

# Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн

#24(739) 16 червня 2016 року



Колорадський жук нікому не друг

4

Смакота з полуниць «ПО-МОДНОМУ»

3

**3 днем Ангела!**  
Сьогодні іменини Лук'яна, Клавдії, завтра — Марії, Софії, Северина. 18 червня з днем Ангела вітайте Ігоря, Марка, 19 — Іларіона, Теклю, 20 — Марію, Валерію, Зінаїду, Богдана, 21 — Марту, Меланію, 22 — Мар'яну.

РЯТУЙМО НАШІ НОГИ!

2

## Увагу — вазонам

УЛІТКУ КІМНАТНІ РОСЛИНИ ПОТРЕБУЮТЬ ЧИ НЕ НАЙРЕТЕЛЬНІШОГО ДОГЛЯДУ



**Увагу потрібно однаковою мірою приділяти й пишно квітучим у цю пору року зеленим улюбленицям, і тим екземплярам, які в цей час зазвичай «відпочивають». Які ж основні правила догляду за вазонами в літній період?**

### • До часу

олеандр, орхідея (особливо під час цвітіння), кассія, троянда.

**Помірно поливають і зволожують** аденантос, аденіум, адіантум, амариліс, астрофітум, бегонію (її також можна поставити в піддон з торфом, час від часу зволожуючи його), цикламен, красолю, нерине та фіалку узамбарську, яку краще не обприскувати, адже її листки погано переносять вологість. Обкладіть горщик з фіалкою торфом або мохом, періо-

дично збризкуючи його водою.

**Зайва волога може завдати значної шкоди** таким улюбленицям, як аглаонема (поливають двічі на тиждень), герань (1 раз на кілька днів) і хризантема (2—3 рази на тиждень).

Обприскування особливо корисне влітку, а такі рослини, як драцена, дифенбахія, маранте, плющ, папороть, філодендрон та фікус — відомі любителі водних процедур, які не повинні бути холодними.

Також багатьом рослинам не зашкодить теплий душ кілька разів на тиждень, що не тільки зволожить листя, а й змиє пил з нього.

### ПІДЖИВЛЕННЯ

Важливим моментом догляду у спекотний період є підживлення, котре має бути регулярним. Улітку цю процедуру можна виконувати кілька разів на місяць — усе залежить від росту рослини.

### • Коротко

✓ Іржаві плями на білій тканині видаляють розчином гідросульфату (1 частина на 10 частин води). Для забарвлених виробів гідросульфат застосовувати не можна.

✓ Для кольорових тканин застосовують суміш з рівних частин гліцерину і тертого мила. У неї додають трохи води для отримання однорідної маси і покривають нею пляму на добу, потім змивають водою.

Рясно квітучим улюбленицям зазвичай варто приділяти більше часу й уваги, підживлюючи їх раз на тиждень. Застосовуючи рідкі мінеральні добрива, важливо дотримуватися інструкцій, які можна знайти на упаковці. Зазвичай застосовують аміачну або калійну селітру, калійну сіль і суперфосфат.

Сильна концентрація добрив може пошкодити кореневу систему, тому для невеликих рослин варто спочатку використовувати половинну дозу і поступово збільшувати її до необхідної.

Якщо вазон недавно був пересаджений у готовий субстрат, що містить різного типу добрива тривалої дії, підживлення наразі не потрібне.

У період цвітіння кімнатні рослини мають потребу в додатковій порції добрив. З цієї метою краще використовувати засоби, у яких переважають фосфорно-калійні складові. У деяких рослин після цвітіння з'являються листочки, тоді потрібно буде замінити добриво на інше, з високою азотною складовою.

Закінчення на 7 стор.

### • На замітку

### ЛЮБИТЕЛЯМ КВАСУ

Квас — смачний і корисний напій. Принаймні домашній квас, виготовлений з натуральних продуктів, набагато корисніший за солодкі газовані напої і навіть за свого «клона», якого виробляє харчова промисловість і в який можуть додавати трансгенні дріжджі, цукрозаміники. Тож не зайве поцікавитися, де і з чого виробили квас, який вам пропонують на вулиці чи в магазині. Якщо вдасться отримати достовірну інформацію — можете поласувати квасом.

### ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 16 червня	+14 / +25	без опадів	зах., 5	16.16
п'ятниця, 17 червня	+17 / +31	ясно	півд., 6	16.17
субота, 18 червня	+19 / +29	без опадів	зах., 4	16.17
неділя, 19 червня	+17 / +27	без опадів	півн.-сх., 2	16.17
понеділок, 20 червня	+20 / +31	можлива гроза	півд., 4	16.18
вівторок, 21 червня	+20 / +31	можливий дощ	зах., 3	16.18
середа, 22 червня	+20 / +28	можливий дощ	зах., 3	16.18

### • Майстрові

#### Лампочка не світить...

Перегоріла лампочка, в патрон (справний) вставлено нову, а світло не загоряється. Тугіше закрутили її — не допомагає. Відігнули олівцем контакт патрона — жодного ефекту. Замінили лампочку — все одно не світить...

Але в патрона є ще один контакт — бічний (пелюстки). Дерев'яною паличкою підігніть пелюстки до центру — лампочка засвітиться.

#### Гострим ніж м'ясорубки

Найпростіший спосіб — потрібно взяти новий наждачний круг і коловими рухами пересувати ніж по ньому доти, поки його поверхня не стане однорідною.

Ще один спосіб. Ніж м'ясорубки плоскою поверхнею кладеться на наждачний круг і коловими рухами проводиться заточування.

Оскільки ножі виготовляють зі спеціальної сталі, а заточення проводиться під певним кутом, то без досвіду можна зіпсувати ніж.

Є простіший спосіб. Ніж м'ясорубки просто кладемо (тим боком, яким він прилягає до диска) на наждачний (точильний) брусок (бажано дрібнозернистий) і коловими рухами загострюємо.

Правило таке: у ножа гостряться саме робоча площа, а не вістря, як у кухонного ножа.

Йдеться про м'ясорубку звичайної конструкції.

#### Захист фарби від засихання

Щоб олійна фарба при зберіганні не засихала і щоб на ній не утворювалася плівка, покладіть на поверхню фарби кружок цупкого паперу і залийте його тонким шаром оліфи.

#### Удосконалена лійка

Тонка пластмасова трубочка, закріплена ниткою або дротиком у лійці — шлях для повітря, що витісняється з пляшки при заповненні її рідиною. Таке обладнання лійки доцільне в тому разі, якщо ви часто нею користуєтесь. Якщо час від часу, то можна просто підкласти між лійкою і горлечком посудини сірник, зім'ятий папірець тощо.

### • Що робити?

#### ДО ОДЯГУ ПРИЛИПЛА ЖУЙКА

Є кілька способів почистити одяг від жувальної гумки.

✓ Максимально почистити від неї одяг вручну. Покласти на забруднене місце лід, якщо річ невелика, можна просто покласти її в «морозилку». Після того, як часточки гумки застигнуть, видалити їх твердою щіткою.

✓ У магазинах продається спеціальний спрей для таких випадків. Ви спрямовуєте струмінь спрею на

місце, куди прилипла гумка, забруднене місце ніби «охолоджується» і гумка відліпає.

✓ Потрібно взяти пожевану жуйку, розім'яти її пальцями до такого стану, щоб вона сильно чіплялася до пальців. Тоді приліпити до одягу на те місце, де прилипла жуйка, відліпити, приліпити-відліпити.

• На замітку

**ЗАРЯДКА  
ДЛЯ СТРУНКІХ НІГ**  
Ці вправи поліпшують кровообіг в організмі, тому поживаються обмін речовин у кістках, хрящах, сухожиллях. Це сприяє виведенню солей.

Таку «пасивну» зарядку можна порівняти, наприклад, із присіданнями: робота м'язової тканини забезпечує гарну форму ніг, легкість та усуває в'ялість шкіри.

Цю зарядку треба робити, лежачи на спині.

✓ Згинати та розгинати пальці ніг.

✓ Рухати стопами: від себе і до себе, тягнучи пальчики.

✓ Об'єднати рухи попередніх двох вправ: стопи опустити до підлоги, а пальці потягнути на себе. Стопи випрямити, потягнути на себе, а пальці — зігнути.

Кожну вправу робити по 100 разів.

Далі працюємо над м'язами гомілки, стегон та сідниці.

✓ Ноги згинаємо в колінах, ступні — на ліжку. Розводимо коліна в боки і зводимо разом. Вправу робимо також 100 разів.

✓ Напружуємо та розслабляємо м'язи вище колін — стегна та сідниці одночасно. Виконуємо 350—500 разів.

✓ Наприкінці обов'язково потягнутися, як у дитинстві, з насолодою.

**ВИРАЗКУ —  
КУЛЬКАМИ**

Виразкова хвороба — досить поширена проблема. Пропонуємо читачам простий, але дієвий рецепт боротьби з цією недугою.

2 склянки насіння льону, 700 г меду, 700 г свіжого (домашнього) вершкового масла. Насіння змолоти на кавомолці. Масло розтопити, змішати з медом, додати льонове борошно, постійно помішуючи. Сформувати кульки завбільшки з волосський горіх.

Запивати ліки слід чаєм, рецепти яких подаємо:

✓ 5 г айру, 5 г полину. Одну чайну ложку суміші запарити 150 мл окропу. Пити по 70 мл 3—4 рази на день;

✓ 100 г сухих плодів шипшини, 50 г насіння льону, 1 л води. 3 ст. ложки суміші залити холодною водою, проварити 10 хв. Пити ковтками протягом дня.

Від виразкової хвороби корисно вживати пивні дріжджі. За підвищеної кислотності можна 2 рази на день на голодний шлунок випивати 70—80 мл свіжого соку картоплі протягом трьох тижнів.

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

Найкращими профілактичними засоби від згрубілоостей і тріщин на стопах є ванночки для ніг. Щоб отримати бажаний результат, робіть ванночки кожного тижня (але не частіше). Вони не повинні бути надміру гарячими чи холодними. Тривалість процедури — 20—30 хв. Після неї обов'язково змастіть ноги кремом.

**Тепла ванночка із сіллю.** В таз із теплою водою всипте жменю морської чи кухонної солі. Крім цього, можна додати кілька крапель ароматичної олії.

