ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#25(792) 22 червня 2017 року

4
ЗРОШУВАЛЬНА СИСТЕМА З ПЛАСТИКОВИХ ПЛЯШОК

2
Про що розповідає головний біль

Дезодорант, креми й шампуні — власноруч
7

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Олександра, Мар'яни, завтра — Антоніни. 24 червня з днем Ангела вітайте Юхима, Варвару, 25 — Ганну, Арсена, 26 — Килину, 27 — Мефодія, Мстислава, 28 — Григорія.

● Школа городника

НАВІЩО ПІДГОРТАТИ КАРТОПЛЮ

Усі знають, що підгортати картоплю потрібно. А навіщо і в які періоди її вирощування найдоцільніше це робити?

Передусім — для збільшення врожаю. При цьому утворюється сильніший кущ із великою листовою масою. Остання починає активно «працювати» на зав'язування та формування бульб.

Водночас при підгортанні знищуються бур'яни, їм складніше пробитися крізь нагорнутий шар землі, а молоді картопляні пагони «ховаються» в ньому від колорадського жука. І хоча такий захист тимчасовий, рослини встигають наростити достатньо зеленої маси, аби витримати навалу личинок шкідника.

Тож краще підгорнути, аніж проігнорувати цей агрозахід. Робити це ліпше після поливу або рясного дощу. Нагорнутий шар не має перевищувати 10 см, в іншому випадку він може лише стати перешкодою для росту пагонів.

У жодному разі не підгортайте картоплю в сильну спеку — розпечений грунт просто знищить молоді паростки або спричинить серйозні опіки рослин. Не рекомендується також підгортати, коли надто волого, — порушиться повітрообмін верхнього шару.

Що стосується кількості підгортань, то оптимальний варіант — три рази. Перше проводять у період, коли тільки з'явилися сходи і кущі мають по 5—6 листків, їх можна присипати повністю. Наступне — приблизно через тиждень після першого, зазвичай паростки картоплі вже піднялися знов. Землі нагортають також сантиметрів на десять, повністю присипаючи рослини.

Втретє беруться за сапу, коли рослини сягнули заввишки близько 30 см. Цього разу грунтом лише обгортають основу куща. Земля обов'язково має бути пухка, без великих грудок.

Шкідники та хвороби ПЕРЦЮ

Хвороби солодкого перцю можна розділити на кілька категорій. Розповімо про це детальніше.

ВІРУСНІ

Тютюнова мозаїка є однією з найпоширеніших хвороб болгарського перцю. Симптоми: листки набувають строкатого забарвлення, на них чергуються світло і темно-зелені ділянки; плоди стають дрібними. У результаті це призводить до втрати понад 30% врожаю. Вірус може передаватися з насінням перцю, грунтом, рослинними рештками, від хворої рослини до здорової за допомогою сисних комах.

Ефективні профілактичні процедури: дезінфекція насіння перед висіванням на розсаду, раз на 10 днів рослини обприскують молоком, розчиненим в 10 частинах води. Якщо ж рослина уражена цим захворюванням, її знищують.

Кучерявість листя перцю. Збудником є вірус звичайної огіркової мозаїки. Найхарактернішим симптомом є пухирчаста кучерявість листя і дрібні плоди. Листки стають дрібними, рослина має карликовий вигляд.

ГРИБКОВІ

Чорна ніжка. Зазвичай страждає розсада. Хвороба з'являється при нестачі світла, тепла, різкого перепаду температури, зайвої вологості. Вражає нижню частину стебла: ніжка біля кореня темніє, гниє. Як результат — рослина засихає.

У боротьбі з грибком досить ефективний препарат Заслін.

Вертицильоз (в'янення). Захворювання викликає грибок, який живе в грунті і проникає в рослину через ранки на коренях, отримані рослиною при посадці або при обробці грунту.

Фузаріоз

Болгарський перець — культура, яка вимагає особливого догляду. Він легко піддається різноманітним хворобам та шкідникам, які завдають відчутної шкоди врожаю аж до повної його втрати.

● Компетентно

Є три основні форми цього захворювання:

✔ бура, що виявляється на початку липня. Рослина відстає у рості, листки стають бурими, рослина гине;

✔ карликова — зазвичай проявляється приблизно через місяць після посадки. Уражена рослина відстає у рості, зав'язі обсипаються, листки в'януть і обпадають. Проте рослина може прожити до кінця вегетації при гарному поливі;

✔ зелена, часто вражає рослину одночасно з бурою формою. Добре розвинена рослина втрачає листя, а через п'ять днів засихає.

Основний шлях боротьби — це знищення всіх рослинних решток наприкінці сезону, щоб грибок не зберігся в грунті.

Фузаріоз. Листки хворих кущів набувають яскраво-жовтого кольору. Поступово рослина в'яне.

Хворі кущі знищують, а ті, що залишилися, помірно поливають. Грунт навколо них розпушують.

Бура гниль перцю (фітофтороз) вражає, в основному, плоди і стебла рослини. На листках з'являються бурі плями, які розташовуються по краях. На нижній частині листка утворюється своєрідний наліт — спори грибка збудника. Заражені листки дуже швидко засихають і опадають. На стеблах можна спостерігати своєрідні витягнуті бурі плями. На плодах з'являється гниль, яка постійно розвивається, навіть під час зберігання.

Найчастіше зараження перцю фітофторою відбувається через перенесення захворювання з картоплі. В якості профілактики потрібно ізолювати посадки перцю від посадок картоплі і томатів. Також не можна нехтувати калійними підживленнями. Калій значно підвищує стійкість рослин до фітофторозу. При перших проявах фітофтори обов'язково проводьте обприскування відповідними препаратами.

Біла гниль, або склеротініоз. У нижній частині стебла починає розвиватися міцелій грибка. Це і є першою ознакою білої гнилі. Всередині стебла з'являються чорні тверді утворення. Потім уражаються плоди. Вони покриваються білим нальотом, стають водянистими і покриваються нальотом.

Для профілактики завжди підтримуйте нормальну вологість грунту, не перезволожуйте рослини. Видаляйте відмерлі листки і стебла. Уражені місця обробляйте товченим вугіллям або крейдою.

Сіра гниль. Найчастіше уражаються рослини, які ростуть у плівкових парниках або теплицях. На листках і стеблах рослини з'являються бурі плями із сірим нальотом. Зараження відбувається з нижньої частини рослини.

Боротися із захворюванням практично неможливо. Рекомендують видаляти уражені частини рослини.

Альтернаріоз. На початку захворювання на нижніх листках утворюються темні буруваті плями, потім вони перебираються догори. Пізніше, якщо на плодах є ушкодження, вони теж потрапляють під вплив грибка. На рослинах з'являються водянисті ділянки. У сиру погоду вони розростаються і зливаються, на них з'являється білий пушок. З часом він темніє, стає чорним. Іноді на перці утворюється тільки невелика пляма, а всередині він весь пошкоджений.

Для боротьби із захворюванням кущі обприскують розчином бордоської рідини.

Закінчення на 4 стор.

● Місячний календар

22 червня, четвер. Остання чверть. Місяць у Тельці, Близнятах (1 год 45 хв). 27/28 дні Місяця. Схід — 4 год 02 хв, захід — 19 год 19 хв.

23 червня, п'ятниця. Остання чверть. Місяць у Близнятах. 28/29 дні Місяця. Схід — 4 год 48 хв, захід — 20 год 31 хв.

24 червня, субота. Молодик о 5 год 34 хв. Місяць у Близнятах, Раку (1 год 09 хв). 29/30/1 дні Місяця. Схід — 5 год 43 хв, захід — 21 год 36 хв.

25 червня, неділя. Молодик. Місяць у Раку. 1/2 дні Місяця. Схід — 6 год 47 хв, захід — 22 год 30 хв.

26 червня, понеділок. Молодик. Місяць у Раку, Леві (1 год 09 хв). 2/3 дні Місяця. Схід — 7 год 58 хв, захід — 23 год 15 хв.

27 червня, вівторок. Молодик. Місяць у Леві. 3/4 дні Місяця. Схід — 9 год 11 хв, захід — 23 год 52 хв.

28 червня, середа. Молодик. Місяць у Леві, Діві (3 год 43 хв). 4/5 дні Місяця. Схід — 10 год 23 хв.

● А ви знали?

Чому виростає виродлива морква

Виродливої форми коренеплоди виростають, коли землю готували абияк — орний шар був неглибоким.

Часто морквини спотворюються внаслідок унесення неперепрілого гною, недоспілого перегною — не любить ця культура свіжої органіки. Найкращий ефект — від унесення мінеральних добрив, рослина їх гарно засвоює.

Фосфорне живлення сприяє формуванню правильних, рівних коренеплодів, але вносити це добриво ліпше перед сівбою. І сама грядка має бути підготовлена заздалегідь, щоб земля встигла осісти.

ПОГОДА на тиждень
За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 22 червня	+12 / +22	без опадів	зах., 4	16.18
п'ятниця, 23 червня	+16 / +25	можлива гроза	півд.-зах., 5	16.18
субота, 24 червня	+17 / +22	без опадів	півн.-зах., 7	16.17
неділя, 25 червня	+16 / +25	без опадів	зм. напр., 4	16.17
понеділок, 26 червня	+16 / +26	ясно	півн.-зах., 4	16.17
вівторок, 27 червня	+15 / +28	ясно	зм. напр., 3	16.16
середа, 28 червня	+19 / +29	без опадів	зах., 3	16.16

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

● На замітку

А ГІПЕРТОНІКАМ – ЗАСЬ

Люди у спеку дедалі частіше відвідують лазню. Справді, якщо за жаркої погоди добре пропаритись, а потім вийти на вулицю, то тридцятиградусне «пекло» і висока вологість переносяться значно легше.

Але таке можуть дозволити собі тільки здорові люди. Для гіпертоніків і сердечників це абсолютно не прийнятно! Безліч інфарктів та інсультів сталося саме в лазні, причому влітку.

ЩЕ НЕ ІНСУЛЬТ, АЛЕ...

Важко помилитись у діагностуванні інсульту, коли людині паралізувало половину обличчя і порушилася мова.

Однак у частині випадків «повноцінному» інсультові може передувати транзиторна ішемічна атака. Майнула пелена перед очима, згладилася носогубна складка, перестали правильно вимовлятися слова.

Тривалість цих симптомів — від кількох хвилин до кількох годин, у будь-якому разі менше доби.

Поява транзиторної ішемічної атаки — дуже серйозний сигнал, який свідчить про необхідність нормалізації тиску, рівня цукру та холестерину, приймання аспірину-кардіо і, певна річ, постійного нагляду лікаря.

ПІСЛЯ ІНФАРКТУ

У людей, котрі перенесли інфаркт міокарда, цільові показники артеріального тиску мають бути інші, ніж це «заведено» при гіпертонії: систолічний (верхній) — не нижче 120 (щоб не знижувалась ефективність живлення головного мозку) і не вище 150 (щоб не перевантажувати хворе серце), а діастолічний (нижній) — не вище 90.

Стежити потрібно і за частотою пульсу. Брадикардія (рідкий пульс) — нижче 60 ударів за хвилину і тахікардія (занадто частий) — понад 90 ударів небезпечні: при такому режимі роботи хворе серце просто не встигає наповнитись кров'ю, а відтак не в змозі зробити повноцінний викид, необхідний для живлення головного мозку. Виникає ризик гемодинамічного інсульту. Такого розвитку подій допускати не можна.

ПРИБЕРІТЬ СВОЇ МІШКИ

Якщо після безсонної ночі під очима з'явилися «мішки» — набряки, темні круги, — розріжте варену теплу картоплину і прикладіть її кружальця до очей на 15 хвилин.

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

Про що розповідає головний біль

● Рятуймося!

Головний біль — один із розповсюджених симптомів нашого технократичного століття з його божевільними швидкостями й постійними стресами.

