

• До часу

ПОКРАЩУЙМО ПАМ'ЯТЬ ДИТИНИ

Чого тільки батьки не роблять, аби поліпшити пам'ять дитини. Діти безперервно вивчають вірші, ведуть правильний спосіб життя, як батькам здається, з помірною фізичною активністю.

Останнє досягнення — це нормальний сон. Причому багато батьків упевнені: чим більше спить дитина, тим міцнішою буде її пам'ять.

А ось про правильне харчування для поліпшення пам'яті замислюються лише 10% батьків. І саме в тих батьків, які привчають дитину правильно харчуватися, вживати потрібні продукти харчування, діти ростуть розумними та здоровими.

Адже мозок дитини страждає від неправильного живлення не менше, ніж шлунок. Тільки збалансоване харчування здатне поліпшити якість пам'яті і збільшити тривалість інтелектуального життя. Сіра речовина, з якої складається мозок, постійно потребує поповнення елементів, значна частина яких потрапляє в організм із їжею.

Постачальниками жирних кислот, необхідних для організму дитини, є риб'ячий жир, різні олії. Намагайтеся ввести в раціон якомога більше жирної риби: оселедець, тунець, скумбрія.

Глюциди — ще один корисний компонент для мозку. Це паливо для нейронів, будівельних компонентів мозку. Глюциди потрапляють в організм з такими продуктами харчування, як хліб, макаронні вироби, картопля.

Протеїни — також потрібний живильний компонент для мозку. До того ж протеїни тваринного походження містять амінокислоти, які наш організм самостійно не синтезує. Багато на протеїни риба, бобові культури, рис, червона квасоля.

А ось **вітамін групи В** є лідером для живлення мозку. Вони відіграють величезну роль у процесі запам'ятовування. Багато вітамінів групи В міститься у хлібі з висівками, сирі, горосі, квасолі, гречаній та інших крупах, горіхах.

10 помилок на кухні

3

ЯК РОЗПІЗНАТИ ОТРУЄННЯ?

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хвилин після споживання, так і протягом декількох днів.

Основними ознаками отруєння грибами є: нудота, блювання, різкий біль в животі, діарея, запаморочення, підвищення температури тіла, зниження пульсу, задуха, судом, відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги), поява галюцинацій та марення.

Якщо у вас проявився хоча б один із цих симптомів — негайно викликайте лікаря.

ПЕРША ДОПОМОГА

Якщо ви все ж отруїлися грибами, при можливості промийте шлунок простою водою чи прийміть сорбенти (найменша ефективна доза активованого вугілля — 0,5 г/кг маси тіла).

До приїзду екстреної медичної допомоги дотримуйтеся постільного режиму і пийте багато рідини — води, підсоленої води або прохолодного чаю. Це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини.

Категорично заборонено вживати алкоголь, будь-яку їжу чи молочні та кисло-молочні продукти — це може прискорити всмоктування токсинів.

Ні в якому разі не займайтеся самолікуванням і не намагайтеся «перечекати» — це може бути

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Ульяни, Мирона, завтра — Омеляна, Левка, Георгія. 1 вересня з днем Ангела вітайте Андрія, Тимофія, Теклю, 2 — Серафиму, 3 — Корнилія, 4 — Афанасія, Северина, 5 — Арсенія, Юрія, Єлисавету.

2

ЗАСПОКОЙТЬ НЕРВИ І ПОЛІПШИТЬ САМОПОЧУТТЯ



ЗНАЧЕННЯ РОДИМОК НА ТІЛІ

7

Отруєння грибами — небезпека для життя



Із 2 тисяч видів грибів в Україні їстівними вважаються щонайбільше 500. Тому варто пам'ятати прості правила, які допоможуть уникнути отруєння грибами, а також знати, як діяти у випадку підозри на таке отруєння.

• Поради від МОЗ

смертельно небезпечно. Лікаря викликайте одразу.

Залишки грибів або грибних страв треба обов'язково зберегти, тому що лабораторне дослідження допоможе встановити причину отруєння та призначити правильне лікування.

ПРОФІЛАКТИКА

✓ Відмовтеся від споживання дикорослих грибів. Замініть їх грибами, що вирощують штучно, підлягають контролю.

✓ Не купуйте гриби на стихійних ринках.

✓ Уважно оглядайте гриби. Якщо у вас виникають найменші сумніви — відмовтеся від їх споживання.

✓ Збирайте лише добре знайомі вам гриби. При найменшому сумніві одразу викиньте гриб, не залишаючи його поряд з іншими.

✓ Не беріть занадто молоді чи старі гриби. Їх легко переплутати з отруйними.

✓ Не збирайте гриби по-

близу трас, підприємств, забруднених територій. Гриби мають здатність вбирати в себе отруйні речовини, у тому числі важкі метали.

✓ Не збирайте гриби в посушливу погоду. У цей час вони пересихають, віддаючи воду і збільшуючи концентрацію токсинів.

✓ Ніколи не куштуйте сирі гриби.

✓ Готуйте гриби протягом першої доби після збирання. Варіть не менше трьох разів, щоразу у свіжій підсоленій воді не менше 30 хвилин.

✓ Зберігайте гриби в емальованому посуді не більше доби.

КОМУ НЕ МОЖНА ЇСТИ ГРИБИВ?

Навіть якщо ви впевнені у якості і безпеці грибів, їх не рекомендовано вживати: жінкам у період вагітності і грудного вигодовування; дітям до 12 років; людям літнього віку.



ОБЕРЕЖНО!

• Місячний календар

30 серпня, четвер. Повня. Місяць у Овні. 19/20 дні Місяця. Схід — 21 год 45 хв, захід — 10 год 03 хв.

31 серпня, п'ятниця. Повня. Місяць у Овні, Тельці (4 год 33 хв). 20/21 дні Місяця. Схід — 22 год 10 хв, захід — 11 год 12 хв.

1 вересня, субота. Повня. Місяць у Тельці. 21/22 дні Місяця. Схід — 22 год 38 хв, захід — 12 год 23 хв.

2 вересня, неділя. Повня. Місяць у Тельці, Близнюках (11 год 03 хв). 22/23 дні Місяця. Схід — 23 год 11 хв, захід — 13 год 34 хв.

3 вересня, понеділок. Остання чверть. Місяць у Близнюках. 23/24 дні Місяця. Схід — 23 год 52 хв, захід — 14 год 45 хв.

4 вересня, вівторок. Остання чверть. Місяць у Близнюках, Раку (15 год 06 хв). 24 день Місяця. Захід — 15 год 53 хв.

5 вересня, середа. Остання чверть. Місяць у Раку. 24/25 дні Місяця. Схід — 0 год 43 хв, захід — 16 год 55 хв.

• Садівникові на замітку

ЧОГО ХОЧЕ СЛИВА?

Щоб отримати добрий врожай, необхідно знати особливості догляду за тією чи іншою культурою.

1. Сливі потрібне сонячне, захищене від вітру місце.

2. Це дерево найкраще росте на ґрунтах із нейтральною реакцією (кислотністю).

3. Слива найвологілюбніша з плодових культур, але болота не терпить.

4. Ця культура потребує підживлень азотними добривами (або садіння на родючих ґрунтах).

5. Багато кращих сортів сливи самобезплідні, тому слід саджати поряд різні сорти.

6. Дерево вимагає обрізування для прорідження крони і підтримки належного щорічного приросту.

7. Щоб уникнути зараження сріблястим грибом, обрізування сливи роблять тоді, коли вона одягнеться в листя.

8. Слива часто утворює гострі кути відходження гілок — кути треба збільшувати за допомогою розпірок.

9. Щедрі врожаї дуже сливи знижують зимостійкість цієї культури.

• Лікує природа

ГОРІХОВА ВОДА ВІД ГАСТРИТУ

Пити горіхові ліки потрібно на голодний шлунок 3 рази на день. Залийте 3 ст. ложки ядер фундука кип'яченою водою до набрякання. Води повинно бути небагато. Після того як горіхи набрякнуть, потовчіть їх у ступці, додайте 1 ч. ложку меду, воду, в якій горіхи набрякали, і прокип'ятіть.

Пийте горіхову воду, а горіхи, що залишилися, можна використовувати для приготування різних страв.

• Спробуйте

Сік «Садочок»

Яблука порізати частинками, залити кип'ятком так, щоб накрило яблука. Залишити на ніч. Зранку процідити, додати цукор (за смаком, залежить наскільки солодкий сік ви хочете отримати). Закип'ятити і розлити у стерилізовані банки. Закупорити.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 30 серпня	+11 / +24	ясно	зм. напр., 2	13.37
п'ятниця, 31 серпня	+14 / +26	ясно	півд., 2	13.34
субота, 1 вересня	+15 / +27	ясно	зм. напр., 2	13.29
неділя, 2 вересня	+16 / +25	без опадів	зм. напр., 2	13.26
понеділок, 3 вересня	+16 / +26	ясно	зм. напр., 2	13.22
вівторок, 4 вересня	+16 / +26	без опадів	зм. напр., 3	13.19
середа, 5 вересня	+17 / +24	без опадів	зм. напр., 3	13.15

Варто знати

підготовка до операції

Підготовка до хірургічного втручання і післяопераційний догляд вимагають від хворого та його близьких певних знань, умінь і терпіння.

Якщо лікар пропонує операцію і пацієнт погодився на неї, то найперше, що треба зробити, — постаратися заспокоїтися. Всім. Насамперед рідним, оскільки від їхньої дбайливої участі багато в чому залежить результат лікування. Не забувайте, що зайве хвилювання — це, по суті, емоційний стрес, який може спричинити загострення всіх хронічних «болячок», тобто дестабілізувати організм.

Найбільш наочно це виявляється порушеннями з боку серцево-судинної системи. Потужний і тривалий викид гормонів кори надниркових залоз у разі нервових станів різко знижує опірність організму до операційної травми. Тривалий нервовий стан може призводити до соматичних змін, аж до зміни дії лікарських препаратів. Ви маєте поводити в благополучний результат операції і всього курсу лікування. Значення такої психологічної підготовки неоціненне.

Не варто різко змінювати повсякденний ритм життя, поведінку й звички. Багато лікарів категоричні противники «кидання куріння» напередодні операції. Цим не завадило б зайнятися раніше — за 3–4 місяці до операції. Адже будь-яка зміна (навіть і позитивна) спочатку спричинює стрес. Тож потрібен час, аби організм адаптувався до нових умов існування.

Від інших шкідливих звичок треба також рішуче відмовитись. Алкоголь і токсини можуть значно змінювати вплив ліків, призводячи до абсолютно непередбачуваних результатів і побічних дій.