**Молочна ванночка.** Влийте в таз з водою трохи молока, опустіть ноги на 10 хв, а потім розітріть стопи шматком лимона.

**Теплі ванночки з травами.** 1 ст. ложку трави залийте 2 склянками окропу, накрийте і настоюйте 20 хв. Відвар додайте у воду для ванночки для ніг. Можна використовувати відвари із шавлії (діє як антисептик), хвоща польового (нормалізує кровообіг), ромашки лікарської (заспокоює) чи лаванди (освіжає).

**Для дезінфекції розтрісканої шкіри і профілактики грибкових хвороб** робіть ванночки з календулою: 1 ст. ложка календули на 1 л окропу.

Найефективніший метод для боротьби зі зашкарбленою шкірою на п'ятах — ванночки для ніг та очищення шкіри за допомогою абразиву (морської солі, кухонної солі, змелених кісточок фруктів і ягід).

**Якщо шкіра на стопах суха,** спробуйте ніжний пілінг: приготуйте теплу ванночку, додайте 5 крапель олії лимона і лаванди і столову ложку сметани. Приймайте ванночку 20 хв, а



**Щоб ноги були здоровими, за ними потрібен постійний догляд, а влітку — особливо. Насправді багатьох проблем з ногами можна уникнути, дотримуючись елементарних правил.**

• Не дрібниці

потім увітріть у шкіру стоп сік з однієї лимона. Після цього легко зніміть зроговілий шар шкіри на п'ятах та навколо нігтів. На завершення знову нанесіть зволожувальний крем для ніг.

**Якщо на п'ятах з'явилися тріщини чи п'яти стали занадто шорсткими,** підлікуйте їх компресами із яблучного пюре. Закип'ятіть 1 склянку молока, киньте в нього одне яблуко і варіть протягом 10 хв. Далі витягніть яблуко, висудіть, зніміть шкіру і видавіть серединку, а м'якоть розімніть. Додайте до цієї кашки 2—3 краплі касторової олії.

Або можна спекти яблуко в духовці, так само висудити, почистити. Нанести

розім'яту м'якоть на п'яти і полежати півгодини, обгорнувши ноги у харчовий папір і обмотавши їх рушником. Змити масу теплою водою і нанести зволожувальний крем. Повторювати цю процедуру щодня до повного зникнення тріщин. До речі, яблучне пюре не тільки лікує рани, а й чудово знімає втому.

**Ідеальний засіб для зволоження шкіри на п'ятах і колінах** — звичайна касторова (рицинова) олія. Вона зволожує, і лікує. Ввечері, прийнявши ванну, зніміть верхній шар шкіри звичайною пілочною і одразу ж змастіть її рициновою олією. А для колін зробіть компрес: змочіть рициновою олією 2 шматки вати, прикладіть до колін і обмотайте поліетиленом на 20 хв. Зволожити загрубилу шкіру на колінах можна і звичайною олією, або протерти лимоном.

І в чоловіків і в жінок через тісне взуття на стопах виникають **мозолі і затвердіння.** Вони доволі болісні тому їх якнайшвидше хочеться позбутися, але

потрібно це робити дуже грамотно й акуратно. Запам'ятайте: зрізати мозолі в жодному разі не можна.

**Щоб видалити мозолі,** спробуйте зробити так: розпарити ноги у гарячій мильній воді, після цього нанести на стопи маску із сирого картоплі. Тримати доти, поки мозоль не побіліє, потім знову опустити ноги у воду. Після цього його можна безболісно видалити пемзою чи мозольним пластиром.

**Дієвий народний засіб від твердих мозолів на ногах:** перед сном розпарити ноги, витерти їх на сухо і прив'язати до мозолів шкірку лимона з м'якоттю. Шкірку краще прибинтувати і вдягнути шкарпетку, щоб пов'язка не злізла за ніч. Через 4—5 днів мозоль повинен зійти.

**Якщо через незручне взуття на ногах з'явилися пухирі,** зробіть примочки із холодного молока. Це допоможе позбутися неприємного печіння.

**Причин пітливості ніг багато:** тісне взуття, теплі, не за сезоном, панчохи чи шкарпетки, особливо син-

тетичні, недостатній догляд за ногами, стреси, фізичне навантаження, напружена робота м'язів.

При пітливості ніг народна медицина рекомендує спеціальні ванни, протирання, компреси, присипки. Ось деякі рецепти:

✓ **з відвару кори дуба:** 50—100 г кори на 1 л окропу, нагріти на малому вогні 20 хв, остудити, процідити і робити ванночки;

✓ 3 ст. ложки суміші **сушених шавлії, м'яти, кропиви** залити 1 л окропу. Настояти 30—40 хв і процідити. У цьому настої потримати ноги 15 хвилин;

✓ **20 лаврових листочків** залити 3 л окропу і накрити кришкою. Коли настій трохи охолоне, потримати в ньому ноги 15 хв перед сном;

✓ 1 ч. ложка **солі** на склянку гарячої води. Протирати ноги на ніч, а вранці мити прохолодною солоною водою;

✓ протирати ступні ніг **соком лимона, настоєм з листя горобини;**

✓ присипати ноги **потовщеною на дрібний порошок дубовою корою,** надіти шкарпетки і не знімати всю ніч. Вранці змити прохолодною водою.

Щоб проблема пітливості ніг не була гострою, взуття повинно бути максимально зручним і комфортним, з натуральної шкіри, яка пропускатиме повітря і дозволяє ногам «дихати».

**При утворенні на ногах капілярних зірочок** шоранку наносіть на ноги суміш з 10 крапель олії чайного дерева і 10 крапель кипарисової олії з 20 г гелю алое вера. Частина шкіри з капілярними зірочками масажуйте дуже обережно.

• Лікування без ліків

**Чим корисний ягідний оцет?**

**Оцет зі смородини** — прекрасне джерело вітамінів. Він має загальнозміцнювальні властивості і сприяє виведенню з організму пуринових речовин і сечової кислоти. Тож оцет зі смородини добре застосовувати при лікуванні ревматизму і подагри.

**Оцет з ожини чи малини** добрий жарознижувальний засіб. Допомагає в лікуванні застудних хвороб, при головному болю.

**Вишневий оцет** благотворно впливає на центральну нервову систему, заспокоює, знімає нервову напруженість.

**Оцет з агрусу** дуже подібний за дією до виноградного.

**Оцет з порічок** (білих і червоних) виводить з організму солі, а також є добрим засобом при високій температурі.

**Сливовий оцет** добре дезінфікує кишечник, посилює його перистальтику і поліпшує травлення.

**Грушевий оцет** має знеболювальну й жарознижувальну дію, знімає напади сильного кашлю і задухи.

**Калиновий оцет** посилює скорочення серцевого м'яза і сприяє його добрій роботі.

**Оцет із журавлини** має

**Ягідний оцет за лікувальною дією трохи поступається всім відомим яблучному та виноградному, але це — корисний продукт, який можна приготувати власноруч.**



бактерицидну дію, а також корисний для підшлункової залози.

На жаль, у магазинах таких ягідних оцтів не знайти. Але їх можна приготувати в домашніх умовах.

**1-й спосіб**

Ягоди добре промити. Покласти в емальовану посудину, розім'яти до утворення однорідної маси і залити теплою водою, в якій уже розчинений цукор (у розрахунок 150—200 г на літр води). Вода повинна покривати масу на 3—4 см. Все це залишити настоюватися 10—15 днів у теплому

затіненому (але не темному) місці.

Масу бажано регулярно помішувати, щоб повітря виходило і поверхня не покривалася плівкою. Можна придавити масу гнітом. Коли міне зазначений час, настій злити в банки, процідивши через марлю і залишивши 10—12 см до верху банки (буде бродити). Банки прикрити марлею і залишити ще на 2 тижні.

Готовий оцет обережно злити у стерилізовані пляшки (залишок процідити через добрий фільтр) і зберігати у холодному темному місці. Пляшки доверху ліпше не доливати — краще залишати 3—4 см. Якщо оцет має зберігатися довго, корок ліпше залити парафіном.

**2-й спосіб**

Свіжоприготований з допомогою соковижималки сік злити у скляну банку, в яку покласти шматочок чорного хліба, змоченого будь-яким оцтом (можна й звичайним столовим). Банку накрити марлею і поставити в тепле місце на 3—4 тижні. Потім готовий оцет злити в пляшки.

• Перша допомога

**У повсякденному житті виникають такі ситуації, коли треба негайно, до прибуття лікаря, надати першу допомогу хворому або потерпілому внаслідок нещасного випадку. Тому кожному з нас необхідні практичні навички та елементарні знання з медицини.**

**НЕПРИТОМНІСТЬ**

Якщо людина знепритомніла і при цьому зблідла, значить, це сталося внаслідок порушення кровообігу мозку. Першопричини можуть бути різними: перевтома, нервовий стрес. У цьому разі негайно покладіть хворого на ліжко, канапу, килим або просто на землю так, щоб голова лежала нижче від тулуба. Розстегніть комір, пояс.

Піднесіть до носа ватку, змочену в нашатирному спирті. Давати нюхати нашатир прямо з пляшечки не можна, бо його випари можуть обпекти шкіру обличчя. Замість нашатирного спирту можна використати оцет або сік цибулі. Можна також оббризкати обличчя холодною водою, злегка поплескати долонями по щоках.

Після цього руки, ноги, груди й спину треба розтерти горілкою або одеколоном, накрити недужого легким простиралом і покласти теплий компрес на лоб. Якщо хворий лежить у приміщенні, треба відразу відчинити квартиру, вікно або двері для доступу свіжого повітря.

Коли хворий прийде до тями, дайте йому випити 20 крапель валеріани з невеликою кількістю води, а потім — гарячого солодкого чаю або кави. (Напувати хворого в стані непритомності категорично забороняється, бо в цей час він нездатний ковтати, рідина може потрапити не в стравохід, а в дихальне горло).

Не дозволяйте хворому вставати, не можна його й переносити, піднімати, саджати. Він повинен лежати до приходу лікаря.



# КАБАЧКИ на нашому столі

**Страви з кабачків смачні, корисні та легкі в готуванні. Кабачки варять, смажать, запікають і готують на грилі. З кабачків можна зробити оладки, котлети, ікру...**



● До часу

кувати 5–7 хвилин. Посипати овочі подрібненим часником, посолити й поперчити за смаком.