На перший погляд здається, що з цим симптомом можна легко впоратися. Пішов до аптеки й купив без рецепта таблетки від головного болю. Але головний біль може виявитися тільки «вершиною айсберга», а причина — лежати набагато глибше. І лікувати найперше треба не голову, а зовсім інші органи (боротися не з наслідком, а з причиною), стверджує «Академія здоров'я».

ЩО КАЖЕ ІНДІЙСЬКА МЕДИЦИНА

Біль вказує:

✔ *в очному яблуці* — на підвищену кислотність;

✔ *в очній ямці* — на наявність гастриту;

✔ *у надбрівних дугах* — на запальний процес у шлунку;

✔ *у лобовій частині* — на наявність виразки;

✔ *у передній (волосистій) частині голови, трохи вище чола,* — на розлад функції кишечнику;

✔ *у тім'яній ділянці* — на порушення функції фаллопієвих труб або хвороби матки;

✔ *у маківці голови* — на захворювання нирок;

✔ *у потилиці* — на розлад сечового тракту;

✔ *у задній, верхній частині шиї* — на наявність невралгії;

✔ *у скронях* — на порушення діяльності черепно-мозкових і спинномозкових нервів;

✔ *у нижній щелепі* — можливе запалення й інфекція в яснах і зубах;

✔ *у точці (ямці) перед вхідним вушним отвором* — можливе формування катаракти;

✔ *у голові справа* — можливе порушення роботи печінки;

✔ *у голові зліва* — можливе порушення роботи селезінки.

Індійська традиційна медицина вважає, що до хвороб голови й мозку призводять надмірні бажання, що спричинюють розлади органів чуття. Тож буде набагато корисніше перед лікуванням голови додатково обстежити «підозрілі» органи й системи організму й за потреби привести їх до ладу передусім, а також стримати свої бажання. Дивись, і головний біль сам мине.

ЗА ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Маківка й скроні турбують активних людей

Головний біль певної сили й локалізації може бути типовим для деяких типів темпераментів, особливо в разі виходу їх зі стану рівноваги.

Біль, що локалізується здебільшого в маківці або скроневій ділянці, характерний для холериків і сангвініків.

Холерики — люди, темперамент яких характеризується високим рівнем психічної активності, енергійністю дій, різкістю, стрімкістю, силою рухів, їхнім швидким темпом, поривчастістю, вони запальні, нетерплячі, підвладні емоційним зривам, іноді бувають агресивними.

Сангвініки — люди, які вирізняються високою психоаналітичною активністю, енергійністю, працездатністю, швидкістю й жвавістю рухів, розмаїтістю й багатством міміки, швидким темпом мовлення. Вони прагнуть до частої зміни вражень, легко й швидко реагують на події довкола, товариські. Емоції в сангвініка переважно позитивні, вони швидко виникають і швидко змінюються.

Цей тип головного болю починається в скронях і поширюється на центральну частину голови. Найчастіше біль відчувається немов за очима й іноді супроводжується запамороченням. Він характеризується прострільними, терпкими, обпалювальними або пронизливими больовими відчуттями. Біль посилюється від яскравого світла, за високої температури повітря, у разі вживання дуже гострої їжі, кислих фруктів і маринадів.

На головний біль цих темпераментів впливає стан травного тракту. Тому їм треба: стежити за роботою кишечнику. Випорожнення мають бути щоденними. У разі запору варто приймати проносне: 1 ст. л. листя сени заварити 1 склянкою окропу, настояти 20 хв. Пити перед сном по півсклянки. Як проносне можна використовувати корінь ревеню.

Корисне закапування в ніздрі кількох крапель теплого топленого масла (особливо показане холерикам). Харчування. Холерикам варто вилучити смажену й гостру їжу (особливо спеції).

Іноді головний біль минає в холериків, якщо з'їсти трохи морозива або щось солодке. Сангвінікам відмовитися від солоного й кислого, маринадів, обмежити споживання м'ясних продуктів.

Оздоровчий самомасаж:

✔ короткочасно кілька разів швидко натиснути долонями на точку, розташовану в заглибленні на скроні приблизно на 2,5 см від зовнішнього кінця брови;

✔ очі заплющити. Розтерти долоні до гарячого стану. Накласти основи долонь на очні яблука. Робити масажні рухи долонями в протилежні боки (в горизонтальній площині) 8 разів;

✔ розминати великим і вказівним пальцями вії вздовж за напрямком зсередини назовні 8 разів;

✔ проводити масаж точок, розташованих у заглибленні за й між міжфаланговими суглобами першого й другого пальців ноги;

✔ перед сном втерти в шкіру голови олію троянди, розведену в соняшниковій олії (до 50 мл соняшникової олії додається 15—30 крапель олії троянди).

Закінчення у наступному номері.

● Дослідили

Небезпечні солодкі напої

Вживання лише півлітра солодких газованих напоїв на день значно підвищує ризик розвитку неалкогольної жирової хвороби печінки (НЖХП), повідомили дослідники з Університету Тафтса (США, штат Массачусетс).

НЖХП викликана накопиченням жирових відкладень у печінці в людей, котрі не зловживають алкогольними напоями. У дослідженні взяли участь 2634 добровольці обох статей середнього віку. Випробовуваних опитали на предмет того, як часто вони вживали напої з кофеїном або солодкі, наприклад колу, фруктовий пунш, лимонад, і негазовані.

Потім фахівці провели добровольцям комп'ютерну томографію печінки, щоб виміряти кількість жиру в ній.

Дослідники виявили, що учасники, котрі випивають щодня більше однієї порції солодкого напою, частіше страждали від НЖХП, ніж ті, хто їх не вживав. Вони врахували вік, стать, індекс маси тіла, дієту і спосіб життя добровольців. Зв'язку між дієтичною газованою водою і НЖХП учені не виявили. Тож планують провести додаткові дослідження для отримання докладнішої інформації.

● Зверніть увагу

Печінка в небезпеці!

Коли процес виведення токсинів порушується, печінка починає працювати упівсили. В результаті токсини відкладаються в жирових тканинах і не виводяться, поки печінка не одужає. Серед усього іншого, це заважає людині позбутися зайвої ваги.

Як зрозуміти, що робота печінки сповільнена? Ось найбільш характерні симптоми.

1. Хронічна втома.
2. Дратівливість.
3. Підвищена стомлюваність.
4. Болі в голові і в очах.
5. Хронічні болі в суглобах і м'язах.
6. Підвищена пітливість.
7. Незасвоюваність жирів.
8. Алергічні реакції.
9. Вугри та інші шкірні порушення.
10. Здуття живота і розлади травлення.
11. Гормональний дисбаланс.
12. Тривожність і депресія.
13. Підвищена чутливість.
14. Неприємний запах з рота.
15. Раптове зростання ваги.

Щоб відновити нормальну роботу печінки, насамперед слід приділити увагу правильному харчуванню. На дієту сідати не потрібно — просто дотримуйтеся певних правил.

✔ Вживайте натуральні продукти, уникайте ГМО і продуктів з хімічними добавками.

✔ Харчуйтеся збалансовано: включіть у свій раціон свіжі овочі і фрукти, високоякісні тварини і рослинні білки, пророщені злаки, кисломолочні продукти, сирі горіхи і насіння.

✔ Виключіть з раціону рослинні олії, що сприяють запаленням: кукурудзяна, соєва, бавовняна, соєва, соняшникова.

✔ Пийте багато чистої води. Найкращий варіант — джерельна вода, але підійде і мінеральна вода без газу.

✔ Збільшіть споживання корисних жирів (наприклад, за рахунок вершкового масла та авокадо).

✔ Вживайте не менш ніж 35 г клітковини на день. Гарні джерела клітковини — лляне насіння, авокадо, брокколі, брюссельська капуста.

✔ Відмовтеся від рафінованого цукру.

✔ Обмежте вживання фруктози 20—25 г на день.

✔ Їжте більше зелених листових овочів: в них містяться магній, фолат, вітамін С і вітаміни групи В.

✔ Включіть у раціон тваринні й рослинні джерела амінокислот: кістковий бульйон, колаген, домашню курку і яйця, сирий шпинат, петрушку, капусту, буряк.

✔ Вживайте продукти з вмістом сірки: домашні яйця, брокколі, брюссельську капусту, часник, цибулю, спаржу, цвітну капусту.

✔ Відмовтеся від алкогольних напоїв, особливо якщо вже відчуваєте зазначені симптоми.

Найкорисніше для печінки:

артишоки — захищають печінку, допомагають її роботі, підвищують вироблення жовчі;

куркума — сприяє виведенню канцерогенів, захищає печінку, допомагає відновлювати її клітини;

розторопша — має антиоксидантні та протизапальні властивості, захищає печінку від негативного впливу вірусів, алкоголю і медпрепаратів.

Є простий спосіб перевірити стан печінки. Із силою розправте пальці руки, тримайте їх напруженими і намагайтеся зігнути вказівний палець. Якщо зробити це вдається відразу, значить, печінка функціонує нормально, інакше згинання одного пальця спричинило б за собою згинання інших.

Це метод зі східної медицини, перевірений часом. Китайські лікарі називають вказівні пальці «пальцями печінки» і з давніх-давен використовують їх для її діагностики та лікування. Наприклад, у когось один палець при «поклоні» потягнув за собою товаришів. Тоді рекомендується щодня по 2—3 хв кілька разів на день масажувати вказівні пальці. Це зміцнить печінку.

Корисно по 5 хв уранці і ввечері активізувати цей орган спеціальними силовими вправами. Зчіплюємо перед грудьми обидва вказівні пальці і намагаємося розтягнути руки в боки. При цьому важливий ритм дихання: розтягуємо — вдих через ніс, розслабляємо — спокійний видих.

Недостатньо бути лікарем — треба ще вміти допомогти/ Б. Брехт

Полуничний рай

З полуниць можна приготувати безліч смаколиків. Хоча найкорисніше їхсти їх таки свіжими, час від часу варто побалувати домашніх смачними солодощами.

● У записник

ТОРТ БІСКВІТНИЙ СМЕТАНКОВО-ПОЛУНИЧНИЙ

Тісто: 4 яйця, 4 столові ложки цукру, 4 столові ложки борошна, 1 чайна ложечка порошку до печива.

Крем: 1 літр сметани (якщо сметана густа) або 2 літра магазинної, 0,5 склянки цукру–пудри, 1 столова ложка желатину, ванільний цукор.

500–600 г полуниць.

Спекти бісквіт за класичним рецептом.

Крем готуємо так. Якщо сметана магазинна, її потрібно відціджити через марлю (друшляк вистелити марлею, поставити його над якоюсь посудиною, вилити сметану, щоб зайва рідина стекла). Якщо сметана густа, не потрібно її відціджувати. Сметану збити з цукром–пудрою і ванільним цукром.

Желатин розмочити у воді (желатин найкраще замочувати у слабій чайній заварці — тоді він не дає специфічного присмаку), підігріти, щоб добре розчинився. Додати його до сметани й добре збити ще раз.

Тортівницю (обов'язково з бічною стінкою, що знімається) повністю змастити маслом, покласти в неї спечений бісквітний корж. По краях його треба трошки обрізати, приблизно на сантиметр, щоб між боками тортівниці й коржем був простір. На корж викласти полуниці (якщо великі — розрізати на дві чи чотири частини), злегка притрусити цукром–пудрою.

Вилити сметанковий крем. Тортівницю бажано поставити на піднос, бо крем може трошки витекти. Торт тримати в холодильнику не менше 4—5 годин, щоб сметана добре застигла. Після того як поставили торт у холодильник, через 20—30 хвилин, коли сметана починає застигати, прикрасити торт полуницями.

Щоб витягнути торт, по краях тортівниці треба легенько пройтися гострим тонким ножем, тоді відкрити її і зняти бічну стінку. Торт перекласти на таріль.

