

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#26(793) 29 червня 2017 року

• А ви знали?

**ШОВКОВИЦЯ
ЗДАТНА ЗМІНЮВАТИ...
СТАТЬ**

Характерною особливістю шовковиці є відмінність за типом статевої організації. Це може бути як однодомна, дводомна, так і тридомна рослина, що утворює квітки різних типів. Тобто інколи на одному дереві розпускаються як жіночі, так і двостатеві квітки.

Дуже рідко, проте трапляється явище партенокарпії — утворення плодів без запліднення. Ще рідше — на одному суцвітті є чоловічі й жіночі квітки. Останні у шовковиці чорної дрібні, не примітні. Зібрані в колосоподібні суцвіття, мають опушену маточку. Завдяки цьому в період цвітіння можна відрізнити плодоносні дерева від чоловічої рослини-запилювача, у якого білі тичинкові квітки зібрані в сережки. Словом, якщо квітки осипаються, то це напевно шовкун.

Мало хто знає, що шовковиця є однією з небагатьох рослин, котра в стресових ситуаціях здатна змінювати... статі. Тобто якщо часто і сильно обрізати крону чоловічого дерева, то воно «схаменеться» і почне плодоносити.

**ЩОБ СЕЛЕРА
НЕ «ЛІНУВАЛАСЯ»**

Селера на початку літа розвивається надто повільно. Їй потрібно багато вологи — поливати слід щотижня і рясно. Після дощу чи поливу землю навколо рослин треба розпушити для доступу повітря до коренів.

Якщо ж на кущиках почало активно відростати листя, слід вдатися до підкопування коренеплідів. Навколо коренеплоду відгортають землю, відокремлюють бокові корені.

Сам коренеплід легенько підважують, заглибивши під нього лопату. Листя, спрямоване стрімко вгору, приминають до землі. Пошкоджені при цьому черешки використовують у консервації як спеції або споживають у свіжих салатках.

Після такого агрозаходу бажано підживити селеру нітроамофоскою у розрахунку столова ложка на відро води. Під рослину дають по літру розчину.

2

**Молода картопля:
чистити чи ні?**

Дієтологи вважають, що за день можна з'їдати до півкілограма свіжих ягід. Вони корисні всім. Головне, щоб були стиглі й чисті.

Рекордсмени за кількістю вітамінів і мікроелементів — смородина, малина та вишня. Крім того, в цих плодах є речовини, що ймовірно притуплюють ріст і зменшують кількість злоскісних клітин. Ягоди допоможуть навіть схуднути на кілька кілограмів. Проте ягідну дієту фахівці не радять, оскільки кислота може спричинити виникнення гастриту та виразки.

Смородина — аптечка вітамінів С, В, Е, К, ефірної олії (особливо в листі), лимонної, яблучної, винної та бурштинової кислот, йоду, марганцю, заліза, флавоноїдів, глюкози та фруктози. Вона підвищує захисні властивості імунної системи, зміцнює судини (завдяки вмісту дубильних речовин), справляє потогінний ефект. Столової ложки цих ягід достатньо, аби забезпечити добову потребу організму у вітаміні С.

Малина щедра на саліцилову кислоту, вітаміни С, В, Е, РР, В2, солі заліза, міді та калію. Саме цей набір відповідає за життєвий тонус, пружність шкіри та гарний колір обличчя. Сприяє кровотворенню, оскільки містить багато заліза. Діє як потогінний, сечогінний та жарознижувальний засіб.

Вишня містить калій, мідь,

• Господарка

**ГІЛКИ ЗАГОТОВЛЯЙТЕ
ДО ІВАНА**

Козам, кролям, а також домашній птиці доброю підгодівлею взимку є висушені гілки клена, липи, тополі, акації, берези, осики, верби. Припасайте їх другої половини червня, у час найвищого сонцестояння. Саме тоді ці корми містять найбільше вітамінів.

Пристаючи до такої роботи, перш за все варто пам'ятати про шкоду, якої ви можете завдати природі. Злочинною вважається практика вирізування всіх пагонів поспіль. Заготівля повинна нагадувати проріджування. Відтак зелені насадження невдовзі відновляться.

Також непогано сушити дари лісу малими пучками, розвішаними на жердини на горіщі.

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Тихона, Марка, завтра — Йосипа, Василя. 1 липня з днем Ангела вітайте Леонтія, 2 — Марію, 3 — Інну, Римму, 4 — Терентія, Юліана, 5 — Зінаїду, Юлію, Уляну, Альбіну.

7

Як охолодити приміщення без кондиціонера



**ЯК БОРОТИСЯ
З КОРЕНЕВОЮ
ПОРІСТЮ**

4

Вітамінне літо

Літо багате на різні фрукти-ягоди: малину, смородину, суницю, шовковицю, вишні. Вони є невичерпним джерелом вітамінів. Тож поки триває сезон, «налягайте» на цю дуже корисну смакоту.



залізо, магній, фосфор, азотисті та дубильні речовини, лимонну і яблучну кислоти, фруктозу та глюкозу. Збуджує апетит, поліпшує роботу шлунково-кишкового тракту, має бактерицидні властивості. Ці ягоди помічні при захворюваннях дихальних шляхів та суглобів, допомагають виводити з організму токсини.

Суниця багата на вітаміни В, рутин, каротин, пектини, алкалоїди, флавоноїди, дубильні речовини, аскорбінову, саліцилову та яблучну кислоти. Їх рекомендують при некрозів'ї, подагрі й інших порушеннях сольового обміну. Вповільнюють

старіння мозку, знижують артеріальний тиск.

Шовковиця має у своєму складі пектини, солі міді та заліза, тіамін, рибофлавін, піридоксин, бета-ситостерин, нікотину, яблучну і лимонну кислоти, фруктозу та глюкозу. Застосовують її в лікуванні шлунково-кишкових розладів (гастритів, ентероколітів), при захворюваннях серця, гіпертонії. Настій плодів приймають від проносів, а свіжі ягоди, навпаки, — при запорах.

Чорниця — джерело вітамінів С, пектинів, каротину, заліза та марганцю. Позитивно впливають на обмінні процеси в сітківці ока.

Справляють антибактеріальну дію, лікують застуду, оздоровлюють кишківник.

Агрus — це вітаміни С, пектини, калій, залізо, фосфор. Підвищує імунітет, захищає організм від дії радіоактивних речовин (виводить радіонукліди та солі важких металів). Зміцнює судини, має жовчогінну дію.

Кавун містить калій, магній, клітковину, вітаміни С, РР, фолієву кислоту. Завдяки сильній сечогінній дії очищує нирки, печінку, а ніжним харчовим волокнам — виводить холестерин. А ще чудовий засіб при розладах шлунка (нейтралізує надлишок кислот).

• Місячний календар

29 червня, четвер. Молодик. Місяць у Діві. 5/6 дні Місяця. Схід — 11 год 35 хв, захід — 0 год 23 хв.

30 червня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Діві, Терезах (10 год 04 хв). 6/7 дні Місяця. Схід — 12 год 43 хв, захід — 0 год 50 хв.

1 липня, субота. Перша чверть о 3 год 54 хв. Місяць у Терезах, 7/8 дні Місяця. Схід — 13 год 40 хв, захід — 1 год 15 хв.

2 липня, неділя. Перша чверть. Місяць у Терезах, Скорпіоні. 8/9 дні Місяця. Схід — 14 год 53 хв, захід — 1 год 39 хв.

3 липня, понеділок. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні. 9/10 дні Місяця. Схід — 15 год 56 хв, захід — 2 год 03 хв.

4 липня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні. 10/11 дні Місяця. Схід — 16 год 57 хв, захід — 2 год 29 хв.

5 липня, середа. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (8 год 09 хв). 11/12 дні Місяця. Схід — 17 год 58 хв, захід — 2 год 58 хв.

• Корм для птиці

Скористайтеся нагодою

Після дощів водойми вкриваються густою ряскою. Ця вітамінна зелень до вподоби гусям, качкам, курям. Для швидкого розвитку і хороших приростів її згодують як дорослій птиці, так і молодняку.

Слід лише пам'ятати, що ряска в жодному разі не повинна бути запліснявілою чи злежаною. Також не рекомендується годувати цією зеленню надто зголоднілу птицю, оскільки може виникнути непрохідність вола.

**ЦІЛЮЩЕ СІНО
СУШАТЬ У ТІНІ**

Окрім інших кормів, щойно отеленій корові слід давати і вітамінне сіно. Заготовляйте його ще тепер, коли рослини містять поживні речовини.

Важлива передумова отримання високоякісного корму — правильне сушіння. Проводять його в тіні, не допускаючи тривалого обпалення прямими сонячними променями. Тож після косовиці зелену масу занесіть під навіс, де гуляє протяг. Її тонким шаром розкладають на вішаках та протягом дня кілька разів перевертають.

Готовий корм збереже зеленуватий колір, міститиме багато каротину і протеїну, які дуже цінні для тварин.



метр, товщина яких у межах 1 см. Але обминайте пагони, що вражені недугами, адже мікроорганізми здатні нашкодити і домашній живності.

Зрізану зелень не можна тримати в купах, де вона спарюється, втрачаючи поживні якості. Її відразу заносять у тінь, розкладаючи тонким шаром.

Також непогано сушити дари лісу малими пучками, розвішаними на жердини на горіщі.

**ПОГОДА
на тиждень**

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня	
четвер, 29 червня	+20 / +29	можлива гроза	півд., 5	16.15
п'ятниця, 30 червня	+20 / +29	ясно	півд.-зах., 8	16.15
субота, 1 липня	+18 / +24	без опадів	півн., 3	16.13
неділя, 2 липня	+16 / +23	можливий дощ	зах., 3	16.12
понеділок, 3 липня	+15 / +19	можливий дощ	півн.-зах., 5	16.12
вівторок, 4 липня	+13 / +20	можливий дощ	зах., 6	16.11
середа, 5 липня	+11 / +22	без опадів	зах., 5	16.09

Про що розповідає головний біль



• Рятуймося!

Закінчення. Початок у попередньому номері.
Тупий та глибокий біль характерний для спокійного темпераменту

Біль тупий, що йде з глибини й починається у верхній і передній ділянці черепа, поширюється на чоло й іноді на пазухи носа, характерний для флегматиків.

Флегматик — один із чотирьох основних типів темпераменту, що характеризується низьким рівнем психічної активності, повільністю, невизначеною мімікою. Він важко переключується з одного виду діяльності на інший і пристосовується до нової обстановки. У нього переважає спокійний, рівний настрій, іноді млявість; його почуття й настрої зазвичай вирівнюються сталістю.

Причина болю — порушення рівноваги в людей цього темпераменту (неправильне харчування, захворювання вух і очей, охолодження, тривале перебування в незручному положенні, наприклад, робота за комп'ютером, перенапруження ший та ін.).

