 15—20 хв. Відтискати сироватку самим не варто, бо її трохи має залишатися в сирі. А ось помішувати періодично сир можна.

В окремому посуді збити яйце з лимонною кислотою (на кінчику ножа) до утворення піни. Додати отриману гарячу сирну масу в яєчну масу і далі збивати до однорідного стану.

Поставити сир охолоджуватися.

ШВИДКИЙ

Смак цього сиру нагадує сулугуні або ніжну бринзу. Можна робити з кропом, кінзою, волоськими горіхами, оливками, паприкою.

1 л молока, 1 ст. ложка крупної солі, 200 мл сметани, 3 яйця.

У молоко покласти сіль, закип'ятити. Сметану змішати з яйцями і тонкою

Домашній сир:

ніжніший, м'якший, смачніший

Більшість сортів сиру можна приготувати в домашніх умовах. Їх роблять зі свіжоприготованого сиру шляхом пресування, з додаванням різних спецій, трав і добавок. Такі сири виходять смачнішими і кориснішими, ніж покупні.

● **Приготуйте**

цівкою влити в кипляче молоко. Варити, помішуючи, 3—4 хвилини. Коли утворюються великі пластівці, додати порізаний кріп. Потім сир треба процідити через сито або марлю. Відтиснути, поставити на ніч гніт. Зберігати в холодильнику.

ПЛАВЛЕНИЙ

Цей сир за смаком схожий на сир «Янтар», тільки ніжніший і без консервантів.

Сир домашній — 0,5 кг, вершкове масло — 100 г, яйце — 1 шт., сіль і сода — по 0,5 ч. ложки.

Сир, масло, яйце, сіль і соду збити до однорідної маси. Поставити сирну суміш на водяну баню і ва-



рити, помішуючи доти, поки маса не почне плавитися.

Форму для сиру змастити маслом і вилити туди сирну суміш. Поставити у прохолодне місце на 8—10 годин.

ІЗ ЗЕЛЕННЮ І КМИНОМ

1 л кефіру, 1 л молока, 6 яєць, 4 ч. ложки солі (або за смаком), 1/3 ч. ложки червоного гострого перцю, дрібка кмину, 1 зубчик часнику, невеликий пучок різної зелені: кріп, кінза, зелена цибуля.

У каструлю вилити молоко і кефір, поставити на вогонь. Не доводячи до кипіння, влити тонкою цівкою в гарячу молочно-кефірну

суміш злегка збити з сіллю яйця. Довести до кипіння і варити суміш, помішуючи, на невеликому вогні кілька хвилин до моменту відділення сироватки.

Зняти з вогню, дати охолонути 1—2 хв і додати дрібно подрібнену зелень і червоний перець, вичавити зубчик часнику (або додати що-небудь на свій смак). Вилити масу в друшляк, застелений марлею, складеною в 2 шари. Вирівняти сирну масу ложкою.

Закрутити марлю вузлом, дати стекти сироватці. Потім марлю розкрутити, кульку сиру прикрити краєм марлі, зверху покласти блюдце і поставити на блюдце який-небудь гніт

(підійде, наприклад, банка з водою, закрита кришкою).

Поставити в холодильник на кілька годин.

ДОМАШНЯ МОЦАРЕЛА

Жирне молоко — 2 л, вода 1,5—2 л, сік лимона — 2 ст. ложки, сіль — 2 ст. ложки, пепсин — 0,25 ч. ложки.

Розводимо пепсин в половині склянки води. Нагріваємо молоко до 70 градусів, вливаємо сік лимона, розчин пепсину, перемішуємо. Відразу ж почне відділятися сироватка. Її не викидаємо. Не доводячи до кипіння, чекаємо, поки сироватка вся відокремитиметься. Зливаємо її, залишаючи гарячу сирну масу.

Воду нагріваємо до 90 градусів, солимо і на 2—3 хвилини занурюємо в неї сирну масу, дістаємо, викладаємо на дошку і розминаємо руками. Оскільки працюємо з гарячою масою, то робимо це в силіконових рукавичках.

Повторюємо весь процес з водою ще раз. У результаті має вийти м'який і тягучий сир. Його скачуємо на харчовій плівці в ковбаску, обгортаємо плівкою і за допомогою кулінарної мотузки формуємо кульку необхідного розміру, потім відокремлюємо їх ножем. Зберігаємо домашню моцарелу в контейнері в розсолі під кришкою.

● **На замітку**
ТОНКОЦІ
ПРИГОТУВАННЯ
Якщо ви плануєте готувати сир удома, то незалежно від обраного рецепта вам необхідно знати кілька тонкощів.

1. Готувати сир найкраще з приготованого домашнього сиру. У магазинах найчастіше можна купити не якісний сир, а сирний продукт. З нього сир не виходить.

2. Бажано використувати і якісне домашнє молоко. Ультрапастеризоване і стерилізоване молоко з пакетів не дуже підходить. Якщо ж ви можете купити тільки магазинне молоко, то виберіть найбільш жирне, з мінімальним терміном зберігання.



3. Сир дозріває добре тільки тоді, коли маса не менш як півкілограма.

4. У сирі високий вміст жиру, і чим більше його в продукті, тим він ніжніший.

5. Домашні сири найчастіше виходять м'якшими, ніж покупні. Твердість сиру залежить від тиску преса, чим він сильніший — тим твердіший сир.

6. Якщо твердий сир витримувати трохи довше, то його смак стає насиченішим.

7. Якщо ви не маєте спеціальної форми для сиру, то можна використувати звичайний друшляк або сітку від фритюрниці.

8. Сироватку, яка залишається після приготування сиру, можна використувати для млинців, або замістити на ній дріжджове тісто, або приготувати на сироватці окрошку.

9. Зберігають домашні сири в холодильнику не більше як тиждень, загорнувши в чистий багрований рушник або поклавши в паперовий пакет.

● **А ви знали?**
ЩО ТАКЕ ДЖЕМ

Джем виготовляють з нарізаних часточками або цілих плодів, зварених з цукром.

Джем високої якості одержують з плодів, багатих на пектин (яблук, айви, порічок, смородини, слив, агрусу). Так само як і варення, джем варять у мідному або алюмінієвому тазу.

Джем вважається готовим, якщо гаряча крапля його на холодному блюдечку одразу загусне.

Пастеризують джем при температурі 80°C у банках місткістю 0,5 л протягом 20 хв.

● **На тепер і про запас**

З часником

Кабачки — 4 шт., морква — 2 шт., часник — 2 великі зубчики, помідори — 3 шт., сіль — за смаком, олія.

Кабачки очистити від шкірки і насіння, порізати на маленькі кубики. Дрібно нарізати моркву. Викласти кабачки і моркву в форму для тушкування, додати склянку води, накрити кришкою й тушкувати на невеликому вогні.

Коли кабачки стануть м'якими, треба додати дрібно нарізані помідори і трохи олії, посолити, перемішати, зняти кришку і тушкувати ще трошки часу. Коли страва буде майже готова, додати дрібно нарізаний часник.

Як у магазині

Кабачки — 3 кг, паста томатна — 250 г, майонез — 250 г (можна й без нього), перець червоний подрібнений, сіль — за смаком, часник — 5 зубчиків.

Кабачки очистити від насіння і шкіри (для приготування цієї страви підходять навіть перерослі кабачки з городу), відварити до готовності в солоній воді. Потім

Ікра не заморська — кабачкова

Ікра з кабачків — коронна літня страва українських господинь. Ще б пак, адже це і смачно, і ситно, і економно. Кабачкова ікра може бути однорідна, зі шматочками овочів, вона може слугувати таким собі салатом чи бутербродною масою. А ще її можна запасти у банках на зиму, щоб холодними вечорами насолоджуватися смаком літа.

пропустити через м'ясорубку або подрібнити блендером.

До каструлі перекласти масу з кабачків, додати банку томатної пасти, банку майонезу (краще брати провансаль) і червоного перцю за смаком. Варити хвилин з тридцять, наприкінці додавши часник. Після цього можна розкласти по стерильних банках і закатати на зиму, а можна подати на стіл одразу.

Із солодким перцем

Молоді кабачки — 4 шт., кілька ложок олії, перець болгарський — 2 шт., цибуля — 1—2 шт., помідори — 2 шт.

Кабачки порізати соломкою, злегка обсмажити їх в олії. Додати порізані со-

ломкою цибулю та болгарський перець, а наприкінці — помідори. Їх можна замінити 1—2 чайними ложками томатної пасти. Посолити і поперчити страву. Тушкувати на невеликому вогні під кришкою.

З кабачків і баклажанів

Кабачки — 1 кг, баклажани — 700 г, перець болгарський червоний — 1 шт., морква — 600 г, цибуля ріпчаста — 2 шт., аджика — 3 ст. ложки, сіль — 1 ч. ложка, цукор — 1 ч. ложка, олія — 2 ст. ложки.

Баклажани, кабачки і моркву вимити і очистити від шкірки. Ці овочі мають бути за розміром приблизно однакові. Розігріти духовку приблизно до 200 градусів, застелити деко фольгою і викласти на нього овочі. Закрити їх другим шаром фольги і поставити на верхній рівень духової шафи на 1 год.

Через годину овочі перекласти до миски і подрібнити у м'ясорубці (можна навіть не охолоджувати, а покласти до м'ясорубки гарячими). Готову суміш перекласти до каструлі і накрити кришкою на кілька хвилин.