Для цього торта можна брати будь–які інші фрукти чи ягоди: яблука, груші, абрикоси тощо. Якщо фрукти тверді, приміром, яблука чи груші, їх треба поварити кілька хвилин у сиропі, щоб зм'якли.

ПОЛУНИЧНО-СИРНИЙ ТОРТ

Пісочне тісто: 100 г борошна, 50 г масла, 35 г цукру–пудри, 1 жовток, ванільний цукор.

Бісквіт: 3 яйця, 75 г цукру, 4 столові ложки води, 125 г мелених горіхів, 30 г какао, 1 столова ложка крохмалю. 2—3 столові ложки полуничного джему.

Крем: 400 г м'якого сиру (або сиркової маси, але тоді не треба цукру), 100 г цукру, сік і цедра одного лимона, 15 г желатину, 500 г полуниць, 0,5 склянки вершків.

Замісити пісочне тісто, покласти на півгодини в холодильник. Спекти корж (має бути золотистого кольору).

Бісквіт: жовтки збити з цукром і теплою водою, білки збити на густу піну. До білків додати мелені горіхи, какао, крохмаль, вимішати й усе додати до жовтків. Спекти корж.

Вершки збити. Желатин розмочити, підігріти й додати до вершків. До сирної маси додати полуниці й вершки, все добре вимішати.

Пісочний корж помастити полуничним джемом, на нього покласти бісквітний корж. Зверху сирний крем. Прикрасити полуницями. Можна зробити чи купити готову полуничну галяретку і залити зверху ягоди. Поставити на 3 години в холодильник.

ЗАВИВАНЕЦЬ ПОЛУНИЧНИЙ

Тісто: 75 г борошна, 3 яйця, 75 г крохмалю, 3 столові ложки цукру, 3 столові ложки води, 0,5 чайної ложечки порошку до печива, ванільний цукор.

Крем: 500 г полуниць, 400 г вершків, 75 г цукру, 2 чайні ложечки желатину, 2 столові ложки води, ванільний цукор.

Яйця збити з водою, продовжуючи збивати, поступово додавати цукор і ванільний цукор. Крохмаль змішати з борошном та порошком до печива, просіяти, додати до яєць і обережно перемішати. Готове тісто викласти тонким шаром на деко, застелене промащеним папером. Випікати 10—15 хвилин. Готовий корж відразу перекласти на присипаний цукром рушник, зняти папір і згорнути в рулет разом із рушником. Залишити, щоб охолов.

Полуниці порізати на четвертинки. Желатин розмочити у воді, щоб набряк, потім підігріти до повного розчинення. Вершки збити, поступово додаючи теплий желатин, цукор і ванільний цукор. До збитих вершків додати полуниці, вимішати.

Корж розгорнути, викласти на нього збиті вершки з полуницями й знову згорнути в рулет. Покласти в холодильник, щоб крем застиг.

ПЛЯЦОК З ПОЛУНИЦЯМИ

1-й варіант

Тісто: 3,5 склянки борошна, 2 яйця, 200 г масла (маргарину), 1 склянка сметани, 1 пачка порошку до печива.

Крем: 200 г сметани, 100 г масла, 1 банка згущеного молока, 1—2 склянки полуниць.

З усіх інгредієнтів замісити тісто, розділити на дві частини й спекти коржі.

Сметану збити з м'яким маслом, додати згущене молоко, ще раз добре збити. Полуниці можна порізати й додати до крему або ж намастити корж кремом, викласти на нього порізані полуниці й прикрити другим коржем. Зверху пляцок посипати цукром–пудрою.

2-й варіант

400 г борошна, 200 г масла (маргарину), 4 яйця, 150 г цукру, 0, 5 склянки молока, 1 пачка порошку до печива. Полуниця.

Масло (маргарин) розтирати, додаючи по одному яйцю й потрохи цукру. Додати пересіяне борошно, вимішане з порошком до печива. Добре вимішати, наприкінці додати молоко. Тісто має бути, як густа сметана (якщо загусте, додати ще трошки молока).

Вилити тісто на вистелену змащеним папером бритванку, посипати його меленими сухарями (при випіканні полуниця пускатиме сік), викласти на тісто полуницю (цілу або розрізану навпіл). Випікати за температури 180 градусів. Готовий пляцок посипати цукром–пудрою.

Крім полуниць, на таке тісто можна викладати почищені й порізані на четвертинки яблука, груші, половинки сливок–угорок чи абрикосів, ягоди чорниці.

МАФИНИ З ПОЛУНИЦЯМИ

375 г борошна, 200 г цукру, 2 яйця, 90 г масла (маргарину), неповна склянка молока, 1 лимон, пачка порошку до печива, полуниці — за смаком.

Борошно, цукор, розпушувач і терту цедру лимона змішати. У центрі зробити заглиблення. Масло розтопити. З лимона витиснути сік і перелити в мірну склянку — це потрібно для того, щоб знати, скільки потрібно молока: загалом рідини повинно бути 250 г. Масло, сік і яйця розмішати. Додати потрібну кількість молока. Вилити все в заглиблення і розмішати ложкою до однорідної маси. Додати порізану полуницю й ще раз перемішати.

Тісто викласти у формочки й випікати за температури 210 градусів приблизно 20 хвилин.

ЗАПІКАНКА З РИСУ Й ПОЛУНИЦЬ

1 склянка рису, 1 склянка молока, 1 склянка води, 1 столова ложка масла, 2 столові ложки цукру, 0,5 чайної ложечки солі, 3 яйця, цедра 1 лимона, 0,5 кг полуниць, 150 г цукру, ванільний цукор.

Молоко закип'ятити з водою, додати промитий рис і трохи поварити. Додати масло, сіль і варити на малому вогні, помішуючи, до готовності. Жовтки розтерти з цукром і цедрою лимона й вимішати з охолодженим рисом. Ягоди помити, підсушити.

У змащену й посипану сухарями форму викласти половину рису, потім ягоди, зверху знову рис. Поставити в гарячу духовку й підпекти. Поки печеться, збити білки на густу піну, додати цукор, ванільний цукор, ще раз збити. Викласти піну на рис і знову пекти, поки вона не набуде золотистого кольору.

ОМЛЕТ З ПОЛУНИЦЯМИ

1-й варіант

4 яйця, 4 чайні ложечки борошна, 1 столова ложка цукру, полуниці.

З білків і цукру збити піну, додати жовтки, борошно, вимішати й викласти на гарячу пательню, змащену маслом. Смажити на маленькому вогні протягом 10 хвилин. На середину омлету викласти порізані полуниці, посипати їх цукром–пудрою, загорнути.

2-й варіант

100 г борошна, 5 яєць, 150 г цукру, полуниці.

З білків і цукру збити круту піну, додати жовтки, борошно й вимішати. Тісто шаром 0,5 см викласти на лист, застелений промащеним папером. Пекти в гарячій духовці (180 градусів), слідкуючи, щоб не пересушити. На спечений омлет викласти порізані полуниці, посипати їх цукром–пудрою, скрутити в рулет. Загорнути в салфетку, щоб не засох. Його можна їсти як теплим, так і холодним.

СУФЛЕ ПОЛУНИЧНЕ

250 г полуниць, 250 г цукру, 6 білків.

Стиглі ягоди перетерти крізь сито, посипати цукром. Збити 2 білки й вимішати з перетертими ягодами. Окремо збити піну з 4-х білків, вимішати їх з приготовленою масою. Термостійку скляну форму помастити маслом і викласти туди суфле. Пекти в духовці (180 градусів) протягом 30 хвилин. Коли маса підійде — суфле готове.

МУС З ПОЛУНИЦЬ

200 г полуниць, 5 білків, 200 г цукру–пудри.

Ягоди розтерти до однорідної маси. Білки збити з цукром на тверду піну, додати ягоди і все разом ще раз добре збити. Масу викласти в креманки й поставити в холодильник. Подавати, прикрасивши цілими ягодами й листочками м'яти.

Для цих десертів можна взяти й інші ягоди — суниці, малину, чорниці тощо.

Львівська газета.

● **На замітку**

Кулінарні секрети від Джеймі Олівера

Британський кухар Джеймі Олівер успішно керує тридцятьма італійськими ресторанами в Азії, а його телепрограми транслюються у більш ніж сорока країнах світу. Славетний шеф охоче ділиться власними знаннями, якими оволодів за роки, проведені на найкращих кухнях світу.

Він автор кулінарної книжки «Готуємо з Джеймі», що вийшла друком у Видавництві Старого Лева. Пропонуємо кілька кулінарних секретів від всесвітньо відомого майстра.

1. Щоб зняти цедру з лимона якомога тонше, його треба спершу розпарити, а потім дуже гострим маленьким ножем зрізати цедру у вигляді спіральної стрічки, намагаючись не захоплювати білий шар. До речі, цедра лимона чудово підходить для вершкових соусів. Вона дуже цікаво взаємодіє з молоком, розщеплюючи його: соус виходить немовби сирним і дуже смачним.

2. Щоб вичавити щонайбільше соку з лимона, нагрійте його і тільки потім витисніть. Або ж покатайте перед тим лимон по столу, сильно притискаючи до поверхні – так соку вийде більше.

3. Щоб швидко і легко видалити кісточки з оливок, притисніть їх на столі дном миски, і кісточки самі повискакують.

4. Якщо ви готуєте салат з вареною картоплею, нарізайте її гарячою — так вона краще вбере смаки й аромати решти інгредієнтів.

5. Щоб на м'ясі утворилася апетитна скориночка, під час смаження всипте в сковороду одну столову ложку борошна.

6. Коли готуєте рибу, не лийте олію в сковороду, а рясно намастіть нею саму рибу. Це також допоможе використовувати рівно стільки олії, скільки потрібно.

7. Щоб швидко подрібнити часник, поріжте очищені зубці, після чого роздушіть шматочки лезом ножа.

8. М'яту можна додавати не тільки в десерти, а й у м'ясні страви. Особливо гарно м'ята розкривається при смаженні. Однак додавати її треба саме на початку процесу приготування.

9. Щоб приготувати смачний і ароматний шоколадний мус, додайте в нього апельсин.

10. Щоб при смаженні цибулі не з'являвся неприємний запах, посипте її сіллю і смажте на повільному вогні.

11. Якщо риба прилипає до грилю, щедро натріть її сіллю перш ніж покласти на решітку. Сіль вбере зайву вологу, і риба не пригоратиме.

Не бійтеся експериментувати, у вас все вийде!

Життя коротке — їжте десерт на перше

● Варто знати

Як відлякати капустяну муху

У розсаді пізньої капусти іноді можна виявити білих черв'ячків. І хоч зовні рослини видаються здоровими, всі вони уражені шкідником — личинками капустяної мухи. Таку розсаду треба знищити.
А якщо це повториться наступного року? Які профілактичні заходи треба вжити?

В умовах нашого клімату весняна капустяна муха дає два покоління, літня — одне. Масовому розмноженню капустяної мухи сприяє прохолодна і волога весна.

Дотримуйтеся сівозміни і розміщуйте капусту на нових ділянках, а не там, де хрестоцвіті росли минулого року.

У період яйцекладки (кінець квітня — перша декада травня) для знищення яєць капустяних мух відгортайте землю від кореневої шийки рослин набік на 5—10 см і підсипайте свіжий грунт із міжрядь.

Щоб відлякати мух, одразу після висаджування капусти посипте грунт навколо рослин (у радіусі 4—5 см) нафталіном, змішаним з піском чи попелом (1:5), або тютюновим пилом з попелом (1:1). На 1 м довжини витрачайте 30 г суміші.

Ущільнюйте посадки хрестоцвітих рослин селерою, запах якої відлякує шкідника. У такому разі лише окремі мухи можуть відкласти яйця на грунт поряд з рослинами.