За головного болю для них корисна інгаляція:

- ✓ накапати 10 крапель евкаліптової олії в окріп, накритися з головою рушником і вдихати випаровування;
- ✓ прокип'ятити свіжий або сухий імбир і подихати над цим відваром;
- вдихати через ніс порошок з лепехи (протипоказано вагітним).

Зігрівальна паста. Узяти 1 ч. л. порошку імбиру, змішати з невеликою кількістю води до утворення пасти й накласти на чоло й трохи на перенісся та вилиці. Залишити пасту на шкірі приблизно на півгодини, потім змити. Під час змивання стежте, щоб

паста не потрапила в очі.

Солоня вода. Закапати по 3—5 крапель теплого насиченого розчину морської або кам'яної солі в кожну ніздрю.

Оздоровчий самомаж:

- ✓ розминати приблизно протягом 1 хв кінцем середнього пальця точку безпосередньо над переніссям, точно між бровами;
 - ✓ розминати приблизно протягом 1 хв кінцями середніх пальців точки біля крил носа;
 - ✓ розминати мочку вуха між великим і вказівним пальцями;
 - ✓ тримати пальці рук зігнутими й розставленими як зубчики гребеня. Зачісувати шкіру голови від чола назад;
 - ✓ розтерти долоні до гарячого стану. Накласти долоні на обличчя (пальці направити вгору по обидва боки біля крил носа). Легко потерти обличчя долонями 8 разів зверху вниз (начебо ви вмиваєтеся). Рух донизу робити інтенсивніше, ніж угору;
 - ✓ розминати великі пальці рук і ніг. Корисні інтенсивні фізичні вправи.
- Харчування.** Протягом

10—30 днів, залежно від стану організму, обмежити прийом їжі або перейти на одноразове харчування. Замість сніданку й вечері пити соки. Уникати крохмалистих, жирних і солодких страв.

Потилиця болить у тих, хто схильний сумувати

Головний біль у потиличній ділянці або з лівого боку типовий для меланхоліків.

Людину меланхолійного темпераменту можна охарактеризувати як надто вразливу, схильну глибоко переживати навіть незначні невдачі, але зовні вона малопомітно реагує на те, що відбувається довкола. Схильна журитися.

В основному це судинний біль, зумовлений спазмом внутрішньочерепних або позачерепних артерій. Болюві відчуття переміщуються, пульсують, виходячи із задньої частини голови, і можуть сягати чола. При цьому іноді спостерігаються напруження ший і плечового пояса, ригідність спини, остеохондроз, радикуліт, запор. Біль посилюється під час перебування на великій висоті над рівнем моря, під час руху

тіла й затихає у спокої. Причина — порушення рівноваги в цієї конституції (різні стреси, нервозність, страх, тривога, надмірна фізична активність та ін.).

Головний біль у людей цього темпераменту нерідко зумовлений накопиченням токсинів у товстому кишечнику. У разі запору під час головного болю потрібно зробити олійну клізму. Ввести в товсту кишку півсклянки теплої (не гарячої) кунжутної олії й утримувати не менш як 5—10 хв.

Можна використовувати очисну клізму, яка складається з 1,5 л теплої води з додаванням 2 ст. л. лимонного соку. Такі клізми робити через день протягом одного місяця.

Допомагає масаж шкіри голови й стоп перед сном: вітріть трохи теплої кунжутної олії в шкіру голови й у підшви ніг, особливо у великі пальці ніг. Перед сном варто прикладати імбирну пасту (1 ч. л. порошку імбиру змішати з невеликою кількістю води до утворення пасти) до мастоїдних відростків за вухами.

Оздоровчий самомаж:

- ✓ натисніть і розімніть короткочасним натисканням великого пальця на найвищу точку тім'я;
- ✓ великими пальцями одночасно натисніть і розімніть короткочасно точки, розміщені ліворуч і праворуч від шийного м'яза, розташованого в ямці нижче від тім'яної кістки;
- ✓ захопіть м'язи потилиці пальцями обох рук. Намагайтеся одночасно стиснути волокна м'язів між корі-

ннями пальців. Потримайте їх у такому положенні приблизно 1 хв;

✓ стисніть кістку, розташовану прямо за вухом, частинами долонь з боку мізинця. Зробити стискання тричі;

✓ схопіть пальцями правої руки пучок м'язів, які йдуть від потилиці до лівого плеча, і тримайте близько 1 хв;

✓ розминайте протикозелок між великим і вказівним пальцями.

✓ розминайте великі пальці рук і ніг. Масаж добре проводити з використанням ефірних олій з камфори або кедр.

Виконувати такі вправи (за болю із перервами):

- ✓ підняти голову вгору й опустити вниз — 2—3 рази, потім нахилити до правого й лівого плеча 2—3 рази;
- ✓ розслабити всі м'язи ший й робити колові рухи в один, а потім в інший бік. Так зробити кілька разів поспіль, якщо біль не минув, повторити знову.

Олійний масаж плечей і ший. За напруженості ший й плечей потрібно масажувати шийні й плечові м'язи, втираючи в шкіру гарячу кунжутну олію (можна маслинову, гірчичну). Потім прийняти гарячий душ.

Закапування масла в ніс. Допмагає швидко усунути головний біль закапування 3—5 крапель теплою топленою масла в кожну ніздрю. Добре також змащувати носові ходи зсередини топленим маслом з лепехою (протипоказано вагітним).

Солоні ванни. 1 пачка харчової або морської солі на ванну. Температура води 37—38°C. Воду наливати до грудей, лежати 15—30 хв у повному спокої.

Харчування. Вилучити продукти, які спричинюють бродіння. Приймати їжу тільки в теплому або гарячому вигляді.

• Зверніть увагу

Молода картопля:

ЧИСТИТИ ЧИ НІ?

Молода картопля, вирощена на городах підприємливих земляків, вже в достатній кількості є на ринку і в крамницях. Кожушок у неї ще настільки тонкий і ніжний, що деякі господині її навіть не чистять, а варять чи запікають, лише добре вимивши. Та чи корисна для здоров'я приготвлена у такий спосіб бульба?

Усе найцінніше в картоплі, як, зрештою, у багатьох овочах і фруктах, міститься у шкірці й міліметровому шарі під нею. Саме тому найоптимальніший варіант приготування молоді бульби — варити чи запікати її в мундирі. Так в організм потрапить калій, що відіграє величезну роль у нормалізації водного балансу й підтримці роботи серця. Підраховано, що 400 грамів картоплі задовольняє добову потребу дорослої людини в калії. А ще в ніжній шкірці є пектинові речовини та клітковина, мікро- й макроелементи, фолієва кислота і цілий набір вітамінів.

«Тож вибір за картоплею у лушпинні?» — запитаєте. Лише в тому разі, якщо вона

виросла на власному городі і ви точно знаєте, що до ґрунту не підсипано зайвої порції нітратних добрив. Молода городина активно всмоктує їх навіть із не підживленої землі. Не варто забувати, що в кожущку акумулюються й інші шкідливі хімічні речовини.

Як можна позбутися цих «зайвих» сполук? Відомо, що нітрати добре розчиняються у воді. Наукові дані свідчать: коли після видання шкірки їх уміст в овочах знижується на 14—4%, то від замочування у холодній воді протягом п'яти годин — на 27—29%.

Тож навіть якщо

продавець запевнив вас, що бульба «чиста», радимо залити її на ніч холодною водою. Варто варити молоді картоплі чи інші ранні овочі до готовності не підсолюючи, тоді рівень нітратів знизиться більш ніж удвічі.

Щоправда, в такому разі разом із солями азотної кислоти у воду перейдуть і водорозчинні вітаміни. Приблизно п'ята частина вітаміну С втрачається ще під час чищення, значно зменшується у процесі варіння чи смаження кількість корисної аскорбінової кислоти. Але принаймні залишаються каротин і крохмаль — джерело енергії.

Молоду бульбу, зварену чи запечену зі шкіркою, не давайте дітям — не тільки через небезпечку нітратних отруєнь, а й тому, що груба клітковина подразнюватиме шлунок малюка.



• Дивовижні кульки

Гомеопатія:

ПАНАЦЕЯ ЧИ ШАРЛАТАНСТВО?

Періодично з'являється, а потім минається мода на гомеопатію. То її оголошують панацеєю мало не від усіх недуг, то шарлатанством. Нині період саме «немилості». Поговоримо трохи про це лікування.

Цілющих властивостей гомеопатичним препаратам надає особливий спосіб їх приготування, в ході якого початкова речовина в суворо визначеній послідовності розводиться і струшується. Що більше розведені ліки, що менше в них матеріальної дози препарату, то легше вони переносяться організмом, сильніша й глибша їхня дія. Навіть у тому разі, коли в отриманому розчині не залишається жодної молекули початкової речовини.

Такі ліки працюють уже не на хімічному, а на інформаційному рівні, де в ролі цілющої інформації виступають молекули води, здатні при струшуванні запам'ятовувати й зберігати в пам'яті молекулярну структуру багаторазово розчиненої речовини.

Як і вода та спиртовий розчин, найліпшим носієм молекулярної інформації вважається просочений готовим препаратом молочний цукор. Знамениті гомеопатичні кульки роблять саме з нього.

Сьогодні вибір лікарських форм у гомеопатії вельми широкий. Крім звичних кульок та крапель (які приймають у суворо визначеній послідовності), у продажу з'явилися універсальніші за своєю дією і застосуванням гомеопатичні таблетки, свічки, мазі, спреї, льодяники, котрі містять не один, а відразу кілька гомеопатичних засобів. Але призначати їх має лише лікар, і не будь-який, а фахівець-гомеопат. Самолікування не припустиме!



Болить бік дев'ятих рік, та й досі до болю не привик/ Народна мудрість

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

Вітаміни – в морозилку!

Літо – пора щедра на соковиті й ароматні ягоди. Але, на жаль, недовга... А так хочеться зберегти смак запашної суниці, солодкої вишні, кисленької смородини! На щастя, літо можна «заморозити», і тоді вітамінний запас буде на столі цілий рік.



● До часу

Відбирайте плоди тільки найвищої якості – в міру стиглі, непошкоджені. Переберіть ягоди, видавіть плодоніжки. Потім промийте їх у проточній воді, відкиньте на друшляк, викладіть на паперовий рушник і дайте просохнути. Виняток – особливо ніжні ягоди, наприклад, малина, чорниця і суниця. Їх не миють (інакше вони «потечуть»), а заморожують розсипаними на аркуші.

Тепер підготуйте тару – вона повинна бути чистою і сухою. Для цього ідеально підійдуть спеціальні пластикові контейнери, найкраще – прямокутні. Ще один варіант – пластикові пляшки (в них найзручніше заморожувати й зберігати вишні).

Зсипте ягоди в контей-

нер і помістіть у морозильну камеру на 1,5–2 години. Потім вийміть і якнайшвидше загорніть у харчову плівку, чим щільніше, тим менше вологи випарується і тим краще зберуться плоди.

Упаковані брикети покладіть у морозильник.

Обов'язково перевірте, в якому режимі працює морозильна камера. Для заморожування на тривалий термін оптимальною температурою вважається мінус 18. Якщо вона вища, то запаси можна зберігати в ній не більше трьох тижнів.