Цибулю почистити і порізати на дрібні кубики. Розігріти олію на сковорідці та обсмажити у ній цибулю до золотавого відтінку.

До овочів додати обсмажену цибулю, перемішати. Поставити каструлю на середній вогонь і, тільки-но страва почне закипати, додати аджику й перемішати. Після цього можна додавати сіль і цукор та готувати ще протягом 5 хвилин на слабенькому вогні. Дати охолонути в каструлі самостійно. Остиглу ікру зберігати в холодильнику.

Без помідорів

Кабачок — 1,5 кг, цибуля ріпчаста — 2 шт., морква — 2 шт., часник — 3 зубчики, сіль та перець чорний мелений — за смаком, олія.

Кабачки натерти на найдрібнішій терці, якщо шкірка тверда, її зняти. Відтиснути сік, покласти в залізну каструлю, посолити і на маленькому вогні варити хвилин 30, час від часу помішуючи.

Якомога дрібніше порізати цибулю, натерти моркву на малій тертці. Спочатку на олії обсмажити цибулю, потім додати моркву, смажити ще хвилин 5, потім посолити. Кабачки ще гарячими процідити через ситечко, щоб вся вода пішла, і додати до моркви.

Смажити ще хвилин 10 на маленькому вогні. Додати розчавлений часник, перець, якщо потрібно, ще посолити, і ще хвилин 5 просмажити. Ікра виходить однорідна, ніжна.



Ваш квітник
Клематис
із живця

Перш ніж зайнятися зеленим живцюванням клематисів, у ємності для живців готують двошаровий субстрат: низу (15–20 см) — суміш піску, перегною і чорнозему в рівних частинах, а зверху (5–7 см) — пісок.

Живцювати клематиси можна все літо, доки кущі активно ростуть. Нарізають живці від молодих сильних рослин (2–4-літніх саджанців).

Живці заготовляють вранці або ввечері, а також у похмуру погоду. Зрізують пагін на висоті третього вузла від землі і беруть його середню частину, позаяк верхня з бутонами не годиться. Нарізають так, аби на кожному живці був один вузол. Прямий верхній зріз роблять на висоті 2 см над вузлом, скісний нижній — за 4–5 см під вузлом. Листя наполовину обрізають.



Для кращого укорінення занурюють живці на 1/3 в розчин гумату натрію (2 г на 1 л води) і витримують 10–12 годин. Після цього споліскують їх водою і саджають в підготовлений субстрат, заглиблюючи вузол на 1 см. Відстань між живцями — 5–8 см, а між рядами — 10–12 см. Рясно поливають живці і кожен закривають пласиковою пляшкою без дна.

Щоб насадження не перегрівались, у сильну спеку накривають пляшки полотниною і сліdkують, аби субстрат весь час був вологим.

Зацвітуть
троянди пишно

Під час цвітіння троянди не підживлюйте, а коли перша хвиля цвітіння закінчиться, проведіть підживлення (10–15 г аміачної селітри, 30–40 г суперфосфату, 15–20 г калійної солі на 1 кв. м або використайте комплексне мінеральне добриво). Як органічне підживлення внесіть по кілька жмень компосту під кожен кущ.

Після другої хвилі цвітіння підживіть троянди розчином суперфосфату (40–50 г/кв. м) і калійної солі (20 г/кв. м), додавши 50–100 г попелу. Якщо троянди не цвітуть повторно, можна дотримуватись такої схеми: підживлювати рослини кожні 2 тижні до кінця серпня калійними і фосфорними добривами. У середині вересня проведіть останнє в сезоні підживлення — калімагнезією з розрахунку 30–40 г на 1 кв. м.

Ця схема підживлень — для дорослих троянд.

ЯБЛУКА, ГРУШІ, АЙВА

І яблука, і груші, і айву знімають з дерев за допомогою всієї кисті руки: схопивши за плід, повертають його знизу догори, натиснувши вказівним пальцем на місце з'єднання плодоніжки з плодовою гілочкою. Це мінімізує ушкодження врожаю і максимально зберігає на плодах шар воскового нальоту, що забезпечує їхнє тривале зберігання.

АБРИКОСИ, ПЕРСИКИ, СЛИВИ

Спілі плоди абрикосів, персиків та крупних слив легко ушкоджуються при натисканні пальцями, тому їх так само рекомендується знімати за допомогою всієї кисті руки. До того ж працювати краще в рукавичках. Повертаючи плід, його просто відламують від плодушки разом з «хвостиком» і акуратно укладають у тару.

КАРТОПЛЯ

Про те, що настав час збирати картоплю, свідчить усихання її бадилля. Якщо це відбулося — баритися не варто, тому що чим довше залишаються бульби в землі, тим більше вони втрачають у вазі. Викопувати картоплю краще в суху сонячну погоду — це значно підвищує лежкість бульб.

Перш ніж укладати зібрані бульби на зберігання,

Збирати овочі та фрукти треба правильно

Як і коли збирати ту чи іншу культуру? Як не нашкодити їй під час збирання плодів? Як продовжити її плодоносіння? Питань багато, але на них є відповіді!



● Налітай на врожай

їх необхідно акуратно очистити від налиплої землі (краще це робити руками у тканинних рукавичках), відсортувати за розміром і дати їм просохнути в притіненому місці, що добре продувається.

ПОМІДОРИ

Збирання помідорів починається з окремих плодів один раз на кілька днів. Однак у міру підвищення температури їхнє визрівання прискорюється, і тоді помідорчики доводиться збирати щодня.

Почервонілі плоди краще зривати відразу, у міру дозрівання, тому що чим довше вони на кущі, тим скоріше дозріває залишок грона, у результаті чого тома-

ти, що залишилися на ній, не встигають набирати відповідну до сорту масу.

Збирають помідори вранці, із шапочкою із чашолистків. Знімають плоди за допомогою всієї кисті руки, акуратно відламуючи плодоніжку в місці з'єднання із чашечкою.

ЦИБУЛЯ РІПЧАСТА І ЧАСНИК

Збирати врожай цибулі за правилами — значить дочекатися, поки її листя висохне, а шийка стане тонкою. Потім підкопати цибулини, витягнути із землі й залишити просуватися на відкритому сонці до стану «дзенькоту». При цьому з них не можна занадто інтенсивно зчищати землю,

постукувати ними одна об одну або кидати — все це відіб'ється на лежкості.

Часник же, навпаки, в жодному разі не викладають на сонці, а просушують тільки в тіні, у добре провітрянному місці. Від прямих сонячних променів його м'якоть скляніє, і врожай стає непридатним до зберігання. Позначається на лежкості головок часнику і момент збирання: якщо з ним затягнути, зубчики розірвуть «сорочку», і показники лежкості знизяться.

МОРКВА Й БУРЯКИ

Коренеплоди моркви особливо смачні в молодому віці, тому викопувати їх необхідно, не чекаючи повної зрілості. Підкопавши

вилами, їх висмикують за бадилля і, якщо вони призначені для зберігання, обривають або обрізають ножицями зелень.

Таким же чином збирають і буряк. Але на зберігання його несуть не відразу, а залишають трохи підсохнути і затягнути ранки.

Якщо ви вирощуєте на своїй ділянці кілька сортів цього овочу, то знайте, що сорти із пласким коренеплодом мають задовільну лежкість — їх необхідно вжити в їжу в першу чергу, а із круглим і подовженим можуть полежати і довше.

Спільним правилом для збирання всіх коренеплодів є вечірні години. Саме в цей час у них спостерігається найменший показник вмісту нітратів.

ОПРКИ Й КАБАЧКИ

Їх необхідно збирати регулярно, тому що якщо плоди затримуються на рослинах, це загальмовує розвиток решти врожаю. При цьому зривати їх з куща не можна, як і наступати на листя і батоги. Все це є стресом для баштанних і позначається на врожаї.

Яку б культуру ви не збирали — запізнюватися зі збиранням урожаю не можна, тому що це прямо пов'язано з його якістю та кількістю. Однак і поспішати в даному питанні — зазнавати втрат. Отже, тільки своєчасність і правильний підхід можуть гарантувати високий урожай і якість.

Актуально

Як рятувати рослини від спеки

Спека не відступає. А отже, не тільки людям, а й рослинам доводиться несолодко. Перше, що робимо, аби допомогти посадженому на грядках і городі, — беремося поливати. Але це не зовсім правильно, тому що з водою ми вимиваємо із ґрунту поживні речовини. Що ж робити?

МУЛЬЧУЙТЕ

У якості мульчі підійдуть навіть старі газети, кора, тирса. По-перше, мульча зменшить випаровування вологи з поверхні ґрунту й убереже поверхневі корені від пересихання, а, по-друге, органічні залишки, що перегнивають (якщо це органічна мульча) дадуть живлення черв'якам і ґрунтовій мікрофлорі.

РОЗПУШУЙТЕ

Розпушування рівнозначне гарному поливу. Найбільший ефект ви отримаєте, якщо на ранок після вечірнього поливу добре розпушите грядки. Так ви не тільки зменшите випаровування дорожчої вологи з ґрунту, а й забезпечите кореневу систему киснем й не дасте утворитися твердій кірці на поверхні ґрунту.

ОСВІЖАЮЧІ ПОЛИВИ

Душ із форсунок, що дрібно розпорошують воду, дозволить трохи знизити температуру повітря. Тільки не варто робити це в найбільшу спеку. Найкраще — з 10 до 12 години. Пізніше ви тільки спалите рослини.