Відмовтеся від щоденного поливання дощуванням — поливайте капусту щедро і не частіше, ніж двічі на тиждень. Після поливання підгорніть рослини. Це сприятиме утворенню додаткових корінців і підвищенню стійкості рослин.

Влітку обприскуйте рослини хрестоцвітих фітопрепаратами: відваром з листків, стебел селери (4 кг подрібненої надземної маси залити 10 л води, кип'ятити півгодини, настоювати 2—3 години, охолодити, процідити, перед обприскуванням до 2—3 л відвару додати 10 л води і 50 мл рідкого мила чи 100 мл свіжого молока).

Врахуйте, що рослинні екстракти швидко розкладаються, тому обробляйте капусту кожного тижня, поки не відцвіте кульбаба.

Після збирання капусти видаліть качани, глибоко зоріть грунт на зяб. Це допоможе знищити більшість личинок другого покоління і лялечок.

Шкідники та хвороби ПЕРЦЮ

Закінчення. Початок на 1 стор.

БАКТЕРІАЛЬНІ

Чорна бактеріальна плямистість. Уражається вся рослина, починаючи з листків. З'являються невеликі плями чорного кольору з жовтою облямівкою. Потім уражається стебло. На ньому з'являються такі самі плями, але злегка подовжені за формою. На плодах так само з'являються плями розміром 5—10 міліметрів, які надалі утворюють виразки.

Розвитку чорної бактеріальної плямистості сприяє високі температура і вологість повітря. Боротьба з цим захворюванням, як правило, не допомагає.

Дуже важливо дотримуватися заходів профілактики захворювання. Для отримання насіння вибирайте тільки здорові плоди, завжди знищуйте рослинні рештки, перед посадкою знезаражуйте насіння.

НЕІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ

Вони з'являються через порушення умов вирощування і нестачу поживних речовин.

Нестача азоту. Азот необхідний рослинам для повноцінного росту і розвитку зеленої маси. Якщо рослині не вистачає азоту, вона починає жовтіти, листки засихають. Це призводить до значного зменшення кількості суцвіть і плодів. Плоди зав'язуються, але більшість їх засихає.

Нестача калію. Калій потрібен рослинам для формування плодів. Основні ознаки нестачі калію — поява жовтих сухих плям по середині або по краях нижнього листка. Листки спочатку буріють, потім обвисають і засихають. При наявності таких ознак потрібно обов'язково підживити перець калієм.

Нестача фосфору. Фосфор потрібен рослинам для формування коренів. Основна ознака нестачі фосфору — забарвлення листя в світло-фіолетовий колір. Якщо не провести своєчасне підживлення фосфорним добривом, стебло почне засихати.

Нестача бору. Молоді листки перестають рости, деформуються і засихають. Те ж саме відбувається і з суцвіттями.

ШКІДНИКИ

Баштанна попелиця. Шкідник оселяється на листках, квітках і стеблах перцю. Він висмоктує з них соки і спричиняє в'янення. Крім того, тля на перці викликає скручування листків, всихання квіток, потворність плодів.

Рясний полив рідким добривом з кропиви іноді дає змогу вигнати цього шкідника за кілька днів. Також для боротьби з попелицею використовують препарати Кельтан та інші інсектициди, а також настій деревного попелу з рідким милом (1 скл. попелу, 1 ст. л. рідкого мила, 10 л води).

Павутинний кліщ — дрібна комаха. Мешкає на нижній стороні листка перцю. Про її появу свідчить павутина на листках. Для знищення шкідника використовують препарат Актеллік.

Слимаки поїдають листки і плоди перцю й спричиняють їх загнивання. Для боротьби з ними навколо грядки роблять рівці і обприскують їх вапняним розчином. У спекотну погоду грунт на грядках розпушують на глибину 4—5 см, а потім посипають гірчичним порошком або меленим гірким перцем. Для боротьби з цими шкідниками використовують препарат Стріла.

Білокрилка — шкідник небезпечний. Любить теплу і вологу погоду. Швидко поширюючись, крихітний метелик висмоктує сік з листя рослин, що призводить до їх загибелі. Для боротьби застосовують препарат Фосбецід. Використовують його 2 рази з проміжком у 2 тижні.

Дротяник — шкідник жовто-коричневого кольору з жорсткими покривами. Прогризає коріння перцю та інших овочевих культур. До 5 років зберігається в грунті. Для його знищення грунт на грядках восени перекопують.

Капустянка — найпоширеніший шкідник у сирих місцевостях — близько водойм. Зимують комахи в купі гною або компосту, перебуваючи у фазі личинки і дорослої особини. З самої ранньої весни, з настанням тепла починають пошкоджувати і знищувати насадження перцю. Уникнути шкідливого впливу капустянки можна, глибоко перекопавши ділянку або ж застосувавши інсектициди.

Н. Василенко,
заступник завідувача відділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

● **Зроби сам**

Зрошувальна система з пластикових пляшок

Запропонована система призначена для підведення води безпосередньо під коріння рослин. Вона є стаціонарною, тобто її монтують на грядках на початку сезону зрошення і демонтують наприкінці. Перевага цієї системи — її дешевизна. Так, на трубопровід довжиною 40 м, крім пляшок, треба 250 мл полімер-ного клею та кілька метрів гумового шланга.

Порядок збирання показаний на рисунках. Спочатку з пляшок роблять секції. Для цього беруть дві однакові пляшки. Від однієї відрізають дно, а в дні другої роблять отвори для води *(рис. 1)*.

Рис.1

Потім склеювані поверхні змащують полімерним клеєм і з'єднують пляшки між собою *(рис. 2)*. Після затвердіння клею перевіряють герметичність. Негерметичні стики додатково обмотують кількома шарами скотчу.

Вже готові секції з'єднують у трубопроводи відрізками гумового шланга завдовжки 4—5 см. Шланг має щільно входити в горловину, щоб запобігти небажаним втратам води. Трубопроводи краще монтувати вздовж рядків овочів, безпосередньо біля рослин. Один кінець трубопроводу заглушують ковпачком від пляшки, а в другий направляють воду. Навпроти кожної рослини в пляшках шилом роблять отвори діаметром близько 1 мм, через які вода і надходить до коріння. Отвори швидко замулюються і перестають пропускати воду, тому в кожен отвір вставте відрізок тонкого проводу, за допомогою якого отвори чистять *(рис. 3)*.

Подавати воду одночасно в кілька зрошувальних трубопроводів можна з допомогою розподільчого трубопроводу. Щоб його зробити, в стінки кількох секцій треба вмонтувати горловини від пляшок. Зробити це можна так: від пляшки відрізають дно і в її стінці акуратно прорізають отвір такого діаметру, щоб у нього зайшла горловина пляшки. Від іншої пляшки відрізають горловину з комірцем, комірець змащують клеєм і вставляють в отвір *(рис. 4)*. Від ковпачка з пляшки відрізають дно і отримане кільце з різьбою (муфту) накручують на горловину. Після цього вклеюють другу час-тину секції. Якщо акуратно зробити не вдалося і навколо горловини просочується вода, можна підмотати скотчем.

Загальну схему зрошувальної системи із застосуванням розподільчого трубопроводу показано на *рис. 5*.

Оскільки механічна щільність цієї зрошувальної системи невелика, не слід подавати в неї воду під великим тиском.

Для поливу можна використати металеву діжку, що на землі безпосередньо біля грядки.

Рис.3

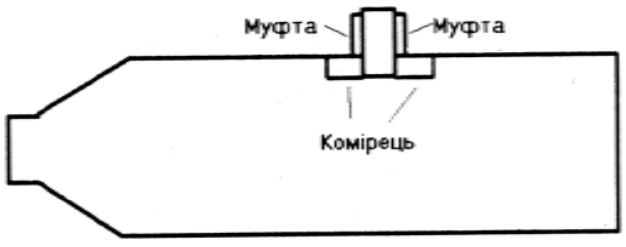


Рис.4

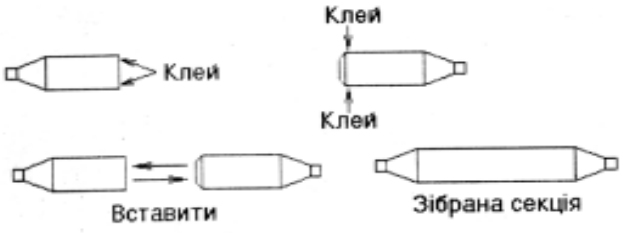


Рис.2

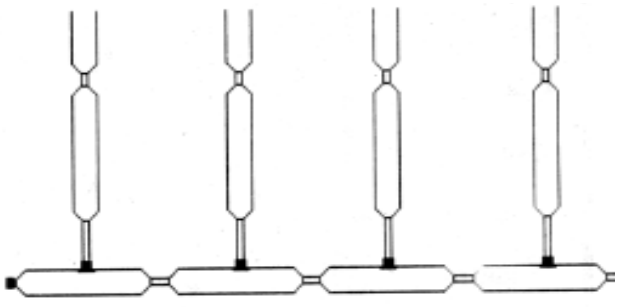


Рис.5

● **На замітку**

БЕЗ ПРОРІДЖУВАННЯ НЕ ОБІЙТИСЯ

Радують око густенькі рядочки моркви. Та саме в загущеності криється причина, що коренеплоди виростають дрібні. Тож без проріджування не обійтися.

Перше проводять після появи першого справжнього листка. А загалом вклонитися моркві треба двічі-тричі. Остаточна відстань між коренеплодами залежить від сорту та способу сівби — рядами, стрічками тощо. Скажімо, моркві циліндричної форми місця потрібно менше, ніж конічної.

Після проріджування грядку слід рясно полити.

Розтріскується морква також небезпричинно. Такі негаразди мають місце за нерівномірного поливу, зміни сухої спекотної погоди на дощову.

Щоб запобігти розтріскуванню, слід зволожувати грядку в спеку (вечірньої пори). Також звертайте увагу на строки дозрівання, зазначені на пакетиках із насінням, не допускаючи переростання. Краще сіяти цей овоч у кілька строків — для літнього споживання і окремо на зимове зберігання.

ПОНЕДІЛОК, 26.06.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.20, 07.15, 08.20, 12.20, 13.30, 22.45, 23.20 Погода
06.25 Від першої особи
07.20, 23.25 На слуху
08.30 Паспортний сервіс
08.45 Світ он лайн
09.00 Т/с «Площа Берклі»
09.50 Т/с «На межі. Група «Антитерор»
10.45 Д/с «Марк Твен»
11.50 Д/с «Орегонський путівник»
12.25, 20.20 Д/с «Порятунок ферми»
13.40 Борхес
14.10 Т/с «Анна Піль»
15.35 Х/ф «Останній подарунок»
17.50 Вікно в Америку
18.15 Новинний блок
18.50, 22.50 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.20 Перша шпальта
19.55 Вересень
21.30 Новини. Спорт
21.50 Війна і мир
22.55 Вічне
23.00 Підсумки

1+1
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля-2»
10.45 «Міняю жінку-6»
12.20, 01.05 Т/с «Байки Мітяя»
14.30, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»
20.15, 21.15 Т/с «Свати-5»
22.20 Т/с «Пізнє каяття»
23.20 Х/ф «Морський піхотинець-3: Тил»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Про кіно
09.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 У фокусі Європа
12.40 Слідства.Інфо
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Космічний дозор»
17.00 Магія природи
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.40 Х/ф «Коли орел атакує»

ICTV
05.05 Дивитись усім!
05.50, 19.20 Надзвичайні новини
06.40 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.10 Спорт
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Антизомбі
11.05 Секретний фронт
11.50, 13.20 Х/ф «Тюряга»
12.45, 15.45 Факти. День
14.20, 16.10 Х/ф «13-й район. Цегляні маєтки»
16.25 Х/ф «У пастці часу»
18.45, 21.00 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.20 Т/с «Пес»
22.30 Свобода слова
00.25 Х/ф «Ніндзя: Тінь сльози»