Ягоди й фрукти із цукром краще зберігаються і практично відразу готові до вживання. На 1 кілограм плодів візьміть 200–300 грамів цукру й 4–

5 грамів лимонної кислоти. Перемішайте всі інгредієнти, помістіть у контейнер, упакуйте.

Щоб узимку було легко знайти потрібний пакет або контейнер, **напишіть на кожному назву вмісту.**

Заморозка в сиропі – ще один спосіб заготівлі. Залийте фрукти (прямо в упаковці) цукровим сиропом, охолодіть до кімнат-

ної температури й поставте в морозилку.

Раціонально заморожувати великі плоди (сливи або абрикоси) без кісточок. Ну, а щодо вишень або черешень, то все залежить від того, для чого ягоди призначені: якщо для пирогів або вареників – тоді без кісточок. Якщо ж для компотів або киселів – видаляти їх не обов'язково, тому що саме вони при варінні дають ту неповторну нотку вишневого аромату – терпку і з приємною гірчинкою.

З ягід із дрібними кісточками (смородина, порічки, агрус) можна приготувати **пюре або фруктовий лід.** Вийде чудовий десерт. 1 кг стиглих ягід проваріть у невеликій кількості води до розм'якшення і протріть через густе сито. Потім скропіть пюре лимонним соком і всипте 5 ст. ложок цукру, поставте на вогонь і помішуйте доти, поки він не розчиниться. Зніміть з вогню, охолодіть, розкладіть у спеціальний порційний посуд і заморозьте.

● Зверніть увагу

ЧИМ ШКІДЛИВА КІСТОЧКА?

У кісточках вишень, слив, абрикосів, персиків у великій кількості міститься амігдалін, який під впливом ферментів в організмі людини перетворюється на синильну кислоту (отруєння нею може призвести до паралічу центральної нервової системи). Тому існує реальна небезпека отруєння наливками, настоянками, компотами, варенням з кісточками, коли вони зберігаються тривалий час.

Такі заготівлі не можна зберігати більше року.

● У спеку

ПОЛУНИЧНИЙ КВАС

750 г полуниці, 1 столова ложка меду, 2 чайні ложки цукру, 1 г лимонної кислоти, родзинки – за смаком.

Дрібну зрілу полуницю покласти в емальований посуд, залити водою, довести до кипіння й зняти з вогню. Дати постояти 10 хвилин, потім сік профільтрувати, додати мед, цукор, лимонну кислоту, розмішати, ще раз профільтрувати й розлити в темні пляшки, наповнивши їх на 7–10 см нижче горла.

У кожному пляшці покласти по 2–3 родзинки, закрити пробками, закріпленими на шийці м'яким дротиком або шпагатом, й поставити в холодне місце. Квас буде готовий до вживання через 7–10 днів.

Якщо хочете прискорити процес, поставте квас на 2 доби в тепле місце, потім винесіть на холод. Так квас буде готовий вже на четвертий день.



● Згодиться

ПРОСТО І СМАЧНО

Щоб рис вийшов білосніжним і розсипчастим, влийте в каструлю, де він вариться, 1 ст. ложку оцту. Можна замінити оцет лимонною кислотою або свіжовичавленим соком лимона. Зазначені інгредієнти слід додавати в киплячу воду. І ще не варто накривати каструлю з рисом кришкою.



● Якщо прагнете дивувати своїх рідних смачними стравами, завжди використовуйте змішаний фарш: м'ясо, морква, сири картопля, м'ясний бульйон і гірчиця. Просто і смачно!

● Якщо хочете приготувати ароматну і смачну каву, не доводьте її до кипіння. Але якщо все ж ви перетримали напій на вогні, зніміть його і додайте кілька крапель холодної води. Також, щоб кава набула особливого смаку, необхідно при її приготуванні додати дрібку солі.

● На гурмана

Полуничний салат з рукою та авокадо

1 пучок руколи або будь-якого зеленого салату, 300 г полуниці, 1 авокадо, 1/4 склянки нарізаного мигдалю, 1/4 цибулини.

Соус: 1/2 склянки оливкової олії, 3 столові ложки яблучного оцту, 2 столові ложки меду, 1 столова ложка маку, щіпка порошку гірчиці, сіль, перець.

Руколу ретельно помити, підсушити. Полуницю помити, очистити, й нарізати скибочками. Авокадо розрізати уздовж навпіл, видавити кісточку, почистити від шкірки й нарізати. Цибулю нарізати тонкими півкільцями. Змішати в банці всі складники для соусу, добре збовтати. Полити салат соусом, перемішати й відразу ж подавати на стіл.

Зелений салат з полуницею, грушею та горіхами

Мікс салату, 2 солодкі груші, 1 чайна ложка вершкового масла, 100 г полуниці, 1–2 столові ложки лимонного соку, 5 столових ложок оливкової олії, жменька кедрових горішків (можна подрібнені волоські горіхи або насіння соняшника), 100 г твердого сиру



Літо зі смаком полуниць

З цієї ягоди не лише можна варити джеми та варення, готувати свіжі десерти, випікати рулети чи торти, а й смачні салати й додавати до основних страв.

або бринзи, сіль, мелений чорний перець – за смаком.

Почистити від серцевини й нарізати тонкими скибочками грушу. У пательні розтопити вершкове масло, викласти часточки груші й обсмажити з двох боків до м'якості.

Полуницю порізати навпіл. Розкласти на тарілки салатне листя, на нього грушу, полуницю, посипати подрібненими горіхами й потертим сиром.

Оцет, сіль, перець та оливкову олію змішати й збризнути салат.

Такий салат добрий до стейку, антрекота чи смажених качиних грудок.

Теплий салат з полуницею, куркою та шпинатом

1 столова ложка оливкової олії, 2 курячих філе, 1 пучок шпинату, 250 г полуниці, 200 г сиру брі (або на ваш смак).

Для заправки: 125 г полуниці, 2 столові ложки яблучного оцту, 2 столові ложки оливкової олії, 1 чайна ложка меду, 1 чайна ложка діжонської гірчиці, 2 столові ложки дрібно нарізаної шніт-цибулі.

Куряче філе помити, обсушити, посолити, поперчити, порізати на невеликі шматки й обсмажити в олії 4–5 хвилин до золотистої

скоринки. Потім у тій самій олії злегка потушкувати шпинат і полуниця – буквально 1–2 хв.

Приготувати заправку: оцет, олію, мед та гірчицю збити до однорідного стану. Додати шніт-цибулю, посолити й поперчити за смаком.

Розкласти шпинат, половинки полуниці, шматочки брі, курятину. Перед подачею полити заправкою.

Полуничний салат з креветками



300 г полуниці, 2 лимони, 1 авокадо, 8 очищених варених креветок, 2–3 гілочки базилику, 2 столові ложки олії, 3 столові ложки винного білого оцту, 1 склянка натурального йогурту, сіль, цукор, перець – за смаком.

Полуницю порізати на четвертинки. Натерти цедру з одного лимона, з обох – витиснути сік. Авокадо очистити від шкірки, видавити серцевину, м'якоть нарізати тонкими смужками й збризнути лимонним соком. Полуницю, авокадо

і креветки легенько перемішати. Олію, оцет, сіль, перець і цукор змішати й полити салат. Йогурт змішати з цедрою лимона і заправити ним салат. Готову страву прикрасите листочками базилику.

Салат з полуницею, огірком і фруктами

150 г полуниці, 2 свіжі огірки, 1 персик, 1 яблуко, 100 мл натурального йогурту.

Полуницю розрізати навпіл, огірок, персик і яблуко – тонкими скибочками. Кілька ягід полуниці розім'яти й змішати з йогуртом. Викладіть всі інгредієнти шарами й полити полунично-йогуртовим соусом.

Салат з полуниці й апельсинів

150 г полуниці, 2 апельсини, 3 столові ложки лимонного соку, 1 столова ложка лимонного оцту, столова ложка зерен гранату, 1–2 чайні ложки цукру, 4 столові ложки олії, сіль, мелений чорний перець – за смаком, листки м'яти.

Апельсини почистити від шкірки, порізати на кружальця. Полуницю почистити й порізати на невеликі часточки, полити лимонним оцтом і перемішати. З лимонного соку, олії, солі, чорного меленого перцю і цукру приготувати соус. Викласти апельсини, полуницю, додати помиті листочки м'яти, полити соусом і посипати зернами граната.



Полуничний суп з вершками

600 г полуниці, 3/4 склянки цукру, 1 склянка 20% вершків, 1,5 л води, 4 столові ложки картопляного крохмалю.

3 полуниця витиснути сік і охолодити його. Вичавки залити окропом і поварити 10–15 хвилин, процідити, додати цукор і довести до кипіння. Картопляний крохмаль розвести в невеликій кількості води, влити в киплячий відвар, добре перемішати, додати сік і охолодити. Перед подачею влити в суп охолоджені вершки й окремо подати білі сухарики.

Біла риба з полуничним соусом

250 г полуниці, 0,5 склянки зелені м'яти, 1 довгий червоний перчик чилі, 1 столова ложка білого бальзамічного оцту, 1 столова ложка цукру, кусочки філе білої риби, оливкова олія, рукола.

У маленькій мисці змішати нарізану кубиками полуницю, подрібнену м'яту, почищений від зерен і дрібно порізаний перець чилі, оцет і цукор. Поперчити й посолити за смаком і поставити соус у холодильник на годину.

Змастити рибу олією й обсмажити з кожного боку

до золотистої скоринки і готовності. Викласти рибу на порційні тарілки, збоку покласти полуничний соус і з руколу.

Курка з полуницею і сиром

1–2 куряче філе, 2 яйця, кілька полуниць, твердий сир, сметана, кріп, спеції – за смаком.

У курячому філе зробити надріз, розгорнути і злегка відбити. На середину викласти шматочок сиру, гілочку кропу й 1–2 ягідки полуниці, розрізаної на половинки. Сформувати котлету, поперчити, посолити за смаком, обвалити котлетки в збитому яйці, борошні й обсмажити на пательні в розігрітій олії з двох сторін. Подавати котлету, поливши їх соусом зі сметани й подрібненого кропу.

Полуниця в клярі

400 г полуниці, 4 столові ложки пшеничного борошна, 1–2 столові ложки розтопленого масла, 1–2 яєчних білки, 1 чарка коньяку, цукрова пудра.

Змішати в мисці борошно, розтоплене масло, добре збитий білок і коньяк. Вмочити кожную ягоду в рідке тісто й обсмажити на олії. Перед подачею посипати цукровою пудрою.



• Варто знати
Не поспішайте видаляти листя

Іноді можна почути або прочитати, що коли видалити всі листя до грон винограду і частину — під гронами, то це буде сприяти швидшому дозріванню ягід, більшому накопиченню цукру, а в сортів із забарвленими ягодами колір буде більш насиченим і яскравим.