Увага! Рясні поливи, на відміну від освіжаючих, варто виконувати рано-вранці або у вечірні, але не нічні

ма рослини стає вразливою. Правильна глибина зволоження ґрунту при поливі під овочевими і квітковими культурами — близько 60 см, під деревами і кущами — не менш як 1 м.

Частота поливу залежить від типу ґрунту. Глинисті та суглинні ґрунти вимагають рідших, але рясніших поливів, а от піщані і супіщані — частіших. Торф'яністі ґрунти теж вимагають рясних поливів, як і глинисті, але поливати їх потрібно частіше, бо вони як губка.

САДІТЬ ТІСНІШЕ

Ця порада швидше на майбутнє, тому що в середині літа виконати її складно. Якщо рослини посаджені занадто рідко, сонячні промені надміру нагрівають ґрунт, він розтріскується, і коренева система рослин розвивається неправильно. Садити потрібно так, щоб листя прикривало всю поверхню землі, закриваючи її від сонця. Оптимальна температура ґрунту, комфортна для рослин, 18–26°C.



Згодиться

Не обривайте листки на капусті

Листя у рослин здійснює три важливих процеси: фотосинтез, випаровування води та газообмін. У процесі фотосинтезу в листках із води та двоокису вуглецю під впливом сонячних променів утворюються органічні речовини. Цими речовинами, котрі надходять із листя в інші органи, живиться рослина.

Тому багато в чому агротехніка спрямована на збереження здорових зелених листків. Від чахлої рослини з блідим хворим листям плодів не дочекаєшся. У рослин припустимо видаляти лише старе, хворе, жовте, не здатне брати участь у фотосинтезі листя.

Головки капусти нарощують свій обсяг від точки росту, качана. А поживні речовини, енергія, цукри надходять туди із зелених нижніх листків. Обриваючи їх, ми порушуємо цей процес і значно знижуємо врожай. До того ж голі головки не набирають вагу, вони більше піддаються розтріскуванню.

У капусти можна видаляти лише найнижчі поховтілі чи хворі листки. Нижні листки можна видаляти і тоді, коли головка вже сформувалася, ущільнилася і може тріснути, а збирати ще не настав час. Щоб уповільнити ріст, листя зрізують повністю, ним же закривають головки, припиняють полив.

Можна злегка надірвати кореневу систему, повертаючи головку навколо осі, і цим начебто загальмувати її ріст на цьому етапі.

Торбинка порад

Якщо довгі батоги гарбузів присипати землею, в цих місцях утвориться додаткова коренева система, і рослини будуть отримувати більше води та поживних речовин.

Укриття з плівки захистить гарбуз навесні та восени від холоду. Але влітку треба бути обережним! При високому сонці під плівкою дуже швидко стає нестерпно жарко або сухо. Можна цим дуже нашкодити рослині.

Захоплення надмірними дозами азотних добрив може призвести до буйного наростання бадилля на шкоду утворенню врожаю. Крім того, в овочах можуть накопичуватися шкідливі для організму людини нітрати.

Окремі рослини допомагають одна одній вижити. Якщо поруч посадити яблуню і малину так, щоб гілля їх торкалось між собою, то яблуня позбавить малину від сірої гнилі, а малина захистить дерево від парші.

Добре мати хатинку в селі: вранці вибіг на город, а ввечері заповз назад...

ПОНЕДІЛОК, 3.08.2015

СЕРЕДА, 5.08.2015

УТ-1

15.00 Т/с «Таємниця старого мосту».
15.55 Вікно до Америки.
16.20, 18.05, 22.45, 23.20 Погода.
16.30 Х/ф «Жахливий Генрі».
18.15 Час-Ч.
18.30, 21.00 Новини.
18.45, 21.40 З перших вуст.
19.00 Дорогі депутати.
19.30 Перша шпальта.
20.00 «Вимушені».
21.50 Подорожні.
23.00 Підсумки.
23.25 На слуху.

1+1

06.10 «Українські сенсації».
07.05, 7.20 «Маша і ведмідь».
07.30, 19.30 «ТСН».
08.25 «Міняю жінку-8».
09.40 «Чотири весілля-4».
10.50 Мелодрама «Коли завітте багуньки».
14.20 «Ворожка».
15.00 «Сліпа».
15.25 «Не бреші мені».
16.20 «Сімейні мелодрами-5».
17.20 Т/с «Чорна троянда».
20.15 Т/с «Свати-5».
21.20, 22.20 Т/с «Сміх і гріх» (2).
23.20, 23.55 Т/с «Місцеві новини» (2).

2+2

06.30 «Нове шалене відео по-українськи».
08.00 Т/с «Пригоди Мерліна-4».
12.00 Х/ф «Такер: Людина та її мрії».
14.10 «Вайпаут».
16.30 «Тор Gear».
17.30, 19.00 «ДжеДА!».
18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
18.50 «Люстратор 7.62».
19.20 «Секретні матеріали».
20.20 Т/с «Таксі: Бруклін».
21.20 Х/ф «Тринадцятий район».
23.50 «Реал-Бодріт».
00.20 Х/ф «З-під землі».

TV-4

06.00 Т/с «Чужі гріхи» (1).
06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес.
07.00 Провінційні вісті. Тиждень.
07.30 Міська 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 гріхи» (1).
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.10 Межа правди.
13.10 Хіт-парад.

14.00 Х/ф «Пам'ятай про мене» (1).
16.00 Провінційні вісті.
17.00 «Неповторна природа».
17.30 «Гал-кліп».
18.00 Т/с «Чужі гріхи» (1).
18.40 Міська рада інформує.
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 Єдина країна.
20.40 Дім книги.
21.00 Наші вітання.
21.30 «Сільський календар».
22.35 Х/ф «Турбулентність-3» (2).
00.15 Час-Тайм.

ICTV

06.50 Факти.
07.35, 19.20 Надзвичайні новини.
08.45 Факти. Ранок.
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки з К. Стогниєм.
10.10 Стоп-10.
11.05, 13.10 Т/с «Комісар Рекс».
12.45, 15.45 Факти. День.
13.30 Провокатор.
14.35, 16.20 Х/ф «Піймати коротуна».
17.00 Х/ф «Старі пси».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Дістало!
21.30 Свобода слова.
00.20 Х/ф «Невидимка» (2).

СТБ

05.50, 16.00 «Все буде добре!»
07.35 «Зіркове життя».
10.20 Х/ф «Вечірня казка».
12.20 «Битва екстрасенсів».
13.20 «Х-Фактор».
18.00, 22.00 «Вікна-Новини».
18.40 Т/с «Коли ми вдома».
20.05 «Слідство ведуть екстрасенси».
21.00 «Містичні історії-4 з Павлом Костіциним».
22.35 «Вагітна в 16».
23.45 «Дочки-матері».
00.40 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ

05.40, 7.03 Kids' Time.
05.45 М/с «Губка Боб».
07.05 Т/с «Друзі».
10.05 Х/ф «Перша дочка».
12.05 Х/ф «Конвоїри».
14.05 Х/ф «Невловимі».
15.55 Т/с «Щасливі разом».
18.00 Абзац!
19.00 Весільні битви.
20.25 Х/ф «Принцеса і жебрак».
22.15 Х/ф «Кінопобачення» (2).
23.55 Х/ф «Як я тепер люблю» (2).

«УКРАЇНА»

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
06.50, 7.10, 8.10 Ранок з Україною.

09.15 Зоряний шлях.
10.00, 19.45 «Говорить Україна».
11.10 Х/ф «Почуй моє серце».
13.00 Х/ф «Руда».
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар».
18.00 Т/с «Королева гри» (2).
21.00 Т/с «Лист очікування».
23.00 Події дня.
23.30 Х/ф «Хеллбой-2: Золота армія» (2).

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Чернігівщина в житті славетних».
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».
10.35 «Назбирание».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультиляндії».
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».
15.00 «Випробуй на собі».
15.30 «Чернівці. На полотні життя».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Приходьте у мій світлий сад»
17.15 «100 шедеврів».
17.30 «Хатинка Василенки».
18.00 «Наодинці з усіма».
18.30 «Земля Подільська, яку сходить Тарас».

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.

ІНТЕР

05.35 Д/ф «Замінник смерті».
06.35 М/ф.
07.00, 8.00, 9.00 Новини.
07.10, 8.10 «Ранок з «Інтером»».
09.10 Х/ф «Пігулка від сліз».
11.00 Д/с «Слідство вели...»
12.45 «Судові справи».
14.40 «Сімейний суд».
16.30 «Чекай на мене».
17.50 «Новини».
18.00 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожні».
20.40 Т/с «Шлюб за заповітом-3: Танці на вугіллі» (2).
23.50 Т/с «Перше кохання».

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 АгроЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
07.35, 23.30 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20 Казки Лірника Сашка.
09.35 М/ф.
09.40 Хто в домі хазяїн?
10.00, 14.40 Т/с «Таємниця старого мосту».

10.50 Як ваше здоров'я?
11.30 Д/ф «Клуб пригод».
13.15, 18.20 Час-Ч.
13.40 «Вимушені».
15.30 Д/ф «Трипілля. Забута цивілізація старої Європи».
16.30 Книга.ау.
16.55 Д/с «Мій новий дім — Корея».
17.25 Д/с «Китай на кінчику язика».
18.55, 21.40 З перших вуст.
19.05 Х/ф «Залізна сотня».
21.50 Слідство.інфо.
22.40 Мегалот.
23.00 Підсумки.
23.20 Тепло.ау.