Харчування має бути повноцінним, з підвищеним вмістом білків, вітамінів, мікроелементів, енергетично цінних компонентів (звичайно ж, з урахуванням показань і протипоказань основної і супутніх патологій). По можливості, необхідно вести активний спосіб життя — прогулянки, фізичні вправи. Таким чином буде здійснено відповідне тренування організму перед майбутнім серйозним випробуванням.

Пам'ятайте, що успішність проведення операції залежить великою мірою саме від вас.

Увага!

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

Неприємний стан при метеоризмі супроводжується відрижкою, гикавкою, почуттям важкості, почуттям розпирання в животі, нападами переймоподібних болів, що зникають після відходження газів. Іноді діарея змінюється закрепом.

ПРИЧИНИ ЗДУТТЯ ЖИВОТА

- ✓Порушення (найчастіше запальні) в роботі шлунково-кишкового тракту і органів черевної порожнини (коліт, ентерит, перитоніт, гепатит; цироз печінки, панкреатит тощо).
- ✓Дисбактеріоз, кишкова непрохідність.
- ✓Гострі кишкові інфекції та гельмінтози (кишкові паразити).
- ✓Нервові розлади.

Багато захворювань травної системи призводять до уповільнення моторики кишечника, посилення бродильних і гнильних процесів і підвищення газоутворення.

Емоційні навантаження завжди супроводжуються перезбудженням нервової системи, що викликає спазм гладких м'язів кишечника і скопчення газів.

СПРОБУЙТЕ МАСАЖ

Дуже часто причиною здуття живота є накопичення газів в організмі. На щастя, у цьому випадку проблему легко вирішити за допомогою нескладного масажу.

Покладіть долоню на пупок. Пальці мають прилягати до тіла та бути в горизонтальному положенні. Головною точкою є місце, над яким розташовується вказівний палець. Щойно ви відшукаєте потрібну точку, почніть робити легкий

Порада

Зуби і гарбуз

У народі здавна знали, що гарбузовий «хвостик» (ще його називають ручкою гарбуза) — ефективний анальгетик. Якщо болить голова, вуха, зуби — відвар з гарбузового «хвостика» (треба зробити з нього компрес) допоможе швидко вгамувати біль.



Якщо зубна емаль дуже тонка, і зуби реагують на холодне і гаряче, то варто приготувати ліки із «хвостика» гарбуза.

Подрібніть «хвостик» гарбуза і 2 ст. ложки сировини залийте 0,5 л окропу, проваріть на маленькому вогні 10–15 хв. Потім добре закутайте каструлю і дайте лікам настоятися. Полощіть зуби кілька разів на день (що більше — то краще).

«Розпирає» зсередини

У здорової дорослої людини у шлунку й кишечнику міститься близько 1 літра газів, що утворюються переважно в результаті життєдіяльності мікроорганізмів кишечника. Велике скопчення газів у кишечнику час від часу з'являється практично у кожній людині. Але є категорії людей, які страждають від такого явища, як метеоризм, постійно.

Народна медицина

масаж коловими рухами за годинниковою стрілкою. Робіть цю процедуру 2–3 хвилини. Ви зрозумієте, що все робите правильно, якщо відчуєте збільшення кількості слини у ротовій порожнині.

Накопичення рідини у тканинах також може стати причиною здуття живота. Щоб вирішити цю проблему, достатньо зробити легкий масаж.

Як і у попередньому випадку, за орієнтир знову необхідно взяти ділянку пупка. Утім, цього разу вам знадобиться відшукати точку, яка розташована на два пальці вище нього. Обережно натисніть на це місце та масажуйте 2–3 хвилини за годинниковою стрілкою, а після цього у протилежному напрямку.

ЛІКУЮТЬ НАРОДНІ ЗАСОБИ

Окрім масажу, є багато народних засобів, які допоможуть усунути здуття.

3 Божої аптеки

Ця рослина широко застосовується в народній медицині і позитивно впливає на здоров'я людини. Листя і ягоди ожини надають лікувальну дію багатьом органам. Ожина зміцнює стінки судин і посилює дію вітаміну С. Як жарознижувальний засіб сприятливо діє при гострих респіраторних захворюваннях і пневмонії. Ожиновий сік показаний для лікування трахеїту, бронхіту, ангіни. Ягоди ожини вживають при недовкритті, гінекологічних захворюваннях, хворобах серця і судин, колітах, дизентерії, циститі. Чай з додаванням ожини надає тонізуючу дію, заспокоює і зміцнює нерви.

Ягоди ожини не бажано вживати у великих кількостях особам із захворюваннями шлунка, нирок і тонкого кишечника. Замість плодів ожини краще пити ожиновий сік.

Ожиновий сік допомагає втамувати спрагу при лихоманці, а настій з листя ожини корисний при стоматиті і багатьох захворюваннях ясен (у вигляді полоскань). Відвар з коренів ожини — прекрасний сечогінний засіб, що використовується з давніх часів.

Крім приготування чаю



Насіння коріандру. 1 ч. л. подрібненого насіння залити 1 склянкою окропу, кип'ятити 2 хв, настояти 15 хв, процідити. Пити настій коріандру по чверті склянки 3 рази на день до їди. Живіт «заспокоюється» миттєво.

Насіння кропу. 2 ч. л. насіння кропу залити 2 склянками окропу, настояти 10–15 хв і пити по 0,5 склянки 3 рази на день за півгодини до їжі.

Любисток. При здуттях, болях у кишечнику, закрепах 1 ст. л. сухих подрібнених коренів любистку залити 1,5 склянками води, нагрівати на повільному вогні до кипіння. Кип'ятити 10 хв, настояти 1 годину, процідити і приймати по 1 ст. л. 3–4 рази на день за 30 хв до їди. Курс лікування — 12–15 днів.

Насіння моркви. 1 ст. л. насіння залити 1 склянкою окропу, настояти ніч у термосі. Пити 3 рази на день по 1/2 склянки гарячого настою. Приймати по 1 г

сухого порошку з насіння моркви 3 рази на день.

Анісова олія або олія кропу. На шматочок цукру капнути 4–7 крапель однієї з олій (аптечні препарати) і з'їсти. Робити так 3–4 рази на день.

Імбир. Приймати порошок на кінчику ножа 2–4 рази на день через 15 хв після їжі, запиваючи 0,5 склянки води. Добре допомагає при великому скопченні газів в кишечнику.

Петрушка. 2 ст. л. сухих подрібнених коренів петрушки (можна також застосовувати свіжі корені) залити 0,5 склянки окропу, настояти, укутавши, 8–10 годин, процідити. Пити по 1 ст. л. 3–4 рази на день за 20 хв до їди.

Полин. 1 ч. л. трави полину гіркого залити 2 склянками окропу, настояти, укутавши 20 хв, процідити, додати мед за смаком. Пити по 1/4 склянки 3 рази на день за 30 хв до їди. Застосування полину протипоказано при вагітності.

Заспокоїть нерви й поліпшить самопочуття

Ожина — кущова рослина, поширена на території Америки, Англії, Скандинавії, України та інших країн з теплим кліматом. В Україні популярна ожина двох видів: ожина сиза і ожина кущова.

окремо з використанням плодів і листя, можна додати й одні, й інші інгредієнти. Тоді беруть одну частину ягід і дві частини листя. Все розтирають, кладуть в мішечок з тканини і залишають на пару днів сушитися. Потім готову суміш заварюють, як зазвичай. Можна також приготувати суміш з іншими травами, наприклад з малиною. Щоб напій відмінно тонізував організм і легко впорався з кашлем, потрібно взяти

однакову кількість листя малини, ожини, липи і м'яти-мачухи. А при розладі шлунка сприятливу дію надасть рецепт з додаванням ожини, м'яти, квітів ромашки та малини, узятих у рівних пропорціях. Тоді у склянці окропу заварюють до двох маленьких ложок сухої суміші, а потім настоюють десять хвилин.

Якщо пити чай з ожини можна не тільки для лікування, а й для насолоди, то, що стосується настоїв — вони готуються тільки для першого варі-

На замітку

Що їсти після 40 років?

Продукти, які допоможуть зберегти красу і молодість, обов'язково мають бути у вашому раціоні харчування.

- Після 40 років зменшення соляної кислоти в шлунку спричиняє проблеми з поглинанням їжі. Аби цього уникнути, варто споживати вітамін В12. Він також необхідний для роботи мозку, крові та нервової системи. Знайти вітамін можна у продуктах тваринного походження.
- Мінерал кальцій, який міститься в молоці, сирі та інших молочних продуктах, є основою для збереження міцних кісток та зубів. Він бере участь у кровообігу, балансі нервової системи та скороченні м'язів.
- Вітамін D легко отримати через вплив сонячного світла та при споживанні яєць чи молока. Брак цього вітаміну може призвести до діабету, розсіяного склерозу, серцево-судинних тощо.
- Калій необхідний для роботи м'язів та нервової системи. Це допоможе після 40 років уникнути болю у м'язах, м'язової слабкості, зневоднення, судом, діареї, закрепу та нервово-м'язових розладів. Їжте горіхи, смакуйте каву, шоколад та зелені овочі.
- Магній — важливий регулятор кров'яного тиску та метаболічних реакцій. Він міститься у зеленіх листових овочах, нерафінованих зернах, бобових культурах (зокрема, сої, бобах) та волосських горіхах.

За матеріалами видання «Країна здоров'я».

анту. Ось два рецепти цілющих настоїв.

Дві столові ложки сухого листа ожини заливають двома склянками окропу. В закритій ємності настоюють протягом чотирьох годин, після чого проціджують і п'ють по половині склянки тричі на день. Вже через кілька днів поліпшується самопочуття. Настоянка допомагає при перезбудженні нервової системи. Також вона корисна при інфекціях, склерозі і підвищеному артеріальному тиску.

Можна приготувати й за іншим рецептом. Він також допоможе заспокоїти нерви. Для цього беруть дві частини листя ожини, додають одну частину квіток календули, потім чотири столові ложки суміші заливають 300 мл окропу. Дають охолонути, відтак п'ють по половині склянки тричі на день за тридцять хвилин до їди, попередньо процідивши листя ожини.

Настій з ожинового листа також застосовують як компреси, примочки. Він сприяє очищенню і швидкому загоєнню ран.

ОДИН НІЖ НА ВСІ ВИПАДКИ ЖИТТЯ

Один з найважливіших інструментів на кухні — ніж, і той, що підходить для одного продукту, абсолютно не доречний для іншого. Хочете нарізати хліб? Візьміть ніж з зазубреним лезом. Хочете зрізати м'ясо з кістки? Для цього підійде обвалювальний ніж. Найкраще мати на кухні як мінімум чотири ножі — шеф-ніж, універсальний ніж, овочевий та хлібний.