Не поспішайте виконувати такі рекомендації. Якщо ви вирішили на своєму винограднику видалити листя, то позбудьтеся спочатку того, яке почало жовтіти або дуже загущує пагони.

Не більш того, адже під впливом прямих сонячних променів у багатьох сортів винограду на ягодах з'являється сонячна опіки, на місці яких утворюється вмі'ятина, зелений колір ягід стає сірим або коричневим, вони згодом зморщуються і засихають. Багато виноградарів через недосвідченість приймають такі опіки за хворобу і починають свій виноградник посилено «лікувати».

І ще, ягоди багатьох забарвлених сортів винограду, особливо рожевого кольору, під впливом прямих сонячних променів не забарвлюються до сортової ознаки, а залишаються слабко забарвленими чи просто жовтими. Значне видалення листя навколо грон дуже небажане через можливе пошкодження градом.

Компост за три місяці
За цією технологією можна одержати визрілий компост за 2—3 місяці. Наприклад, якщо закласти компостну купу в липні, то вже у вересні-жовтні компост буде готовий до використання.

Аби прискорити процес дозрівання компосту, його купу розміщують на добре освітленому місці. Потім необхідно заготовити приблизно 100 відер компостованого матеріалу (бур'яни, листя, інші рослинні відходи). Потрібно так само у 2 л води зварити 1 кг картоплі «в кожущках», розтовкти, вилити у відро, додати до 10 л, додати 500 г сечовини. Таким чином, виходить 10 літрів розчину. Для використання його необхідно розбавити водою у співвідношенні 1:10.

Із 100 відер компостованого матеріалу можна зробити 10 шарів (по 30 см). Кожен із них треба полити зазначеним розчином (1 л на 10 л води). Після вкладання всієї маси компостну купу потрібно вкрити землею шаром 5—10 см і залишити дозрівати.

Стосовно термінів збору ягід існують поняття їх ботанічної і споживчої зрілості. Перша настає, коли ягода припиняє ріст, корисні речовини в ній досягли максимуму. Такий урожай придатний для тривалого зберігання і переробки.

Друга характеризується досягненням ягодами властивих їм забарвлення, смаку і аромату. Такі плоди придатні тільки для вживання в їжу відразу ж після збору.

Найліпше збирати дозрілі ягоди. Надто ранній збір призводить до втрати смакових якостей, занадто пізній загрожує гниттям плодів і зниженням врожаю.

При зборі врожаю ягід, пам'ятайте про певні правила.

1. Ніколи не збирайте ягоди поблизу автомобільних трас, заводів і звалищ. Вживання в їжу такого врожаю загрожує отруєннями.
2. Найкращий час для збору ягід — ранок сухого дня.
3. Збирати ягоди з дерев і кущів починайте з нижніх гілок, рухаючись поступово вгору.
4. Чим ніжніша м'якоть ягоди, тим меншу за об'ємом посудину беріть для збирання. Тоді ягоди залишаться цілими.
5. Більшість ягід зривають з плодоніжки (полуниці, черешні) або цілими гронами (смородина).
6. Для транспортування збирайте ягоди відразу в тару, в якій їх повезете. Пе-

Вчасно й правильно збереш — врожай надовго збережеш

Сезон збору ягід досить розтягнутий у часі. Найбільш ранні види дозрівають вже до кінця весни, пізні — до середини осені. Різниця в часі між стадіями зрілості становить від декількох днів (майже всі види садових ягід) до двох місяців (калина).



Літні поради

рекладання з однієї ємності в іншу провокує псування врожаю.

7. Частота збирання врожаю ягід залежить від виду рослини. Смородину збирають за один раз, до кущів полуниці або малини роблять підходи раз на два дні.

8. Для всіх видів ягід характерно ще одне правило збору: при зборі придатного в їжу врожаю обривайте також гнилі і посовані ягоди. Якщо залишити їх на рослині, підвищується ризик захворювань, появи гнилі і зниження врожаю.

Вишні мають найкращі смакові якості відразу після зняття з дерева. Збирають їх повністю достиглими за один раз у тверду тару: ящики, решета, відра. Перед транспортуванням та закладанням на зберігання вишні краще охолоджувати поступово, підтримуючи протягом 12—24 годин температуру 6—10°C, а потім знижуючи її до 0°C.

Для транспортування на значні відстані та зберігання вишні збирають з плодоніжками, а для переробки на місці — без плодоніжок.

Режим зберігання: температура 0±0,5°C, відносна вологість повітря 90%. Період зберігання вишень раннього строку достигання становить до 10, а пізнього — до 10—15 днів.

Малину збирають у суху погоду, краще зранку або ввечері, коли спаде спека. Зривають з плодоложем дуже обережно, бо пошкоджені плоди швидко загнивають.

Для її зберігання потрібно використовувати малу тару, найкраще до 1 кг, в якій ягоди накладають невисоким шаром. Ні в якому разі не можна пошкоджені хворобами або перестиглі ягоди залишати в малиннику,



для зняття з дерева. Збирають їх повністю достиглими за один раз у тверду тару: ящики, решета, відра. Перед транспортуванням та закладанням на зберігання вишні краще охолоджувати поступово, підтримуючи протягом 12—24 годин температуру 6—10°C, а потім знижуючи її до 0°C.

Для транспортування на значні відстані та зберігання вишні збирають з плодоніжками, а для переробки на місці — без плодоніжок.

Режим зберігання: температура 0±0,5°C, відносна вологість повітря 90%. Період зберігання вишень раннього строку достигання становить до 10, а пізнього — до 10—15 днів.

Малину збирають у суху погоду, краще зранку або ввечері, коли спаде спека. Зривають з плодоложем дуже обережно, бо пошкоджені плоди швидко загнивають.

Для її зберігання потрібно використовувати малу тару, найкраще до 1 кг, в якій ягоди накладають невисоким шаром. Ні в якому разі не можна пошкоджені хворобами або перестиглі ягоди залишати в малиннику,

вологість повітря 90%. Період зберігання вишень раннього строку достигання становить до 10, а пізнього — до 10—15 днів.

Малину збирають у суху погоду, краще зранку або ввечері, коли спаде спека. Зривають з плодоложем дуже обережно, бо пошкоджені плоди швидко загнивають.

Для її зберігання потрібно використовувати малу тару, найкраще до 1 кг, в якій ягоди накладають невисоким шаром. Ні в якому разі не можна пошкоджені хворобами або перестиглі ягоди залишати в малиннику,

• **На прохання читачів**

Як боротися з кореневою порістю

Коренева порістю найчастіше з'являється і швидко росте в особливо сприятливих місцях, забезпечених поживними речовинами і вологою. Однак буйну її появу у саду провокує глибоке перекопування ґрунту лопатою, а не вилами, і зимові пошкодження рослин.

Особливо багато порісті буває навколо старих дерев. Вона конкурує з плодовими деревами, а це негативно позначається на їх урожайності, сприяє поширенню попелиці. Тому з нею потрібно постійно вести боротьбу.

Зазвичай зрізають порістю зверху секатором чи лопатою, але такий прийом неефективний. Це лише сприяє її розростанню. Зрізувати кореневу порістю потрібно секатором чи гострим садовим ножом на глибині 20—30 см прямо з кореня, від котрого вона відходить.

Щодо використання препарату раундап як нищівного засобу, то на дачних і присадибних ділянках це зробити вельми проблематично. Адже раундап — системний гербіцид суцільної дії проти бур'янів, і потрібно старатись не допустити потрапляння його на культурні рослини, в тому числі і на дерева. До того ж літне, втім, як і осіннє, застосування раундапу по листю порісті малоефективне через погане всмоктування препарату листям, яке до цього часу стало жорстким.

Інша справа — боротьба з порістю спіялих дерев. Якщо раундап розбавити водою в концентрації 1:2 і налити розчин на свіжий зріз пенька, то таким чином можна позбутися вторинного відростання порісті.



присадибних ділянках це зробити вельми проблематично. Адже раундап — системний гербіцид суцільної дії проти бур'янів, і потрібно старатись не допустити потрапляння його на культурні рослини, в тому числі і на дерева. До того ж літне, втім, як і осіннє, застосування раундапу по листю порісті малоефективне через погане всмоктування препарату листям, яке до цього часу стало жорстким.

Інша справа — боротьба з порістю спіялих дерев. Якщо раундап розбавити водою в концентрації 1:2 і налити розчин на свіжий зріз пенька, то таким чином можна позбутися вторинного відростання порісті.

• Знайомтесь

Рукола до ґрунту не вибаглива

В останні десятиліття з'явилося чимало нових культур — як садових, так і городніх. Однією з них є рукола. Ароматна, з дещо незвичним смаком травичка, без якої італійці не уявляють свого столу, стала звичною сусідкою кропу та петрушки. Вона містить багато вітамінів і мінеральних речовин. А вирощувати її дуже просто.

Сіють руколу в кілька термінів протягом сезону. Ділянка має добре освітлюватися, проте на осонні листя рослини швидко грубіє, а сама вона викидає



стрілку. До ґрунту не вибаглива.

Насіння руколи заглиблюють на 1—1,5 см. У рядку — на відстані близько 10 сантиметрів, між рядами — 30—35 см. Догляд звичайний: розпушування міжрядь, вищипування бур'янів. Поливати слід лише за спекотною погодою, інакше листя набуває особливої гіркоти та терпкості. Втім, інколи це й називають її «фірмовим» смаком.

Рукола чудово розмножується: зрізуючи молоде листя, слід залишити кілька рослин із квітконосами. Окрім того, вона добре росте в горщику на підвіконні, якщо її туди пересадити восени.

Споживають руколу свіжою, без будь-яких термічних обробок. Смакує в салатах. Поєднується з помідорами, часником, кропом, перцем. Рукола є хорошим доповненням до шашликів.

• Поради бувалих

КАРТОПЛЮ КОПАТИМЕТЕ РАНІШЕ

Приблизно через місяць після цвітіння картоплю обприскують розчином подвійного суперфосфату в двадцятивідсотковій концентрації.

Завдяки такій обробці ріст стебел припиняється, а бульби швидше збільшуються в розмірі. Пояснюється це явище тим, що посилюється відтік продуктів фотосинтезу із бульби безпосередньо до бульб.

Водночас в останніх агрогромаджується більше крохмалю та білка. Отже, картопля швидше буде готовою до збирання.

ПІДГОРНІТЬ МОРКВУ

Іноді коренеплоди моркви стають гіркуваті на смак. Найчастіше таке трапляється, коли під час вегетації вони вилазять із землі й на світлі зеленіють. У цій частині накопичується алкалоїд соланін, який у процесі зберігання «розповзається» по всьому коренеплоду і псує його смак.

Тож одразу після викопування цибулі (якщо у вас рядки чергуються) треба розпушити міжряддя і підгорнути моркву, запобігаючи озелененню коренеплодів.

ЩОБ НЕ БУЛО ФІТОФТОРИ

Деякі городники для профілактики фітофтори на

бо це може стати осередком інфекції.