1+1

06.10 «Поверніть мені красу».
07.20, 7.35 «Маша і ведмідь».
07.45, 19.30 «ТСН».
08.40 «Міняю жінку-8».
10.00 «Чотири весілля-2».
11.15 «Хочу у ВІА Гру».
13.15, 20.15 Т/с «Свати-5».
14.20 «Ворожка».
14.55 «Сліпа».
15.20 «Не бреші мені».
16.20 «Сімейні мелодрами-5».
17.20 Т/с «Чорна троянда».
21.20, 22.20 Т/с «Сміх і гріх» (2).
23.20, 23.55 Т/с «Місцеві новини» (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 «Люстратор 7.62».
09.10, 23.50 «Реал-Бодріт».
09.40 Д/ф «Надзвичайні війни».
10.30 Д/ф «Гнів планети».
11.20 Д/ф «Інженерні імперії».
12.10 Х/ф «Сва-руйнівниця».
14.00 Т/с «Інспектор Алекс».
15.50, 20.20 Т/с «Таксі: Бруклін».
16.50 «Відеообімба».
17.25 «6 кадрів».
19.20 «Шляком таємно».
21.20 Х/ф «Точка падіння».
00.20 Х/ф «Дикий Схід».

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі гріхи» (1).
06.45, 9.15, 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, 00.15 Час-Тайм.
09.30 «Неповторна природа».
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.00 «Гал-кліп».
12.30 «Щоденник для батьків».
13.00 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «Ветеринар» (1).
16.40 «Чарівний ключик».
17.00 «Неповторна природа».
17.30 Файне місто Тернопіль.
Свідчення часу.

18.45 Міська 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 Міська рада інформує
22.40 Х/ф «Акла» (2).

ICTV

05.20, 14.20 Провокатор.
06.00 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.10, 15.30, 16.20 Т/с «Вчора закінчилася війна».
12.00, 13.20 Т/с «Комісар Рекс».
12.45, 15.45 Факти. День.
17.50, 22.25 Т/с «Спецзагін «Шторм»».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Секретний фронт.
21.30 Т/с «Останній бронепоезд».
23.20 Х/ф «Стирач» (2).

СТБ

06.15, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».
06.50, 16.00 «Все буде добре!»
08.45 «Зіркове життя».
10.25 «Таємниці МастерШеф».
12.15 «Битва екстрасенсів».
14.05 «Кохана, ми вбиваємо дітей».
18.40 Т/с «Коли ми вдома».
20.05 «Слідство ведуть екстрасенси».
21.00 «Містичні історії-4».
22.35 «Давай поговоримо про секс-2».
00.30 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ

05.40, 7.05 Kids' Time.
05.45 М/с «Губка Боб».
06.10 25-й кадр.
07.10 Т/с «Друзі».
10.10, 16.10 Т/с «Не родись вродливою».
12.00 Т/с «Щасливі разом».
18.00 Абзац!
19.00 Х/ф «Блакитна лагуна».
20.45 Х/ф «Глозилла».
23.10 Х/ф «Пегас проти Химери» (2).

«УКРАЇНА»

06.10, 14.20, 15.30 Т/с «Жіночий лікар».

ВІВТОРОК, 4.08.2015

ЧЕТВЕР, 6.08.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 АгроЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
07.30, 8.40 Ескулап.
07.35 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20 Казки Лірника Сашка.
09.35 М/ф.
09.40 Хочу бути.
10.00, 14.40 Т/с «Таємниця старого мосту».

1+1

10.50 Подорожні.
12.00 Уряд на зв'язку з громадянами.
12.25 Дорогі депутати.
13.15, 18.15 Час-Ч.
13.40, 20.00 «Вимушені».
15.30 Фольк-music.
16.35 Д/с «Мій новий дім — Корея».
17.35 Перша студія.
18.45, 21.40 З перших вуст.
19.00 Перші на Першому. Євроігри.
19.30 «Вересень».
21.50 Війна і мир.
23.00 Підсумки.
23.20 Вертикаль влади.

2+2

06.00 «Інспектор Фреймут».
07.20, 7.35 «Маша і ведмідь».
07.45, 19.30 «ТСН».
08.40 «Міняю жінку-8».
09.55 «Чотири весілля-4».
11.15 «Хочу у ВІА Гру».
13.50, 20.15 Т/с «Свати-5».
14.55 «Сліпа».
15.20 «Не бреші мені».
16.20 «Сімейні мелодрами-5».
17.20 Т/с «Чорна троянда».
21.20, 22.20 Т/с «Сміх і гріх» (2).
23.20, 23.55 Т/с «Місцеві новини» (2).

1+1

06.00 «Інспектор Фреймут».
07.20, 7.35 «Маша і ведмідь».
07.45, 19.30 «ТСН».
08.40 «Міняю жінку-8».
09.55 «Чотири весілля-4».
11.15 «Хочу у ВІА Гру».
13.50, 20.15 Т/с «Свати-5».
14.55 «Сліпа».
15.20 «Не бреші мені».
16.20 «Сімейні мелодрами-5».
17.20 Т/с «Чорна троянда».
21.20, 22.20 Т/с «Сміх і гріх» (2).
23.20, 23.55 Т/с «Місцеві новини» (2).

TV-4

06.00 Т/с «Чужі гріхи» (1).
06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00 Провінційні вісті.

07.35 «Сільський календар».
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час-Тайм.
09.30 «Неповторна природа».
10.00 Т/с «Чужі гріхи» (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 «Бренда Стар» (1).
17.00 «Неповторна природа».
17.30 «Компроміс».
18.00 Т/с «Чужі гріхи» (1).
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 Європа у фокусі.
20.30 Унікальна Україна.
21.00 Наші вітання.
21.30 «Щоденник для батьків».
22.35 Х/ф «Жінка з тіні» (2).
00.15 Час-Тайм.

ICTV

05.20, 14.00 Провокатор.
06.00 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.10, 15.30, 16.20 Т/с «Вчора закінчилася війна».
12.00, 13.20 Т/с «Комісар Рекс».
12.45, 15.45 Факти. День.
17.45, 22.25 Т/с «Спецзагін «Шторм»».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
21.30 Цивільна оборона.
21.30 Т/с «Останній бронепоезд».
23.15 Х/ф «Кінець світу» (2).

СТБ

06.20, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».
06.55, 16.00 «Все буде добре!»
08.55 «Зіркове життя».
09.50 Х/ф «Найпривабливіша і найсимпатичніша».
11.20 «Битва екстрасенсів».
13.15 «Х-Фактор».
18.40 Т/с «Коли ми вдома».
20.05 «Слідство ведуть екстрасенси».
21.00 «Містичні історії-4 з Павлом Костіциним».
22.35 «Кохана, ми вбиваємо дітей».
00.30 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ

05.40, 7.05 Kids' Time.
05.45 М/с «Губка Боб».
07.10 Т/с «Друзі».
10.10, 16.10 Т/с «Не родись вродливою».
12.00 Т/с «Моя прекрасна няня».
18.00 Абзац!
19.00 Х/ф «Санктум».
20.55 Х/ф «Озеро страху: Тихі води» (3).
22.40 Х/ф «Озеро страху: Останній розділ» (3).
00.30 Х/ф «Рейд» (3).

«УКРАЇНА»

06.10, 14.20, 15.30 Т/с «Жіночий лікар».
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 Т/с «Тільки про любов».
18.00 Т/с «Королева гри» (2).
21.00 Т/с «Лист очікування».
23.00 Події дня.
23.30 Т/с «Прокинемося разом?» (2).

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».
10.35 «В об'єктиві ТТБ».
10.50, 16.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультиляндії».
12.00 «Будьте здорові».
12.30 «На часі».
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Тема дня».
13.30 «Мікс».
14.00 «Закохана в небо».
14.30 «Телемандри».
14.45 «100 шедеврів».
15.00 «Енергомания».
15.30 Д/ф «Дві долі».
16.15 «Чудесний канал».
17.00 «Замки Тернопілля».
17.15 «Немов сльозинка на щоді землі».
17.30 «Там, де ти живеш».
18.00 «Влада таланту».
18.30 «Крізь призму часу».
18.45 «Кулінарія від Андрія».
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 «Під дубом столітнім».
21.30 «Європа очима українця».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.50, 22.50 Т/с «Перше кохання».
06.35 М/ф.
07.00, 8.00, 17.45 Новини.
07.10, 8.10 «Ранок з «Інтером»».
09.00 «Новини».
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».
18.00, 19.00 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожні».
20.40 Т/с «Шлюб за заповітом-3: Танці на вугіллі» (2).
00.45 Т/с «Зцілення любов'ю».

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.20, 8.25 Від першої особи.
07.25 Тепло.ау.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20 Казки Лірника Сашка.
09.35 М/ф.
09.40 Як це?
10.00, 14.40 Т/с «Таємниця старого мосту».

10.50 Світло.
11.55 «Вересень».
12.20 Слідство.інфо.
13.15, 18.15 Час-Ч.
13.25 Музична програма.
15.30 Надвечір'я.
16.30 Д/с «Мій новий дім — Корея».
17.00 Д/с «Замки Європи».
17.50 Зроблено в Європі.
18.50 Д/ф «Уроки російської».
21.40 З перших вуст.
21.50 «Схеми» з Н. Седельською.
22.15 Інтерв'ю міністра економіки України Айвараса Абрамовичуса.
23.00 Підсумки.