СТБ
05.55, 16.00 «Все буде добре!»
07.55 «Планета земля-2»
08.55 Х/ф «Наречена мого друга»
11.00 «Україна має талант!-7»
13.45 «Битва екстрасенсів-14»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.30, 22.45 «Хата на тата»

НОВИЙ КАНАЛ
03.50 Зона ночі
05.00, 18.00 Абзац
05.59, 07.19 Kids Time
06.00 М/с «Сімейка Крудс»
06.20 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.20 Х/ф «Маска Зорро»
10.00 Х/ф «Легенда Зорро»
12.45 Х/ф «Самотній рейнджер»
15.45 Х/ф «Шанхайські лицарі»
19.00 Ревізор
22.10 Страсті за Ревізором
00.50 Х/ф «Сіністер»

«УКРАЇНА»
06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.15 Зірковий шлях
10.50 Т/с «Я житиму»
14.45, 15.30 Т/с «Долю не обдуриш»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Дорога в порожнечу»
23.30 Х/ф «Халк»

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.05 Анонси. Погода
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.30 «Загублені у часі»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Відверті діалоги»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Подорожні замальовки»
12.00 «Мамина школа»
12.30 «Королівська історія з Колодяжного»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45, 20.20 Соціальна реклама
18.00 «Мандри Великим Лугом»
18.15 «Азбука смаку»
18.30, 19.45 «Із нашої відеотеки»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Народний контроль»
19.40 «Говоримо українською»
20.00 «Пілігрим»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Наодинці з усіма»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
06.00 Мультфільм
06.20, 13.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Х/ф «Бідна Liz»
11.10, 12.25 Х/ф «Діамантова рука»
15.15 «Жди мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.10 «Подробиці»
20.40 Т/с «Катя»
23.30 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

СЕРЕДА, 28.06.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 18.50, 23.30 Погода
06.05, 08.05 АгроЕра
06.10 Концерт «Українцям — українське»
07.05, 08.10, 23.00 На слуху
07.35, 23.35 Від першої особи
08.40 Паспорт.Ua
08.45 Світ он лайн
09.00 Д/ф «Українська Гельсінська спілка - вектор визначено»
10.05 Д/ф «Любомир. Бути людиною»
13.30 Фольк-music
14.35 Світло
15.50 Святковий концерт БЕЗВІЗ
16.50 Д/ф «Голод до правди»
18.15 Новинний блок
19.00 Новини. Культура
19.20 Д/с «Дикі тварини»
19.55 Слідство. Інфо
20.20 Д/с «Порятунок ферми»
21.00 Новини
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Оповідання XIX століття»
22.40 Мегалот
22.55 Вічне
00.15 Концерт «Лише у нас, на Україні»

1+1
06.00 Х/ф «Кирило і Мефодій»
07.35, 16.45, 19.30 ТСН
08.20 Х/ф «Інша жінка»
12.20 Т/с «Байки Мітяя «
13.35, 14.55, 20.15 Т/с «Свати-5»
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»
21.20 Х/ф «Службовий роман. Наші часи»
23.10 Х/ф «Ронін»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 23.45 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 Невідома Україна
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Магія природи
11.00, 16.00 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.35 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
13.00 Х/ф «Чорна Рада»
16.40 Дитяча програма «Чарівний ключик»
17.30, 23.50 Українські традиції
18.45, 22.00 Міська рада інформує
19.00 Євромакс
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Соло
21.30 Школа домашнього комфорту
22.05 Х/ф «Чорна долина»

ICTV
05.35, 09.45 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.35 Х/ф «Алан Квотермейн. У пошуках Золотого міста»
12.30, 13.20 Х/ф «Сахара»
12.45 Факти. День
15.10 М/ф «Нікчемний Я»
16.55 М/ф «Нікчемний Я - 2»
18.45 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
21.05 Х/ф «Широко крокуючи»
22.35 Х/ф «Широко крокуючи-3. Правосуддя одинака»
00.25 Х/ф «Ніндзя-убивця»

СТБ
06.45, 16.00 «Все буде добре!»
08.45 «Все буде смачно!»
09.40 «Україна має талант!-7»
11.55 «Містичні історії-2 з Павлом Костіциним»
13.45 «Битва екстрасенсів-14»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.30, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо дітей»

НОВИЙ КАНАЛ
03.00 Зона ночі
04.10 Т/с «Татусеві дочки»
05.00 Абзац
05.59, 08.39 Kids Time
06.00 М/с «Сімейка Крудс»
07.10 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
08.40 М/ф «Упс..: Ной відплив!»
10.30 М/ф «Ронал-Варвар»
12.00 Х/ф «Лемоні Снікет: 33 лиха»
14.00 Х/ф «Все можу»
15.40 Х/ф «Ейс Вентура — детектив з розшуку домашніх тварин»
17.30 Х/ф «Ейс Вентура: Поклик природи»
19.00 Х/ф «Тупий та ще тупіший-2»
21.10 Варьяти

«УКРАЇНА»
06.10, 05.20 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною. День Конституції
09.15 Зірковий шлях
11.20, 15.20 Т/с «Точка кипіння»
19.50 Т/с «Дорога в порожнечу»
23.30 Концерт. Музична платформа

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.05 Анонси. Погода
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.30, 21.00 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Будьте здорові»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Європа очима українця»
12.00 «Воля або смерть»
12.30 «Легенди Запоріжжя»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Діловий ритм»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Час змін»
18.30 «Хто в домі хазяїн?»
18.45 «Зупинись і здивуйся»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Живі сторінки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
06.00 Мультфільм
06.20, 13.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
10.10, 12.25, 20.40 Т/с «Катя»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
23.30 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

ВІВТОРОК, 27.06.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 08.20 АгроЕра
06.25, 07.20, 08.25, 12.20, 13.30, 23.20 Погода
06.30 Від першої особи
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Ua
08.45 Світ он лайн
09.00 Д/ф «Крізь час і слово. Іван Драч»
09.55 Т/с «На межі. Група «Антитерор»
10.45 Д/с «Марк Твен»
11.50 Д/с «Орегонський путівник»
12.25, 20.20 Д/с «Порятунок ферми»
13.40 Уряд на зв'язку з громадянами
14.10 Т/с «Анна Піль»
15.35 Фольк-music
16.35 Мистецькі історії
16.50 Т/с «Площа Берклі»
17.45 М/с «Книга джунглів»
18.15 Новинний блок
18.50, 22.50 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.20 Перший на селі
19.55 Наші гроші
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Оповідання XIX століття»
22.55 Вічне
23.00 Підсумки

1+1
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля-2»
10.45 «Міняю жінку-6»
12.20 Т/с «Байки Мітяя»
13.35, 14.55, 20.15, 21.15 Т/с «Свати-5»
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»
22.20 Т/с «Пізнє каяття»
23.20 Х/ф «Чорне море»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
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 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Погляд зблизька
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 Невідома Україна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30 Євромакс
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Падіння комети»
17.30 Школа домашнього комфорту
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал-кліп»
22.35 Х/ф «У пошуках часу»

ICTV
05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.40 Більше ніж правда
10.35 Х/ф «Тюряга»
12.35, 13.20 Х/ф «Алан Квотермейн. У пошуках Золотого міста»
12.45, 15.45 Факти. День
14.55, 16.10 Х/ф «Сахара»
17.45, 21.25 Т/с «Пес»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.20 Х/ф «Ніндзя-убивця»
00.20 Х/ф «Ніндзя: Тінь сльози»

СТБ
06.50, 16.00 «Все буде добре!»
08.45 Х/ф «Джентльмени удачі»
10.20 «Україна має талант!-7»
12.55 «Містичні історії-2 з Павлом Костіциним»
13.50 «Битва екстрасенсів-14»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.30, 22.45 «Вагітна у 16»

НОВИЙ КАНАЛ
03.01 Зона ночі
04.40, 18.00 Абзац
05.29, 06.59 Kids Time
05.30 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.00 Т/с «Татусеві дочки»
19.00 Супермодель по-українськи
21.20 Х/ф «Васабі»
23.10 Х/ф «Сіністер-2»

«УКРАЇНА»
06.10, 12.50, 05.20 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Дорога в порожнечу»
23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.05 Анонси. Погода
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.30, 21.00 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Відверті діалоги»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Народна скарбниця»
12.00 «Азбука смаку»
12.15 «Мандри Великим Лугом»
12.30 «З одвічністю на ти»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Як це?»
17.35 «Так було»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Легенди Запоріжжя «
18.30 «Воля або смерть»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
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
06.00 Мультфільм
06.20, 13.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
10.10, 12.25, 20.40 Т/с «Катя»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
23.30 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

ЧЕТВЕР, 29.06.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 08.20 АгроЕра
06.25, 07.20, 08.25, 11.40, 13.30, 23.20 Погода
06.30 Від першої особи
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Ua
08.45 Світ он лайн
09.00, 16.30 Т/с «Площа Берклі»
09.50 Т/с «На межі. Група «Антитерор»
10.45 Д/с «Марк Твен»
11.50 Д/с «Орегонський путівник»
12.25, 20.20 Д/с «Порятунок ферми»
13.40 Слідство. Інфо
14.10 Т/с «Лінія захисту»
15.35 Надвечір'я. Долі
17.25 Школа Мері Поппінс
17.40 М/с «Книга джунглів»
18.15 Новинний блок
18.50, 22.50 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.20 Д/с «Дикі тварини»
19.55 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Оповідання XIX століття»
22.55 Вічне
23.00 Підсумки

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.45 «Міняю жінку-6»
12.20 Т/с «Байки Мітяя»
13.00 Х/ф «Службовий роман. Наші часи»
14.55 Т/с «Свати-5»
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»
20.10, 21.10 Т/с «Свати-6»
22.10 «Право на владу-2017»
23.40 Х/ф «Принцеса Монако»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Євромакс
07.30, 15.50, 18.50, 21.30, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Соло
08.30 Невідома Україна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Сучасна медицина і здоров'я
12.40 Щоденник для батьків
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Поклик предків»
15.45, 19.55 Добрі традиції
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.30 «Гал-кліп»
19.30 Наші вітання
20.00 Інтерактивна платформа «Голос громад»
21.35 Смачна мандрівка
22.35 Х/ф «Довірся чоловікові»

ICTV
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.25, 13.20 Х/ф «Широко крокуючи»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30, 16.10 Т/с «Володимирська, 15»
17.45, 21.20 Т/с «Пес»
18.45, 21.00 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.15 Х/ф «Вірус»
00.05 Х/ф «Червона спека»

СТБ
07.00, 16.00 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 «Україна має талант!-7»
11.55 «Містичні історії-2 з Павлом Костіциним»
13.45 «Битва екстрасенсів-14»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.30, 22.45 «Я соромлюсь свого тіла-3»

НОВИЙ КАНАЛ
03.00 Зона ночі
03.50, 07.00 Т/с «Татусеві дочки»
04.50, 18.00 Абзац
05.39, 06.59 Kids Time
05.40 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
19.00 Супермодель по-українськи
21.40 Х/ф «Копи на підхваті»
23.45 Х/ф «Суперфорсаж»