Відразу після збирання малину в тій самій тарі треба поставити до холодильника. Чим швидше це зробити, тим краще зберігаються ягоди. Слід також пам'ятати, що малина перших зборів краще зберігається, оскільки ягоди мають щільний м'якуш та однакові розміри.

Для зберігання в холодильнику найчастіше рекомендується температура від мінус 1 до плюс 1°C за відносної вологості повітря 95—97%. Зберігати ягоди можна до 7 днів.

Щоб якнайдовше споживати свіжу малину, на зберігання закладають сорти, які найпізніше досягають.

Смородину для зберігання потрібно збирати тільки гронами. Не можна допускати перестигання перших найбільших ягід, бо вони тоді мнутья, швидко загнивають і стають осередком інфекції для інших плодів.

Робити це найкраще в суху погоду вранці, після того як зійде роса або в другій половині дня, коли спаде спека. У похмуру, але суху погоду збирати можна цілий день.

Ягоди збирають у малу тару (1—1,5 кг), але не більше 4—5 кг, щоб не пересипати.

Смородину найкраще зберігати в холодильнику. За температури від мінус 2 до 0°C та відносної вологості повітря 90% строк зберігання подовжується до трьох тижнів.

помідорах застосовують молоко з йодом. Є й інші діві народні засоби, зокрема кефір. Один літр кефіру розводять у 10 л води й обприскують рослини кілька разів.



Ще один нетрадиційний спосіб. Потрібно нарвати політровоу банку молодих пагонів сосни, дрібно посікти їх і залити 1 л води, прокип'ятити впродовж 5—10 хвилин. Коли суміш охолоне, процідити крізь марлю, розвести водою у співвідношенні 1:5 і обприскати кущі. Фітофторою помідори не захворюють.

ПОНЕДІЛОК, 3.07.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 15.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.20, 07.15, 08.20, 22.45, 23.20 По-года
06.25 Від першої особи
07.20, 23.25 На слуху
08.35 Паспортний сервіс
08.45 Світ он лайн
09.00 ПРОФІЛАКТИКА!!!
15.35 Х/ф «Вічні таки»
17.20 Театральні сезони
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
20.20 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.50 Війна і мир
22.55 Вічне
23.00, 00.00 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: «Телевізійна служба новин»
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-6»
22.20 Т/с «Пізнє каяття»
23.20 Х/ф «Любов з ризиком для життя»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Миська рада інформус
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 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Крихітка Джиммі»

16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 Магія природи
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Сільський календар
22.40 Х/ф «Іржавий алюміній»

ICTV

05.00 Дивитись усім!
05.50, 19.20 Надзвичайні новини
06.35 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.10 Спорт
09.15 Надзвичайні новини.
Підсумки
10.10 Антисомбі
11.10 Секретний фронт
12.30, 13.20 Х/ф «Боєць»
12.45, 15.45 Факти. День
14.40, 16.10 Х/ф «Загублений світ»
17.00 Х/ф «Парк юрського періоду-3»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Снайпер. Зброя відплати»
22.25 Свобода слова
00.20 Х/ф «Шосе смерті»

СТБ

06.45, 16.00 «Все буде добре!»
08.40 «Планета земля 2»
09.40 Х/ф «Сестронька»
11.35 «Україна має талант!-7»
13.45 «Битва екстрасенсів-14»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.05 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.30, 22.45 «Хата на тата»

НОВИЙ КАНАЛ

06.00 Х/ф «Супер-8»
08.15 Х/ф «Погоня»
10.00 Х/ф «Новачок»
11.45 Х/ф «Копи на підлопленні»
14.00 Х/ф «Пандорум»
16.00 Х/ф «Земля після нашої ери»
18.00 Абзац
19.00 Ревізор
21.45 Страсті за Ревізором
00.30 Х/ф «Ломбард»

«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
11.00 Т/с «Білий налив»

14.45, 15.30 Т/с «Ласкаво просимо на Канари»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Однолюби»
23.30 Х/ф «Неймовірний Халк»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 09.13 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
09.15 «Загублені у часі»
09.30 «У народному стилі»
09.50 «У пошуках легенд»
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 «Кобзар єднає Україну»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45, 19.40 Соціальна реклама
18.00 «Просто неба»
18.15 «Азбука смаку»
18.35 «Із нашої відеотеки»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Народний контроль»
19.45 «Сучасник»
20.00 «Імена»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Земля-наш спільний дім»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.00 М/ф «Зачарований хлопчик»
06.50, 20.00 «Подорожні»
07.20, 13.50 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
08.15 «Орел і Решка. На краю світу»
10.00 Т/с «Тільки не відпускай мене»
15.20 «Жди мене»
17.40 Новини
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.40 Т/с «Підземний перехід»
22.40 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»
00.30 Т/с «Чотири пори літа»

ВІТРОК, 4.07.2017

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, 22.45, 23.20 По-года
06.30 Від першої особи
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Світ он лайн
09.00, 16.50 Т/с «Площа Берклі»
09.55 Д/ф «Секрети Вільнюса»
10.50 Т/с «Епоха честі»
11.45 Д/с «Орегонський путівник»
12.10 Д/с «Порятунок ферми»
12.40, 21.30 Новини. Спорт
13.30 Уряд на зв'язку з громадянами
13.55 Т/с «Лінія захисту»
15.20 Фольк-music
16.20 Мистецькі історії
17.45 М/с «Книга джунглів»
18.15 Новинний блок
18.50, 22.50 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.20 Д/с «Садові скарби»
19.55 Наші гроші
20.20 Про головне
21.50 Докудрама «Мисливці за нацистами»
22.55 Вічне
23.00, 00.00 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: «Телевізійна служба новин»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.45, 12.20 «Міняю жінку-6»
12.40 Т/с «Байки Мітяя»
13.40, 14.55, 20.15, 21.15 Т/с «Свати-6»
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»
22.20 Т/с «Пізнє каяття»
23.20 Х/ф «Хочу як Бріджет»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
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 Сільський календар
08.05 Українські традиції

08.20 THEU — 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, 21.50 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30, 20.30 Євромакс
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Секретарка»
17.30 Смачна мандрівка
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
21.30 «Гал-кліп»
22.35 Х/ф «Філадельфійський експеримент»

ICTV

05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Більше ніж правда
11.30, 13.20 Х/ф «Метеор»
12.45, 15.45 Факти. День
14.00 Т/с «Володимирська, 15»
16.10 Т/с «Демони»
17.55, 21.25 Т/с «Снайпер. Зброя відплати»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.10 Х/ф «Колонія»
23.55 Т/с «Лас-Вегас»
00.50 Х/ф «Шосе смерті»

СТБ

07.00, 16.00 «Все буде добре!»
08.55 «Все буде смачно!»
09.50 «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, 23.05 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.30, 22.45 «Вагітна у 16»

НОВИЙ КАНАЛ

05.39, 06.55 Kids Time
05.40 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.00 Т/с «Татусеві дочки»
18.00 Абзац
19.00 Супермодель по-українськи
21.30 Х/ф «Пустун»
23.20 Х/ф «Новачок»

«УКРАЇНА»

06.10, 09.15 Зірковий шлях
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

07.15, 08.15 Ранок з Україною
10.50 Реальна містика
12.50 Агенти справедливості
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Однолюби»
23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
09.15, 21.00 «Тема дня»
09.30 «Імена»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Земля — наш спільний дім»
11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 По-года. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Просто неба»
12.00 «Азбука смаку»
12.20 «Сучасник»
12.30 «Мандри Великим Лугом»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Професіонал»
17.35 «Міста твої, Житомирщина»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Енергоманія»
18.30 «Народна скарбниця»
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

05.35, 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
06.30 Мультфільм
06.50, 20.00 «Подорожні»
07.30, 14.15 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
08.20 «Орел і Решка. На краю світу»
10.15 «Давай одружимося»
12.10, 20.40 Т/с «Підземний перехід»
16.45 «Речдок»
17.40 Новини
22.40 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»
00.35 Т/с «Чотири пори літа» Заключна

СЕРЕДА, 5.07.2017

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, 22.45, 23.20 По-года
06.25 Від першої особи
07.20, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Світ он лайн
09.00, 16.30 Т/с «Площа Берклі»
09.55 Т/с «Епоха честі»
11.40 Д/с «Орегонський путівник»
12.10 Д/с «Порятунок ферми»
12.40, 21.30 Новини. Спорт
13.30 Наші гроші
13.55 Т/с «Лінія захисту»
15.20 Світло
17.25 Хочу бути
17.45 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 Слідство. Інфо
20.20 Про головне
21.50 Докудрама «Мисливці за нацистами»
22.40 Мегалот
22.55 Вічне
23.00, 00.00 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: «Телевізійна служба новин»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.45, 12.20 «Міняю жінку-6»
12.40 Т/с «Байки Мітяя»
13.45, 15.00, 20.15, 21.20 Т/с «Свати-6»
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»
22.20 Т/с «Пізнє каяття»
23.20 Х/ф «Нянь»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Європа у фокусі
08.00 Євромакс
08.30 Невідома Україна
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм

09.30, 17.00 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.35 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
13.00 О. Мальвінко, Т.Сава, концерт у Тернополі
14.00 Х/ф «Джок»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції інформус
18.45, 22.30 Миська рада інформус
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Формула здоров'я
21.30 Смачна мандрівка
22.40 Х/ф «День батька»

ICTV

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.55, 13.20 Х/ф «Метеор»
12.45, 15.45 Факти. День
14.10, 16.10 Т/с «Демони»
17.55, 21.25 Т/с «Снайпер. Зброя відплати»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.10 Х/ф «Пароль «Риба-меч»
00.05 Х/ф «Колонія»

СТБ

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

НОВИЙ КАНАЛ

05.39, 06.55 Kids Time
05.40 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.00 Т/с «Щасливі разом»
18.00 Абзац
19.00 Супермодель по-українськи
21.30 Х/ф «Тисяча слів»
23.15 Х/ф «Пустун»

«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 «Однолюби»
23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 09.13 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
09.15, 21.00 «Тема дня»
09.30 «Народна скарбниця»
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 «Міста твої, Житомирщина»
12.10 «Професіонал»
12.30 «Обереги»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Діювальні ритми»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Час змін»
18.30 «Хто в домі хазяїн?»
18.45 «Біржа праці»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Зупинись і здивуйся»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.30, 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
06.25 Мультфільм
06.50, 20.00 «Подорожні»
07.30, 14.15 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
08.20 «Орел і Решка. На краю світу»
10.15 «Давай одружимося»
12.10, 20.40 Т/с «Підземний перехід»
16.45 «Речдок»
17.40 Новини
22.40 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»
00.30 Т/с «Повернешся — поговоримо»