УСІ ОВОЧІ ТА ФРУКТИ ЗБЕРІГАЄМО В ХОЛОДИЛЬНИКУ

Багато хто помилково вважає, що холодильник здатний продовжити життя будь-якого продукту. Наприклад, зберігати в холодильнику банани взагалі не можна, а картоплю не рекомендується, тому що при тривалому зберіганні вона стане занадто солодкою. Крім того, деякі овочі та фрукти виділяють газ, що прискорює їх дозрівання — етилен. І якщо ви помістите помідори разом з іншими овочами — вони вплинуть ще й на сусідній продукт. Найбільше виділяють етилен помідори, сливи, груші, банани, авокадо, ківі та манго. А найчутливіші до нього овочі та фрукти — яблука, огірки, морква, салат, картопля та брокколі.

Домашнє – найсмачніше

Класичний білий зефір

Желатин — 60 г, цукор — 1 кг, лимонна кислота — 1 ч. л., сода — 0,5 ч. л.

Спочатку потрібно приготувати сироп — в каструлю висипте цукор та залийте його склянкою холодної води. Поставте каструлю на середній вогонь. Доведіть до кипіння, постійно помішуючи.

Замочіть желатин так, як вказано на упаковці. Тільки закипить сироп — зніміть його з вогню та додайте желатин, при цьому мішайте суміш до повного розчинення желатину.

Після розчинення желатину збийте міксером на середній швидкості суміш. Збивайте 5 хвилин, зробіть перерву на 1—2 хвилини, та ще раз збивайте 5 хвилин.

Додайте в суміш лимонну кислоту, соду та збивайте ще протягом 10 хвилин. Далі дайте зефірній масі настоятися протягом 20 хвилин.



Навіть якщо у вас величезний кулінарний досвід, а приготування їжі — це головне захоплення, іноді ви також робите помилки, які відображаються на якості їжі.

Варто знати

ВІДКРИВАЄМО ДУХОВКУ ПІД ЧАС ВИПІКАННЯ

Звичайно, ніхто не хоче спалити свою випічку, але для цього зовсім не обов'язково заглядати в духовку кожні 5 хвилин. Коли ви відкриваєте дверцята духовки під час випікання — з неї виходить тепле повітря, а це уповільнює процес приготування і впливає на рівномірність запікання страви. Постарайтеся заглядати в духовку виключно через скляні дверцята.

ПЕРЕПОВНЕНА СКОВОРІДКА

Звичайно, ви намагаєтеся приготувати стільки, щоб нагодувати всю сім'ю, але коли у сковорідці не залишається вільного простору — збільшується кількість во-



логи. У підсумку, ваш стейк вже не смажиться, а тушкується. Краще візьміть дві сковорідки, або ж смажте їжу порціями.

ОДНА ОБРОБНА ДОШКА НА КУХНІ



Дошоч на кухні повинно бути як мінімум дві — одна, на якій обробляються продукти, які потребують тер-

мальної обробки, друга — для хліба, овочів та фруктів. Це необхідно, тому що, наприклад, в м'ясі можуть міститися небезпечні бактерії, які можуть заразити інші продукти, а гинуть вони тільки після термообробки.

МИЄМО ОДРАЗУ

ВСІ ОВОЧІ ТА ФРУКТИ

Ніколи не мийте фрукти та овочі, якщо ви не збираєтеся їсти їх одразу. Крім того, що ви прискорюєте процес старіння продукту, ви ще й провокуєте виникнення на овочах і фруктах цвілі.

РОБИМО

ФАРШ В БЛЕНДЕРІ

Ніколи не можна робити фарш в блендері — це важливе правило, яке знають всі, хто працює з м'ясом.

Якщо, звичайно, ви не хочете отримати кашу, замість фаршу. Постарайтеся використовувати звичайну м'ясорубку і ваші котлети будуть ідеальними.

РОЗМІЩУЄМО ГАРЯЧУ ЇЖУ В ПЛАСТИКОВІ КОНТЕЙНЕРИ

Більшість пластикових контейнерів містять шкідливі хімічні речовини, які при високій температурі проникають в їжу. Пам'ятайте про своє здоров'я — зберігайте щойно приготовлену їжу в скляних або керамічних ємностях. Або ж зачекайте коли їжа охолоне та сміливо використовуйте пластикові контейнери.

ОЛИВКОВА ОЛІЯ ДЛЯ СМАЖЕННЯ

Оливкова олія починає розпадатися та горіти вже при 160 градусів. Тому, якщо ви не хочете зіпсувати смак страви та вбити всі корисні речовини в олії, ніколи не смажте на оливковій олії extra virgin.

СМАЖИМО ЧАСНИК

Якщо прочитати рецепти, більшість з них радить часник додавати за кілька хвилин до завершення приготування, або ж і зовсім після того, як вимкнете вогонь. Справа в тому, що якщо смажити часник довше 5 хвилин — він починає гірчити та здатний зіпсувати смак усієї страви.

stb.ua

У записник

Медовик нашвидкуруч

150 г меду, 200 г сметани, 500 г борошна, 200 г цукру, 2 яйця, 2 ст. ложки олії, по 1 ч. ложці соди, меленої кориці і гвоздики.

Цукор, яйця, мед, сметану розтерти до утворення піни, вимішати з олією, содою, корицею і гвоздикою. Поступово всипати борошно і розтирати суміш до густоти сметани.

Пекти спочатку в духовці при температурі 190 градусів, а коли тісто підійде — 200 градусів протягом години. Виймати з форми холодним.

Рулет

125 г рідкого меду, 150 г цукрової пудри, 4 ст. ложки олії, 1 яйце, 1 жовток, трохи солі, 0,5 ч. ложки соди, 0,5 скл. молока, 0,5 скл. газованої води, ванільний цукор, борошно.

Для начинки: мелені волоські горіхи, мармелад або джем за смаком.

Збити рідкий мед з яйцем, жовтком і цукровою пудрою, додати олію, дрібку солі, погашену соду, молоко, газовану воду і добре все перемішати. Всипати просіяне борошно, замісити тісто середньої консистенції і, прикривши його серветкою, дати підійти близько півгодини.

Горіхи змолоти і змішати за смаком з джемом або мармеладом, щоб маса вийшла не дуже густою. Розділити готове тісто на 3 частини і розкачати з кожної корж товщиною 0,5 см. Змастити начинкою, згорнути рулетом і випікати на деку в середньо нагрітій духовці. Готовим рулетам дати охолонути і посипати їх цукровою пудрою, змішаною з ваніліном.

Цвітна капуста...

З КМИНОМ

Головка цвітної капусти, 4 морквини, 80 г олії, кмін, зелень петрушки.

Цвітну капусту розділити на суцвіття і зварити з морквою в підсоленій воді. Моркву нарізати кубиками, капусту — шматочками. Викласти шарами, полити олією, змішаною з гірчицею, посипати кмином і зеленню.

З ЯЙЦЯМИ

Головка цвітної капусти, 3 варених яєць, для заправки — 2 лимони, 100 г олії, 50 г зеленої цибулі, цукор, сіль, перець.

Цвітну капусту відварити, дрібно порізати, трохи підсоливши. Додати протерті крізь сито яйця, перемішати і полити заправкою (олію розмішують із лимонним соком, порізаною зеленою цибулею, цукром, сіллю, перцем).

Білосніжний та легкий, мов пір'їнка...

Зефір — улюблені ласощі більшості дітей та дорослих. Однак в магазинних солодощах багато різних шкідливих добавок, хоча в класичному рецепті їх бути не повинно. Тому ви можете приготувати зефір самостійно в домашніх умовах. Це не вимагає особливих кулінарних навичок, а всі необхідні продукти легко можна знайти в найближчому магазині.

Візьміть кілька дерев'яних дощок та злегка змочіть їх водою. Після цього викладіть на них зефірну масу у вигляді зефіру (найкраще це робити за допомогою кондитерського мішка). Але можна й просто викласти у вигляді невеликих коржів. Після повного вистигання зніміть зефір з дощок за допомогою ножа.

РОЖЕВИЙ ЗЕФІР

Малина — 200 г, агар-агар — 8 г, цукор — 350 г, вода — 70 мл, один яєчний

білок, цукрова пудра — 2 ст. л.

Малину помийте, відірвіть хвостики. Ягоди подрібніть блендером, а потім протріть через сито — дрібні малинові кісточки протипоказані для зефіру.

Одержаний густий малиновий сироп перелийте в каструлю, додайте 150 грамів цукру. Малину кип'ятіть на слабкому вогні протягом 5 хвилин. Залишіть, щоб охолонуло.

Агар-агар залийте холодною водою, витримайте 10 хвилин. Відтак кип'ятіть 1 хв. У гарячий агар-агар додайте 200 грамів цукру, кип'ятіть 5 хвилин. Під час кипіння рідину потрібно часто розмішувати, щоб не з'явилися грудочки.

У тепле малинове пюре додайте сирий білок. Відокремте його акуратно, щоб не було домішок жовтка. Міксером збийте малину з білком, встановивши високу швидкість. Маса стане густою і більш світлою. Продовжуйте збивати малинове пюре, вливаючи в нього тонкою цівкою гарячий агар-агар. Малинове

пюре вдвічі-втричі збільшиться в об'ємі, стане густим і ніжно-рожевим.

Розстеліть кулінарний пергамент. Малинову масу перекачайте в трикутний одноразовий пакет для створення візерунків з крему, закріпіть будь-яку фігурну насадку. Зефір викладіть на пергамент. Замість пакета можна використовувати кулінарний шприц. Тепер зефіру потрібно дати час підсохнути.

Коли зефір стане щільним, він легко відділятиметься від паперу. Над папером поставте сито, просійте через нього цукрову пудру. Зефір покрийтеся тонким шаром цукрової пудри. Потім склейте зефір попарно, притискаючи один до одного «денця».

СЕКРЕТИ

ПРИГОТУВАННЯ ЗЕФІРУ

1. Залежно від рецепту зефір застигає від 1 до 5 годин при кімнатній температурі. Потім зефір необхідно підсушити (знову ж при кімнатній температурі) ще близько доби. Так утворюється тонка скориночка; 2. Щоб зефір тримав форму, маса повинна бути добре збита, як звичайний білковий крем. Це забере у вас більше часу, але результат того вартий!

Не помиляється тільки той, хто нічого не робить. Але й нічого не робити — помилка/ Еміль Кроткий

Важливо

Щоб зерно не з'їли довгоносики

Нині селяни мають чимало землі. Великі площі засівають зерновими, а складів для зберігання нема. От і висипають зерно на горище. Там воно просихає і зберігається цілу зиму.