1+1

06.25 «Територія обману».
07.20, 7.35 «Маша і ведмідь».
07.45, 19.30 «ТСН».
08.40 «Міняю жінку-8».
10.00 «Чотири весілля-2».
11.10 «Хочу у ВІА Гру».
13.10, 20.15 Т/с «Свати-5».
14.15 «Ворожка».
14.55 «Сліпа».
15.20 «Не бреші мені».
16.20 «Сімейні мелодрами-5».
17.20 Т/с «Чорна троянда».
21.20, 22.20 Т/с «Сміх і гріх» (2).
23.20, 23.55 Т/с «Місцеві новини» (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, 19.20 «Люстратор 7.62».
09.10, 23.50 «Реал-Бодріт».
09.40 Д/ф «Надзвичайні війни».
10.30 Д/ф «Гнів планети».
11.20 Д/ф «Інженерні імперії».
12.10 Х/ф «Точка падіння».
14.00 Т/с «Інспектор

П'ЯТНИЦЯ, 7.08.2015

НЕДІЛЯ, 9.08.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00
Новини.
06.30, 8.25 Від першої особи.
07.35, 23.25 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20 Казки Лірника Сашка.
09.35 М/ф.
09.45 Школа Мері Поппінс.
10.00, 14.40 Т/с «Таємниця старого мосту».

1+1

06.20, 23.10 «Світське життя».
07.20, 7.35 «Маша і ведмідь».
07.45, 19.30 «ТСН».
08.40 «Міняю жінку-8».
10.00 «Чотири весілля-2».
11.15 «Хочу у ВІА Гру».
13.15 Т/с «Свати-5».
14.20 «Ворожка».
14.55 «Сліпа».
15.20 «Не бреші мені».
16.20 «Сімейні мелодрами-5».
17.20 Т/с «Чорна троянда».
20.20 «Мультибарбара-2015».
21.00 «Вечірній Київ-2015».
00.10 Бойовик «Нокаут». (2).

2+2

06.30 «Нове шалене відео по-українськи».
08.20 «ДжеДА!».
08.40, 18.30 Новини «Спецкор».
09.00 «Люстратор 7.62».
09.10 «Реал-Бодіт».
09.40 Д/ф «Надзвичайні війни».
10.30 Д/ф «Гнів планети».
11.20 Д/ф «Інженерні імперії».
12.10 Х/ф «Смерч з космосу».
14.00 Т/с «Інспектор Алекс».
15.50 Т/с «Таксі: Бруклін».
16.50 «Відеоімба».
17.25 «6 кадрів».
18.50 ЧУ 4 Тур. Волинь – Металіст.
21.00 Х/ф «Аутсайдер».
23.00 Х/ф «Річард: Левине серце».

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі грихі». (1).
06.45, 9.15, 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 віруючого.
09.00, 00.15 Час-Тайм.
09.30 «Неповторна природа».
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 «Прокляття нефритового скорпіону». (1).
17.00 «Неповторна природа».
17.30 Унікальна Україна.
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.10 «Сільський календар».
20.40 «Золоте стремено».
21.00 Наші вітання.
21.30 «Духовні роздуми».
22.35 Х/ф «Місія». (2).

ICTV

05.20, 14.25 Провокатор.
06.00 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.10, 15.30, 16.20 Прокурорські розслідування.
12.05, 13.20 Т/с «Комісар Рекс».
12.45, 15.45 Факти. День.
17.50, 23.15 Т/с «Спецзагін «Шторм».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Антисомбі.
21.30 Т/с «Останній бронепоезд».
00.10 Х/ф «Убити Біла. Том перший». (2).

СТБ

05.50 Х/ф «Я крокую Московою».
07.05 Х/ф «Законний шлюб».
08.55 Х/ф «Бережіть чоловіків!».
10.35 Х/ф «Скарлетт».
18.00, 21.55 «Вікна-Новини».
18.40 Т/с «Коли ми вдома».
20.00 Х/ф «Хатня робітниця».
22.35 Х/ф «Не квап кохання».
00.55 Х/ф «Пригоди Шерлока Холмса і доктора Ватсона».

НОВИЙ КАНАЛ

05.40, 7.05 Kids' Time.
05.43 М/с «Губка Боб».
07.10 Т/с «Друзі».
10.05, 16.05 Т/с «Не родись вродливою».
11.55 Т/с «Шасливі разом».
17.55 Абзац!
18.55 Х/ф «Блакитна лагуна-3».
20.40 Х/ф «Цунамі». (2).
22.35 Х/ф «Перемагаючи час». (2).
00.30 Х/ф «Озеро страху: Тихі води». (3).

«УКРАЇНА»

06.10, 6.30, 14.20, 15.30 Т/с «Жіночий лікар».
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 Т/с «Тільки про любов».
18.00 Т/с «Королева гри». (2).
21.00 Х/ф «Мій білий і пухнастий».
23.00 Події дня.
23.30 Т/с «Прокинемося разом?» (2).

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 «Сторінками історії».
12.30 «Армія нескорених».
12.45 «Тема дня».
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Думки вголос».
13.30 «Велика мандрівка».
14.00 «Що робити?».
15.00 «Професійні ігри».
15.30 «Світ квітів».

16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Мелодія цимбалів».
17.30 «Слово має народний депутат».
17.50 «Край, в якому я живу».
18.00 «Учнівський щоденник».
18.15 «Музеями Тернопілля».
18.30 «Симфонія дерева».
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 «Захисник Вітчизни — рятувальник».
21.30 «На часі».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.50 Т/с «Перше кохання».
06.35 М/ф.
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...» з Леонідом Каневським-2».
12.45 «Судові справи».
13.40 «Сімейний суд».
15.35 Т/с «Хатня робітниця».
18.00 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожі».
20.40 Т/с «Метелики».
00.40 Т/с «Картковий будиночок-2». (2).

УТ-1

06.05 Світ православ'я.
06.35 Крок до зірок.
07.20 Шеф-кухар країни.
08.10 Агровектор.
08.20 «Золотий гусак».
08.40 Тепло.иа.
09.00 Як це?
09.25 Хто в домі хазяїн?
09.50 Казки Лірника Сашка.
10.00 Школа Мері Поппінс.
10.40 Спогади.
11.10 Х/ф «Подарунок на іменини».
12.25 Д/ф «Загублені у виноградній лозі».
13.25 Гра долі.
13.55 Фольк-music.
15.05 Д/ф «Серпнева війна».
17.20 Театральні сезони.
17.50 Х/ф «Новий кінотеатр «Парадізо».
21.00 Новини.
21.40 Перша шпальта.
22.15 Альтернативна музика.
23.00 День Янгола.

1+1

06.35 Х/ф «Пухнасті проти зубастих».
08.00, 8.35 М/с «Пригоди ведмедиків Гаммі».
09.00 «Лото-Забава».
09.40 М/ф «Ескімоска-2: пригоди в Арктиці».
09.45 «Маша і ведмідь».
10.15, 19.30 «ТСН».
11.00, 12.05 «Світ навиворіт: Латинська Америка».
13.15 «Інспектор Фреймут».
14.50 «Територія обману».
15.45 «Поверніть мені красу».
16.55, 18.05 «Чотири весілля-4».
20.15 Драма «Темні лабіринти мінулого». (2).
00.05 Комедія «Роман вихідного дня».

2+2

06.40 «Нове шалене відео по-українськи».
09.00 «Бушидо».
10.00 «Богатирі».
11.00 «Люстратор 7.62».
12.00 Д/ф «Страшне завтра».
13.00 «Секретні матеріали».
14.00 Х/ф «Шостий день».
16.45 Х/ф «Книга Ілая».
19.20 ЧУ 4 Тур. Динамо – Дніпро.
21.30 «Профутбол».
23.15 Х/ф «Щелепи».

TV-4

06.00 Х/ф «Дума про Тараса Бульбу». (1).
07.30 «Про нас».

07.45, 9.45 Ранковий фітнес.
08.00 Європа у фокусі.
08.40 Час-Тайм.
09.00 Повнота радості життя.
09.30 «Справжня ціна».
10.00 Дім книги.
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архикафедрального собору УГКЦ м. Тернополя.
11.40 «Духовні роздуми».
12.00 Х/ф «Твої, мої, наші». (1).
13.30 «Чарівний ключик».
14.00 «Погляд зблизка».
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 інформує.
19.40 Хіт-парад.
20.45 «Про нас».
21.00 «Гал-кліп».
21.30 Єдина країна.
22.10 Х/ф «Святкові велоперегони». (2).
23.45 Час-тайм.

ICTV

06.00 Факти.
06.30 М/с «Пригоди мультишок».
07.10 Т/с «Рюріки».
09.20 Зірка YouTube.
12.00, 13.00 Дивитися всім!
12.45 Факти. День.
13.50 Х/ф «Перший удар».
15.15 Х/ф «Містер Крутий».
16.55 Х/ф «Шлигун по сусідству».
18.45 Факти. Вечір.
19.30 Х/ф «Година пік». (2).
21.20 Х/ф «Година пік-2». (2).
23.05 Х/ф «Година пік-3». (2).
00.45 Х/ф «Поліція майбутнього». (2).

СТБ

05.35 Х/ф «Одруження Бальзамінова».
07.00 «Все буде добре!».
08.55 «Все буде смачно!».
09.50 «Караоке на майдані».
10.50 Х/ф «Поділися щастям своїм».
15.10 «Містичні історії-4 з Павлом Костіциним».
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси».
22.45 «Я соромлюся свого тіла».