ЧЕТВЕР, 6.07.2017

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, 22.45, 23.20 По-года
06.30 Від першої особи
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Світ он лайн
09.00, 16.30 Т/с «Площа Берклі»
09.55 Т/с «Епоха честі»
11.40 Д/с «Орегонський путівник»
12.10 Д/с «Порятунок ферми»
12.40, 21.30 Новини. Спорт
13.30 Слідство. Інфо
13.55 Т/с «Лінія захисту»
15.20 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
20.20 Про головне
21.50 Докудрама «Мисливці за нацистами»
22.55 Вічне
23.00, 00.00 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, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.45, 12.20 «Міняю жінку-6»
12.40, 01.05 Т/с «Байки Мітяя»
13.45, 15.00, 20.15, 21.20 Т/с «Свати-6»
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»
22.20 Т/с «Пізнє каяття»
23.20 Х/ф «Зовсім не бабій»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
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 Формула здоров'я
08.30 Невідома Україна
09.00, 00.15 Час-Тайм

09.30, 17.00 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Соло
13.00 А. Оленін та симфонічний оркестр Тернопільської філармонії
14.00 Х/ф «Думки сторін»
15.45, 20.25 Добрі традиції

П'ЯТНИЦЯ, 7.07.2017

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, 22.45, 23.20 Погода
06.25 Життєлюб
07.20, 23.25 На слуху
08.30 Територія закону
08.40 Паспорт.Іа
08.45 Світ он лайн
09.00, 16.30 Т/с «Площа Берклі»
09.55 Т/с «Епоха честі»
11.40 Д/с «Орегонський північник»
12.10 Д/с «Порятунок ферми»
12.40, 21.30 Новини. Спорт
13.30 «Схеми» з Наталією Сед-лецькою
13.55 Т/с «Лінія захисту»
15.20 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»
20.20 Про головне
21.50 Докудрама «Мисливці за нацистами»
22.55 Вічне
23.00, 00.00 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, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.45, 12.20 «Міняю жінку-6»
12.40 Т/с «Байки Мітія»
13.45, 15.00 Т/с «Свати-6»
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»
20.15, 22.10 «Ліга сміху-2»
00.05 «Вечірній Київ»
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
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 Слідство.Інфо
08.00 У фокусі Європа
08.30, 17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич

09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 Українські традиції
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Уроки водіння»
17.00 Магія природи»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 Сільський календар
20.40 Про кіно
21.50 Добрі традиції
22.35 Х/ф «Тихий плач»
ICTV
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.30, 13.20 Х/ф «Змії на борту літака»
12.45, 15.45 Факти. День
14.00, 16.10 Т/с «Демони»
17.55 Т/с «Снайпер. Зброя відплати»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Т/с «На трьох»
00.30 Х/ф «Сфера»
СТБ
05.50 Х/ф «Аварія — дочка мента»
07.45 Х/ф «Я тебе кохаю»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Х/ф «Дві історії про кохання»
20.40, 22.35 Х/ф «Не підганяй кохання»
23.25 «Слідство ведуть екстрасенси»
НОВИЙ КАНАЛ
05.40, 18.00 Абзац
06.39, 07.55 Kids Time
06.40 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
08.00, 19.00 Супермодель по-українськи
21.45 Х/ф «Мільйонер мимоволі»
23.40 Х/ф «Вкрадене побачення»
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, 00.00 Т/с «Однолюби»
23.20 С/р «Слідами Грантоїдів. Частина 2»
ТТБ
06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 09.13 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
09.15 «Тема дня»
09.30 «Із нашої відеотеки» («Ой, на Івана, ой, на Купала»)
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 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Армія нескорених»
12.00 «Всяка всячина: інструкція з використання»
12.15, 21.15 «Думки вголос»
12.30 «Вінтаж»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Актуальне інтерв'ю»
17.40 Реклама. Анонси
17.45, 18.50 Соціальна реклама
18.00 «Степовики»
18.15 «Смакота»
18.30 «ПрофStyle»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Зупинись і здивуйся»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирание»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»
ІНТЕР
05.35, 18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
06.25 Мультфільм
06.50 «Подорожчів»
07.30, 14.15 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
08.20 «Орел і Решка. На краю світу»
10.15 «Давай одружимося»
12.10 Т/с «Підземний перехід»
16.45 «Речдок»
17.40 Новини
20.00 «Подорожчів тижня»
22.00 Х/ф «Було у батька три сини»
00.55 Х/ф «Грозовий перевал»

НЕДІЛЯ, 9.07.2017

UA: ПЕРШИЙ
06.00 Світ православ'я
06.30, 07.00, 08.05, 11.50, 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»
10.00 Х/ф «Мадам Нобель»
12.00 Театральні сезони
12.30 Д/с «Блюз. Мартін Скорсезе представляє»
14.30 Мистецькі історії
14.45 Фольк-music
15.50 Перший на селі
16.35 Х/ф «Милий друг»
18.30 Х/ф «Королівський генерал»
20.30 Перша шпальта
21.00 Новини
21.30 Д/с «Традиційні свята Мацури»
22.20 Д/с «Дикі тварини»
23.25 Територія закону
23.30 Від першої особи. Підсумки
1+1
06.00 Х/ф «Кохання неждане надійде»
09.00 «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.10 «Розміши коміка-2017»
11.10, 12.10, 13.10, 14.00, 15.00, 16.00 «Світ наворіт: Камбоджа»
17.00, 18.30 «Світ наворіт-8»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 Х/ф «Біженка»
01.15 Х/ф «Одержимість»
TV-4
06.00 Х/ф «Божі корівки»
07.30, 16.00 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
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 Ла-ла»
13.30 «Чарівний ключик»

14.00 Погляд зблизка
14.30 Формула здоров'я
15.30 Євромакс
16.20 Слідство.Інфо
16.55, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікон в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиж-день
19.45 Міська рада інформус
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал-кліп»
22.15 Х/ф «Святкові велоперего-ни»
23.45 Час-тайм
ICTV
05.35 Факти
06.00 Т/с «Код Костянтина»
08.30 Т/с «Відділ 44»
12.10, 13.00 Х/ф «Пік Данте»
12.45 Факти. День
14.25 Х/ф «РЕД»
16.40 Х/ф «РЕД-2»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.30 Х/ф «Людина листопада»
22.45 Х/ф «Інтереси держави»
00.40 Х/ф «Одинак»
СТБ
07.05 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
11.20 «Караоке на Майдані»
12.15 «Планета земля-2»
13.20 Х/ф «Вітер в обличчя»
17.10 Х/ф «Спортлото-82»
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.40 «Я соромлюсь свого тіла-3»
НОВИЙ КАНАЛ
05.25 Х/ф «Морський піхотинець»
07.13, 09.59 Kids Time
07.15 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
10.00 Х/ф «Дрїллбіт Тейлор. Школа виживання»
12.00 Х/ф «Тисяча слів»
13.50 Х/ф «Мільйонер мимоволі»
15.50 Х/ф «Знайомтесь: Дейв»
17.40 Х/ф «Без відчуттів»
19.15 Х/ф «Будинок з приколами»
21.00 Х/ф «Дикий, дикий Вест»
23.00 Х/ф «Якщо твоя дівчина — зомбі»
УКРАЇНА
06.50 Сьогодні
07.30 Зірковий шлях

08.10 Т/с «Однолюби»
15.00 Х/ф «Намисто»
17.00, 20.00 Т/с «Волошки»
19.00 Події тижня
21.45 Т/с «Кров не вода»
01.10 Реальна містика
ТТБ
06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.40 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «У світі захоплень»
09.30 «Живі сторінки»
09.45 «Кулінарія від Андрія»
10.00 «Панорама подій»
10.45 «Спортивні меридіани»
11.00 «Учнівський щоденник»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Словами малечі про цікаві речі»
11.45 «Зелений Бум»
12.15 «Дорогою додому...»
16.00 «Поклик таланту»
17.30 «Не перший погляд»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «У країні Мультяндії»
18.45 «Добрий господар»
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
05.30 М/ф «Дикі лебеді»
06.25 Х/ф «Артист із Коханівки»
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 «Зразкові родини»
14.10 Х/ф «Службовий роман»
17.30, 20.30 Т/с «Дві долі. Нове життя»
20.00 «Подорожчів»
00.00 Т/с «Вузький міст»
20.00 «Подорожчів тижня».
22.00 Т/с «Мінус один».
23.50 Т/с «Надія». (2).

СУБОТА, 8.07.2017

UA: ПЕРШИЙ
06.00 У просторі буття
06.30, 07.00, 08.00, 11.30, 13.00, 23.20 Погода
06.35 Підсумки
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
08.05 Смакота
08.30, 23.00 Світ on line
08.45 Телемагазин
09.00 М/с «Піп відкриває світ»
09.50 М/с «Легенда про Білосніжку»
10.45 Хто в домі хазяїн?
11.10 Хочу бути
11.50 Фольк-music
13.05 Докудрама «Мисливці за нацистами»
16.50 Д/ф «Колажі»
17.30 Книга.Іа
18.00 Чоловічий клуб. Спорт
19.20 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
06.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
06.35 «Гроші»
07.50, 23.15 «Світське життя»
08.50 Х/ф «Кохання неждане надійде»
12.40 Т/с «Пізнє каяття»
16.30, 21.15 «Вечірній квартал»
18.30 «Розміши коміка-2017»
20.15 «Знай наших»
00.15 «Ліга сміху-2»
TV-4
06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Божі корівки»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Слідства.Інфо
10.30 Блага звістка з Ріком Реннером
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05

Тернопільська погода
12.00 Євромакс
12.30 Х/ф «Арабат»
14.30 Мультфільм
14.50 Х/ф «Чарівник Ла-ла»
16.30 Дім книги
17.00, 23.00 Хіт-парад
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10 Галицький муніципальний камерний оркестр. Концерт популярної музики
21.10 Х/ф «Дівчина моїх страхів»
00.10 Час-Тайм
ICTV
06.10 Дивитись усім!
07.05 Без гальм
08.00 Я зняв!
08.55 Т/с «На трьох»
11.55, 13.00 Х/ф «Чорнильне серце»
12.45 Факти. День
14.05 Х/ф «Сфера»
16.45 Х/ф «Пік Данте»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «РЕД»
22.05 Х/ф «РЕД-2»
00.10 Х/ф «Сповідь небезпечної людини»
СТБ
06.05 «Все буде добре!»
08.05 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.50 «Хата на тата»
12.50 «Вагітна у 16»
14.50 Х/ф «Дві історії про кохання»
16.50 Х/ф «Не підганяй кохання»
19.00 Х/ф «Вітер в обличчя»
22.50 Х/ф «Спортлото-82»
00.40 «Слідство ведуть екстрасенси»
НОВИЙ КАНАЛ
05.30, 06.49 Kids Time
05.35 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
06.50 Супермодель по-українськи
09.20 Ревізор
12.10 Страсті за Ревізором
15.00 Х/ф «Бумеранг»
17.20 Х/ф «Золоте дитя»
19.15 Х/ф «Знайомтесь: Дейв»
21.00 Х/ф «Без відчуттів»
22.50 Х/ф «Скаутти проти зомбі»
00.35 Х/ф «Ломбард»
УКРАЇНА
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні

07.15 Зірковий шлях
08.40 Т/с «Однолюби»
13.50, 15.20 Т/с «Кров не вода»
17.50, 19.40 Т/с «Янгол у серці»
22.50 Х/ф «Намисто»
00.50 Реальна містика
ТТБ
06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.40, 18.55 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Удосвіта»
09.30 «Степовики»
09.45 «Смакота»
10.00 «На часі»
10.45 «Думки вголос»
11.00 «Назбирание»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Театральні зустрічі»
16.00 «Не перший погляд»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.00 «Живі сторінки»
17.20 «Зелений Бум»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «Дорогою додому...»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «Із нашої відеотеки»
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 М/ф «Дюймовочка»
06.25 Х/ф «Самотня жінка бажає познайомитись...»
08.15 Х/ф «Будьте моїм чоловіком»
10.00 Док.проект «Лія Ахеджакова. Маленька жінка у великому кіно»
11.00 Х/ф «Службовий роман»
14.10 Т/с «Вузький міст»
18.00, 20.30 Т/с «Дві долі. Нове життя»
20.00 «Подорожчів»
00.15 Х/ф «Найкраще в мені»
16.10 Х/ф «Ромашка, Кактус, Маргаритка».
18.05 Т/с «Надія». (2).
20.00 «Подорожчів».
20.30 Т/с «Надія». (2).
22.20 Т/с «Тато для Софії». (2).