«УКРАЇНА»
06.10, 12.50, 05.20 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Дорога в порожнечу»
23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.05 Анонси. Погода
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.30, 21.00 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
10.45 «Надія є»
11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Хто в домі хазяїн?»
11.45 «Крізь призму часу»
12.00 «А у нас кіно знімали»
12.30 «Народні перлинки»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Музеї Волині»
17.20 «Сад. Город. Квітник»
17.40 Реклама. Анонси
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Всяка всячина: інструкція з використання»
18.15 «Зупинись і здивуйся»
18.30 «Акценти тижня»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Що робити?»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Армія нескорених»
21.45 «Думки вголос»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
06.00 Мультфільм
06.20, 13.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
10.10, 12.25 Т/с «Катя»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
20.40 Т/с «Катя» Заключна серія
23.30 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 30.06.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.20, 07.15, 08.20, 13.30, 23.20 Погода
06.25 Життєлюб
07.20, 23.25 На слуху
08.30 Територія закону
08.40 Паспорт.Ua
08.45 Світ он лайн
09.00, 16.30 Т/с «Площа Берклі»
09.50 Концерт БЕЗВІЗ
10.45 Д/с «Марк Твен»
11.50 Д/с «Орегонський путівник»
12.25, 20.20 Д/с «Порятунок ферми»
13.40 «Схеми» з Наталією Седлецькою
14.10 Т/с «Лінія захисту»
15.35 Віра. Надія. Любов
17.25 Хто в домі хазяїн?
17.45 М/с «Книга джунглів»
18.15 Новинний блок
18.50, 22.50 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.15 Д/с «Увесь цей джаз»
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Оповідання XIX століття»
22.55 Вічне
23.00 Підсумки

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.45 «Міняю жінку-6»
12.20 Т/с «Байки Мітяя»
13.35, 14.55 Т/с «Свати-6»
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»
20.15, 22.45 «Ліга сміху 2»
00.50 «Вечірній Київ»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
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 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Інтерактивна платформа «Голос громад»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Смачна мандрівка
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 Українські традиції
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Екстремальне побачення»
17.00 Магія природи
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизька
20.40 Слід
21.50 Добрі традиції
22.35 Х/ф «Дорога»

ICTV
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.10, 13.20 Х/ф «Широко кроку-ючи-3. Правосуддя одинака»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35, 16.10 Т/с «Володимирська, 15»
17.45 Т/с «Пес»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Т/с «На трьох»
00.35 Х/ф «Червона спека»

СТБ
08.10 Х/ф «Сестронька»
10.05 Х/ф «Щоденник лікаря Зайцевої»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Х/ф «Знак долі»
20.45, 22.45 Х/ф «Лабіринти кохання»
23.05 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ
03.00, 07.00 Т/с «Татусеві дочки»
04.50, 18.00 Абзац
05.44, 06.59 Kids Time
05.45 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
10.30, 19.00 Супермодель по-українськи
21.30 Х/ф «Погоня»
23.10 Х/ф «Все можу»

«УКРАЇНА»
06.10, 12.50 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Дорога в порожнечу»
23.20 «Слідами Грантоїдів. Частина 2»
00.00 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.05 Анонси. Погода
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.30 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Що робити?»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Смієтися — не здаємося»
11.30 «Армія нескорених»
12.00 «Всяка всячина: інструкція з використання»
12.15, 21.15 «Думки вголос»
12.30 «До чистих джерел»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Слід»
17.40 Реклама. Анонси
17.45, 18.50 Соціальна реклама
18.00 «Азбука ремесел»
18.15 «Смакота»
18.30 «ПрофStyle»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Світ професій»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбиране»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
06.00 Мультфільм
06.20, 13.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
10.10 Т/с «Катя»
12.25 Т/с «Катя» Заключна серія
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 02.30 «Подробиці тижня»
22.00 Х/ф «Дитина на листопад»
23.50 Х/ф «Дама з папугою»

НЕДІЛЯ, 2.07.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00 Світ православ'я
06.30, 07.00, 08.05, 22.50, 23.20 Погода
06.35 На слуху
07.05 Від першої особи
07.25 Життєлюб
08.10 Смакота
08.35 Паспортний сервіс
08.45, 23.00 Світ on line
09.00 Д/с «Скарби та смертельні таємниці морів»
09.55 Х/ф «Одержимість»
12.00 Театральні сезони
12.30 Д/с «Блюз. Мартін Скорсезе представляє»
14.35 Мистецькі історії
14.50 Фольк-music
16.10 Садові скарби
16.40 Х/ф «Джейн Ейр»
18.45 Х/ф «Мадам Нобель»
20.30 Перша шпальта
21.00 Новини
21.30 Д/с «Традиційні свята Мацурі»
22.20 Д/с «Дикі тварини»
23.25 Територія закону
23.30 Від першої особи. Підсумки

1+1
06.05 ТСН
07.05 Т/с «Пізнє каяття»
09.00 «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
09.55 «Розсміши коміка-2017»
10.55, 12.00, 13.00, 14.05, 15.45, 16.55 «Світ навиворіт-5: Індонезія»
18.30 «Світ навиворіт: Камбоджа»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 Х/ф «Вирок ідеальної пари»
01.05 Х/ф «Принцеса Монако»

TV-4
06.00 Х/ф «Крихітка Джиммі»
07.30, 16.00 Українські традиції
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 Х/ф «Чарівник Смарагдового міста»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.20 Слідство.Інфо
16.55, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45 Міська рада інформує
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал-кліп»
22.15 Х/ф «Хакер»
23.45 Час-тайм
01.30 О. Мальвинко, Т. Сава, концерт у Тернополі

ICTV
05.45 Факти
06.15 Т/с «Відділ 44»
09.35 Х/ф «Боєць»
11.20, 13.00 Х/ф «Леді-яструб»
12.45 Факти. День
14.00 Х/ф «Парк юрського періоду»
16.25 Х/ф «Парк юрського періоду-2»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.30 Х/ф «Парк юрського періоду-3»
22.25 Х/ф «Загублений світ»
00.05 Х/ф «Хранителі»

СТБ
07.05 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
10.15 «Караоке на майдані»
11.10 «Планета земля-2»
12.10 Х/ф «Найкраще літо нашого життя»
16.20 Х/ф «Екіпаж»
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.40 «Я соромлюсь свого тіла-3»

НОВИЙ КАНАЛ
03.00 Зона ночі
05.39, 07.09 Kids Time
05.40 М/ф «Упс... Ной виплив!»
07.10 Х/ф «Джунглі у пошуках Марсупіламі»
09.10 Х/ф «Ейс Вентура — детектив з розшуку домашніх тварин»
11.00 Х/ф «Ейс Вентура: Поклик природи»
12.40 Х/ф «Тупий та ще тупіший-2»
14.50 Х/ф «Марс атакує!»
17.00 Х/ф «Елізіум»
19.00 Х/ф «Земля після нашої ери»
21.00 Х/ф «Пандорум»
23.10 Х/ф «Сигнал»

«УКРАЇНА»
06.50 Сьогодні
07.30 Зірковий шлях
09.15 Т/с «Дорога в порожнечу»
15.00 Х/ф «Паперові квіти»
17.00, 20.00 Т/с «Ласкаво просимо на Канари»
19.00 Події тижня з Олегом Панютою
21.45 Т/с «Найщасливіша»
01.10 Реальна містика

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.05 Анонси. Погода
07.10 «Цей день в історії»
07.15 «Спортивні меридіани»
07.30, 17.50 «Пісні нашого краю»
07.40, 20.30 «Смієтися- не здаємося»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Панорама подій»
10.45 «Кулінарія від Андрія»
11.00 «У світі захоплень»
11.30 «Словами малечі про цікаві речі»
11.45 «Учнівський щоденник»
12.00 «Кошик творчих ідей»
12.20 «Просто неба»
12.30 «Зелений БУМ»
16.00 «Поклик таланту»
17.30 «Мандри»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «У країні Мультляндії»
18.45 «Літо на зеленій вулиці»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 «Із нашої відеотеки»

ІНТЕР
05.45 Мультфільм
06.25 Х/ф «Королівська регата»
08.00 «уДачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і Решка. Рай і пекло»
11.00 «Орел і Решка. Перезавантаження»
12.00 Х/ф «Готель романтичних побачень»
13.50 Т/с «Повернешся – поговоримо»
17.20, 20.30 Т/с «Тільки не відпускай мене»
20.00 «Подробиці»
22.00 Х/ф «Рідня»
00.00 Х/ф «Вокзал для двох»

СУБОТА, 1.07.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00 У просторі буття
06.30, 07.00, 08.00, 23.20 Погода
06.35 Підсумки
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
08.05 Смакота
08.30, 23.00 Світ online
08.45 Телемагазин
09.00 М/с «Піп відкриває світ»
09.25 М/с «Книга джунглів»
10.15 Хто в домі хазяїн?
10.40 Хочу бути
11.15 Фольк-music
12.25 Т/с «Оповідання XIX століття»
17.10 Книга.ua
17.40 Український корт
18.15 Чоловічий клуб. Спорт
19.25 Чоловічий клуб
20.00 Д/с «Скарби та смертельні таємниці морів»
21.00 Новини
21.30 Розсекречена історія
22.20 Д/с «Дикі тварини»
22.45 Мегалот
23.25 Життєлюб
23.50 На слуху. Підсумки

1+1
06.50, 19.30 ТСН
07.45 «Гроші»
09.00, 23.15 «Світське життя»
10.00 «Таємний код віри»
10.55 Т/с «Матусі»
11.20 Т/с «Пізнє каяття»
16.35, 21.15 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка-2017»
20.15 «Знай наших»
00.15 «Ліга сміху-2»

TV-4
06.00, 14.00 Про кіно
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, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Крихітка Джиммі»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Слідство.Інфо
10.30 Блага звістка з Ріком Ренером
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30 Інтерактивна платформа «Голос громад»
14.30 Мультфільми
15.00 Х/ф «Чарівник Смарагдового міста»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10 Соло
21.00 О. Мальвинко, Т. Сава, концерт у Тернополі
21.45 Х/ф «Улюбленець жінок»
23.30 Євромакс
00.10 Час-Тайм

ICTV
05.00 Факти
05.20 Т/с «Відділ 44»
06.55 Дивитись усім!
07.50 Без гальм
08.50 Я зняв! Прем'єра
09.45 Т/с «На трьох»
12.45 Факти. День
13.00 М/ф «Нікчемний Я»
14.35 М/ф «Нікчемний Я-2»
16.20 Х/ф «Леді-яструб»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Парк юрського періоду»
22.30 Х/ф «Парк юрського періоду-2»
00.50 Х/ф «Хранителі»

СТБ
06.05 «Все буде добре!»
08.05 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
11.15 «Хата на тата»
13.10 «Вагітна у 16»
15.10 Х/ф «Знак долі»
17.15 Х/ф «Лабіринти кохання»
19.00 Х/ф «Найкраще літо нашого життя»
23.10 Х/ф «Екіпаж»
01.45 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ
03.00 Зона ночі
03.40 Т/с «Татусеві дочки»
05.29, 06.44 Kids Time
05.30 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
06.45 Ревізор
10.00 Страсті за Ревізором
12.20 Т/с «СашаТаня»
15.20 Х/ф «Елвін і бурундуки-3»
17.00 Х/ф «Васабі»
18.50 Х/ф «Супер-8»
21.00 Х/ф «Елізіум»
23.10 Х/ф «Марс атакує!»

«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
08.15 Т/с «Дорога в порожнечу»
14.00, 15.20 Т/с «Найщасливіша»
17.50, 19.40 Т/с «Білий налив»
22.10 Х/ф «Паперові квіти»
00.10 Реальна містика

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.05 Анонси. Погода
07.10 «Цей день в історії»
07.15 «Удосвіта»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
10.45 «Думки вголос»
11.00 «Назбиране»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Смієтися — не здаємося»
11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Слід»
12.20 «Світ професій»
12.30 «Життя дивовижних ляльок»
16.00 «Смакота»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.00 «Вухаті та хвостаті»
17.15 «Кошик творчих ідей»
17.35 «Козацька звитяга»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «Зелений БУМ»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «Просто неба»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «У світі захоплень»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР
06.00 Мультфільм
06.25 Х/ф «Гусарська балада»
08.15 Х/ф «Одруження Бальзамінова»
10.00 Док. проект «Нонна Мордюкова. Як на світі без кохання прожити»
10.50 Х/ф «Рідня»
12.50 Х/ф «Вокзал для двох»
15.30, 20.30 Т/с «Чотири пори літа»
20.00 «Подробиці»
23.20 Х/ф «Вік Адалін»

• На замітку

Рецепти гарного настрою

Напади втоми і апатії відомі кожному: не хочеться нічого робити, нікого бачити, дратують навіть найближчі люди і, здається, ніщо не може допомогти здолати поганий настрій. Психологи вважають, що є кілька дієвих прийомів, які допоможуть людині, що бачить світ у чорних тонах, «зняти темні окуляри».