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 10.55 Kids' Time.
06.05 М/с «Пригоди Джиммі Нейтрона».
10.35 М/ф «Скубі Ду: Музика вампіра».
11.00 Х/ф «Принцеса і жебрак».
12.50 Х/ф «Відгадай, хто».

14.55 Х/ф «Однокласники».
16.55 Х/ф «Мільйонер мимоволі».
18.45 Х/ф «Дружина напрокат». (2).
21.00 Х/ф «Свекруха-монстр». (2).
22.50 Х/ф «Сантум». (2).
01.00 Х/ф «Перемагаючи час». (2).

«УКРАЇНА»

07.00, 19.00 Події.
07.40 Т/с «Жіночий лікар».
08.30 Т/с «Любка».
12.00 Т/с «Скринька Пандори».
15.45 Х/ф «Любов з пробірки».
17.50 Т/с «Я поряд».
19.55 Спеціальний репортаж.
21.00 Т/с «Я поряд».
23.10 Реальна містика.
00.45 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 «Допомагає служба зайнятості».
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 «Мамина доля».
18.00 «Назбирание».
18.15 «Просто неба».
18.30 «Дива цивілізації».
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».
22.45 «Загублені у часі».
22.15 «Перлини світової класики».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

06.20 Х/ф «Любов і голуби».
08.15 «Вдалий проект».
09.00 «Готуємо разом».
10.00 «Орел і решка. Ювілейний сезон».
11.00 «Орел і решка».
12.00 Т/с «Метелики».
16.00 Т/с «Одну тебе люблю».
20.00 «Подорожі».
20.40 Т/с «Одну тебе люблю».
01.15 Х/ф «Про нього». (2).

СУБОТА, 8.08.2015

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».
09.15 Казки Лірника Сашка.
09.25 М/ф.
09.45 Хочу бути.
10.30 Книга.иа.
10.55 Д/с «Китай на кінчику язика».
11.50 Етнографічні замальовки. Грузія.
12.00 Д/ф «Північ. Париж прокидається».
13.00 Світло.
13.40 Д/с «Замки Європи».
14.25 Д/ф «Уроки російської».
16.30 Йоган Брамс. Концерт для скрипки з оркестром.
17.20 Х/ф «Залізна сотня».
19.05 Гра долі.
19.40 Х/ф «Подарунок на іменини».
21.00 Новини.
21.40 До ювілею Гі Канчелі. «Маєстро тиші».
22.40 Мегалот.
23.00 День Янгола.

1+1

07.05, 19.30 «ТСН».
08.00, 8.35 М/с «Пригоди ведмедиків Гаммі».
09.00 «Маша і ведмідь».
09.10 «Світське життя».
10.10 Мелодрама «Героїня свого роману».
12.00 Комедія «Роман вихідного дня».
14.10 «Казкова Русь».
14.55 «Вечірній Київ».
16.45, 21.15 «Вечірній квартал».
18.30 «Розсміши коміка».
20.15 «Українські сенсації».
23.00 Х/ф «Чужий проти хижака». (3).
00.50 Бойовик «Нокаут». (2).

2+2

06.40 «Нове шалене відео по-українськи».
09.40 «Вайпаут».
12.00 «Top Gear».
13.00 «ДжеДА!».
14.00 Т/с «Екстант».
16.00 Х/ф «Пірати семи морів: Чорна борода».
19.20 ЧУ 4 Тур. Карпати – Чорноморець.
21.30 Х/ф «Шостий день».
00.00 Х/ф «Лабіринт Фавна».

TV-4

07.00 Провінційні вісті
07.35 Х/ф «Дума про Тараса Бульбу». (1).
09.00, 00.10 Час-Тайм.
09.15, 11.00 Ранковий фітнес.
09.30 «Євромакс».

10.00 Вікно в Європу. Сильні разом.
10.30 Блага звістка з Р. Реннером.
11.15 «Про нас».
11.30 Зміни свій світ.
12.00 «Компромис».
12.30 Україна. Перезавантаження.
14.00 Культура і мистецтво.
14.30 «Щоденник для батьків».
15.00 Х/ф «Твої, мої, наші». (1).
16.30 Дім книги.
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 Х/ф «Провулок Д'ю Кашало». (1).
23.00 Програма «Євромакс».
23.30 Єдина країна.

ICTV

06.00 Факти.
06.30 М/с «Пригоди мультишок».
07.05 Провокатор.
08.45 Секретний фронт.
09.45 Антисомбі.
10.40 Дістало!
11.35 Цивільна оборона.
12.35, 13.00 Нсайдер.
12.45 Факти. День.
13.35 Т/с «Останній бронепоезд».
18.45 Факти. Вечір.
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки з К. Стогнієм.
20.05 Х/ф «Знедолений».
22.05 Х/ф «Убити Біла. Том перший». (2).
00.10 Х/ф «Убити Біла 2. Том другий».

СТБ

05.35 Х/ф «Руслан і Людмила».
08.00 «Караоке на майдані».
09.00 «Все буде смачно!».
09.55 Х/ф «Вій».
11.35 Т/с «Коли ми вдома».
13.45 Х/ф «Не квап кохання».
16.00 Х/ф «Хатня робітниця».
18.00 Х/ф «Поділися щастям своїм».
22.30 Х/ф «У Бога свої плани».
00.20 «Давай поговоримо про секс 2».

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 9.10 Kids' Time.
06.05 М/с «Пригоди Джиммі Нейтрона».
08.00 М/с «Пінгвіни Мадагаскару».
09.15 Файна Юкраїна.
11.30 Весільні битви.
13.10 Х/ф «Блакитна лагуна».
15.15 Х/ф «Повернення до Блакитної лагуни».
17.10 Х/ф «Блакитна лагуна-3».
19.00 Х/ф «Однокласники». (2).
21.00 Х/ф «Мільйонер мимоволі». (2).
22.45 Х/ф «Відгадай, хто».

ІНТЕР

06.40 Х/ф «Закляття Долини Змії».
08.40 «Школа доктора Комаровського».
09.30 Х/ф «Міміно».
11.20 Х/ф «Самогонники».
11.40 Х/ф «Пес Барбос і незвичайний крос».
11.50 Х/ф «Любов і голуби».
14.00 Т/с «Одну тебе люблю».
20.00 «Подорожі».
20.30 Т/с «Одну тебе люблю».
23.00 Т/с «Здрастуй, мамо».

• Варто знати

Овочів без нітратів не буває

Закінчення. Початок на 1 стор.
Головна «страшна таємниця» нітратів полягає в тому, що люблять вони нагромаджуватися, в основному, в коренях, стеблах, черешках і прожилках листя. Загалом, там, де товстіше і сховатися легше. В буряках, редьці, ріпі, редисці депо для нітратів служать безпосередньо коренеплоди. Тому нітратів саме в цих коренеплодах у 5–10 разів більше, ніж у моркви, бо вона накопичує шкідливу хімію переважно в серцевині.
Більше нітратів завжди в нижній частині коренеплоду, там, де розташовані корінці, а ось бадилля в листових культурах їх містить набагато менше. Навпаки, велика частина нітратів міститься в черешках листя, трохи менше їх у жилках і найменше — в листовій пластинці.
Ще одна помилка, якої ми припускаємося, — прагнення щонайшвидше почати сезон споживання овочів, не чекаючи настання природних термінів визрівання. Тим часом, чим молодші овочі, тим більше нітратів у них міститься. Девіз «чим молодше, тим краще» не підходить для моркви, буряків, редьки, редиски та інших коренеплодів. Вони стають безпечнішими на стадії повної зрілості.

А ось для огірків правило це не підходить. Саме молоді зав'язі містять нітратів менше, ніж більш зрілі. Звичайно, в тому разі, якщо вони були вирощені без перевищення доз нітратних добрив. В огірках і кабачках нітрати збираються в шкірці та в місці прикріплення до гілочки, тому шкірку й основу з «хвостиком» у цих плодів краще зрізати.
Не варто збирати щавель, м'яту, ревінь, зелену цибулю в дуже спекотні дні. Нітратів у них буде набагато більше, ніж у похмурі. А заготовлювати на зиму ці рослини краще, коли похмура, прохолодна погода триває 2–3 дні.
Зберігання свіжих овочів при низькій температурі запобігає утворенню нітрату. Наприклад, при двотижневому правильному зберіганні овочі втрачають до 40% нітратів. У глибоко заморожених овочах накопичення нітратного азоту не відбувається, потрібно лише не допускати настання природних термінів визрівання і подальшого їх заморожування.
Зменшує кількість нітратів майже наполовину замочування овочів у холодній воді на 1–2 години перед приготуванням, а також варіння у великій кількості води. Слід тільки пам'ятати, що відвар необхідно обов'язково зливати. Значно змен-

шує кількість нітратів у продукті (в 2–3 рази) також промислова переробка овочів: засолювання, квашення, маринування.
З настанням сезону свіжих овочів фахівці Держсанепідслужби області проводять роботу з наглядом за умовами реалізації такої продукції та наявністю необхідних супровідних документів, що засвідчують їхню якість і безпеку в закладах торгівлі всіх форм власності, у т. ч. на продовольчих ринках області.
Цього року спеціалісти ДУ «Тернопільський обласний лабораторний центр Держсанепідслужби України» дослідили 399 взірців ранніх овочів на вміст нітратів (у 9-ти випадках — капуста білоголова, картопля молода, кабачки та цибуля перо) було виявлено перевищення вмісту нітратів.
Будьте обережні! Головні способи уберегтися від отруєння нітратами — вживати свіжі овочі упродовж всього року невеликими порціями. При виникненні найменших симптомів отруєння нітратами не соромтеся звертатися за допомогою до медиків.
Л. Блажквич, заввідділення організації санітарно-гігієнічних досліджень,
О. Білинська, головний спеціаліст ГУ Держсанепідслужби в області.