Перед подачею посипати овочі зеленню.

## КАБАЧКИ ПО-СЕЛЯНСЬКИ

Молоді кабачки — 700 г, сметана — 3 ст. ложки з гіркою, зелень кропу

й петрушки, кілька зубців часнику, олія для смаження, сіль, перець чорний мелений.

Кабачки нарізати кружальцями товщиною 4–5 мм. Обсмажити кружальця кабачка на олії до готовності. Викласти їх на паперовий рушник і дати надлишкам олії стекти.

Сметану з'єднати з подрібненою зеленню і пропущеним через часникодавку часником, додати трохи солі й чорного перцю. Усе ретельно перемішати.

Викласти на дно миски шар кабачків, полити соусом, потім другий шар і знову полити соусом. Поставити в холодильник.

## ОЛАДКИ З КАБАЧКІВ

Кабачок — 1 шт. (середній), яйце — 1 шт., борошно — 5 ст. ложок, часник — 2 зубці, зелень петрушки, кропу, сіль, олія для смаження.

Кабачок вимити, очистити від шкірочки, натерти на великій тертці. Якщо каба-

чок не молодий, то видаляти грубе насіння із середини. Дати кабачковій масі постояти близько 10 хвилин, щоб зайва рідина зійшла. Потім цю рідину злити.

До кабачка додати подрібнений часник і зелень, яйце, все ретельно перемішати. Додати сіль і борошно, перемішати, щоб не було грудок.

На розпечену сковорідку з олією викласти столовою ложкою кабачкову масу й обсмажувати із двох боків до золотавого кольору.

## НЕЗВИЧНІ ОЛАДКИ

1 кабачок, 2 картоплини, 1 плавлений сирок, 1 яйце, сіль, перець, борошно, часник, зелень, рослинна олія.

На тертці з великими вічками натерти кабачок, картоплю, сирок. Додати сіль, перець, часник, нарізану зелень і борошно (щоб тісто було консистенції густої сметани). Усе перемішати й смажити, викладаючи тісто ложкою, на олії.

## ФАРШИРОВАНІ КАБАЧКИ

Для фаршування підійде зрілий, великий кабачок. Розділіть його на шматки по 4–5 см і виріжте середину, заповніть її фаршем і запечіть у духовці або потушуйте. Готову страву полийте сметаною й посипте свіжою зеленню. Фарш роблять з м'яса

(баранини, яловичини, свинини), риби, круп (гречки, рису), овочів (помідорів, солодких перців, топінамбура, ріпи, моркви), зелені (шпинату, кропу, петрушки), грибів, молочних продуктів (сиру) і навіть фруктів (яблук, ізюму).

Можна з'єднати кілька названих інгредієнтів, наприклад, м'ясо або овочі з рисом.

## КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАНІ ПЕЧЕРИЦЯМ



3 кабачки, 0,5 кг печериць, 2–3 цибулини, 5 ст. ложок вареного розсипчастого рису, 2 помідори, 3–4 ст. ложки олії, 1 пучок петрушки, 1 скл. сметани, сіль і чорний мелений перець — за смаком.

Кабачки очистити від шкірочки, нарізати кружальцями товщиною близько 6 см і чайною ложкою виїняти насіння так, щоб у кожному кружальці залишилося денце.

Приготувати фарш. Печериці промити, якщо потрібно — очистити, дрібно нарізати й відварити. Цибу-

лю очистити, вимити й тонко нашаткувати. У розігрітій олії присмажити гриби разом з цибулею, посолити, поперчити, потім додати розсипчастий рис і перемішати.

Наповнити кабачки фаршем і запекти в розігрітій духовці при середній температурі. Готові кабачки викласти на пласке блюдо, посипати вимитою і подрібненою зеленню петрушки, обкласти навколо нарізаними кружальцями помідорами і подати гарячими.

Окремо подати сметану.

## КАБАЧКИ

### ФАРШИРОВАНІ В КЛЯРІ

1 кабачок, 300 г м'ясного фаршу, 1 цибулина, сіль, перець.

Для кляру: 2 яйця, сіль, борошно.

Кабачок очистити, нарізати кільцями завтовшки 1 см. Видалити насіння з кожної частинки кабачка.

У м'ясний фарш додати натерту цибулю, посолити, поперчити. Нафарширувати кабачки фаршем, акуратно вмочувати в кляр, і смажити з двох боків.

Кабачки належать до дієтичних продуктів. У 100 г цього овочу міститься близько 30 ккал, до того ж вони чудово засвоюються будь-яким організмом: дитячим, людини похилого віку, ослабленим після якихось захворювань або при хронічних хворобах.

Їсти кабачки регулярно потрібно всім, хто піклується про здоров'я та повноцінне харчування, хоче зберегти гарну фігуру й молодість — цей овоч дуже позитивно впливає на стан шкіри.

Регулярне споживання кабачків сприяє поліпшенню водно-сольового обміну, очищенню крові, виведенню надлишків рідини з організму. Їх рекомендують їсти при гіпертонії, атеросклерозі, гепатиті, холециститі, гіпертонії, жовчокам'яній хворобі, хронічних колітах і багатьох інших хворобах.

## У записнику ПЕЧИМО ХЛІБ ЗА ДАВНИМИ РЕЦЕПТАМИ

**У Європі домашнє випікання хліба зараз дуже модне. У нас же хліб та духмяні булочки чи паляниці вдома виготовляти й не переставали. Тож пропонуємо вам два рецепти домашнього хліба від галицьких господинь.**

### По-кутковецьки

У літрі ледь теплої води розчиняємо 50 г дріжджів, додаємо по 2 столові ложки олії, цукру, оцту, 1,5 столової ложки солі та 12 склянок просіяного борошна. Добре вимішуємо і ділимо тісто на 3 частини (це порція на 3 хлібини). Змащуємо форми олією і залишаємо тісто на годину, щоб підійшло. Випікаємо.

### По-тербовлянськи

Почистити 3–4 картоплини і зварити їх. Готову картоплю потовкти, щоб не було грудочок, охудити. Додати по 2 чайні ложки цукру і солі, 2 столові ложки олії і 50 г дріжджів. Усе це перемішати й поставити в тепле місце на півгодини, щоб перебродило. Потім додати столову ложку оцту, борошно й замісити тісто.



Замішане тісто поставити в тепле місце, щоб підійшло. Коли воно збільшиться в об'ємі, ще раз перемісити й розділити на 2 частини. Як добре підійде (через 20–40 хвилин), обережно поставити в гарячу духовку.

Хліб виходить дуже пухкий та смачний і довго залишається свіжим.

### На кефірі

600 мл кефіру, 6 склянок борошна, по 1 чайній ложці цукру, солі і соди, 2 чайні ложки кмину.

Змішавши в місці кефір з борошном, сіллю, цукром, содою і кмिनном, замішуємо тісто (спочатку можна мішати ложкою).

Отримавши густе, але м'яке тісто, на бляшку, змащену олією, формуємо з нього буханець.

Для кращого пропікання тіста робимо зверху надрізи, а щоб утворилася хрустка скоринка, посипаємо зверху борошном.

Добре розігрівши духовку, ставимо туди бляшку з тістом. Випікаємо близько 40 хвилин.



## Смакота з полуниць «по-модному»

### Пальчики оближеш!

#### Французький полуничний мус

1 ст. ложка желатину (замочити за інструкцією на упаковці, поки не набрякне), 12 ст. ложок холодної води, 5 скл. свіжих полуниць, 1 скл. цукру, 2 яєчні білки, 1,5 скл. 30% вершків.

Замочити желатин у воді. Витиснути сік з 4–х склянок полуниць (краще через подвійний шар марлі).

У сік додати воду, цукор, варити на слабкому вогні, щоб вийшов сироп. Полуниця, що залишилася, нарізати половинками, покла-

сти в сироп, варити ще 10 хвилин.

Додати желатин, помішувати доти, поки желатин не розчиниться, протерти суміш через сито, охудити. Збити до пишної піни в блендері яєчні білки, вилити в них охолоджену полуничну суміш.

Збити на льоді вершки, з'єднати з сунично-білковою сумішшю, знову збити. Розлити в креманки, поставити в холодильник на 3 години, мус має застигнути.

#### Панакота

500 г вершків 30% жирності, 1 стручок ванілі або 1 пакетик ванільного цукру, 50 г цукру, 2–5 ст. ложок желатину.

Для сиропу: 200 г полуниць, 1 скл. цукру, 1 скл. води.

Приготувати сироп: полу-

ниця нарізати пластинками, засипати невеликою кількістю цукру, щоб пустили сік. Зварити воду з цукром, поки не буде тонка нитка зі сиропу, додати полуницю, поварити трохи, щоб була ніжна карамель, охудити.

Желатин покласти у воду до набрякання.

Вершки вилити в каструлю, додати стручок ваніліну, попередньо розкривши його, всипати цукор. Варити на повільному вогні 15 хвилин. Каструлю зняти з вогню, трохи охудити вміст, витягнути стручок ваніліну, додати желатин, перемішати. Налити масу у формочки, поставити в холодильник на 4 години.

Перед подачею формочку поставити в гарячу воду, перевернути на десертну тарілку. Полити полуничним сиропом.



# Ростіть, ростіть, огірочки...

• Зверніть увагу!

## «Плацдарм» для шкідників

Величезна кількість садового матеріалу на ринку викликає в людей бажання все випробувати на своїх ділянках. Причому часто, «прописуючи» в сад новачків, садівники-любители навіть не задумуються, що різноманітність культур породжує безліч проблем. Адже в кожній рослині є свої біологічні особливості.

Багато з них характеризуються своїми специфічними і проміжними шкідниками та хворобами. Наприклад, листя чорноплідної горобини активно заселяється плодовим пильщиком, а ягоди — горобиновою мількою (небезпечним шкідником плодonoсних садів). Каліна звичайна (червона) так само є «плацдармом» для дислокації величезної армії шкідників (попелиці, мінувальної молі, листовійки, пильщиків та ін.), які одночасно є шкідниками багатьох плодoвих та ягідних культур.