Але трапляється, що на зерно нападають довгоносики. Вони прогризають всередині дірку, залазять туди і видають так, що залишається лише оболонка.

Яких запобіжних заходів треба вжити, аби ця напасть не знищила зерно нового врожаю? Звідки беруться ці комахи і як з ними вести боротьбу, коли вже з'явилися?

Аби не допустити розмноження довгоносиків, зерно треба зберігати в сухих, добре провітрюваних приміщеннях. В кам'яних і цегляних сховищах стіни повинні бути заштукатуреними, а в дерев'яних — без щілин. І, звісно ж, побіленими.

Для запобігання зараження зерна треба подбати і про чисту тару. Мішки можна прогріти при температурі +60°C.

Крім того, у сховищі вологість має бути нижчою 13 відсотків (тоді гальмується розвиток шкідників), а температура — в межах 5—7 градусів тепла.



Ефективним засобом боротьби є охолодження і проморожування зерна.

З хімічних засобів боротьби із комирними шкідниками можна застосовувати вологу дезінсекцію місць зберігання вапняно-газовою емульсією або сумішшю. Перед початком обробки насіння і продукти з приміщень треба винести.

Готують емульсію так: 2 кг негашеного вапна гасять у 10 л води, потім тонкою цівкою вливають 2 л гасу, збивають суміш віником.

Емульсію розбризкують обприскувачами. Вапняно-газова суміш виготовляється так само, але води додають лише 5 літрів. Стіни і стовпи сховищ білять нею, старанно замазують щілини.

Після дезінсекції приміщення треба провітрити. Зерно можна заносити лише після того, як зникне запах гасу.

Одне з систематичних занять садівника й городника — це боротьба з бур'янами та шкідниками. Комахи-паразити здатні завдати великої шкоди: знищити значну частину врожаю. Один з найпоширеніших шкідників — дротяник. Позбутися його нелегко, але можливо. Для цього розроблено ефективні способи.

Дротяник отримав свою назву через жорсткість покривів і зовнішню подібність з відрізком дроту. Це не комаха, а личинка жука-ковалика. Сам по собі він не здатний завдати шкоди коренеплодам, чого не скажеш про його потомство. Личинка живе приблизно 3—4 роки. Тому якщо ділянка вражена цими шкідниками, в ґрунті живуть особи різного віку. На першому році життя личинки не здатні завдати істотної шкоди врожаю через свою невисоку активність. Холодний період року вони проводять на глибині до 30 см. До початку теплого сезону збільшуються в розмірах, хітинова оболонка стає ще більш щільною і набуває яскраво-жовтого забарвлення.

Найбільшу шкоду завдає при затриманні сходів, у посуху, при садінні бульб у непрогріту землю і при надмірно глибокому садінні. Але з допомогою деяких

До часу

Півонії потребують вашої уваги

Найкращий час для посадки півоній — серпень та вересень. Іноді доводиться саджати півонії влітку або навесні, але такі квіти часто хворіють, утворюють мало нових коренів і погано розвиваються. Тому краще саджати й пересаджувати півонії восени.

Постарайтеся знайти для півоній сонячну ділянку з притінням опівдні. У тіні півонії ростуть чудово, однак цвісти не хочуть. Висаджувати півонії потрібно на деякій відстані від будівель і дерев, щоб вони не заважали циркуляції повітря на ділянці. Не висаджуйте півонії там, де ґрунтові води залягають дуже близько до поверхні, оскільки у квітів може гнити коріння.

В якості ґрунту для півоній найкраще підійде слабокислий суглинок. Якщо у ґрунті забагато глини, додайте в нього пісок, а в ґрунті з переважанням піску — глину. Занадто кислі ґрунти вапнують, додаючи в них від 200 до 400 г вапна на кв. м ділянки.

Пересаджувати півонії треба кущами. Для цього їх акуратно викопують із землі. Перед тим як їх ви-



копати, стебла півоній треба зрізати практично до землі. Далі старі кущі ділять і висаджують на нові місця. Для того щоб не пошкодити рослину і дістати якомога акуратніше, її підкопують знизу, роблять траншею глибиною в два багнети лопати.

Потім невеликою палицею з тупим кінцем обережно очищають кореневу систему півонії від ґрунту. Кущ акуратно виймають з ями, намагаючись не полати коріння. Відкладають на три години, для того щоб коріння змогло трохи підсохнути. Це значно зменшить їхню ламкість при поділі рослини. Якщо коренева система рослини дуже переплетена, при поділі її розрізають на частини з допомогою садового ножа. Місця зрізів відразу ж присипають порошком товченого деревного вугілля.

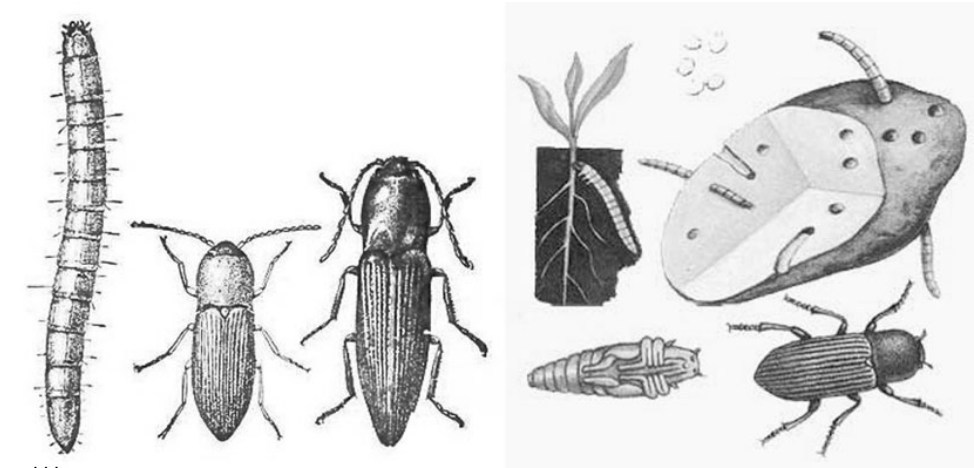
Лунки для посадки півонії не повинні бути дуже великими, досить зробити їх завширшки п'ятдесят сантиметрів і глибиною не більше



шістдесяті. На дно укладають шар компосту в двадцять сантиметрів і присипають шаром ґрунту в десять сантиметрів. Лунку ретельно поливають.

Пересадка півонії в осінній час — це дуже важливий процес. Саме в цей період рослина максимально вкорінюється і володіє великими шансами порадувати навесні рясним і ароматним цвітінням. В літній час, особливо в сильну спеку, необхідно регулярно поливати рослину, це краще робити під корінь, листя поливати не рекомендується. На другий і третій роки життя півонію слід підживлювати азотовмісними добривами.

Дротяник: знищити нелегко, але можливо



Школа городника

агротехнічних методів боротьби упродовж 2—3 років можна на 50—90% знищити чисельність шкідливих личинок.

Це, по-перше, пізнє осіннє перекопування ділянки. Проводити його потрібно у другій половині жовтня, тобто напередодні настання стійких заморозків.

Другий ефективний метод зниження чисельності личинок — це ретельне видалення вручну кореневищ (навіть дрібних, завдовжки лише 1,5—2 см) пірію повзучого і коренів курячого проса. Корисне також внесення попелу (до 1 л/кв. м) восени під перекопування

ґрунту. Правда, при великій кількості личинок це мало допомагає.

Застосовують також розкладання принад і пасток, які роблять зі шматочків картоплі, моркви або буряку. У них встромляють прутики і закопують їх на глибину до 10—12 см. Через день-два принади треба оглянути і знищити шкідників, які в них зібралися.

Наповесні розкладіть на ділянці у заглиблення пучки напівперепрілої зволоженої трави, сіна. Закрийте їх дошками. Через два дні принади разом із дротяниками зберіть і спаліть. Так повторіть кілька разів.

Можна рекомендувати і такий доволі трудомісткий, але ефективний прийом. За 1,5—2 тижні до садіння картоплі на ділянці висівають у заглиблення ячмінь (або овес) по 10—15 зернин через 60—70 см. При появі сходів їх викопують і вибирають дротяників. Але саме тому, що дротянику подобаються зернові, їх не слід вводити у сівозміну (навіть як сидерати).

При 2—3-пільній сівозміні на частині площі картоплю не висаджують, а висівають бобові культури. Добре посіяти гречку, білу гірчицю, яровий рапс.

Бур'янам — бій!

Аби не утворилося насіння

Боротьба з бур'янами — а її необхідно проводити з весни до пізньої осені — дуже важлива, але трудомістка робота. Головне — не допускати утворення насіння на бур'янах.

Якщо ж це станеться, зусиль потрібно буде значно більше. І зовсім не обов'язково висапувати зайві травинки: допоможе регулярне скошування.

Однолітні бур'яни, якщо їм не давати утворювати насіння, завдяки частому скошуванню, дуже швидко випадають із травостою. Інша річ — багаторітні бур'яни: кульбаба, подорожник, глуха кропива, вероніка, перстач гусячий та інші.

Розеткові або сланкі рослини так близько прилягають до землі, що зазвичай їх неможливо зрізати газонокосаркою. Ось чому спочатку треба пройти по газону граблями, піднімаючи бур'яни, а потім уже косити. При цьому не намагайтеся встановлювати ножі надто низько — газонні злаки будуть ослаблені, якщо скошувати їх нижче 2—3 см.

Аби запобігти розростанню тонконога однолітнього, споришу, мокравника, не допускайте перезволоження ґрунту і його ущільнення, а для цього періодично проколюйте землю вилами, занурюючи їх вертикально на всю довжину зубців.

Поява на газоні мохів свідчить про високу кислотність ґрунту, значне його ущільнення, недостатність світла. Деякою мірою становище можна виправити, внісши вапно чи доломітове борошно (500—800 г на 1 кв. м) або ж залізний купорос у суміші з повним мінеральним добривом (додати купорос у кількості 10—20% від загальної маси добрив).

Знадобиться

На зиму — без нітратів

Усі знають, що коренеплоди накопичують нітрати у разі надлишку азоту в ґрунті. Щоб знизити вміст нітратів, досить за 6—8 годин перед уживанням або закладенням коренеплодів на зберігання викопати їх і залишити з бадиллям полежати. Вміст нітратів і корисних речовин між гичкою і коренеплодом збалансується.

Потім гичку потрібно обрізати на відстані 1—2 см від коренеплоду. Для збирання врожаю день вибирають теплий, але не дуже сухий.