Перший обов'язок того, хто хоче бути здоровим, — очистити навколо себе повітря! Роман Роман

Від чого це залежить та як боротися із проявами старіння, розповідає сайт «Живи активно».

Насправді старіння обличчя — процес індивідуальний і залежить від типу шкіри, товщини підшкірної клітковини і розвиненості м'язового каркасу. Але окрім наслідкових факторів, на тип старіння також впливає стиль життя. Тому вам під силу значно сповільнити цей процес.

Виділяють чотири основні типи старіння обличчя.

1. «ВТОМЛЕНИЙ»

Такий тип старіння властивий жінкам з овальною або ромбовидною формою обличчя. Шкіра з віком стає сухою та чутливою і потребує посиленого догляду. Обличчя виглядає виснаженим, змарнілим, набуває землистого відтінку. Куточки губ та очей опускаються, поглиблюються носогубні зморшки, виникають мішки під очима.

Як боротися?

Головна проблема — порушення мікроциркуляції та м'язова слабкість, тому слід регулярно робити масаж. Також важливо переглянути свої харчові звички — вам потрібні продукти, які беруть участь у синтезі колагену: індичка, жирна риба, овочі та фрукти. Особливо налягайте на курагу, капусту всіх видів та перець. Також цей тип старіння схильний до набряків, тому важливо звернути увагу на здоров'я нирок та серця. Не їжте на ніч, уникайте гострої та солоної їжі, дотримуйтеся правильно-го водного режиму.

• До часу

Пропонуємо прості, але досить ефективні маски.

✓ Подрібніть ретельно вимите листя свіжої **петрушки**. Нанесіть кашку під очі, зверху покладіть ватний диск, змочений у холодній воді або в кип'яченому холодному молоці. Потримайте маску 15—20 хв і вмийтеся холодною водою.

✓ Змішайте 1 ч. ложку ретельно подрібненої **зелені петрушки** з 2 ч. ложками нежирної сметани. Нанесіть маску під очі, потримайте 15 хв і змийте холодною водою.

✓ Сиру **картоплю** подрібніть і змішайте з подрібненою петрушкою. Отриману кашку загорніть у



Знати ворога в обличчя:

4 типи старіння

Старіння — це природний біологічний процес, і ще жодній людині не вдалося зупинити час. Але ви звертали увагу, що в одних жінок обличчя старіє достатньо рано, але елегантно, а в інших — довго залишається молодим, а потім вмить втрачає тонус та розпливається?

• Не дрібниці

2. «ДЕФОРМАЦІЙНИЙ», АБО «ГРАВІТАЦІЙНИЙ»

Переважно зустрічається у жінок слов'янської зовнішності — власниць круглих облич із крупними рисами, повними губами та щокрами. Також характерний для жінок із зайвою вагою, адже надмірний підшкірно-жировий шар призводить до деформації контурів обличчя. В результаті, його нижня частина обвисає, утворюється друге підборіддя, зморшки на шиї, мішки під очима та навислі повіки. Достатньо часто спостерігається купероз, але порушення пігментації відсутні. Плюсом цього типу старіння є майже повна відсутність зморшок.

Як боротися?

Перше, що потрібно зробити — позбутися зайвої ваги. Також не забувайте про масаж обличчя, він по-



вертає м'язам тонус, в результаті чого шкіра підтягується. Привічть себе спати без подушки і не носіть одяг, який погіршує кровообіг: тугі ремені та паски, туфлі на підборах, вузькі брюки та спідниці, корегуюча білизна — не для вас. У вашому раціоні обов'язково мають бути продукти, які нормалізують водний обмін, наприклад гарбуз, корінь та листя селери, кавун.

3. «ДРІБНО-ЗМОРШКОВИЙ»

Цей тип старіння поширений серед європейців та американців, для яких характерні чітко окреслені вилиці та підборіддя, тонкі губи та суха шкіра обличчя. На відміну від попередніх двох типів, м'язовий тонус не погіршується, овал обличчя не деформується, не утворюється друге підборіддя та не провиса-

ють м'які тканини обличчя. Але вашими постійними супутниками стануть зморшки: гусячі лапки у куточках очей, горизонтальні зморшки на чолі, вертикальні зморшки над верхньою губою — до того ж вони можуть виникнути дуже рано: у віці 20—30 років такі жінки часто виглядають старшими за своїх однолітків, хоча з віком виграють на фоні жінок із іншими типами старіння.

Як боротися?

Так старіють люди із ніжною шкірою: захисна оболонка, і так тонка від природи, з віком стає ще тоншою та стрімко втрачає вологу, тому їй важливо захищати — від вітру, холоду та ультрафіолетових променів, а також інтенсивно зволожувати. Влітку — широкополий капелюшок, взимку — шарф, вдома — зволожувач повітря або щонайменше

акваріум чи кімнатні рослини. Вологість у приміщенні має досягати 40—60%!

Також важливо дотримуватись правильного водного режиму. В організмі має бути в достатку вітаміну А, тому налягайте на печінку, вершкове масло, огірки, помідори, болгарський перець, кабачки та листя салату.

4. «МУСКУЛЬНИЙ»

Цей тип часто зустрічається у жінок із азіатською зовнішністю. Мімічні м'язи у них розвинуті дуже добре, тоді як підшкірно-жирової клітковини майже нема. Тому на такому обличчі тривалий час взагалі не помітні вікові зміни, а потім водночас м'язи слабшають та обвисають, обличчя ніби «висихає»: риси загострюються, поглиблюються носогубні зморшки та зморшки на чолі, порушується пігментація. При цьому шкіра цілком залишається рівною та гладенькою, а контури обличчя зберігають чіткість до глибокої старості.

Як боротися?

Рекомендується щодня приймати контрастний душ для обличчя, це позитивно вплине на еластичність судин та стан шкіри. Також не слід забувати про масаж обличчя та правильне харчування. Для вас дуже важливо вживати продукти, багаті магнієм — це нешліфований рис, авокадо, гіркий шоколад, морква, гарбуз.

Вчасно зрозумівши, який тип старіння властивий саме вам, можна почати роботу на випередження та насолоджуватися молодим та привабливим обличчям у дзеркалі довгі й довгі роки.

• Школа життя

50 речей, яким потрібно навчити свою дочку

Джина Мейджорс — мати двох дочок, одній з яких незабаром виповниться 18 років і вона офіційно стане дорослою. До цього знаменного дня мати підготувала список із 50 пунктів, у який вклала всю душу. Ознайомтеся з ним. Можливо, і ви знайдете тут те, чим можна поділитися з вашою дитиною.

1. Люби насамперед себе!
2. Школа — це ще не справжнє життя. Будь до цього готова.
3. У житті ти зустрінеш багато поганих дівчат. Просто тримай марку і прохось мимо.
4. Якщо ти знайшла справжнього друга, то постарайся його утримати, незалежно від того, як далеко він одне від одного.
5. Речі не зроблять тебе щасливою.
6. Не суди нікого сама, але будь готова, що тебе судитимуть постійно. Вище судитимуть постійно. Вище носа, дитино!
7. Пізнай свою бабусю по-справжньому.
8. Не всяка проблема є кінцем світу.
9. Обери свою головну битву: аж ніяк не за все варто справді битися.
10. Не порівнюй себе з іншими — вони ніколи не будуть такими, як ти.
11. Незалежно від того, як сильно ти любиш людину, постарайся не втратити себе.
12. Говори. Знайди свій голос і використовуй його!
13. Вивчи слово «ні» і не бійся вживати його.

14. Тобі належить написати свою власну історію життя, постарайся заповнити сторінки щасливими подіями.
15. Ніколи не женися за чоловіком. Правильно буде, якщо він сам знайде тебе.
16. Навчися правильно приймати компліменти і спробуй вірити в них.
17. Завжди будь чесною.
18. Умій бути щасливою і не бійся самотності.
19. Ніколи не бійся поділитися тим, що відчуваєш.
20. Сперечатися можна, але пам'ятай правило 9.
21. Читай все, що потрапляє тобі до рук. Знання — це сила.
22. Якщо ти прийшла додому до хлопця і не побачила в будинку книг — іди геть.
23. Ти не чиясь власність!
24. Будь завжди в змозі постояти за себе. Завжди.
25. Не бійся зазнати невдачі. Саме на них вчаться.
26. Ніколи не надсилай в електронному вигляді щось таке, що ти не могла б розмістити на першій шпальті міської газети. Навіть якщо ти відкинеш це, воно все одно спливе.

Закінчення на 8 стор.

Маски... з городу

Ми іноді забуваємо про овочі та зелень, віддаючи перевагу дорогій косметиці. Адже вони — джерело вітамінів і корисних речовин, необхідних для шкіри. А зараз саме час наситити її корисними соками овочів і зелені.

марлю і покладіть на закриті очі на 10—15 хв. Не забудьте після зняття маски змастити шкіру навколо очей кремом. Не наносьте крем близько до лінії росту вій — це може викликати сильне подразнення очей.