ТОРКНІТЬСЯ ПАЛЬЦЕМ НОСА

Акупресура — метод рефлексотерапії, при якому біологічно активні точки масують пальцями. Якщо ви втомилися, зробіть дві вправи:

перша: великим та вказівним пальцями впродовж 30 секунд натискайте на перенісся з обох боків;

друга: стимулюючу дію має також м'яке масажне натискання великим пальцем на перший суглоб мізинця (30 сек.).

ШОПІНГ

Наприкінці робочого дня ви виходите з офісу втомлені й розумієте, що життя проходить повз вас. Нісенітниця! Більшість магазинів працює до 20.00: навіть приємна дрібничка, куплена для себе «коханої», миттєво поверне жагу до життя.

ШОКОЛАДНА РЕАНІМАЦІЯ

Шоколад справді підвищує настрій. Магній і жири, що у ньому містяться, дуже швидко збільшують рівень серотоніну, а цукор заспокоює втомлену нервову систему. Головне — не перестаратися, бо услід за «гормонами щастя» може початися вулканічний викид адреналіну.

ВІТАМІН ДОБРОГО НАСТРОЮ

Вітамін С — натуральний засіб проти стресу. Окрім цього, він активізує обмін речовин. Склянка свіжого апельсинового соку або напій з вітаміном С — ідеальний засіб при виснаженні або стресі. Сконцентруйте свою увагу на напої і уявіть, як вітамін С наводить лад у вашому втомленому організмі.

ТРУДОТЕРАПІЯ

Як відомо, найкращий відпочинок — зміна праці. Підшукайте собі заняття до душі, наприклад попорайтеся біля кімнатних квітів. Посадіть у квітковому горщику міні-садок — це значно підвищить життєвий тонус.

ПОЗИТИВНІ ДУМКИ

завжди посилюють ймовірність того, що людина почуватиметься щасливішою. Часто ми схильні більше мучити себе сумними думками, ніж згадувати про приємне. За допомогою сигналу налаштування на позитивні думки ми можемо створювати собі стан комфорту і здатні «консервувати» це почуття.

Мудру людину можна впізнати за завжди гарним настроєм

Косметика – власноруч

Якщо вашим кулінарним шедеврам і предметам рукоділля знайомі вже перестали дивуватися, спробуйте вразити їх власноруч виготовленою косметикою. Це модно і корисно!

● Модно і корисно

ДОМАШНЯ ЛАБОРАТОРІЯ

Якщо у вас несподівано закінчилися дезодорант або зубна паста, та й шампуню залишилося буквально на денці, не поспішайте бігти в магазин, а спробуйте приготувати все це самостійно.

Дезодорант, наприклад, роблять так. Змішати по 60 г кукурудзяного крохмалю і соди. Додати 20 крапель ефірної олії чайного дерева. Потім у суміш акуратно влити 2—4 ст. ложки підігрітого кокосового масла до отримання потрібної консистенції. Все добре розмішати і влити в порожній флакончик від дезодоранту. Коли суміш загусне, парфюмерно-гігієнічний засіб буде готовий.

Зубну пасту зробити теж неважко. Треба змішати 70 г білої глини з водою до отримання однорідної маси, додати 5—10 крапель прополісу на водяній основі. Взяти чайну ложку меду, додати в неї по дві краплі ефірних олій шавлії і ромашки. Все ретельно перемішати. Готово! Сполоснути зуби можна розчином морської солі — вона добре відбілює.

Якщо хочеться не просто почистити зуби, а й трохи відбілити їх, а ще й позбутися неприємного запаху з рота, то ось рецепти відбілювальних паст.

✔ Взяти 10 г харчової соди, 10 крапель ефірної олії м'яти, по 1 ч. ложці гліцерину і перекису водню. Все змішуєте і користуєтеся на здоров'я. Тільки не забудьте потім ретельно прополоскати рот, а протягом години після чищення не їсти гарячого або холодного. І головне — користуватися пастою, у складі якої є сода, можна не частіше 1—2 разів на тиждень.

✔ Запекти в духовці до обвуглювання нарізаний кружальцями баклажан. Цими «вуглинками» чистити зуби протягом не менш як трьох хвилин. Краще робити це не щіткою, а пальцем. До речі, замість баклажана можна використовувати і дрібно потовчене деревне вугілля.

ЩЕ Й МИЛО ЗАПАШНЕ!

Стати миловаром нескладно. Справа ця дуже захоплива, тому що різновидів цього продукту не злічити. Варити мило можна всіх кольорів веселки, додаючи тисячу інгредієнтів. Але ми ж прагнемо не стільки краси, скільки користі. Тому пропонуємо рецепт не простого, а антицелюлітного мила.

Знадобляться кава, морська сіль, оливкова олія, ефірні олії грейпфрута, апельсина або герані, а ще вода і два шматки звичайного дитячого мила без барвників і ароматизаторів.

Візьміть дві каструльки, вставте одна в другу, щоб можна було зробити водяну баню. У нижню каструлю налийте води і поставте на вогонь. На великій тертці подрібніть мило і перемішайте його з 4 ст. ложками оливкової олії.

На водяній бані, поступово додаючи гарячу кип'ячену воду (1 склянка), розчиніть масу до однорідності. В самому кінці додайте по 3 ст. ложки морської солі і кави, 10—15 крапель ефірних олій. Трохи остудіть і сформуйте брусочки (або використовуйте формочки — в них можна заливати гарячу масу). Дно формочки попередньо змастіть олією — тоді застигле мило буде простіше звідти дістати.

КРЕМ — ЗА ХВИЛИНИ

Ось рецепт **крему для всіх типів шкіри**. Збитий яєчний жовток змішати з 30 г теплого овочевого, фруктового або ягідного соку, який найбільше підходить для вашого типу шкіри. Інтенсивно помішуючи, додати 15 г бджолиного воску і трохи олії. Змішати до отримання однорідної маси. Зберігати готовий крем не більше двох тижнів в холодильнику.

Крем для догляду за шкірою навколо очей: 1 ст. ложку ланоліну розплавити на водяній бані, додати 3 ч. ложки мигдалевої олії. Остудити й акуратно всипати 1 ч. ложку лецитину. Далі повільно, по одній краплі додати 2 ст. ложки води. Перемішати крем дерев'яною лопаткою і помістити в ємність для зберігання.

САМОРОБНІ ШАМПУНІ

Від лупи. Змішати 10 г медичного спирту з 10 краплями ефірної олії чайного дерева і збити разом з 2 курячими жовтками. Все — можна використовувати!

Від випадання волосся. Приготувати відвар сухої кропиви (продається в будь-якій аптеці). На 100 г сировини — 1 л води. Прокип'ятивши відвар хвилин з 20, додати в нього оцет (0,5 л). Процідити відвар через марлю або сито. Використовувати не частіше двох разів на тиждень і не забувати споліскувати волосся.

Для комбінованого волосся. Змішати курячий жовток, 1 ч. ложку коньяку і 2 ст. ложки води. Суміш ретельно втерти в шкіру голови і залишити на кілька хвилин. Потім волосся змити теплою водою і обполоснути прохолодною.

Для жирного волосся. Розвести 1 ст. ложку гірчиці 2 л фільтрованої або мінеральної води. Цим розчином ретельно вимити волосся. Споліскувати прохолодною водою з додаванням лимонного соку.

● Не лінуймося

Стрункі ніжки без спортзалу

Ці нескладні вправи швидко приведуть ноги в тонус, а постійні щоденні тренування по 20—30 хвилин поступово зроблять з вас справжню зірку.

Випад з наступним махом ногою. У домашніх умовах потрібно бути трохи обережнішим, щоб випадково не змахнути що-небудь з полиць на підлогу. Вихідне положення — ноги на ширині плечей. Праву ногу відставляють назад, роблячи випад, потім піднімаємося назад і робимо цією ж ногою максимальний мах вперед і вгору. Так повторити 15 разів і зробити те ж саме лівою ногою.

●

Піднімання ноги убік. Початкове положення таке ж, як у першій вправі. Присідайте на двох ногах, не глибоко. Потім вставайте і відводьте ногу в бік (максимально), наскільки це можливо. Вправу варто робити по 15 разів кожною ногою.

●

Вистрибування з пліє. Ноги ставите на дві ширини плечей, носочки розводите в бік. Присідайте не глибоко і вистрибуєте вгору. Зробити треба 20 разів.

●

Кроки в положенні напівсидячи. Розставте ноги широко і присядьте, тільки не дуже глибоко. Тепер переміщайтеся в сторону приставними кроками, не піднімаючись із цього положення. Потрібно 10 кроків у кожну сторону.

●

Останню вправу варто робити щоразу, повертаючись додому по сходах, щоправда, ефективніше якщо ви живете на верхніх поверхах. На кожній сходинці, піднявшись на неї, задню ногу залишайте позаду, трохи прогинаючись у спині. Такий **фітнес-підйом** дуже ефективно відкоригує ваші ніжки.

Це зовсім не складно і займає мало часу, тому вперед за красою і здоров'ям!

● До часу

Коли сонце шкодить

Період, коли шкіра здатна сама захищати себе від впливу сонячного проміння, називають часом самозахисту. Саме для продовження цього періоду й призначені різні сонцезахисні засоби.

Найчастіше використовується молочко для засмаги, яке містить компоненти з дуже високими сонцезахисними властивостями. Його наносять на все тіло. Крем для засмаги призначений переважно для обличчя.

Олії для засмаги рекомендуються виключно тим, хто фактично не обгоряє. Такі олії лише частково захищають шкіру від агресивного сонячного проміння.

«Желе» без жирових і емульгаторних домішок допомагає при підвищеній чутливості шкіри до інших сонцезахисних кремів: його починають застосовувати за тиждень до відпустки.

Лосьйони, які містять зволожуючі компоненти, застосовують після засмагання. Добре зарекомендували себе традиційні домашні засоби — компреси з настоянки ромашки, кефір.

Імітаторні креми призначені для косметичного ефекту, щоб у перші дні не мати на пляжі вигляду «білої ворони».

Під впливом сонячного проміння підвищується тонус центральної нервової системи, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, поліпшуються бар'єрна функція шкіри, обмін речовин та склад крові, зміцнюються система кровообігу й імунітет, збільшується утворення вітаміну С.

Однак перевищення порога допустимої дози призводить до незворотних наслідків: мутації клітин, передчасного старіння шкіри, появи провісників ракових захворювань, а в гіршому випадку — раку шкіри.

Сонячний опік у дитячому віці збільшує ризик захворювання раком шкіри в 20 разів.

Молода шкіра особливо піддається небезпеці: у людей, які ще не досягли 20-річного віку, засмага надовго виводить з ладу регенераційні механізми клітин.

Засмагнути можна і в штучних умовах — у соляріях. Однак і тут можна одержати опіки шкіри.

Увага! Ніколи не доводьте тіло до сонячного опіку.

● **Дослідили**

Жінкам варто пити каву, але...

Після чергових досліджень учені Мадрида встановили: якщо випивати 2—3 горнятка кави на день, то можна значно знизити ризик виникнення інсульту (у ході 24-річного дослідження брали участь понад 83 000 жінок).

Після ретельного вивчення показників здоров'я і відмінностей способу життя вчені дійшли висновку, що жінки, які вживають каву, захищають себе від інсульту. Але тут варто зазначити, що це узагальнення стосується лише тих, хто має здорову серцево-судинну систему. Інакше кава може виявитися найлютішим ворогом.