Порада

Про капусту подбайте заздалегідь

Капуста — найвимогливіша з овочевих культур до родючості ґрунту. Особливо вона чутлива до внесення органічних добрив. Уже восени на ділянку, де ви збираєтеся наступного року вирощувати капусту, можна внести гній і компост — по 4—6 кг на 1 м², а навесні перед висаджуванням — гашене вапно (300—500 г на 1 м²) і деревний попіл. Осінній нейтралізує кислотність ґрунту і додає в нього багато необхідних рослинних елементів (калій, кальцій, залізо, сірку, кремній) і мікроелементів.

Після висаджування капусти через 10—15 днів її можна підживити сечовиною або коров'яком, розведеним в 5 разів. Перед утворенням качана підживлення коров'яком можна повторити.



ПОНЕДІЛОК, 3.09.2018		СЕРЕДА, 5.09.2018	
UA:ПЕРШИЙ 06.00 ПРОФІЛАКТИКА 14.05 Д/ц "Незвичайні культури" 14.30 :РадіоДень 15.00, 21.00 Новини 15.20 Фольк-music 16.25 Відкривай Україну з Суспільним 16.55 Д/с "Дивовижні міста світу" 18.00, 00.10 Інформаційна година 19.00, 23.40 Своя земля 19.25 Д/ц "Спільноти тварин" 19.55 Д/ц "Неповторна природа" 20.30 Д/ц "Пліч-о-пліч" 21.25 Новини. Спорт 21.45 Д/с "Левиний рик" 22.40 Д/с "1000 днів для планети" 1+1 06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1" 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 09.30 "Чотири весілля" 10.45, 12.20 "Одруження наосліп" 12.30, 14.10 "Міняю жінку" 15.45 "Сімейні мелодрами" 17.10 Т/с "Моє чуже життя" 19.20 "Секретні матеріали" 20.20 "Чистопnews-2018" 20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри" 21.30 "#ШОУЮРИ" 22.35 "Танці з зірками" 2+2 06.00 Мультфільми 08.00 "Нове шалене відео по-українськи" 09.15, 18.15 "Спецкор" 10.00, 18.50 "ДжеДАІ" 10.35 Т/с "Команда" 14.30 Х/ф "Таємниця татуйованої мумії" 16.25 Х/ф "Морський піхотинець" 19.25, 20.35 Т/с "Опер за викликом-3" 21.40 Т/с "Касл-6" 23.25 Т/с "Величний Джо" TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш" 06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок 07.00 Провінційні вісті. Тиждень 07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок 07.50, 18.45 Міська рада інформує 08.00 Вікно в Америку 08.30, 20.00 Єдина країна		UA:ПЕРШИЙ 06.00 "Вони боролись до загину" 06.30, 07.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини 07.05, 09.40 "Легіон. Хроніка Української Галицької Армії 1918—1919" 08.00 "Герої України. Крути. Перша Незалежність" 09.00 "Крути" 09.30, 15.10, 16.25, 20.50, 23.35 По-года 10.35 "Срібна земля. Хроніка Карпатської України. 1919—1939" 12.00 "Золотий вересень. Хроніка Галичини 1939—1941" 13.10, 14.30 :РадіоДень 13.35 "Василь Стус. Феномен доби" 15.20 Т/с "Оповідання XIX століття" 16.40 Д/с "Щоденники комах" 16.55 Д/с "Дивовижні міста світу" 18.00, 00.10 Інформаційна година 19.00 Д/ц "Пліч-о-пліч" 19.25 Д/ф "Процес. Російська держжава проти Олега Сенцова" 21.25 Новини. Спорт 21.45 Д/с "Левиний рик" 22.40 Д/с "1000 днів для планети" 23.40 Складна розмова 1+1 06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1" 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 09.30, 10.45, 12.20 "Одруження наосліп" 12.35, 14.10 "Міняю жінку" 15.45 "Сімейні мелодрами" 17.10 Т/с "Моє чуже життя" 19.20 "Секретні матеріали" 20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри" 21.30 "Король десертів" 23.40 Х/ф "Віктор Франкенштейн" 2+2 06.00 Мультфільми 08.00, 13.00 "Помста природи" 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.10 "Загублений світ" 13.30 Х/ф "Храм черепів" 15.25 Х/ф "Морський піхотинець-3: Тил" 19.25, 20.35 Т/с "Опер за викликом-3" 21.40, 23.25 Т/с "Касл-6"	
09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30 Справжня ціна 09.45 Про кіно 09.55, 22.35 Добрі традиції 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 У фокусі Європа 12.40 Євромакс 13.10, 02.30 Хіт-парад 14.00, 01.00 Х/ф "Дочки-матері" 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті 17.00 Відкрита зона 17.30 Про нас 19.30, 21.00 Наші вітання 20.30 THEY—калейдоскоп подій 20.40 Дім книги 21.30 Погляд зблизка 22.40, 04.00 Х/ф "Сієста" ICTV 05.45, 19.20 Надзвичайні новини 06.35 Факти тижня. 100 хвилин 08.45 Факти. Ранок 09.10 Спорт 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки 10.15 Антизомбі. Дайджест 11.20 Секретний фронт. Дайджест 12.30, 13.20 Х/ф "Шерлок Холмс" 12.45, 15.45 Факти. День 15.35, 16.20 Х/ф "Шерлок Холмс-2: Гра тіней" 18.45, 21.10 Факти. Вечір 20.20 Прорвемось! 21.30 Т/с "Нюхач" 22.45 Свобода слова СТБ 06.20 Профілактика 12.00, 15.30 Містичні історії з Павлом Костіциним 13.10 Битва екстрасенсів 17.30, 22.00 Вікна-Новини 18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря" 20.00, 22.45 Хата на тата 00.35 Один за всіх НОВИЙ КАНАЛ 12.00 Х/ф "Дивергент-2: Інсургент" 14.20 Х/ф "Дивергент-3: Віддана" 17.00 Х/ф "Блейд: Трійця" 19.00 Х/ф "Няньки" 21.00 Х/ф "Лисий нянька: Спецзавдання" 23.00 Х/ф "Загублені в космосі" «УКРАЇНА» 07.00 Х/ф "Якби та якби"		09.00 Зірковий шлях 10.30 Реальна містика 12.30 Т/с "Черговий лікар" 14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар-3" 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 19.45 Ток-шоу "Говорить Україна" 21.00 Т/с "Обман" 23.30 Х/ф "Форсаж" ТБ 07.00 "Файний ранок" 09.00 "Енеїда" 09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама 09.55 Анонси 13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини" 13.40 "Поза рамками" 14.09 Соціальна реклама 14.10 РадіоДень "Модуль знань" 14.50 "Світло" 15.45 "Edega. Лайфхаки з української мови" 16.08, 17.36, 19.48 Док. фільм 17.10 Д/ф "В Україні" 18.31 Д/с "Незвичайні культури" 19.22 "Тема дня" ІНТЕР 05.15, 05.25, 20.00 "Подорожці" 05.55 "Мультфільм" 06.10, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 "Новини" 07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером" 10.30 Х/ф "Миленький ти мій..." 12.25 Х/ф "Невловимі месники" 14.10 Х/ф "Півзахисник" 16.10 "Чекай мене. Україна" 18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного" 20.40 Т/с "Той, хто не спить" 00.45 Х/ф "Жіночі радощі та печалі" * * * Стоять поруч три магазини. Хазяїн лівого повісив вивіску: «У нас найнижчі ціни». Хазяїн правого: «У нас найякісніші товари». А хазяїн магазину, розміщеного посередині: «Головний вхід тут».	