Тож якщо нема великої потреби тримати на садовій ділянці каліну червону чи горобину чорноплідну (можна піти за ягодами в ліс), краще виключити їх із числа культивованих рослин. Якщо ж вирішили посадити їх на ділянці, уважно слідкуйте за появою на них шкідливих комах і вчасно їх знищуйте.



Щедра грядка

Підживлювати рослини огірків починають у фазі 5—7 листків **аміачною селітрою** (14 г на погонний метр) та калійною селітрою (19 г на погонний метр), а не нітроамфоскою, у якій міститься хлор.

Після вступу в масове плодоношення бажано 1—2 рази на тиждень обробляти огірки **мікроелементами** (еколіст, цювіт, мультівіт або іншими) по листках, додаючи **сульфат магнію** (30 г на 10 л води на 1 сотку). Це сприятиме підвищенню загальної стійкості і росту продуктивності культури.

Через 2—3 тижні від початку плодоношення рослини виснажуються, тому слід обробити листя **кальцієвою селітрою** з розрахунку 50 г на 10 л води. Цього розчину досить для сотки площі.

Якщо є потреба, підживити **азотно-калійними добривами** після 2—3-тижневого плодоношення.

**Справжня борошниста роса**, яка є основною причиною передчасного відмирання листя, розвивається за прохолодної дощової погоди, при високій відносній вологості повітря і наявності краплинної вологи на листках. Отже, поливати огірки слід теплою водою під корінь, аби вода не потрапила на листки, і захищати від опадів, особливо за холодної погоди.

Аби запобігти зараженню огірків **пероноспорозом**, фахівці радять обприскувати їх у період вегетації препаратами. З

препаратів, дозволених для роздрібного продажу населенню, можна застосувати **фунгіциди**, зокрема ефатол, з. п. (12—20 г на 10 л води на 1 сотку), квадріс 250 5с, к. с. (6 мл на 5 л води на 1 сотку), ридоміл голд мц. 68 МР, з. п. (40 г на 10 л води), **бордоську рідину** 1% (6,0—8,0 кг мідного купоросу плюс 6—8 кг вапна на гектар) тощо.

В умовах Тернопільської області пероноспороз проявляється в першій декаді липня, тому **першу обробку найдоцільніше проводити в кінці червня — на початку липня**. Останнє обприскування бордоською рідиною проводять за 5, іншими препаратами —

за 20 днів до збирання врожаю.

Деякотрі з городників застосовують проти пероноспорозу не хімікати, а **розчини молока та харчової соди** (1 л і 50 г на 10 л води). Іноді до них додають **витяжку часнику** (100 г). Агрономи вважають, що ефективних народних засобів боротьби з пероноспорозом практично немає. Витяжка із часнику не допомагає. Застосування попелу може допомогти проти борошнистої роси, фітофтори, але від пероноспорозу не врятує.

То що ж робити? Якщо торік огірки потерпали не тільки від пероноспорозу, а й від інших захворювань, то

слід **змінити місце садіння або добре продезінфікувати ґрунт мідним купоросом та марганцем**. Якщо ураження пероноспорозом масове, то посадку слід обробити **слабким розчином азотних добрив** (1 г сечовини на 1 л води). Обробити все листя, стебла, пазухи листків, аби викликати ріст бокових пагонів. Зробити 2—3 обробки через 5—7 днів.

Городники зауважили, що **високі бур'яни оберігають огірки від ураження пероноспорозом** і захищають від похолодання та вітрів. Тому варто саджати огірки між кукурудзою, соняшником, кропом, а в міжряддях — буряки.

## • На прохання читачів

**Колорадський жук** — шкідник, з яким треба бути насторожі. Але не впадайте в крайнощі. І з колорадським жуком можна ефективно боротися, якщо грамотно діяти.

Наприклад, на картопляній ділянці виявлено кілька кущів, заселених колорадським жуком. Що робити?

Треба ретельно оглянути всі картопляні кущі на ділянці. Якщо виявиться, що колорадський жук оселився лише на декількох кущах, треба струсити шкідників (і жуків, і личинок) у банку з крутим розчином, приготовленим з води і звичайної кухонної солі. У такому розчині шкідник загине, і його можна спалити.

Оглядати кущі і робити таку процедуру треба як мінімум раз на десять днів.

А якщо жук-ненажер насів на картопляну ділянку або на все поле вже ґрун-



# Колорадський жук нікому не друг

**Картопля на городах набирає сили. Приємно оку городника! Але саме в цей період пишні картопляні кущі атакує злісний ворог картоплі — колорадський жук. Його ненажерливі личинки загрожують майбутньому врожаю. Як же боротися з цим шкідником?**

Товно? Як діяти в такому разі?

Якщо ви знайшли шкідника на багатьох кущах, тут вже не обійтись без застосування хімічних засобів боротьби. Але без особливої потреби не варто застосовувати хімічні препарати. Та якщо вже взялися за них, стежте, щоб вони не потрапили на овочеві ділянки.

Не обробляйте кущі у спеку: препарат випарується — тільки і всього. Вибирайте ранкові (приблизно 6—та година) чи пізні ве-

чірні години. Погода має бути не дощовою і не вітряною.

Наступну обробку проводять через 7—10 днів, бажано іншим пестицидом, оскільки шкідник здатний до адаптації — звикання до препарату, який застосовують неодноразово. Після хімічної обробки кущів картоплю можна вживати в їжу лише через 20—30 днів.

Дотримуйте дози, готуйте розчини. Не спокушайтесь покупкою дешевих препаратів, які вам можуть запропонувати заїжджі підприємці. Бережіть не лише свої картопляні насадження, а й себе!

Із засобів індивідуального захисту краще використовувати респіратор або марлевий пов'язку. Після обробки кущів руки і всі відкриті ділянки тіла ретельно помийте з милом.

Не користуйтеся для обприскування кущів віником: від цього більше шкоди, ніж користі. Краще застосовувати ранцевий обприскувач. 5-літрової ємності висачить на сотку картоплі.

Які препарати найкраще застосовувати проти колорадського жука?

Для ефективнішої боротьби запитуйте в магазинах «системні» інсектициди, тобто ті препарати, які знищують личинок не лише при одноразовому контакті, а діють впродовж кількох днів.

Що небезпечніше: сам колорадський жук чи його личинки?

Нічого доброго немає ні від тих, ні від інших. У сере-

дньому самка відкладає за один раз 50 яєць. Яйцекладок вона робить за сезон кілька. Кожна самка може «піднести» за сезон від 500 до 1200 яєць!

Така ж кількість личинок і з'явиться. Личинки першого, другого і третього кладок дуже ненажерливі. Вони з'їдають не тільки м'які листки, а й твердіші. Личинка четвертої кладки йде на обляльковування, і вже через кілька днів з'являється молодий жук. Він дасть потомство і піде на зимівлю в ґрунт на глибину від 50 сантиметрів до метра.

Якщо боротися зі шкідником ефективно, жуків ввійде в ґрунт на зиму менше. Відповідно менше буде й наступного сезону.

## • Поради до часу

### ЧОМУ ЗАРАЗ ТАК ВАЖЛИВО СПУШУВАТИ ҐРУНТ



Теплого літа, особливо якщо довгий час немає дощів, дуже важливо спусувати ґрунт на присадбній ділянці.

І не тільки для того, щоб позбутися бур'янів, які ростуть за будь-якої погоди, а й для збереження вологи. Необроблений ґрунт легко вкривається твердою кіркою, і волога швидко випаровується численними дрібними капілярами. У спущений ґрунт надходить більше повітря. Це створює сприятливі умови для росту рослин.

Не зайвим буде і мульчування — під шаром мульчі ґрунт також залишається пухкішим, краще зберігає вологу.

**ПОНЕДІЛОК, 20.06.2016**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 14.00, 22.50, 23.20 Погода  
06.05, 07.05 АгроЕра  
06.10, 07.10, 08.05 Спорт  
06.20, 07.50, 08.10 Смакота  
06.25, 23.25 Золотий гусак  
07.20 Ера будівництва  
07.25, 23.00 На слуху  
08.15 Світ on line  
08.35 Паспортний сервіс  
08.45 Телемагазин  
09.10 Путівник прочанина  
09.25 Х/ф «Святий Філіпп. Я ви- бираю рай»  
14.15 Д/ф «Юрій Рибчинський. Слова і музика»  
15.20 Д/ф «Голівуд над Дніпром. Сні з Атлантиди»  
17.00 Вікно в Америку  
17.30 Орегонський путівник  
17.55 Д/ф «Харків 41–43. Життя як воно є»  
19.30 РЕ:ФОРМА  
20.00 Перша шпальта  
20.30 Вересень  
21.00 Новини  
21.50 Подорожні  
23.50 Від першої особи

**1+1**

07.15 «ТСН–Тиждень»  
08.45, 14.00 Х/ф «Подвійне життя»  
19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»  
20.15 Х/ф «Свати–3»  
21.20 Т/с «Наші пані у Варшаві»  
00.10 Х/ф «Ларрі Краун»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покої- вка»  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
07.00 Провінційні вісті. Тиждень  
07.45, 15.50, 18.50, 21.25 Оголо- шення. Бюро знахідок  
07.50, 18.45 Миська рада інформуює  
08.00 Вікно в Америку  
08.30, 20.00 Єдина країна  
09.00, 00.40 Час–Тайм  
09.30 «Справжня ціна»  
09.45 «Сад, город, квітник»  
11.00, 16.00 Дитяча година  
12.10 Межа правди  
13.10 Хіт–парад  
14.10 Х/ф «Відсутня ланка»  
17.00 «Калейдоскоп»  
17.30 «Про нас»  
19.00 «Євромакс»

19.30, 21.00 Наші вітання  
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
20.40 Дім книги  
21.30 «Сільський календар»  
22.00 Х/ф «Франческо»

**ICTV**

05.50 М/с «Том і Джері у дитинстві»  
06.10, 19.20 Надзвичайні новини  
06.50 Факти тижня  
08.50 Надзвичайні новини. Підсумки  
09.45 Без гальм!  
10.25 М і Ж  
10.45 Х/ф «Містер Крутий»  
12.30, 13.15 Х/ф «Година пік»  
12.45 Факти. День  
14.50 Х/ф «Флот МакХейла»  
16.55 Х/ф «Я, Франкенштейн»  
18.45 Факти. Вечір  
20.20 Кримінальна Україна  
21.10 Т/с «Володимирська»  
22.05 Т/с «Демони»  
23.05 Х/ф «Дівчина з тату драко- на»