Школа для мам

Дитина — за планом

То як і коли планувати вагітність? Принаймні за три місяці до зачаття...
...помрійте і почитайте. Подумайте, як саме ви будете виховувати й інколи карати вашу дитину. Як ви будете проводити з нею вільний час. Які нові сімейні традиції у вас складуться. Як ви по-новому будете розподіляти фінанси. Можна зібрати інформацію про зачаття, вагітність і догляд за новонародженим.
...пройдіть медогляд, навіть якщо у вас, як ви вважаєте, немає проблем зі здоров'ям. Є проблеми, які вирішити можна звичайним щепленням. Чи стани, які повністю усунути не можна, але їх діагностика до вагітності дозволяє лікарю прогнозувати можливі

Лікарі і психологи стверджують: краще, коли вагітність спланована заздалегідь. Адже більшість ускладнень, які виникають під час вагітності, можна попередити правильною підготовкою...
Готуватися до цієї важливої події треба не тільки жінці, а й чоловікові, оскільки половину генетичної інформації дитина отримує від батька.

ускладнення і бути готовим до них та вчасно призначити їх корекцію. Лікар призначить необхідні аналізи і щеплення.
...припиніть приймати контрацептиви. Хоча б за три місяці до планованої вагітності. Після видання внутрішньої спіралі теж краще зачекати два-три місяці, поки не встановиться нормальний цикл.
...почніть приймати фолієву кислоту. До вагітності і протягом перших трьох місяців щоденний



прийом фолієвої кислоти має становити не менше 400 мікрограмів. За постійного прийому до зачаття фолієва кислота різко знижує частоту вад розвитку нервової трубки у плоду та ін.

...потурбуйтеся про власне тіло. Його чекають великі навантаження. Почніть регулярно здійснювати фізичні тренування, більше спіть і гуляйте на свіжому повітрі, уникайте стресів. З першого дня вагітності візьміть собі за звичку 2—3 рази на тиждень наносити на все тіло зволожувальний чи живильний лосьйон.



Десять порад, як охолодити приміщення без кондиціонера

Настало спекотне літо, а ціни на техніку і електроенергію аж ніяк не сприяють використанню кондиціонерів. З іншого боку, у спеку знижується продуктивність і буквально нічого не хочеться робити, а для багатьох людей ще й фізично дуже складно її терпіти.

• Варто знати

одмінно з'явиться грибок. Головне — знати міру.

5 Радикальний підхід включає розвішування в приміщенні мокрих рушників або простирал. Процедуру варто повторювати щопівгодини. Також можна раз на півгодини полоскати штори. Це нелегко, але бажано прохолодою компенсує ваші зусилля.

6 Гаряче повітря піднімається догори. Тож



3 Зняти всі килими. Вони не тільки служать джерелами пилу, але і акумулюють і затримують тепло в приміщенні. Також без них можна насолодитися приємною прохолодою стелі.

4 Приміщення має бути зволожено. Цілюща волога знизить температуру на 2–3 градуси, а за відсутності і на цілих 4–5. Звичайно, не варто «переборщувати», адже в «тропічному» приміщенні за літо не-



якщо ви вирішите полегшити на підлозі — «виграєте» ще кілька градусів. Більш того, можна навіть спати на підлозі. Просто покладіть матрац і насолоджуйтеся прохолодою. Звичайно, доведеться трохи пожертвувати комфортом, але хіба можна виспатися у спеку?

7 Наповніть ванну холодною водою і відкрийте двері в квартиру. Поруч з приміщенням температура опуститься ще на 2–3 градуси.

8 Заморозьте пляшки з водою і виставте в приміщенні. Таким чином, в кімнаті знизиться температура на ті ж 2–3 градуси. Важливо, що холодильник при охолодженні води витратить більше енергії, ніж потім «забере» пляшка. Таким чином, нагріється місце, де він стоїть. Щоб тепло не розходилося по всій квар-

тирі, його необхідно ізолювати. Таким чином можна

Виспатися можна і в спеку

Експерти рекомендують дотримуватися кількох простих правил, щоб швидко заснути і не страждати від безсоння у спеку.

✓ Багато хто помиляється, гадаючи, що, мінімізувавши кількість одягу, комфортно спатиме. У задуху спати ліпше в нічних сорочках і піжамах із натуральних тканин, бо вони добре вбирають піт.

✓ У якій позі рекомендується спати? Деякі експерти вважають, що ліпше на боці, ніж на спині. Пояснення просте: під час сну на боці більша частина тіла обдувається повітрям, що важливо в жарку погоду.

✓ У сплячій людини температура тіла знижується приблизно на 0,5 градуса. Щоб сприяти цьому, перед сном було б добре прийняти теплий або прохолодний душ, просто облитися водою кімнатної температури. Занадто холодна вода, навпаки, підбадьорить і прожене сон.

✓ Комфортно заснути допоможе і вентилятор. Однак прилад не варто встановлювати надто близько до ліжка.

✓ Не радимо наїдатися перед сном або вживати алкоголь. Спиртні напої провокують приплив крові до шкірного покриву, а це перешкоджає зниженню температури. А ситна вечеря зумовлює додаткове виділення тепла.

увати, що місце проживання холодильника — тропіки, зате кімнати з пляшками — полюси, а мешканці житла — полярники. Дітям така концепція дуже сподобється.

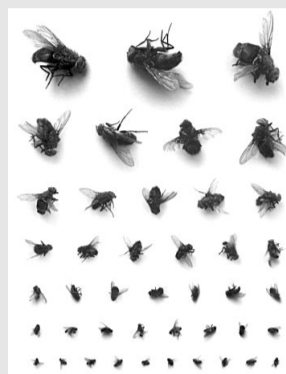
9 Якщо у вас центральне опалення, має сенс обмотати фольгою батареї, щоб вони не передавали дорогий холод вгору і вниз по стояку. Звичайно, якщо у ваших сусідів не працюють кондиціонери — тоді будемо використовувати батареї як ще одне джерело прохолоди.

10 На форумах багато хто радить перед тим, як йти спати, покласти в ліжко пляшки з льодом, а потім їх забрати. Лягати в приємну прохолодну постіль стане справжнім святом після спекотного літнього дня.

• На замітку

НАДОКУЧЛИВІ МУХИ

Зазвичай у теплу пору люди мають мороку з мухами, борються з ними, як тільки можуть: і б'ють, і чіпляють липкі стрічки, і завішують двері занавісками, і навіть вдаються до хитріших методів — приміром, провітрюють помешкання вдосвіта, коли мухи ще сплять.



Існує понад 80 видів мух! То які ж найчастіше залітають до хати, якої шкоди можуть завдати та як швидко розмножуються?

Супутниками людських осель є мухи, що належать до родин справжніх мух, зелених або синіх м'ясних, сірих м'ясних. Найчастіше «гостя» зазвичай кімнатна муха. В населених пунктах трапляються також мала кімнатна, осіння жигалка, синя весняна, зелена м'ясна, сіра м'ясна.

Дещо із їхньої «біографії». Тривалість життя мух у літній період — місяць, упродовж якого вони можуть відкласти яйця шість і більше разів. Кожна за раз відкладає їх від 80 до 120. Навіть в умовах низьких температур муха, не живлячись, може прожити всю зиму.

Якої шкоди можуть завдати ці набридливі створіння? Учені описали 44 види мікроорганізмів, які були знайдені на мухах та які вони здатні переносити на лапках.

Ці комахи є переносниками збудників гострих кишкових й інших інфекційних хвороб людини (холери, дизентерії, поліомієліту, епідемічного гепатиту, туберкульозу, епідемічних кон'юнктивітів тощо). Можуть передавати інфекцію під час укусу чи відкладати личинки просто в рани.

Як краще з ними боротися? З допомогою москітних сіток, що закривають доступ до приміщення. Також ефективні липкі стрічки, покриті клеєм і аттрактантами. Є й світлові пастки із сіткою під електричною напругою, де комахи, приваблені світлом, гинуть, зіткнувшись із сіткою.

Крім того, існує багато інсектицидів, проте їх застосування має короточасний ефект і небезпечно для здоров'я людей.

• Без хімії

Змішайте воду з оцтом у пропорції 1:1 і додайте до суміші кілька крапель лавандової олії. Цей засіб стане незамінним універсальним помічником під час прибирання.

Гірчичний порошок стане чудовою альтернативою засобам для миття посуду. Насипте порошок на вологу губку, жир змиється моментально!

Щоб помити вікна, розведіть оцет і воду в пропорції 1:5, нанесіть на скло і протріть газетами або м'якою ганчіркою. Замість оцту можна також використовувати лимонний сік.

Харчова сода — ефективний засіб для чищення духовок. Для видалення жиру залишіть на ніч чверть чашки нашатирного спирту в духовці і наступного ранку протріть харчовою содою.

Кукурудзяний крохмаль допоможе очистити килими. Його потрібно розкидати по ворсистій поверхні, а потім пропилососити.

• Знадобиться

Харчова плівка — не тільки для кухні

✓ Плівка захистить ваші руки, коли потрібно працювати граблями або лопатою. Просто обгорніть ручку городнього інструменту плівкою, і ніяких мозолів на долонях!

✓ Завжди загортайте залишки морозива в харчову плівку перед тим як відправити їх морозилку. Тоді морозиво збережеться в кращому вигляді — ніякої кристалізації!

✓ Замотавши пензлик плівкою, ви врятуєте його від висихання і зможете продовжити роботу ним наступного дня. Також плівкою можна накривати банку із залишками фарби.

✓ Якщо загорнути в плівку плодоніжки бананів, вони залишаться свіжими надовго.

✓ Зберігайте рулон плівки недалеко від входних дверей: якщо буде потреба терміново зайти в дім у взутті, просто загорніть у неї взуття на ногах.