ВІВТОРОК, 4.09.2018		ЧЕТВЕР, 6.09.2018	
UA:ПЕРШИЙ 06.00 М/с "Гон" 06.10 Додолики 06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини 06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 09.30, 11.50, 15.10, 16.25, 20.15, 23.35 Погода 09.35 Д/с "Дешевий відпочинок" 10.05 Т/с "Бодо" 11.05, 13.35 Енеїда 11.35 Телепродаж 12.00 Д/ц "Смаки культур" 13.10, 14.30 :РадіоДень 14.05 Д/ц "Незвичайні культури" 15.20 Т/с "Оповідання XIX століття" 16.35 Д/с "Щоденники комах" 16.55 Д/с "Дивовижні міста світу" 18.00, 00.10 Інформаційна година 19.00 Перший на селі 19.25 Д/ц "Неповторна природа" 20.30 Наші гроші 21.25 Новини. Спорт 21.45 Д/с "Левиний рик" 22.40 Д/с "1000 днів для планети" 23.40 Перша шпальта 1+1 06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1" 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 09.30 "Чотири весілля" 10.45, 12.20 "Одруження наосліп" 12.30, 14.10 "Міняю жінку" 15.45 "Сімейні мелодрами" 17.10 Т/с "Моє чуже життя" 19.20 "Секретні матеріали" 20.20 "Чистопnews-2018" 20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри" 21.30 "Модель XL-2" 23.40 Х/ф "Великий дружній велетень" 1+1 06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1" 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 09.30 "Чотири весілля" 10.45, 12.20 "Одруження наосліп" 12.30, 14.10 "Міняю жінку" 15.45 "Сімейні мелодрами" 17.10 Т/с "Моє чуже життя" 19.20 "Секретні матеріали" 20.20 "Чистопnews-2018" 20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри" 21.30 "Модель XL-2" 23.40 Х/ф "Великий дружній велетень" 2+2 06.00 Мультфільми 08.00 "Облом. UA." 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.15 "Загублений світ" 13.05 "Нове шалене відео по-українськи" 13.15 Х/ф "Після шторму" 15.20 Х/ф "Морський піхотинець-2"		UA:ПЕРШИЙ 06.00 М/с "Гон" 06.10 Додолики 06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини 06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 09.30, 11.50, 15.10, 16.25, 23.35 По-года 09.35 Д/с "Дешевий відпочинок" 10.05 Т/с "Бодо" 11.05 Енеїда 11.35 Телепродаж 12.00 Д/ц "Смаки культур" 13.10, 14.30 :РадіоДень 13.35 Енеїда 14.05 Д/ц "Незвичайні культури" 15.20 Т/с "Оповідання XIX століття" 16.40 Д/с "Щоденники комах" 16.55 Д/с "Дивовижні міста світу" 18.00, 00.10 Інформаційна година 19.00 #ВУКРАЇНІ 19.25 Д/ц "Неповторна природа" 20.30 Схеми. Корупція в деталях 21.25 Новини. Спорт 21.45 Сильна доля 22.40 Д/с "1000 днів для планети" 23.40 Наші гроші 1+1 06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1" 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 09.30 "Чотири весілля" 10.45, 12.20 "Одруження наосліп" 12.45 "Міняю жінку" 15.45 "Сімейні мелодрами" 17.10 Т/с "Моє чуже життя" 19.20 "Секретні матеріали" 20.20 "Чистопnews-2018" 20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри" 21.30 "Гроші-2018" 23.00 Х/ф "Едвард руки-ножиці" 2+2 06.00 Мультфільми 08.00, 13.00 Відеобімба 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.15 "Загублений світ" 15.25 Х/ф "Геокатастрофа" 19.25, 20.35 Т/с "Опер за викликом-3" 21.45, 23.30 Т/с "Касл-6"	
19.25, 20.35 Т/с "Опер за викликом-3" 21.45, 23.30 Т/с "Касл-6" TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш" 06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок 07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 Погляд зблизка 08.05 Українські традиції 08.20 THEY—калейдоскоп подій 08.30 Єдина країна 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 Відкрита зона 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, 01.00 Х/ф "Лінія смерті" 17.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцич 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 Межа правди 21.30 "Гал-кліп" 22.35, 04.00 Х/ф "Затемнення" 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 Прорвемось! 11.10, 17.30, 21.30 Т/с "Нюхач" 12.15, 13.20 Х/ф "Життя за брата" 12.45, 15.45 Факти. День 14.55, 16.20 Дизель-шоу 18.45, 21.10 Факти. Вечір 22.50 Скетч-шоу "На трьох" 23.50 Х/ф "Пастка" СТБ 06.55 Х/ф "Жереб долі" 11.10 Т/с "Анатомія Грей" 13.00 Битва екстрасенсів 15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним 17.30, 22.00 Вікна-Новини 18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря" 19.55, 22.40 МастерШеф 00.00 Х/ф "Я не повернусь" НОВИЙ КАНАЛ 06.34, 08.14 Kids Time		TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш" 06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок 07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 Щоденник для батьків 08.30 У пошуках нових вражень 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 Відкрита зона 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 Формула здоров'я 13.00, 02.30 Фредді Мерк'юрі. Пам'яті 14.00, 01.00 Х/ф "Забери мене додому" 15.45, 20.25 Добрі традиції 17.30 "Гал-кліп" 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 У фокусі Європа 20.30 Євромакс 21.30 Смачна мандрівка 22.35, 04.00 Х/ф "Справжнє кохання" ICTV 04.00, 10.50, 13.15, 16.50 Т/с "Відділ 44" 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.10 Скетч-шоу "На трьох" 12.45, 15.45 Факти. День 14.00, 16.20 Х/ф "Пастка" 18.45, 21.10 Факти. Вечір 19.20 Надзвичайні новини 20.20 Інсайдер 21.30 Т/с "Нюхач" 00.00 Х/ф "Форрест Гамп" СТБ 07.10 МастерШеф 11.05 Т/с "Анатомія Грей" 13.00 Битва екстрасенсів 15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним 17.30, 22.00 Вікна-Новини 18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря" 20.00, 22.40 Зважені та щасливі 00.05 Х/ф "Я не повернусь" НОВИЙ КАНАЛ 06.05, 07.59 Kids Time 06.10 М/с "Том і Джеррі-шоу" 08.00 Шоу "Оля" 09.00 Половинки 13.00 Т/с "Ми такі!" 17.00 Заробітчани (прем'єра) 18.00 Шоу "Оля" (прем'єра) 19.00 Хто проти блондинок? (прем'єра) 21.00 Київ вдень та вночі (прем'єра) 22.00 Х/ф "Інший світ" 00.20 Х/ф "Керрі" «УКРАЇНА» 06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 09.30 Зірковий шлях 10.30 Реальна містика 12.30 Т/с "Черговий лікар" 14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар-3" 19.45 Ток-шоу "Говорить Україна" 21.35 Футбол. Ліга націй УЄФА. Чехія—Україна 00.05 Контролер ТБ 07.00 "Файний ранок" 09.00 Т/с "За службовим обов'язком" 09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама 09.55 Анонси 13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини" 13.40, 19.22 "Тема дня" 14.09 Соціальна реклама 14.10 РадіоДень "Модуль знань" 14.50 "Світло" 15.45 "100 років кіно. Wise Cow" 16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа" 16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу" 17.10 "Складна розмова" 17.36 Док. фільм 18.31 Д/с "Незвичайні культури" ІНТЕР 06.15, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером" 10.10, 12.25 Т/с "Східні солодощі-2" 12.50 Х/ф "Любов на асфальті" 14.50, 15.45, 16.45 "Речдок" 18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного" 20.00 "Подорожці" 20.40 Т/с "Той, хто не спить" 00.55 Х/ф "Провінційний роман"	

Увага! У програмі телетерадач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 7.09.2018		
UA:ПЕРШИЙ	TV-4	
06.00 М/с "Гон"	06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"	19.00 Топ–модель (прем'єра)
06.10 Додолики	06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок	21.40 Київ вдень та вночі (прем'єра)
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини	07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті	22.40 Кохання на виживання
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!	07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок	00.40 Х/ф "Інший світ–2: Еволюція" «УКРАЇНА»
09.30, 11.50, 15.10, 16.25, 23.40 По–года	07.35 Щоденник для батьків	06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
09.35 Д/с "Дешевий відпочинок"	08.30 У пошуках нових вражень	07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
10.05 Т/с "Бодо"	09.00, 00.15 Час–Тайм	09.30 Зірковий шлях
11.05, 13.35 Енеїда	09.30, 17.00 Відкрита зона	10.30 Реальна містика
11.35 Телепродаж	11.00, 16.10 Дитяча година	11.35 Х/ф "Ромашка, кактус, маргаритка"
12.00 Д/ц "Смачні історії"	12.10 Формула здоров'я	13.35, 15.30 Т/с "Бабка"
12.30 Д/ц "Смаки культур"	13.00, 02.30 Фредді Мерк'юрі. Пам'яті	19.45 Ток–шоу "Говорить Україна"
13.10, 14.30 :РадіоДень	14.00, 01.00 Х/ф "Забери мене додому"	21.00 Х/ф "Весільна сукня"
14.05 Д/ц "Незвичайні культури"	15.45, 20.25 Добрі традиції	23.20 Слідами
15.20 Т/с "Оповідання XIX століття"	17.30 "Гал–кліп"	00.00 Т/с "CSI: Маямі"
16.40 Д/с "Щоденники комах"	19.30, 21.00 Наші вітання	ТТБ
16.55 Д/с "Дивовижні міста світу"	20.00 У фокусі Європа	07.00 "Файний ранок"
18.00, 00.10 Інформаційна година	20.30 Євромакс	09.00 Т/с "За службовим обов'язком"
18.50 VoxCheck	21.30 Смачна мандрівка	09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
19.00 Чудова гра	22.35, 04.00 Х/ф "Справжнє кохання"	09.55 Анонси
19.25, 23.10 Д/ц "Неповторна пригода"	ICTV	13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"
20.30 Перша шпальта	04.10, 09.10 Т/с "Відділ 44"	13.40, 19.22 "Тема дня"
21.25 Новини. Спорт	06.30 Ранок у великому місті	14.09 Соціальна реклама
21.45 Богатирські ігри	08.45 Факти. Ранок	14.10 РадіоДень "Модуль знань"
23.45 Схеми. Корупція в деталях 1+1	10.10, 15.40, 16.20 Т/с "Нюхач"	14.50 "Світло"
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"	12.35, 13.20 Х/ф "Прогулянка висою"	15.45 "100 років літератури. Wise Cow"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН	12.45, 15.45 Факти. День	16.08, 19.48 Д/с "Неповторна пригода"
09.30 "Чотири весілля"	18.45, 21.10 Факти. Вечір	16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
10.45, 12.20 "Одруження наосліп"	19.20 Надзвичайні новини	17.10 "Схеми. Корупція в деталях"
12.45, 14.15 "Міняю жінку"	20.20 Антизомбі	17.36 "Розсекречена історія"
15.45 "Сімейні мелодрами"	21.30 Дизель–шоу	18.31 Д/с "Незвичайні культури"
17.10 Т/с "Моє чуже життя"	23.35 Х/ф "Адреналін"	ІНТЕР
19.20 "Секретні матеріали"	СТБ	06.15, 22.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
20.15, 22.20, 00.30 "Ліга сміху"	07.45 Х/ф "Дівчата"	07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
2+2	09.35 Х/ф "Снайперша"	07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
06.00 Мультфільми	13.30 Х/ф "Рецепт кохання"	10.10, 12.25 Т/с "Східні солодощі–2"
08.00 "Облом.UA."	17.30, 22.00 Вікна–Новини	12.50 Х/ф "Табір прямує у небо"
09.35, 18.15 "Спецкор"	18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря"	14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"	20.00 Цієї миті рік потому	18.00 Ток–шоу "Стосується кожного"
10.55, 17.10 "Загублений світ"	22.45 Ультиматум	20.00 "Подорожі тижня"
13.00 Т/с "Поки цвіте папороть"	00.45 Х/ф "Я не повернусь"	23.50 Х/ф "Заграва"
19.25 Х/ф "Перлини дракона: Еволюція"	НОВИЙ КАНАЛ	
21.05 Х/ф "Заручник"	06.54, 09.44 Kids Time	
23.15 "Змішані єдиноборства. Едді Альварес vs Джастін Гейтжі: Найкращі бої зіркових легковаговиків UFC"	06.55 М/с "Том і Джеррі–шоу"	
	09.45 Шоу "Оля"	
	10.45 Київ вдень та вночі	
	14.30 Топ–модель	
	17.00 Заробітчани (прем'єра)	
	18.00 Шоу "Оля" (прем'єра)	