**СТБ**

06.10, 15.55 «Все буде добре!»  
08.10 «Зіркове життя»  
10.05 Х/ф «Баламут»  
11.55 Х/ф «Тариф на кохання»  
13.45, 20.05 «Слідство ведуть ек- страсенси»  
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»  
18.30 Т/с «Коли ми вдома»  
21.00 «Містичні історії–5 з Павлом Костіциним»  
22.35 «Вагітна у 16»  
23.35 «Доньки–матері»  
00.45 «Один за всіх»

**«УКРАЇНА»**

06.50 Події тижня з Олегом Паню- тою  
07.50 Зоряний шлях  
08.50 Х/ф «Солдат Іван Бровкін»  
10.45 Х/ф «Іван Бровкін на ціліні»  
12.40, 15.25 Т/с «Бабуся на сно- сях»  
15.00, 19.00 Події  
17.00, 19.45 Т/с «Проїзний квиток»  
21.50 Футбол. Євро–2016. Словач- чина — Англія  
00.00 Прем'єра! Великий футбол Євро–2016

**ТТБ**

08.00 «Ранок з ТТБ»  
10.00 «Музичний калейдоскоп»  
10.30 «Велети духу і слави. Украї- нська місія»

10.35 «Назбиране»  
10.50, 17.45 «Пісні нашого краю»  
11.00 «Закувала зозуленька у зеленим гаї»  
11.30 «Подорожні замальовки»  
14.00 «Відверті діалоги»  
14.55, 17.55 «Вишневі усмішки»  
15.00 «Вінтаж»  
15.15 «Загублені у часі»  
15.30 «Мамина школа»  
16.00 «У країні Мультиляндії»  
17.00 «Сторінками історії»  
17.30 «Просто неба»  
18.00 «Смакота»  
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
18.20 Т/с «Таксі»  
19.00 «Сад. Город. Квітник»  
19.20 «Край, в якому я живу»  
19.30 «Урок... для батьків»  
20.00 «День, як мить»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.00 «Тема дня»  
21.15 «В об'єктиві ТТБ»  
21.30 «Нотатки на глобусі»  
21.45 «Вони прославили наш край»  
22.00 «Зелені свята»  
22.30 «Біля рідних джерел»

**ІНТЕР**

06.10, 05.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини  
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРОМ»  
09.20, 12.25 Т/с «Батьківський інстинкт»  
13.30 «Судові справи»  
14.20 «Сімейний суд»  
15.20 «Жди мене»  
18.05, 19.05 Ток–шоу «Стосується кожного»  
20.00 «Подорожці»  
21.00 Т/с «Одеса–мама»  
23.40 Т/с «Впізнай мене, якщо змо- жеш»

**\*\*\***

**Дзвінок у аварійну міськгазу:**  
— Синочки, що ж це та- ке? Зранку плитку увім- кнула, а газ не горить!  
— Бабусю, а сірники ви запалювали?  
— О, зараз запалю!..

**ВІВТОРОК, 21.06.2016**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу  
06.15, 07.15, 08.15 Спорт  
06.20, 07.20 АгроЕра  
06.25, 07.25, 08.20, 09.10, 22.55, 23.20 Погода  
06.30, 07.50, 08.25 Смакота  
06.35, 23.25 Золотий гусак  
07.30, 23.50 На слуху  
08.30 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.20 Дорога до Ріо–2016  
09.45 Уряд на зв'язку з громадя- нами  
10.15 Д/ф «Голівуд над Дніпром. Сні з Атлантиди»  
11.55 Перша студія  
12.35 Prime time з Мирославою Гонгадзе  
13.30 Казки Лірника Сашка  
13.40 Мультфільм «Друзі–янгولی»  
13.55 Хто в домі хазяїн?  
14.15 Суспільний університет  
15.00 Фольк–music  
16.20 Путівник прочанина  
16.35 Х/ф «Аничка»  
18.05 Час–Ч  
18.15 Новини. Світ  
18.55 Про головне  
19.40 Т/с «Травма»  
20.30 Наші гроші  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Війна і мир  
22.40 Класики світової літератури  
23.00 Підсумки

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»  
06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
07.35 «Козаки. Футбол»  
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку–8»  
13.45, 14.45, 03.40, 04.25 «Сімейні мелодрами–6»  
15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним»  
17.10 Т/с «Величне століття. Рок- солана–4»  
20.15 Х/ф «Свати–3»  
21.20 Т/с «Наші пані у Варшаві»  
00.00, 02.15 Х/ф «Королі вулиць–2»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покої- вка»

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
07.00 Єдина країна  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого- лошення. Бюро знахідок  
07.35 «Сільський календар»  
08.05 «Сад, город, квітник»  
08.20 ТНЕУ–калейдоскоп подій  
08.30 «Унікальна Україна»  
09.00, 00.15 Час–Тайм  
09.30, 17.00 «Калейдоскоп»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
11.45 «Чарівний ключик»  
12.10 «Твій дім»  
12.40 «Рекламна кухня»  
13.00 Хіт–парад  
14.00 Х/ф «Нелюдь»  
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті  
17.30 «Школа домашнього ком- форту»  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 Європа у фокусі  
20.30 «Євромакс»  
21.30 «Майстер–клас із Наталкою Фіщич»  
22.35 Х/ф «Брат воїна»

**ICTV**

05.25, 20.20 Громадянська оборо- на  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
09.45 Т/с «Чужі крила»  
11.45, 13.20 Х/ф «Флот МакХейла»  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.25, 16.20 Т/с «Відділ 44»  
16.45 Т/с «Викрадення богині»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
21.25 Т/с «Володимирська, 15»  
22.25 Т/с «Демони»  
23.25 Х/ф «Сволота»

**СТБ**

06.50, 15.55 «Все буде добре!»  
08.50 «Зіркове життя»  
09.50 «Вагітна у 16»  
10.50 «Доньки–матері»  
11.50 «Х–Фактор–6»  
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»  
18.30 Т/с «Коли ми вдома»  
20.00 «Слідство ведуть екстрасен- си»  
21.00 «Містичні історії–5 з Павлом Костіциним»  
22.35 «Врятуйте нашу сім'ю–3»

**«УКРАЇНА»**

06.00, 11.00 Реальна містика  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 21.00 Події  
07.15, 08.15 Ранок з Україною

09.15 Зоряний шлях  
12.00 Глядач як свідок  
13.40, 15.30 Х/ф «Четвер 12»  
16.00 Т/с «Лікарська таємниця»  
18.00 Т/с «Катина любов»  
18.50 Футбол. Євро–2016. Украї- на — Польща  
21.50 Футбол. Євро–2016. Хорватія — Іспанія  
00.00 Прем'єра! Великий футбол Євро–2016

**ТТБ**

08.00 «Ранок з ТТБ»  
10.00 «Сад. Город. Квітник»  
10.20 «Мальовничі Тернопілля»  
10.30 «Велети духу і слави. Украї- нська місія»  
10.35 «В об'єктиві ТТБ»  
10.50, 17.45 «Пісні нашого краю»  
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»  
11.15, 21.00 «Тема дня»  
11.30 «Нотатки на глобусі»  
11.45 «Вони прославили наш край»  
14.00 «День, як мить»  
14.20 «Смакота»  
14.30 «Сторінками історії»  
14.55, 17.55 «Вишневі усмішки»  
15.15 «Просто неба»  
15.30 «Енергоманія»  
16.00 «У країні Мультиляндії»  
17.00 «Як це?»  
17.30 «Живі сторінки»  
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
18.20 Т/с «Таксі»  
19.30 «Будьте здорові»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.15 «Крізь призму часу»  
21.30 «Європа очима українця»  
22.30 «Час країни»

**ІНТЕР**

06.05, 11.05, 12.25 «Слідство вели...»  
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Но- вини  
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРОМ»  
09.20, 23.40 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»  
13.30, 14.20 «Судові справи»  
15.40, 16.15 «Сімейний суд»  
18.05, 19.05 Ток–шоу «Стосується кожного»  
20.00 «Подорожці»  
21.00 Т/с «Одеса–мама»

**СЕРЕДА, 22.06.2016**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини  
06.15, 07.15, 08.15 Спорт  
06.20, 07.20 АгроЕра  
06.25, 07.25, 08.20, 09.10, 10.50, 22.50, 23.20 Погода  
06.30, 07.50, 08.25 Смакота  
06.35, 23.45 Від першої особи  
07.30 Ера будівництва  
07.35, 23.25 На слуху  
08.30 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.20 Д/ф «Харків 41–43. Життя як воно є»  
11.00 Засідання Кабінету Міністрів України  
13.15, 18.05 Час–Ч  
13.40 Казки Лірника Сашка  
13.55 Школа Мері Поплінс  
14.15 Суспільний університет  
14.55 Подорожні  
15.45, 02.10 Д/ф «Київ. Початок війни»  
16.40 Д/ф «Я там був не з власної волі»  
18.15 Новини. Світ  
18.55 Про головне  
19.40 Т/с «Травма»  
20.30 Книга ца  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Слідство. Інфо  
22.40 Мегалот  
22.45 З перших вуст  
23.00 Підсумки

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15, 02.00 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»  
06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
07.35 «Козаки. Футбол»  
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку–8»  
14.10, 04.20 «Сімейні мелодрами–6»  
15.10 «Секрети Величного століття. Як створювався серіал Роксолана»  
17.10 Т/с «Величне століття. Рок- солана–4»  
20.30 «Українські сенсації»  
21.10 Х/ф «Моя любов»  
00.00 Х/ф «Година пік»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покої– вка»

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро зна- хідок  
07.35 Європа у фокусі  
08.00 «Євромакс»  
08.30 «Унікальна Україна»  
09.00, 00.15 Час–Тайм  
09.30, 17.00 «Калейдоскоп»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 «Майстер–клас із Наталкою Фіщич»  
12.30 Галицький камерний хор, м. Львів  
14.00 Х/ф «Останній бункер»  
16.40 «Чарівний ключик»  
17.30 «Твій дім»  
18.45, 22.30 Миська рада інформуює  
19.30, 21.00 Невідома Україна  
20.00 «Формула здоров'я»  
21.30 «Золоте стремено»  
22.40 Х/ф «Братерство друдів»