Як відомо, інсульт — це наслідок різкого порушення кровопостачання мозку внаслідок закупорення, розривів або значного звуження кров'яних судин. Кисень постачається кров'ю, тому за відсутності кисню в мозку його клітини вмирають буквально за кілька хвилин, що призводить до смерті.

Відомі випадки, коли після інсульту людина не помирала, але при цьому через частково відмерлі клітини залишалася інвалідом з порушеними руховими функціями і глибоко ураженими внутрішніми органами.

● **Делікатна тема**

Сода допоможе... завагітніти

Спринцювання — це маніпуляція, яка проводиться з лікувально-профілактичною метою й полягає в промиванні піхви розчинами лікарських засобів. Деякі жінки використовують спринцювання як гігієнічну процедуру. Вважається, що це допомагає захиститися від інфекції. Але це не так. Наш організм самодостатній, і він чудово справляється з функцією очищення. Допомагати спеціально йому в цьому не треба. Інакше можна отримати зворотний ефект у вигляді пересушування слизової оболонки піхви, інфекції або алергійної реакції.

Спринцювання змінює кислотно-лужний баланс, що може призвести до розмноження шкідливих мікроорганізмів і, як наслідок, різних захворювань статевих органів. Категорично забороняється проводити спринцювання під час вагітності, після пологів, за гострих запальних захворювань статевих органів.

Але в деяких випадках спринцювання є корисним. Дуже часто бувають ситуації, коли вагітність не настає з-за нез'ясованих причин. Начебто й аналізи всі в нормі, й патології жодної та захворювань не виявляють, а вагітності все нема й нема. У цьому разі можна припустити, що середовище в піхві перекислене. У нормі воно й має бути кислим, але якщо кислотність понад норму, то сперматозоїди гинуть, так і не досягнувши своєї мети. Отож їм потрібно штучно створити лужне середовище за допомогою спринцювання содою.

Спринцювання содою проводять таким чином: 0,5 ч. л. соди загасити невеликою кількістю окропу й змішати з 1 л теплої води. Цей розчин вилити в кварту Есмарха або спринцівку. Спринцюватися в положенні сидячи або лежачи у ванні (лягти на дно ванни, ноги підняти на краї) за 30 хв до статевого акту. Процедуру робити щоранку з 11-го по 18-й день циклу. Щоб не занести інфекції, до й після процедури спринцівку потрібно всередині продезінфікувати слабким розчином марганцівки, а зовні протерти спиртом.

Спринцювання содою створить сприятливе кислотно-лужне середовище для зачаття. Крім того, содовий розчин є найдоступнішим і найпростішим засобом від пліснявки (рос. — молочница).

Красивій жінці пробачають не тільки глупоту, а й розум

● Смішного!

Щоби влітку мати гарний вигляд на пляжі, Марина ще із зими почала відгодовувати свою найкращу подругу Галину.

* * *

У день свого сторіччя ювілярка каже лікареві:

— Я так до вас звикла! Хто ще так піклуватиметься про мене, коли ви, не дай Боже, помрете!

* * *

— Мамо, там татко кісточкою від банана вдавився!

— Та звідки ж у банані кісточки?

— Я напхав!

* * *

— Ой, ти ручку подряпав? Болить вава, так? Дай-но я подую на вавку!

— Ех, бабусю! Травматолог із тебе нікудишній...

* * *

— Тату, чому ми не їдемо?

— Зачекай, треба спочатку машину нагріти. Он холод який.

— Правильно, давай гріти. Попами, еге ж?

* * *

— Ти в дитсадок ходиш?

— Ходжу.

— А що ти там робиш?

— Додому хочу.

* * *

— Ви така струнка, підтягнута, граційна. Як вам це вдається? Мабуть, фітнесом займаєтесь?

— Ні, народними танцями.

— Як цікаво! А котрими саме?

— Стриптизом.

— А хіба це народні танці?

— Ну, не знаю... Народові подобається...

* * *

— На що скаржитеся?

— Ой, лікарю, запої замучили.

— Як часто вони у вас бувають?

— Десь чотири рази на рік.

— І як довго?

— По три місяці.

* * *

З нагоди ювілейного недосипу я сьогодні надів свої святкові мішки під очима.

* * *

— Лікарю, чому в мене черево таке велике? Я ж пива не п'ю.

— А горілку?

— Горілку п'ю.

— От і маєте.

— Та хіба від горілки пузо росте?

— Це не пузо. Це ваша печінка.

* * *

Співтовариство дієтологів схвалило випуск нового холодильника для тих, хто дотримується дієти. Він відчиняється лише раз на добу, а з 18-ї години до 6-ї ранку взагалі перетворюється на сейф.

У поході важлива кожна дрібниця

Літо — пора не тільки канікул, а й найрізноманітніших походів. Про тонкощі туристської справи ми в газеті вже писали. Проте, вважаємо, тим, хто в серйозний похід вирушає уперше, нагадати про них не завадить.

● Поради новачкам

У поході, як відомо, важлива будь-яка дрібниця. І найперша — це **сірники,** без яких не обійтися. Втрата сірників у хоч трохи складному поході — це важкий випадок, іноді — трагедія.

Далі — індивідуальний посуд. Це **горнятко, миска** (найкраще — емальовані), **ложка, ніж.** Алюмінієвий посуд швидко нагрівається від гарячої їжі, його важко тримати.

Пластиковий, пластмасовий і поліетиленовий посуд ще менше підходить для походу, ніж алюмінієвий. Він теж сильно нагрівається. Невдало взявши в руки таку миску або горня, можна вилити їх вміст собі на ноги.

Дуже добре, якщо, збираючись у похід, хтось візьме із собою по дві ложки. Практика показує, що ложка — саме той предмет, який турист найчастіше залишає вдома або забуває на привалі.

Ніж потрібен у поході не тільки для того, щоб нарізати хліб або намастити масло. Дуже часто ним треба відкрити консерви, вистругати «мішалку» для каші, що вариться, тощо. Мініатюрні складані ножі не дуже зручні у поході. Хороший ніж, який, крім основного леза, має викрутку, штопор, шило і лезо для відкривання консервів. Зрозуміло, перед походом ніж повинен бути наточений.

Фляга і термос — предмети, необов'язкові в поході. У групі новачків взагалі не слід брати їх із собою. Фляга з водою, що висить на поясі, викликає непереборне бажання напитися під час переходів у спеку, а саме цього і не можна робити. Виправдовує себе фляга в походах вихідного дня, глибокої осені, при виїздах з вечора на ніч.

Термос порівняно рідко використовується в походах. По-перше, зберігати щось гаряче в термосі доцільно тільки в холодну пору року. По-друге, термос вимагає дуже обережного використання.

Туалетні засоби — **рушник, мило, зубна паста та щітка** — особливих коментарів не вимагають. Зберігати ці речі зручно в поліетиленових пакетах. **Блокнот і ручка** — не обов'язкові, але вкрай бажані речі в поході.

До особистих речей входять також **носові хустки** (їх чомусь часто забувають), **кілька шпильок,** а для тривалого походу — **запасні шнурівки, встілки, взуттєвий крем.**

Тим, хто постійно носить **окуляри,** варто взяти з собою запасні в твердому футлярі. Деякі туристи беруть із собою щось на кшталт маленької **індивідуальної аптечки,** якщо знають, що в загальній похідній ліків від їхніх недуг нема.

Тим, хто порівняно недавно підвернув ногу і боїться повторення цього в поході, варто взяти із собою **еластичний бинт**; тим, хто легко обгорає на сонці — **спеціальну мазь чи крем**; ті, у кого утворюються задирки, можуть взяти із собою **манікюрні ножиці;** у кого шкіра на руках тріскає від води — **крем.**

На закінчення — кілька практичних порад.

1. Усе туристське спорядження потрібно зберігати вдома в одному місці, щоби при зборах у похід не бігати по всій квартирі в пошуках якої-небудь речі.

2. Навіть в одноденний похід рюкзак треба укладати напередодні ввечері, а не вранці за годину до виходу. У туриста-початківця укладання рюкзака завжди може затягнутися на зайві півгодини.

3. Збирати речі для походу потрібно обов'язково за списком, не покладаючись на свою пам'ять. Список складається за день-два до походу, щоб був час доповнити його.

● Важливо

ЩО ПИТИ БУДЕМО?

✔ Уміння знаходити чисту воду — необхідний навик мандрівника. Дуже смачна вода з джерела, що б'є на схилі річки чи іншої водойми.

✔ Інтенсивне кип'ятіння — найрадикальніший спосіб очищення від бактерій води зі ставу, річки чи й болота. Є також спеціальні таблетки для знезараження некип'яченої болотної води.

✔ Взяти 10—15 листочків горобини на 1—3 л води, настояти не менше 2 годин. Цей метод зробить навіть воду відкритих водойм придатною для пиття.

✔ Для очищення води можна також використовувати срібну монетку або ложку. За добу іони срібла продезінфікують воду.

● Тест

ЧИ ВМІЄТЕ ВИ РАЦІОНАЛЬНО ВИКОРИСТОВУВАТИ ЧАС?

Оцініть свої відповіді в балах: 0 — майже ніколи, 1 — іноді, 2 — часто, 3 — майже завжди.

✔ Резервую на початку робочого дня час для підготовчої роботи, планування.

✔ Передоручаю все, що може бути передоручене.

✔ Письмово фіксую завдання і цілі, із вказівкою термінів їхньої реалізації.

✔ Кожний офіційний документ я намагаюся опрацьовувати за один раз і остаточно.

✔ Щодня я складаю список майбутніх справ, упорядкований за пріоритетами. Найважливіші речі роблю в першу чергу.

✔ Свій робочий день я звільняю від сторонніх телефонних розмов, незапланованих зустрічей, несподіваних нарад.

✔ Денне навантаження розподіляю відповідно до графіка.

✔ У моєму плані завжди є «вікна», які дозволяють реагувати на актуальні проблеми.

✔ Скеровую свою активність таким чином, щоб у першу чергу концентруватися на деяких, «життєво важливих» проблемах.

✔ Я вмію говорити «ні», коли на мій час претендують інші, а мені необхідно виконувати важливіші справи.

Підіб'ємо підсумки

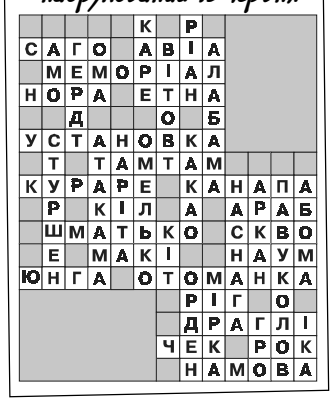
0—15 балів. Ви не плануєте свій час і перебуваєте під владою зовнішніх обставин. Досягнете своїх цілей, якщо складете список пріоритетів і будете дотримуватися його.

16—20 балів. Ви намагаєтеся керувати своїм часом, але не завжди досить послідовні, щоб досягти успіху.

21—25 балів. У вас досить високий рівень самоуправління.

26—30 балів. Ви можете бути зразком кожному, хто хоче навчитися раціонально використовувати свій час.

Відповіді на сканворд «Нора», надрукований 15 червня



● **Поміркуйте**

Сканворд «Сінокіс»

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

Віддруковано ТзОВ «Терно-граф», м. Тернопіль, вул.Текстильна, 18, тел. (0352)52-28-97, Замовлення №3696. Тираж 24166

Адреса редакції: м. Тернопіль, вул. Гетьмана Сагайдачного, 9, 46001, тел. 25-45-48, 25-48-96
Свіжий номер «Домашньої газети» — у pdf-форматі на сайті vilne.org.ua

Відповідальна за випуск Віра Касіян.
Використано матеріали вітчизняних і зарубіжних періодичних видань, тексти і фото з інтернету.