СУБОТА, 8.09.2018

UA:ПЕРШИЙ		
06.00, 09.35 М/с "Гон"	09.30, 19.00 Єдина країна	18.45 Х/ф "Той, що біжить лабіринтом"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!	10.00, 02.10 Огляд світових подій	21.00 Х/ф "Той, що біжить лабіринтом: Випробування вогнем"
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини	10.30 Зміни свій світ	23.30 Х/ф "Ліс" «УКРАЇНА»
09.30, 13.50, 15.30, 19.25 Погода	11.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцци	07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
10.05 Відкривай Україну з Суспільним	11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода	07.15 Зірковий шлях
10.35 Чудова гра	12.00 Смачна мандрівка	08.50 Т/с "Обман"
11.05 Сильна доля	12.30, 00.30 Х/ф "Насмішка"	15.20 Х/ф "Весільна сукня"
12.00 Х/ф "Генріх VIII"	14.30 Мультфільми	17.30, 19.40 Т/с "Вище тільки любов"
14.00 Телепродаж	15.00 Х/ф "Хлопчик–поліцейський"	22.15 Т/с "Вітер в обличчя"
14.15 Казки, перевірені часом. "Підмінена королева"	16.30 Дім книги	ТТБ
15.40 Д/ц "Фестивалі планети"	17.00 Хіт–парад	07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
16.40 Т/с "Оповідання XIX століття"	17.50 TNEY — калейдоскоп подій	07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.56 Реклама
19.00 Д/ц "Неповторна природа"	18.00 Наші вітання	07.55, 09.33, 14.09, 16.33, 20.59 Анонси
19.35 Богатирські ігри	19.30, 23.30 У фокусі Європа	08.00 "Файний ранок"
21.25 Вечірнє шоу з Юрієм Марченком	20.10, 02.30 Джеймс Браун. Концерт	09.34 "Енеїда"
22.10 "Батурин. Ренесанс Незалежності". Концертна програма	21.30 Євромакс	13.30 "Edera. Лайфхаки з української мови"
23.50 Д/ц "Гордість світу" 1+1	22.00, 04.00 Х/ф "Його мама і я"	13.40 "Тема дня"
06.00, 19.30 ТСН	00.10 Час–Тайм	14.10 "Розсекречена історія"
06.40 "Гроші–2018"	ICTV	15.05 Соціальна реклама
08.00 "Сніданок. Вихідний"	05.15 Факти	15.10 РадіоДень "Книжкова лавка. ТОП–7"
10.00 "Імо за 100"	05.35 Більше ніж правда	16.04 "Культурна афіша здорової людини"
10.45, 23.15 "Світське життя–2018"	07.25 Я зняв!	16.35 Х/ф
12.30 Х/ф "Горизonti кохання"	09.25 Дизель–шоу	18.05 Док. фільм
16.30, 21.15 "Вечірній квартал"	10.45, 11.45 Особливості національної роботи–З	19.00 "Новини. Події тижня"
18.30 "Розсміши коміка–2018"	12.45 Факти. День	19.30 "Поза рамками"
20.15 "Українські сенсації"	13.00 Скетч–шоу "На трьох"	19.59 "Фольк Muzik"
00.20 "Ліга сміху" 2+2	16.50 Х/ф "Люди в чорному"	
06.00 Мультфільми	18.45 Факти. Вечір	
08.00, 17.50, 20.00, 23.10 "102. Поліція"	19.20 Надзвичайні новини. Підсумки	
08.55 "Загублений світ"	20.10 Х/ф "Люди в чорному–2"	
16.10 Х/ф "Перлини дракона: Еволюція" TV-4	23.55 Х/ф "Адреналін"	
06.00 Про кіно	СТБ	
06.15, 11.00 Про нас	07.00 ВусоЛапоХвіст	
06.45, 09.15 Бадьорий ранок	08.05 Караоке на майдані	
07.00 Провінційні вісті	09.05 Все буде смачно!	
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок	10.00 Х/ф "За двома зайцями"	
07.35 Х/ф "Час під вогнем"	11.35 Зважені та щасливі	
08.55, 19.55 Добрі традиції	14.55 Цієї миті рік потому	
09.00 Час–Тайм	16.55 Хата на тата	
	19.00 Х–Фактор	
	21.50 Т/с "Здамо будиночок біля моря"	
	НОВИЙ КАНАЛ	
	05.59, 07.15 Kids Time	
	06.00 М/с "Лунтик і його друзі"	
	07.20 М/ф "Вартовий Місяця"	
	09.00 М/с "Том і Джеррі–шоу"	
	10.00 Шоу "Оля"	
	13.00 Хто проти блондинок?	
	14.50 Хто зверху?	
	17.00 М/ф "Тролі"	

НЕДІЛЯ, 9.09.2018		
UA:ПЕРШИЙ		
06.00 М/с "Гон"	09.30 Справжня ціна	21.00 Х/ф "Привид у обладунках"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!	10.15 Пряма трансляція святої літургії з архикатедрального собору УГКЦ м. Тернополя	23.00 Х/ф "Корабель–привид"
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини	11.40 Дім книги	00.55 Х/ф "Відлуння далеких світів" «УКРАЇНА»
09.30, 12.50, 16.30, 22.00 Погода	12.05 Х/ф "Хлопчик–поліцейський"	06.30 Сьогодні
09.35 Х/ф "Генріх VIII"	13.30 "Чарівний ключик"	07.10 Зірковий шлях
11.20 Казки, перевірені часом. "Ганс, Рекле та чорт"	14.00 Сільський календар	08.10 Т/с "Вітер в обличчя"
13.00 #ВУКРАЇНИ	14.30 Межа правди	11.50 Т/с "Вище тільки любов"
13.30 Перший на селі	15.30 Слід	15.50 Футбол. Ліга націй УЄФА. Україна — Словаччина
14.00 Телепродаж	16.00 ПроОбраз із Наталкою Фіцци	18.00, 21.00 Т/с "Доля обміну не підлягає"
14.20 Фольк–music	16.25, 22.10 Добрі традиції	19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панотою
15.35 Д/ц "Фестивалі планети"	17.00 Вікно в Америку	20.00 Головна тема
16.35 Т/с "Оповідання XIX століття"	17.30, 20.30 Про нас	00.00 Т/с "Берег надії"
18.55, 21.25 Д/ц "Неповторна пригода"	18.00 Наші вітання	ТТБ
19.55 Д/с "Дивовижні міста світу"	19.00, 00.00, 03.30 Провінційні вісті. Тиждень	07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
22.10 Вечірнє шоу з Юрієм Марченком	19.45, 00.45 Міська рада інформує	07.55, 09.33, 14.09, 16.39, 18.58, 20.55 Анонси
22.50 Д/ц "Незвичайні культури"	20.00, 02.30 Огляд світових подій	08.00 "Школа Мері Поппінс"
23.50 Д/ц "Китайський живопис"	21.00, 03.00 "Гал–кліп"	08.30 "Файний ранок"
1+1	22.15, 04.15 Х/ф "Життя навиворіт"	09.34 "Енеїда"
06.00 ТСН	23.45 Час–тайм	13.30 "Edera. Лайфхаки з української мови"
07.00 "Українські сенсації"	ICTV	13.40 "Тема дня"
08.00 "Сніданок. Вихідний"	05.25 Факти	14.10, 19.00 "Розсекречена історія"
09.00 "Лото–Забава"	05.50 Інсайдер	15.05 Соціальна реклама
09.45 М/ф "Маша і ведмідь"	07.50 Т/с "Відділ 44"	15.10 "Букоголіки"
09.55, 11.00 "Світ навиворіт–5: Індонезія"	12.45 Факти. День	15.36 "Фольк Muzik"
12.00 Х/ф "Едвард руки–ножиці"	13.00 Х/ф "Люди в чорному"	16.40 "Фольк–music–діти"
14.10 Х/ф "Фантастична четвірка"	14.55 Х/ф "Люди в чорному–2"	17.20 "Хто в домі хазяїн?"
16.10 Х/ф "Я, робот"	16.35 Х/ф "Люди в чорному–3"	17.46 "Лайфхак українською"
18.30 "#ШОУЮРИ"	18.45 Факти тижня. 100 хвилин	18.06 Д/с "Неповторна природа"
19.30 "ТСН. Тиждень"	20.35 Х/ф "Темна вежа"	18.32 Д/с "Таємниці підводного світу"
21.00 "Танці з зірками"	22.30 Х/ф "Я, Франкенштейн"	19.52 "Візитівки Полтавщини"
23.40 "Ліга сміху" 2+2	00.15 Х/ф "Чому я?"	20.00 Д/с "Незвідані шляхи"
06.00, 11.50, 14.00, 00.00 "Змішані єдиноборства. UFC №228. Сила і слава: Ніч чемпіонських поєдинків UFC"	НОВИЙ КАНАЛ	ІНТЕР
08.00 Мультфільми	05.50 Стендап–шоу	05.30, 20.00 "Подорожі"
10.00 "Він, вона та телевізор"	06.45, 08.39 Kids Time	06.00 "Мультфільм"
17.10 Х/ф "Заручник"	06.50 М/с "Том і Джеррі–шоу"	06.25 Х/ф "Ласкаво просимо, або Стороннім вхід заборонений"
19.20 Х/ф "Синдбад і війна фурій"	08.40 М/ф "Том і Джеррі та чарівник з країни Оз"	08.00 "Удачний проект"
21.10 Х/ф "Сім пригод Синдбада"	09.50 М/ф "Тролі"	09.00 "Готуємо разом"
23.00 "ПроФутбол" TV-4	11.40 Х/ф "Няньки"	10.00 "Орел і решка. Морський сезон"
06.00 Х/ф "Час під вогнем"	13.30 Х/ф "Той, що біжить лабіринтом"	11.00 "Орел і решка. Перезавантаження. 3 сезон"
07.30, 16.30 Українські традиції	15.45 Х/ф "Той, що біжить лабіринтом: Випробування вогнем"	12.10 Х/ф "Заморожений"
07.45, 09.50 Бадьорий ранок		14.00 Х/ф "Манія величчя"
08.00, 21.30 Єдина країна		16.10 Х/ф "Джентльмени удачі"
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода		18.00 "Крутіше за всіх. Новий сезон"
08.40 Час–Тайм		20.30 Х/ф "Ідеальне вбивство"
09.00 Повнота радості життя		22.30 Х/ф "Велика маленька Я"
		00.20 "Речдок"

• На замітку

Як позбутися вогкості у приміщенні?

Засоби боротьби з вогкістю, про які ми сьогодні розкажемо, дають результат лише в тому випадку, якщо джерело надходження вогкості знищене.

Якщо стіна відсиріла через несправність прилеглої до неї ринви, то після усунення основної причини можна осушити приміщення. Не забувайте й того, що сирі приміщення треба якомога довше й частіше провітрювати в сонячну погоду.

Старий народний спосіб боротьби з вогкістю такий: розжарити кілька нових цеглин, покласти їх на вогнестійкі підставки і розташувати цеглини біля сирі стіни. Робити це потрібно доти, поки не зменшиться або зовсім не зникне вогкість. Необхідно стежити, щоб біля розпечених цеглин не було нічого займистого, також не можна залишати розжарені цеглини на ніч.

За наявності центрального опалення рекомендується біля сирі стіни встановити додатковий радіатор.

Вологе приміщення треба посилено опалювати, щоб температура не була нижче 18 градусів. Для кращої циркуляції повітря меблі періодично відсувають від стін.

У підвалах із вологою борються за допомогою порошку хлористого кальцію. Його насипають у старі консервні банки і ставлять у

ти. Необхідна також вентиляція (решітки або щілясті плінтуси).

У сирих приміщеннях на стінах з'являються бурозелені плями плісняви. Їх можна видалити. Треба просушити стіни і замазати плями розчином саліцилової кислоти. 1 частину кислоти розчиняють у 200 частинах технічного спирту, потім додають невелику кількість води.