✓ М'якоть натертого **кабачка** нанести на марлю й потримати 15—20 хвилин на обличчі. Маска стимулює обмінні процеси в шкірі, зволожує, очищає та тонізує її.

✓ 2 ст. ложки натертого **кабачка** змішати з 1 ст. ложкою подрібненого в кавомолці геркулесу і нанести на обличчя й шию. Через 20 хв зняти тампоном, змоченим у некип'яченому молоці. Маска рекомендується для розгладження зів'ялої шкіри.

✓ **Картоплю** зварити в «кожушку», очистити, розім'яти на пюре і змішати зі свіжою сметаною або вершками. Суміш теплою нанести на обличчя на 10—15 хв, потім протерти шкіру ватя-

ним тампоном. Ця маска особливо корисна для обпаленої сонцем шкіри.

✓ Для зів'ялої шкіри обличчя підійде маска з відвареної в «кожушку» та розім'ятої **картоплі**, в яку додати по 1 ч. ложці сметани, молока та оливкової олії. Суміш нанести на обличчя на 15—20 хв, накрити серветкою. Після зняття сполоснути обличчя теплою водою й нанести на 30—40 хв живильний крем.

✓ Ватяним тампоном, змоченим **огірковим соком**, рекомендується протирати 2—3 рази на день обличчя при жирній, пористій шкірі, ластовинні, пігментних плямах. Протирання соком допомагає й у тому випадку, якщо шкіра потіє і починає яліщати.

✓ В **огірок**, натертий на дрібній тертці, додати кілька крапель лимонного соку, кашку через 20—25 хв зняти сухим тампоном, не вмиваючи обличчя. Підходить для всіх типів шкіри, добре живить її.

✓ **Помідор** розім'яти, відтиснути сік. Ватяним тампоном, змоченим соком, протирати жирну шкіру обличчя. Протирання обличчя томатним соком у суміші

з молоком дає відбілюючий ефект.

✓ При сухій, в'ялій шкірі та зморшках застосовується маска з однієї чайної ложки **томатного соку і жовтка**, вона пом'якшує шкіру, сприяє її живленню.

✓ Кашку з натертого на дрібній тертці **гарбуза** або відтиснутий з нього сік використовують як тонізуючий засіб з догляду за будь-якою шкірою. Тривалість маски — 15—20 хв. Частота процедур — 2—3 рази на тиждень. Курс — 15—20 масок. Маска живить, вітамінізує, зволожує шкіру обличчя.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ЗАСТОСУВАННЯ МАСОК

Обличчя ретельно мийте, суху шкіру — змачують тонким шаром живильного крему. Корисно зробити гарячий компрес або парову ванну. При різко виражених дрібних кровоносних судинах компрес можна не робити.

Після нанесення маски необхідно розслабитися. Розмовляти та рухатися не рекомендується.

Знімають маску обережно, суху шкіру ще вологою змачують живильним кремом.

Вчора – шини, нині – іграшки

Не в одному гаражі лежать старі автомобільні шини, застосування для яких немає. А тим часом з них можна виготовити забавки для дитсадка чи вуличного майданчика. Бо ж багато як сільських, так і міських дошкільних закладів через брак грошей не можуть оновити ігрових майданчиків.

● Умілими руками

Водночас і не всі батьки купівлі гірок, гойдалок та всього іншого. Тому альтернативою, яка хоч трохи урізноманітнить дозвілля малечі, можуть стати забавки і декоративні елементи з підручних матеріалів. Із витрат — лише фарби і час. Наприклад, таке вдаль рішення втілили в життя у Тернопільському дошкільному навчальному закладі №10 — дитсадку «Промінець», що по вулиці Парашука, 1. Тут зі старих шин виготовили лебедів, зайця,



жиряфу та інших звірят. До послуг дітей навіть шинні машини — зі справжнім рулем і в патріотичних кольорах. А також імпровізована гірка, викладена із закопаних у пісок вживаних «коліс», по якій малі залюбки стрибають.

Є тут ще й інші недорогі елементи ландшафтного дизайну, доступні для повторення. Наприклад, маючи велике плоске каміння і різні фарби, можна намалювати гусениць, жуків «сонечко», метеликів і всяку всячину. У «Промінці» такі істоти прикрашають альпійську гірку.

А невеселі залізні щити на вікнах до підвалу тут роз-



малювали великими картинками з мультфільмів. Працювали над цим усі вихователі, а також декотрі з батьків. Директор дошкільного закладу Жанна Дмитрівна Шкварок переконана, що дитсадок має бути яск-

равим і приваблювати дітей: «Вони мають хотіти сюди йти. Крім того, все це сприяє розвитку естетичного смаку».

Педагог рада, що їй щастить на талановитих людей, котрі доклалися до прикрашання дитмайданчика. За такий ентузіазм вона особливо вдячна батькам. Зокрема, Андрію Гарбузинському, Марії Харевич, Любові Тимочко, Наталії Тарасенко. Вдячна Жанна Дмитрівна й своїм співробітникам, котрі у цей нелегкий час створюють для дітей казку.

Вікторія Маньовська. Фото Василя Бурми.



● Поміркуйте

Сканворд «Удар»

КИЇВСЬКИЙ КНЯЗЬ	МАРКА АВТО З ІТАЛІЇ	ФРАНЦ. ДІТЯЧИЙ ЖУРНАЛ	ПЕРЛИНА БІЛЯ ЧОРНОГО МОРЯ	БОЛОТНА СИНИЦЯ (ФОТО 1)	ФРАНЦ. ПИСЬМЕННИК, НОБЕЛІВ. ЛАУРЕАТ	
ПРИПУЩЕННЯ						
ДВОКРИЛА КОМАХА-ПАРАЗИТ				ОБРЯД	ДИРЕКТИВА КЕРІВНИХ ОРГАНІВ	
ДОПОВІДАН, КОНСУЛЬТАНТ						
ЛІКАР-НЕГОМЕОПАТ	МОЛОЧНИЙ ЦУКОР	СИВИЙ ГОЛУБ	ПОЛОВИНА ПУДА			
				МОЛОДИЙ ПАРСТОК ОЧЕРЕТУ	ВИД ОРНАМЕНТУ З ГЕОМЕТРИЧНИХ ФІГУР	
КОЛЕСО ПАСОВОЇ ПЕРЕДАЧІ	АТОМ, ЩО ВТРАТИВ ЕЛЕКТРОНИ	МЕДОВІ ДЯДЬКА ПОЦІЛУНКІВ			УМОВНИЙ ЗНАК	КУТОВИЙ СТУСАН ПО М'ЯЧУ
		ФОРМА РАСОВОЇ ДИСКРИМІНАЦІЇ	ШАК			
ОКРЕМЕ ТОПОЛЕВЕ ДЕРЕВО					ОДИНИЧНИЙ ВЕКТОР	ДОВГОХВОСТИЙ ПАПУГА (ФОТО 2)
			МАЙСТЕР, ЯКИЙ ШИЄ ЧОВСОТИ			
ЦІНОВА ЗНИЖКА	ШТАТ У США				ПОЛЬСЬКА КІНОАКТОРКА	АМЕР. РОДИНКА КУНИЦІ
ОЗЕРО В СЕРЕДНЬОЇ АЗІЇ			БВНУХ			
		МІСТО В КРИМУ	ФРАНЦ. АКТОР ... РОШФОР	ГОСТРИЙ ЗУБ У РУКАХ МАУГЛІ	ЕСТОНС. ТЕЛЕЖУРНАЛІСТ	
		ДІТИ КНЯЗЯ	ДАВНЯ НАЗВА ДУНАС			

● Школа життя

50 речей, яким потрібно навчити свою дочку

- Закінчення. Початок на 7 стор.**
- Допомагай іншим беззастережно — добрі справи приносять щастя.
 - Будь люб'язна. Вдячність розкриває характер.
 - Завжди довіряй своїй інтуїції. Завжди!
 - Будь ввічлива.
 - Твої дії краще говорять за тебе, ніж твої слова.
 - Не приховуй своїх почуттів, знайди спосіб їх висловити.
 - Шукай красу у всіх речах.
 - Користуйся сонцезахисним кремом!
 - Не втрачай контакту з людьми, які тебе люблять.
 - Плач, коли це потрібно, і знайди нові сили у своїх сльозах.
 - Завжди йди по життю з високо піднятою головою. Впевненість приваблює.
 - Сміх є ліками для душі.
 - Занадто гучна музика? То зроби голосніше і танцюй!
 - Слова можуть будувати мости і спалювати їх. Вибирай їх осмислено.
 - Дім — це там, де тебе люблять, а не там, де ти живеш.
 - Першою попросити пробачення — не означає проявити слабкість.
 - Працой, працой важко. Завжди будь у змозі забезпечити себе.
 - Я знаю, ти мене не навидиш іноді, але я завжди люблю тебе.
 - Ти самодостатня!
 - Ти можеш сказати мені щось у будь-який час. Я завжди буду поруч з тобою.
 - Запам'ятай ще раз: я завжди буду любити тебе.
 - Ти здатна на більше, ніж тобі здається.
 - Ти красива, і не дозволяй нікому змусити тебе почуватися по-іншому.
 - Життя складається тільки із сьогоденного дня. Живи в даний момент. Ти не можеш повністю контролювати свій вчорашній або завтрашній день. Все, що в тебе є, це сьогодні, тож просто будь щаслива.

Відповіді на сканворд «Аура», надрукований 23 липня

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