**ICTV**

06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
09.45, 16.45 Т/с «Викрадення богині»  
11.45, 13.20 Х/ф «Сволота»  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.25, 16.20 Т/с «Відділ 44»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Секретний фронт  
21.25 Т/с «Володимирська, 15»  
22.25 Т/с «Демони»  
23.20 Х/ф «Сорокоп'ятка»

**СТБ**

06.35, 15.55 «Все буде добре!»  
08.20 «Зіркове життя»  
10.25 «Україна має талант–7»  
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»  
19.00 «Слідство ведуть екстрасен- си»  
21.00 «Містичні історії–5 з Павлом Костіциним»  
22.35 «Давай поговоримо про секс»  
00.40 «Один за всіх»

**«УКРАЇНА»**

06.00, 16.00, 05.20 Т/с «Лікарська таємниця»  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події

07.15, 08.15 Ранок з Україною  
09.15 Зоряний шлях  
11.00 Реальна містика  
12.00 Глядач як свідок  
13.40, 15.30 Х/ф «Дружина Штірліца»  
18.00 Т/с «Катина любов»  
19.45 Ток–шоу «Говорить Украї- на»  
21.50 Футбол. Євро–2016. Італія — Ірландія  
00.00 Прем'єра! Великий футбол Євро–2016

**ТТБ**

08.00 «Ранок з ТТБ»  
10.00 «Як це?»  
10.30 «Велети духу і слави. Ук- раїнська місія»  
10.35 «Крізь призму часу»  
10.50, 14.55, 17.45 «Пам'ятає- мо»  
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»  
11.15, 21.00 «Тема дня»  
11.30 «Європа очима українця»  
14.00 «Будьте здорові»  
15.15 «Живі сторінки»  
15.30 «Час змін»  
16.00 «У країні Мультиляндії»  
17.00 «Діловий ритм»  
17.30 «ПрофStyle»  
18.15, 20.25 «Тернопіль сьо- годні»  
18.20 Т/с «Таксі»  
19.30 «На часі»  
20.35 «Кобзар єднає Україну» («Один з нас»)  
20.45 «Вечірня казка»  
21.15 «Надія є»  
21.30 «Із нашої відеотеки»  
21.45 «Зроблено в Європі»  
22.30 «Час країни»

**ІНТЕР**

06.05 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
07.00 Марафон «Нікто не забутий, ніщо не забуде»  
11.00, 12.25 Х/ф «В бій ідуть тільки «старики»»  
12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини  
13.20, 14.20 «Судові справи»  
15.40, 16.15 «Сімейний суд»  
18.05, 19.05 Ток–шоу «Стосуєть- ся кожного»  
20.00 «Подорожці»  
21.00 Т/с «Одеса–мама»  
23.40 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

**ЧЕТВЕР, 23.06.2016**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу  
06.15, 07.15, 08.15 Спорт  
06.20, 07.20 АгроЕра  
06.25, 07.25, 08.20, 09.10, 10.50, 18.00, 22.50, 23.20 Погода  
06.30, 07.50, 08.25 Смакота  
06.35, 23.45 Від першої особи  
07.30, 23.25 На слуху  
08.30 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.20, 18.55 Про головне  
09.55 Д/с «Клуб пригод»  
10.30 Вікно в Америку  
11.00 РЕ:ФОРМА  
11.30 Війна і мир  
12.10 Слідство. Інфо  
13.15, 18.05 Час–Ч  
13.40 Казки Лірника Сашка  
13.55 Як це?  
14.15 Суспільний університет  
15.00 Спогади  
15.35 Надвечір'я. Доли  
16.30 Світло  
17.10 Т/с «Таксі»  
18.15 Новини. Світ  
19.40 Т/с «Травма»  
20.30 Prime time з Мирославою Гонгадзе  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 «Схеми» з Наталією Сед- лиською  
22.15 Переселенці  
22.40 З перших вуст  
23.00 Підсумки

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»  
06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
07.35 «Козаки. Футбол»  
09.30 «Міняю жінку–8»  
10.50, 12.20 «Міняю жінку–9»  
13.45, 14.45 «Сімейні мелодрами–6»  
15.45 «Секрети Величного століття. Як створювався серіал Роксолана»  
17.10 Т/с «Величне століття. Рок- солана–4»  
20.30 «Українські сенсації»  
21.25 Х/ф «Кардіограма любові»  
23.15 «Право на владу»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по– коївка»

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого- лошення. Бюро знахідок  
07.35 «Формула здоров'я»  
08.30 «Унікальна Україна»  
09.00, 00.15 Час–Тайм  
09.30, 17.00 «Калейдоскоп»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 «Соло»  
13.00 В/ф «Казимир Сікорський. Життя на чистовик»  
14.00 Х/ф «Миротворці»  
17.30 «Євромакс»  
19.30, 21.00 Невідома Україна  
20.00 «Слідства. Інфо»  
20.40 «Право на успіх»  
21.30 «Школа домашнього ком- форту»  
22.35 Х/ф «Акла» 16+

**ICTV**

06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
10.00, 16.45 Т/с «Викрадення богині»  
11.55, 13.20 Х/ф «Сорокоп'ятка»  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.25, 16.20 Т/с «Відділ 44»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Інсайдер  
21.25 Т/с «Володимир

П'ЯТНИЦЯ, 24.06.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 07.20 AgroEra
06.25, 07.25, 08.20, 09.10, 11.50, 18.00, 22.45, 23.20 Погода
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.30 Ера будівництва
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Територія закону
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Телемагазин
09.00 Вічне
09.20, 18.55 Про головне
09.55 Чоловічий клуб. Спорт
10.30 Чоловічий клуб
12.00 Вересень
12.25 «Схеми» з Наталією Сед-лецькою
13.15 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Хочу бути
14.15 Суспільний університет
15.00 Театральні сезони
15.35 Віра. Надія. Любов
16.30 Гра долі
17.10 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
19.40 Т/с «Травма»
20.30 План на завтра» з Анастасією Рінгіс
21.30 Новини. Спорт
21.50 Перша студія
22.40 З перших вуст
23.00 Підсумки
1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Козаки. Футбол»
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку-9»
13.45, 14.45 «Сімейні мелодрами-6»
15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним»
17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4»
20.20 «Сватки»
22.20 «Світське життя»
23.20 «Вечірній Київ»
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покої-вка»

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого-лошення. Бюро знахідок
07.35 «Слідства. Інфо»
08.10 «Право на успіх»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Калейдоскоп»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 Дитяча «Чарівний ключик»
12.10 Музична «Гал-кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Думки сторін»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU-калейдоскоп подій
20.10 «Сільський календар»
20.40 «Рекламна кухня»
22.35 Х/ф «Все, чого вона хотіла»
ICTV
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10, 16.45 Т/с «Викрадення богині»
12.10, 13.20 Х/ф «Трон. Спадок»
12.45, 15.45 Факти. День
15.20, 16.20 Т/с «Відділ 44»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25, 22.05 Т/с «На трьох»
23.35 Х/ф «Обитель зла-2. Апокаліпсис»
СТБ
05.45, 18.30 Т/с «Коли ми вдо-ма»
06.45 «Зіркове життя»
07.40 Х/ф «Весілля у Малинівці»
09.35 Х/ф «Не могу сказати «про-щавай»
11.15 Х/ф «Мати й мачуха»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00 Х/ф «Мріяти не шкідливо»
22.35 Х/ф «Я щаслива»
01.55 «Слідство ведуть екстра-сенси»
«УКРАЇНА»
06.00 Т/с «Лікарська таємниця»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
11.00 Реальна містика

12.00 Глядач як свідок
13.40, 15.30 Т/с «Непутяща невістка»
18.00 Т/с «Катина любов»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Ляльки»
00.50 Т/с «C.S.I.. Місце злочину Майами»
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 Д/ф «Всеволод Нестайко. Родом з дитинства»
10.30 «Велети духу і слави. Украї-нська місія»
10.35 «7 природних чудес Украї-ни»
10.50, 17.45 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15 «Тема дня»
11.30 «Армія нескорених»
11.45 «Храми Поділля»
14.00 «Що робити?»
14.55, 17.55 «Вишневі усмішки»
15.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
15.50 «Плекайте мову»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Актуальне інтерв'ю»
17.20 «Кобзар єднає Україну» («Косівська кераміка»)
18.15, 20.25 «Тернопіль сьо-годні»
18.20 Т/с «Таксі»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Arte, viva!»
21.30 «Удосвіта»
22.30 «Час країни»
ІНТЕР
06.05, 11.05, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневсь-ким»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Но-вини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Впізнай мене, якщо змо-жеш»
13.30, 14.20 «Судові справи»
15.40, 16.15 «Сімейний суд»
18.05 Ток-шоу «Стосується кож-ного»
20.00 «Подорож»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.30 Х/ф «Двоє»

НЕДІЛЯ, 26.06.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.30, 07.30, 08.15, 09.15, 11.45, 13.40, 20.45, 22.50, 23.15 По-года
06.45 Крок до зірок
07.35 Світ on line
08.00 Золотий гусак
08.20 Смакота
08.45 Телемагазин
09.00 Путівник прочанина
09.30 Д/с «Китай на кінчику язи-ка»
10.25 Гра долі
11.10 Мистецькі історії
11.50 Спогади
12.25 Х/ф «Пропала грамота»
13.50 Театральні сезони
14.35 Фольк-music
15.55 Дорога до Ріо-2016
16.30 Український корт
17.05 Д/с «Вудро Вілсон»
18.40 Т/с «Мафіоза»
21.00 Новини
21.40 Перша шпальта
22.15 Книга.ua
23.00 Паспортний сервіс
23.20 День Янгола
1+1
06.15 «Однокласники»
07.05 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
09.55 «Козаки. Футбол»
10.05 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
11.00, 11.55, 13.00, 13.55, 14.55, 16.15 «Світ навиворіт-5»
17.20, 18.25 Х/ф «Свати-3»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 Х/ф «Знахарка»
01.00 Х/ф «Кисневий голод»
TV-4
06.00 Х/ф «Прекрасна Рита»
07.30 «Сад, город, квітник»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Ого-лошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 «Справжня ціна»
10.15 Пряма трансляція святії