✓ Більше не буде ніяких протягів: за допомогою плівки можна легко закрити щілини у вікнах.

✓ Пастка для комах, які влаштувалися на кухні. Наріжте фрукт, прикрийте

Плівка для харчових продуктів — у досвідчених господинь одна з обов'язкових покупок в господарському відділі. Не тільки тому, що вона допомагає зберегти їжу в холодильнику свіжою. Звичайна плівка в рулоні допоможе в різних життєвих ситуаціях. Ви здивуєтесь, дізнавшись, що з її допомогою можна навіть наносити візерунки на стіну і проганяти мушок-дрозофіл з кухні назавжди! Як же використовувати харчову плівку?

чашку з апетитними шматочками плівкою і зробить у ній невеликий надріз. Мухи дуже скоро зберуться в чашці, і ви зможете виставити всю компанію за двері!

✓ Щоб герметично закрити посудину, застосуйте харчову плівку. Багато хто завжди так робить з косметичними засобами перед тим як упакувати їх у валізу. Нічого не проллється!

✓ Оригінальний спосіб створити візерунок на стінах при фарбуванні. Нанесіть фарбу, потім покрийте її шаром плівки і змініть плівку. Цей трюк створить неповторний малюнок і прикрасить стіну оригінальними розводами.

✓ Застилайте полиці холодильника харчовою плівкою. Ідеальна чистота:

навіть якщо на полицю капне варення або проллється кефір, простіше змінити плівку, ніж відмивати весь холодильник.

✓ Харчова плівка незамінна і для схуднення. Корисно робити обгортання жінкам, що бажають позбутися від целюліту: в про-

блемних зонах посилюється кровообіг і відбувається природне схуднення.

✓ Також можна посилити дію будь-якої маски для обличчя, як живильної, так і очисувальної, використовуючи харчову плівку. Термо-ефект, який створить плівка, забезпечить ефективну дію речовин у складі маски.

✓ Накривши будь-яку склянку з рідиною плівкою і проткнувши її трубочкою, ви зробите надійну непроникну вайку.

✓ Щоб букет без води довше мав свіжий вигляд, робіть так. Замотавши корінці в мокру тканинку, щільно обгорніть їх плівкою.



Смішного!

Одному чоловікові ворожка напорочила, що він помре від суперечки. Чоловік докорінно змінив своє життя, припинив сваритись, лаятись і сперечатись. Але одного разу він захворів, біля його ліжка зібрався консилиум. І тоді чоловік подумав: «Так ось коли справдиться пророцтво!».

— Лікарю, у мене гарний настрій, хочеться ходити по кафе, магазинах і купувати все, що заманеться. Що зі мною?

— Це у вас зарплата... Минеться.

Кажуть, погані погоди не буває. Нехай так. Але ж буває гидезна.

— Мамо, можна я піду з друзями на пляж позасмагати?

— Можна, тільки вдягнися тепліше.

Який чудовий день сьогодні, яка гарна погода! Можна сидіти за комп'ютером, прочитавши вікно.

Приходить чоловік до ветеринара.

— На що скаржитесь?

— На життя.

— Але я не психолог, а ветеринар.

— Так життя ж — собаче...

— Кохана, а знаєш, чому я зиму люблю більше, ніж літо?

— Ну звідки мені це знати...

— Тому що взимку я великий і теплий, а влітку — жирний і спітнілий.

Пояснювальна записка працівника, який запізнівся на роботу: «Я прийшов на роботу о 10, а не о 8 год., тому що до 10 однаково нічого не робить, а тільки чай п'є. А я стільки чаю випити не можу».

Якщо жінка без одягу — це ще зовсім не означає, що вона вам довіряє. От якщо вона без макіяжу — тоді так!

Коли чоловік залишається вдома сам, його холодильник набирає до ста переглядів за вечір.

Пацан захотів — пацан зробив. Пацан не захотів — пацан не зробив. Пацан не захотів, але зробив — пацан одружений.

Хлопець — дівчині: — Жіноча логіка — це заперечення чоловічої. Дівчина: — Ні!

На ринку. — Це у вас молоко чи сметана? — Та щось таке...

Хоча серед її робіт також є оздоби в більш традиційному варіанті. Крім того, майстриня створює модні авторські чокери та валяє мініатюрні іграшки.

Співрозмовниця розповідає, що у неї, як і більшості рукодільниць, історія хобі почалась з декретної відпустки. Першим виробом стало слінгонамисто — прикраса для мами та іграшка для дитини з дерев'яних намистин, об'язаних гачком.

Гачкувати я тоді не вміла. Вчилася через інтернет та завдяки підказкам досвідченіших в'язальниць. Згодом ця справа так затягнула, що на світ з'явилося кілька слінгонамист, потім простих намист, а згодом і клатч. Уже через рік я взялася за спиці. Одна з тих перших серйозних робіт — пледик для похресника. Згодом намиста в'язала для подруг і сестер, — розповідає Ninel-Ka.

Нині майстриня активно працює з бісером. Хоча пригадує, що спочатку «стосунки» з ним не складалася, і повернулася до нього

Її гердани схожі на картини

Ми звикли до герданів, адже це — одна з традиційних прикрас. А ось тернопільська майстриня Ninel-Ka поновому інтерпретувала ці оздоби. Вона перетворює їх на справжні картини.

Рукоділля

через певний час. Відтоді станок для бісероплетіння напихаві.

— Мені дуже подобаються оригінальні прикраси, — провадить мову далі Ninel-Ka. — Гердани з геометричними візерунками та квітами я роблю, проте надихаюсь і захоплююсь більше тими, котрі нагадують кар-



альні нині, оскільки пасують і до літніх сарафанів, і до легких блуз, а деякі і до вечірніх суконь. Нещодавно створила авторський чокер з блискучого бісеру ніжно-блакитного відтінку.

На останок запитую, освоювання яких нових вершин майстриня планує зайнятися найближчим часом. У відповідь чую:

— Однозначно буду освоювати щось нове, але поки що не знаю, що саме. Оскільки технік надзвичайно багато, і їхня кількість постійно зростає. Наразі працюю над колекцією авторських герданів. А далі поживемо — побачимо.

Інна Віконська. Фото надані Ninel-Ka.



Цікаво знати

СІМ ФАКТІВ НА КОРИСТЬ СКАКАЛКИ

1. Заняття зі скакалкою розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, поліпшують кровообіг.

2. За півгодини таких вправ витрачається близько 360 ккал (за умови виконання 120—140 стрибків на хвилину).

3. Ефект від скакалки після перших хвилин заняття можна порівняти з бігом на максимальній швидкості.

4. Поліпшуючи лімфотік у м'язах, такі тренування ефективні навіть у боротьбі з целюлітом.

5. Усього 5—10 хв. заняття допоможуть розім'яти м'язи всього тіла.

6. Стрибки зі скакалкою — хороша альтернатива бігу. 10 хв. стрибків у середньому темпі за витратою енергії дорівнюють пробіжці на трикілометрову дистанцію.

7. Такий вид фізичної активності прекрасно розвиває м'язову координацію і спритність. Не дивно, що це звичний спосіб розминки для боксерів.

ЧУДОДІЙНІ ОБІЙМИ

Обійми — це здоров'я. Вони підвищують імунітет, знімають стрес, поліпшують сон, додають сил, омоло-

джують і не мають побічних ефектів.

Обійми — просто чудодійний засіб. Натуральний, органічний, із солодким смаком, без будь-якої хімії, екологічно чистий і стовідсотково корисний.

Обійми — ідеальний подарунок у всі часи і на всі випадки життя: щирий, непідробний, безоплатний, безкорисливий і необхідний кожній людині.

Обійми не зношуються, не вимагають заміни батарейок та виплати кредиту. Вони не схильні до інфляції, не обкладаються податками, не викликають звикання.

Обійми — невичерпне джерело сили. Відкриваючи людям душу та обійми, ми спонукаємо їх наслідувати наш приклад.

Подумайте про всіх, кого любите. Може, ви забули ім щось сказати або просто обійняти їх? Не чекайте запрошення від інших. Зробіть перший крок!

Відповіді на сканворд «Сінокіс», надрукований 22 червня

Grid for crossword puzzle answers with words like Т О С К А, Р Е Н Е, П І К Е Т, А Т Р А В О Ю, А Н Т А Л И Д У К А Т, І Н Д Р А, А О, У К О Л, М А М А, Т А Л О Н Т М А, Ю К А Х В А Л И С Я, А Й В А Ь С К А, З Я Б С І Н О М Н А Р, Л Е Ж А К С И Н И Ц Я, Р А Й С Т А Р К О Н.

Поміркуйте

Сканворд «Бриг»

Scrabble grid with clues and a picture of a ship. Clues include: АФРИКА МАТЯ, КІНО-ГЕРОЙ... ФАН-ТОЦЦІ, СТОЛИЦЯ СЕНЕГАЛУ, УКР. ВІЙСЬК. ОРГАНІЗАЦІЯ, ТИП ВІТРИЛЬНИКА (ФОТО 2), ГРЕЦЬК. ПОЕТ, НОБЕЛІВ. ЛАУРЕАТ, ВІТРИЛЬНИК ВІВІЗ ТО. ЗАРІВ ЗА КОРДОН, УКР. КІНО-АКТОР, МЕДИЧНИЙ МІНЕРАЛ, ХУДОЖНИЦЯ... ОНО, ОТРУЙНА РЕЧОВИНА, ВИКОНАВЦЯ РОЛЕЙ, ІНФОРМАЦІЯ НА ХВОСТІ СОРОКИ, ВЕЛИКА НАУКОВА ПРАЦЯ, ДОДАТКОВИЙ ПРИБУТОК, АМЕР. КІНОРЕЖИСЕР, ДЖЕНТ-ЛЬМЕН УДАЧІ, ДЕТАЛЬ З ОСЬОВИМ ОТВОРОМ, ТОВАРИШІ, ДРУЗІ, СИЛЬНИЙ РЕВ ТВАРИН, РІЧКА В ІСПАНІЇ, ЧЕРВОНА ПЛАНЕТА, КОМП'ЮТЕРНА ДРУКАРКА, БРАТ ОНУКИ НАРОДНІ ЗБОРИ, МОЛОДА ДІВЧИНА, ШВЕДСЬКЕ АВТО, ГАРМОНІЙНЕ ПОВІДНАННЯ ЗВУКІВ, УКР. ДОСЛІДНИК ФЛОРИ ЗАКАРПАТТЯ, ШАБЛОН, ОРГАН ЗОРУ, ЖИТЕЛЬ ОДЕСИ, ДЕКОРАТИВНА РОСЛИНА (ФОТО 1), БІЛОРУСЬКИЙ ТЕРТЮХ, ОРГАНІЗАЦІЯ БАСКІВ, ОСТАП ТАРАСУ БУЛЬБИ, ТКАНИНА ДЛЯ ЧОХЛІВ, МАТРАЦІВ.