літургії з архикатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 М/ф «Піноккіо»
13.30 Дитяча «Чарівний ключик»
14.00 «Погляд зблизка»
14.30 «Формула здоров'я»
15.30 «Право на успіх»
16.00 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
16.20 «Слідства. Інфо»
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 «Про нас»
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиж-день
19.45 Міська рада інформує
20.00 Європа у фокусі
21.00 Музична «Гал-кліп»
22.10 Х/ф «Майже ідеальне погра-бування»
23.45 Час-тайм
ICTV
06.10 Стоп-10
07.05 Провокатор
07.55 Зірка YouTube
09.50 Дивитись усім!
10.50 Без гальм
11.30 М і Ж
11.50, 13.00 Х/ф «Трон. Спадок»
12.45 Факти. День
14.40 Х/ф «Танго і Кеш»
16.40 Х/ф «Перевізнак-3»
18.45 Факти тижня
20.25 Х/ф «Гонщик»
22.50 Х/ф «Прибрати Картера»
00.55 Х/ф «Людина-вовк»
СТБ
05.55 «ВусоЛапоХвіст»
07.00 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
10.20 «Караоке на майдані»
11.15 Х/ф «Любов не ділиться на два»
15.10 «Містичні історії-5 з Павлом Костіциним»
19.00 «Слідство ведуть екстрасен-си»
22.55 «Я соромлюсь свого тіла-2»
«УКРАЇНА»
06.50 Події
07.30 Зоряний шлях
09.30 Х/ф «Іван Бровкін на цілині»
11.25 Х/ф «Четвер 12»
13.10 Т/с «Дочки-матері»
17.00, 20.00 Т/с «Мати і мачуха»

19.00 Події тижня з Олегом Паню-тою
21.50 Футбол. Євро-2016. 1/8 фіналу
00.00 Великий футбол Євро-2016
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На відстані душі»
10.30 «Велети духу і слави. Украї-нська місія»
10.35 «Словами малечі про цікаві речі»
10.50, 17.45 «Пісні нашого краю»
11.00 «Спортивні меридіани»
11.15 «Учнівський щоденник»
11.30 «Думки вголос»
11.45, 17.55 «Вишневі усмішки»
11.50 «Випробуй на собі»
14.00 «Поклик таланту»
15.30 «У країні Мультяндії»
15.45 «Із нашої відеотеки» (Кренцилівські вапнярки)
16.30 «Театральні зустрічі» («До-рога Олена Сергіївна»)
18.00 «Назбиране»
18.15 «Кобзар єднає Україну» («Дитячий майданчик»)
18.45 «В об'єктиві ТТБ»
18.50 «Тиждень. Крок за кроком»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Відверті діалоги»
21.55 «Духовні скарби України»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 Д/ф «Сімдесятники. Сергій Параджанов»
ІНТЕР
06.45 «Подорож»
07.15 М/ф «Як козаки сіль купу-вали»
07.20 М/ф «Як козаки олімпійцями стали»
07.50 М/ф «Як козаки у футбол грали»
08.10 «Удачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.05 Т/с «Одеса-мама»
18.15 Т/с «Сільський романс»
20.00 «Подорож тижня»
21.30 Т/с «Сільський романс»
23.15 Х/ф «Два Івани»

СУБОТА, 25.06.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.15, 07.00, 08.00, 22.35, 23.15 Погода
06.20 У просторі буття
07.05 AgroEra. Підсумки
07.15 Шеф-кухар країни
08.10 Смакота
08.35 Золотий гусак
08.45 Телемагазин
09.00 Мистецький пульс Америки
09.35 Як це?
09.55 Хто в домі хазяїн?
10.25 Хочу бути
10.45 Школа Мері Поппінс
11.00 Казки Лірника Сашка
11.15 М/ф «Друзі-янголи»
13.20 Х/ф «Будинок для відпочинку»
15.20 Чоловічий клуб. Спорт
16.30 Чоловічий клуб
17.05 Д/с «Вудро Вілсон»
18.30 Т/с «Мафіоза»
20.30 На пам'ять
21.00 Новини
21.35 Дорога до Ріо-2016
22.00 Х/ф Проект «Україна-25». Нова українська хвиля. «Віолончель»
22.40 Мегалот
22.45 Альтернативна музика. Кра-ще
23.00 Територія закону
23.20 День Янгола
1+1
07.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Світське життя»
11.00 Т/с «Наші пані у Варшаві»
15.35, 21.15 «Вечірній квартал»
17.30, 18.30 «Розсміши коміка-6»
20.15 «Українські сенсації»
23.30 Х/ф «Кримінальне читиво»
TV-4
06.00 «Сад, город, квітник»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Ого-лошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Прекрасна Рита»
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 «Слідства. Інфо»
10.30 Блага звістка з Р. Реннером

11.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
11.55, 14.23, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 «Школа домашнього ком-форту»
12.30 Х/ф «Останній з собачого племені»
14.30 Мультифільм
15.00 М/ф «Піноккіо»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 «Євромакс»
20.10 Галицький шлягер 2016, м.Івано-Франківськ
22.00 Х/ф «До 17»
23.30 Європа у фокусі
ICTV
05.45 Провокатор
06.40 Кримінальна Україна
07.35 Секретний фронт
09.35 Антизомбі
10.35 Громадянська оборона
11.35 Інсайдер
12.35, 13.00 Т/с «Демони»
12.45 Факти. День
16.40 Х/ф «Танго і Кеш»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.10 Х/ф «Перевізнак-3»
22.10 Х/ф «Людина-вовк»
00.10 Х/ф «Обитель зла-2. Апокаліпсис»
СТБ
05.55 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
11.15 «Самвел і Полівода у Львові»
13.10 Х/ф «Весілля у Малинівці»
15.05 Х/ф «Мріяти не шкідливо»
17.00 Х/ф «Я щаслива»
19.00 Х/ф «Любов не ділиться на два»
22.50 «Давай поговоримо про секс»
00.50 «Слідство ведуть екстрасен-си»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10 Зоряний шлях
09.10 Х/ф «Солдат Іван Бровкін»
11.00 Х/ф «Дружина Штірліца»

13.00, 15.20 Т/с «Проїзний квиток»
17.10, 19.40 Т/с «Любов без зай-вих слів»
21.50 Футбол. Євро-2016. 1/8 фіналу
00.00 Великий футбол Євро-2016
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Arte, viva!»
10.30 «Хочу бути...»
10.50, 17.45 «Пісні нашого краю»
11.00 «Закохана у небо»
11.30 «Захисник Вітчизни-ряту-вальник»
14.00 «На часі»
14.55, 17.55 «Вишневі усмішки»
15.00 «Абетка здоров'я»
15.30 «Кобзар єднає Україну» («Косівська кераміка»)
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Словами малечі про цікаві речі»
17.15 «Почерк долі»
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Не перший погляд»
18.35 «Мальовниче Тернопілля»
18.40 «Думки вголос»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.30 «На відстані душі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Кулінарія від Андрія»
20.30 Соціальна реклама
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Поклик таланту»
ІНТЕР
06.30, 20.00 «Подорож»
07.35 М/ф «Зачарований хлоп-чик»
08.15 Х/ф «Балада про солдата»
10.05 Х/ф «Доля людини»
12.10 Т/с «Одеса-мама»
16.40 Концерт «Валерій Меладзе. Небеса»
18.05, 20.30 Х/ф «Два Івани»
22.25 Х/ф «Ти будеш моєю»
00.20 Х/ф «Королева бензколон-ки-2»
\*\*\*
Старий новий вид збочення у весняно-літ-ній період: САДО-ГОРО-ДО.

Жінкам на вушко

Які продукти роблять нас здоровими і гарними

ОБЛИЧЧЯ БЕЗ ЗМОРЩОК
Зменшити кількість зморщок на обличчі допоможуть жирні сорти риби (лосось, оселедець, сардини), що містять омега-3 кислоти, а також оливкова олія.
Обов'язково введіть у раціон горіхи, багаті кальцієм, цинком, магнієм, калієм і вітаміном Е.
Найважливішу роль у боротьбі зі старінням відіграє вітамін С. Тож їжте більше смородино, капусти, солодкого перцю, цитрусових і печериць.
ПРУЖНА І ЕЛАСТИЧНА ШКІРА
Пшоно багате кремнієм — мікроелементом, який є важливою частиною всіх сполучних тканин організму. Разом з колагеном і еластином він утворює «каркас» шкіри. Завдяки йому її верхній шар, епідерміс, зберігає молодість і еластичність.
ЧИСТА І ЗДОРОВА ШКІРА
У квашеній капусті є молочно кислота, яка прекрасно очищає наш організм, а також зміцнює кишкову флору, що позитивно впливає на шкіру: зникають висипання, покращується колір обличчя.
ГАРНИЙ КОЛІР ШКІРИ
Щоб мати гарний колір шкіри, потрібно вживати продукти з високим вмістом вітаміну А: абрикоси, морква, диня, печінку, зелений салат, ківі, нерафіновані рослинні олії.
МІЦНІ ТА ЗДОРОВІ ЗУБИ
Красивими здоровими зубами можуть похвалитися, як правило, ті, хто любить зелений чай, мигдаль, сухофрукти і сир.
ПРЯМА СПИНА
Гарна постава недосяжна без достатньої кількості магнію і кальцію, які містять-



Єдина краса, яку я знаю, — це здоров'я/ Генріх Гейнне

• 3 конверта

**«Компот» для рослин**

Люди, насолоджуючись цитрусовими, не ставлять під сумнів їхню користь. Але ось до шкірок зазвичай ставлення зневажливе. Найчастіше їх викидають. А тим часом вони можуть принести рослинам велику користь.

Взимку я шкірки цитрусових — апельсинів та мандаринів — не викидаю, а сушу. Влітку готую з них «компот» для вазонів. Кладу шкірки цитрусових в літрову банку і заливаю доверху окропом. Коли двічі охолоне, розбавляю ним воду для поливу рослин. Це зручніше робити влітку з огляду на великий обсяг живильного розчину. Ним можна поливати не тільки кімнатні рослини, а й квіти, овочі тощо — рослини відкритого ґрунту.



Взимку для поливу кімнатних рослин використовую інший спосіб: кладу шкірки трохи більш ніж на половину літрової банки, заливаю холодною водою. Через день уже поливаю і приблизно 2—3 доливаю воду. «Компотик» виходить на смак чудовий, дуже приємний, з яскравим цитрусовим ароматом. Потім шкірки викидаю — і кладу в банку свіжі.

Мої спостереження свідчать, що цитрусову підживку люблять всі рослини: кімнатні квіти, рослини відкритого ґрунту, звичайно ж, овочі. Ще я помітила, що кімнатні квіти після такого частування набагато менше хворіють, їх не уражують шкідники.

Оксана Петрівна, м. Тернопіль.

**Зверніть увагу**

**БРОМЕЛІЯ**

Це тропічна рослина, що живе довго. Згодом у неї з'являються відростки, які замінюють основну рослину — так, як в ананаса. Найсприятливіша температура для цієї рослини не вище 21°C. Тільки потрібно тримати її подалі від протягів і прямих сонячних променів. У північній бромелія почувається комфортніше. Світло має бути розсіяним, а взимку, для кращого росту, поставте рослину ближче до вікна.



**ГРОШОВЕ ДЕРЕВО**

Грошове дерево родом з Південної Африки, це суку-

**Увагу – вазонам**

УЛІТКУ КІМНАТНІ РОСЛИНИ ПОТРЕБУЮТЬ ЧИ НЕ НАЙРЕТЕЛЬНІШОГО ДОГЛЯДУ



**Закінчення. Початок на 1 стор.**  
**ТЕМПЕРАТУРА Й ОСВІТЛЕННЯ**

Деякі рослини віддають перевагу помірним температурам, а при підвищених можуть загинути. Це стосується азалії, амариліса, глоксинії, жасмину, камелії, примули, фіалки та багатьох інших.

Інші, навпаки, чудово почувуються саме в спеку: алое, усялякі кактуси, грошове дерево, зефірантес і гіпеаструм, пальми та фікуси.

Протяги — ворог багатьох рослин, тому розташовувати горщики з ними в місцях, що легко продуваються, не варто. При провітрюванні виносьте з кімнати пассифлору, кротон, дифенбахію, драцену, фікус Бенджаміна.

Водночас свіже повітря для рослин просто необхідне влітку. Тож багато знавців радять виносити їх на балкони та лоджії.

Світлолюбні кімнатні рослини найневибагливіші щодо вирощування в оселі. Їх можна поставити на підвіконня, не остерегаючись, що вони занедажують від теплих сонячних променів, час від часу поливати, підживлювати, загалом, доглядати належним чином. Весна і літо для них найулюбленіший період, вони часто та багато квітують, стрімко ростуть.

Бегонія, герань і каланхое люблять яскраве світло і не

вимагають особливого догляду — ось чому вони настільки улюблені багатьма. У цих вазонів один суттєвий недолік: небажаним є їхнє розміщення на північному боці приміщень, інакше ріст рослин зупиниться, листочки опадуть і незабаром вони просто загинуть.

Гібіскус, кактуси, гарденія, дзвіночки, олеандр, фінікова пальма та цитрусові чудово почувуються в південній частині приміщення, але варто берегти їхнє листя від опіків.

Але багато рослин більше віддають перевагу тіні, тому тримати їх влітку краще в затемненому при-

міщенні: аспарагус, клівія, рускус, аспідистра, традесканція, деякі папороті тощо.

**ЗАХИСТ ВІД ШКІДНИКІВ**

Улітку всі шкідники рослин дуже активні, тому важливо щодня перевіряти листочки, чи не оселилися там комахи. Своєчасне їх виявлення й усунення врятує кімнатні квіти від загибелі та захворювань.

Найпоширеніші з паразитів: трипси, павутинні кліщі, білокрилка, щитівка та борошнистий червець. Для боротьби з ними використовуйте різні засоби — інсектициди або народні рецепти.

• Знадобиться

**Токи Ви у Відпустці**

**Звичайно, можна довірити догляд за зеленими улюбленцями сусідам або родичам. Якщо ж такий варіант вам не підходить, є практичні рішення.**

✓ За півгодини перед від'їздом полийте вазони, а потім обгорніть їх (разом з горщиком) в поліетиленовий пакет або целофан і зав'яжіть. Цей прийом часто використовують флористи, які не мають змоги поливати всі рослини. Зробіть маленькі отвори в кількох місцях «обгортки», щоб забезпечити рослину киснем. Крім того, пакет повинен бути достатньо великим, щоб не м'яти листя.

✓ Інший, менш відомий

спосіб, — полив рослин через шнурок. Для цього вам знадобиться контейнер з водою і шнурок з природного матеріалу або довга смужка тканини. Один кінець шнурка вставляють у ґрунт до половини горщика, а другий кінець — в миску з водою. За нормальних умов 250 мл води вистачить на більш ніж 10 днів, але ліпше зробити вибір на користь більшої посудини з водою.

Якщо ви не впевнені в цьому методі, його можна

перевірити за тиждень перед від'їздом з дому.

✓ Візьміть дві цеглини і два рушники, які ви не збираєтеся більше використовувати в гігієнічних цілях. Обгорніть кожну цеглину в рушник, покладіть їх у ванну або велику посудину з водою на 1 см. На цеглу поставте горщики (без тарілок). Таким чином, ґрунт буде витягати необхідну кількість води з мокрої матеріалу і постійно залишатиметься вологим.

Ці способи догляду за кімнатними квітами допоможуть вам протягом 10—15 денної відпустки не турбуватися про вазони.

**САМІ ВДОМА**

Навіть якщо ви збираєтеся у відпустку, кімнатні рослини не звільняйте вас від регулярного догляду за ними, коли вас не буде. Мусите розв'язати цю проблему.

За кілька днів до від'їзду важливо перевірити листя на наявність на них паразитів і хвороб. Знайшовши ознаки захворювань, потрібно обробити уражені місця спеціальними препаратами.

З рослин повинні бути прибрані всі сухі або пошкоджені хворобами пагонами і листочки, а крім того, великі квіти і навіть бутони.

Двері і вікна потрібно частково завісити. Робити це потрібно таким чином, щоб у приміщенні, де залишилися рослини, не було сильних протягів і прямих сонячних променів, які сприяють швидкому висиханню ґрунту.

Великі рослини слід поставити на підлогу, далеко від вікон, у посуд з насипаним в нього гравієм, керамзитом, вермикулітом або перлітом, і налітою туди ж водою.

Усі види підживлення варто припинити за кілька тижнів до від'їзду.

**Спробуйте ВИРОСТІТЬ ТРАВУ для киці**

**Найпростіше вирощувати траву у звичайній пластиковій одноразовій тарілці.**

Гарячим шилом або цвяхом робимо отвори для того, щоб стікала зайва вода. Промиваємо і замочуємо на кілька годин у воді зерно (наприклад, суміш ячменю і пшениці).

Викладаємо зерна на тарілку, накриваємо марлею і ставимо в тепле місце на 2—3 дні. Зазвичай вже через 2 дні з'являються корінці.

На тарілку з отворами викладаємо марлю (вирізаємо по колу) і зверху акуратно засипаємо таким пророслим зерном з корінцями.

Зверху поливаємо, даємо зайвій воді стекти і кладемо тарілку в целофановий пакет. У такому парнику вже на 3 день з'являються дружні сходи.

Якщо необхідно, знову їх поливаємо і закриваємо. На 6—7 день домашні клубки з відрослою травичкою можна пропонувати кішці.

Така «галявина» живе близько тижня, але тільки при постійній увазі з боку господарів киці. Справа в тому, що корінці дуже ніжні, для них дуже згубними є як пересушування, так і зайва вологість.

Щоб ваші «клубки» не пропали раніше, ніж кицька встигне їх об'їсти, необхідно щодня (найкраще зранку) промивати корінці під холодною проточною водою.



су не потрібно багато води, тому що його стебло, схоже на соковиту грушу, накопичує та віддає вологу у важку хвилину. А ось «передати» цьому вазону вологу — досить небезпечно: вона може загинути через те, що кореневище зігниє.

**ФІЛОДЕНДРОН**



Сотні видів філодендронів з великим листям ростуть у Вест-Індії, Мексиці та Бразилії. Ця рослина любить незначне освітлення, сухе повітря і не вимагає частого поливу. Навпаки — страждає від надлишку води. Тож не варто поливати її частіше, ніж раз на тиждень.

**Кімнатні рослини, які важко «угробити»**

**Недосвідчені любителі вазонів часто стикаються з труднощами: знезацька їхні квіти починають гинути. Адже навіть найстійкіші рослини можна знищити, не знаючи азів квітництва. Проте є кімнатні рослини особливо стійкі, невибагливі, які не так легко «угробити». От з них і потрібно починати новачкам.**



Грошове дерево любить сонячне світло. Без нього вона зачахне швидше, ніж без води. Необхідно пам'ятати і про коріння, що лежить на поверхні, тому що його легко залити або воно може випасти з горщика.

**МАРАНТА**

Уночі листя маранти згортаються так, наче рослина молиться. Через таку особливість її ще називають «травою, що молиться». Є ще одна народна назва — «10 заповідей». Листя марант мають здатність змінювати свій напрямок: листові пластинки за сприятливих умов розташову-



ються майже горизонтально, а за нестачі освітлення або за інших несприятливих факторах піднімаються догори і складаються разом. Ця рослина любить добре зволожений ґрунт, добре переносить штучне освітлення. З жовтня по лютий має потребу в мінімальному поливі.

**ЗАМІОКУЛЬКАС**

Рослина ZZ, як її називають у народі, має офіційну назву заміокулькас. Називають його й Ісусовим де-

ревом. Родом рослина зі Східної Африки, чудово росте в будь-якому місці. Квітникарі, жартуючи, прозвали заміокулькас «королем рослин, які неможливо знищити». Ця рослина стійка до трьох найнебезпечніших для всіх рослин ворогів: посухи, поганої освітленості та низької вологості. Заміокулька-



Темні хмари перетворюються на небесні квіти, коли їх поцілує світло / Рабіндранат Тагор