Причиною вологості у приміщенні може бути його неправильна експлуатація. Треба стежити, щоб у кімнаті не потрапляла водяна пара з кухні та ванної. Частіше провітрюйте будинок, особливо зранку. Не заносьте в кімнати вологі предмети, не зберігайте рідини у відкритих ємкостях.

Однією з причин появи плісняви може бути і неправильне встановлення металопластикових вікон. У такому випадку варто звернутися до фірми, яка їх установлювала.

Але сьогодні не про це. Поговоримо про більш приємні речі: що ж можуть означати родимки на різних частинах тіла? Як вони впливають на долю людини і чи можуть взагалі?

Від розміру родимки залежить ступінь її впливу на життя людини. Чим більша родимка, тим сильніший її позитивний або негативний вплив. Розсіпані по всьому тілу маленькі родимки практично не мають ніякого значення.

Лоб. Якщо родимка розташована над бровами або близько до перенісся, це говорить про проникливість її власника. З таких людей виходять гарні дипломати, політики, державні діячі. Родимка в правій верхній частині чола біля волосистої частини голови свідчить про чудові організаторські та лідерські якості людини. Також вона попереджає про вперту і безкомпромісну натуру. Родимка на лобі зліва свідчить про те, що людина легко піддається чужому впливу.

Між бровами. У людей з родимкою в зоні «третього ока» сильно розвинена інтуїція, гострий розум, властива велика жага знань і тяга до містики і непізнаного. Нерідко такі люди володіють екстрасенсорними здібностями, тому можуть стати прекрасними медіумами і ясновидцями. Однак знак цей може бути як щасливим, так і фатальним.

Перенісся. Родимка на перенісці говорить про творчу натуру, спраглу до подорожей і пригод.

Брови. Родимка на правій брові передрікає щасливий і вигідний шлюб. Зазвичай такі люди досить рано і вірно вибирають собі супутника життя, а їхня любов і прихильність не слабшає і не меркне навіть через довгі роки спільного життя. Родимка на лівій брові, навпаки, може свідчити про велику ймовірність невдалого шлюбу.

Скроні. Родимка на скроні біля лівого ока зустрічається у край сентиментальних людей.

Вилиці. Родимка на вилиці, особливо на правій, — ознака рішучості і готовності присвятити життя боротьбі за високі ідеали. Такі люди зазвичай красномовні, користуються в колективі великим авторитетом і часто займають керівні посади.

Очі. Родимка на зовнішньому краї очей вказує на скромний, спокійний, врівноважений характер її власника.

Вуха. Вуха, позначене родимкою, видає нерозсудливість, хвалькуватість і схильність до обману, однак у людини з високою само-свідомістю це може свідчити лише про неординарний світогляд.

Щоки. Людей із родимкою на правій щоці супроводжує везіння і удача, особливо в сімейному

Значення родимок на тілі

В народі побутує думка, що родимки здатні «пророкувати» долю людини. А ще — чим більше родимих плям на тілі, тим щасливішою буде людина. Медицина ж стверджує, що родимки можуть сприяти розвитку досить важкої і неприємної хвороби — меланоми.

• А, може, й справді?

житті. Чим ближче вона розташована до губ, тим більше щастя, радості й багатства принесе шлюб. У будь-якому випадку така людина ніколи не пізнає

скрути. Родимка на лівій щоці вказує на труднощі, які її власнику доведеться долати на шляху до успіху. У жінки родимка на лівій щоці, розташована

на ближче до вуха, символізує велику великодушність і готовність до самопожертви. Крім того, родимка на лівій щоці може вказувати на наявність у людини великого таланту, який зазвичай виявляється ще в ранньому дитинстві.

Ніс. Родимки на носі зустрічаються у товариських, життєрадісних людей, яким досить часто щастить. Родимка на кінчику носа вказує на легкий характер і відмінне почуття гумору. Нерідко така родимка, особливо у жінок, свідчить про легковажність і мінливості. Люди з родимкою біля основи носа на щоці — розумні і проникливі, вони вміють зберігати таємниці і завжди дають слушні поради.

Губи. Родимка біля рота, як правило, належить життєрадісним людям з хорошим характером, тонкою і чутливою натурою. Велика родимка на нижній губі, особливо у жінок, тільки підсилює ці показники. Родимка на червоній облямівці губ говорить про людину, яка не готова брати відповідальність за свої вчинки.

Підборіддя. У чоловіків родимка на підборідді може свідчити про деспотичність та агресивність, або ж вказувати лише на цілеспрямованість і прагнення до самовдосконалення. У жінок родимка на підборідді праворуч — позитивний щасливий знак, що наділяє свою власницю великодушністю, оптимізмом, мудрістю, тактом, умінням домагатися поставлених цілей. Родимка праворуч, навпаки, свідчить про егоцентризм, потурання своїм примхам. Родимка в центрі підборіддя — символ упертості.

Шия. Людям з родимкою на шиї збоку потрібно бути готовими до виснажливої праці, особливо в молоді



роки. Їм ніщо не падатиме з неба. Усього доведеться добиватися своїми силами, завзятістю і наполегливістю. Але вони можуть бути впевнені, що всі їхні старання не марні. У жінки родимка на шиї зліва свідчить про спокійну, скромну вдачу, у чоловіка — про не-постійність.

Горло. Родимка на горлі, тобто посередині шиї, один з найсприятливіших знаків, який обіцяє багатий шлюб або успішну кар'єру.

Плечі. Родимки на лівому передпліччі можуть вказувати на фінансові труднощі. Родимка на правому передпліччі передрікає щастя і успіх.

Груди. Родимка на правій груді передрікає своєму власникові часті злети і падіння: приголомшливий успіх може в одну мить змінитися повним крахом. Родимка на лівій грудяхі, особливо у чоловіків, обіцяє удачу і щастя. Родимка на лівій грудяхі у жінки говорить про щире і палке кохання, але щоб не зіткнулися з розчаруванням, власницям таких родимок треба бути більш обачними у виборі партнера. Родимки на молочних залозах і під ними — символ материнства. Жінки з такими знаками стають турботливими мамами. Велика кількість

дрібних родимок під соском у чоловіка попереджає про його схильність до зрад, але лише в тому випадку, якщо родимок налічується більше десятка. Одна-дві опуклі помітні родимки, навпаки, говорять про самовідданість.

Живіт. Родимки на животі говорять про егоїзм і жадібність. Люди з такими знаками зазвичай страждають від панічного страху і стають рабами своїх пристрастей і бажань. У жінок родимки в області талії вказують на істеричну натуру.

Спина. Родимки на спині трапляються у відкритих, добродушних і щедрих людей. Це надійні партнери, вдумливі співрозмовники й хороші друзі.

Поперек. Родимка на будь-якому боці поперека вказує на працелюбну, влюбливу натуру, віддану родині та друзям.

Руки. Жінки з родимками на руках, як правило, дуже щасливі у



• На замітку

«Секрети» закарлючок»

Чи помітили ви, які саме предмети, гачечки і квіточки вималюєте у блокноті під час нудних лекцій чи беззмислових розмов? Ні? Тоді у вас є всі шанси дізнатися про себе більше за допомогою цього тесту.

Переплетення кіл

Ви активні, енергійні, завжди перебуваєте в русі, хочете брати участь у багатьох проектах та задумах, хоча в даний час думаєте, що перебуваєте поза діями.

Геометричні фігури

У вас чіткі цілі та переконання, змусити вас змінити думку дуже нелегко.

Серед рис характеру виділяються зосередженість та самовпевненість. Спробуйте дивитися на життя простіше.

Чоловічки

Вам набридла розмова, ваші знайомі чи й узагалі спосіб життя. Час щось змінювати!

Хрести

Обтяжені почуттям про-



шлюбі. Дуже гарною енергетикою володіють чоловіки з родимкою на правій руці. Вони самостійні, оптимістично дивляться на життя, на них можна завжди покластися.

Лікті. Родимки на ліктях, особливо на внутрішній частині ліктьового суглоба, видають раниму людину, що постійно потрапляє в якісь історії. Такий людині всього у житті доведеться добиватися власними силами.

Зап'ястя. Родимка на будь-якому із зап'ясть обіцяє людині цікаву роботу, в якій вона неодмінно досягне успіху завдяки своїм талантам і здібностям.

Кисть. Родимка на тильному боці кисті свідчить про виняткові здібності людини й обіцяє своєму власникові процвітання і успіх.

Стегна. Родимка на стегнах говорить про міцне і здорове потомство. Нерідко людей з родимками на стегнах долають незрозумілі передчуття і сновидіння. Їм необхідно якомога більше часу проводити на природі, займатися спортом і долучатися до мистецтва.

Сідниці. Родимка на сідницях говорить про схильність до поступливості. Але якщо вона розташована ближче до спини у верхній частині сідниць, це може бути свідченням принципового характеру і відваги.

Коліна. Родимки на обох колінах видають нетерпеливих натур, для яких найстрашніше — очікування.

Гомілки. Люди з родимкою на гомілці, як правило, легкі на підйом у всіх сенсах цього виразу.

Стопи. Родимка на правій стопі вказує на любов людини до подорожей, на лівій — про добре розвинену інтуїцію.

Пальці ніг. Родимки на пальцях ніг можуть свідчити про нестійкість психіки.

• Зверніть увагу

Група крові впливає на почуття

Наша кров відіграє ключову роль не тільки в життєдіяльності організму. Вона найактивнішим чином бере участь у прояві почуттів людини, формуванні її характеру і манер. Від групи крові також залежать взаємини людей з представниками протилежної статі.

Люди з першою групою крові поведуться активно і настирливо. Розігріті їхній інтерес здатне пробудження інстинкту мисливця. Саме на таких людей розраховані поради не показувати свою зацікавленість у стосунках. Явний прояв потягу, найімовірніше, охолодить їхній запал. Не варто давати клятви в коханні до гробу такої людині — так її інтерес до вас буде безнадійно втрачено. До речі, кажуть, що думки про кохання не полишають голови чоловіків, у яких перша група крові.

Люди з другою групою крові можуть похвалитися терпінням, витримкою і спокоєм. Але коли вони залишаються сам на сам з тими, хто їм небажаний, таких людей сковає боязкість. Представники сильної половини людства з другою групою крові будуть безкінечно водити свою обраницю в кіно, виконувати будь-які її забаганки, підсовувати потайки цукерочки, злегка торкатися її коліна в кінотеатрі. А дівчата, кров яких належить до другої групи, будуть допомагати тим, хто їм сподобається, в роботі чи навчанні, намагатися опинитися поруч, не виказуючи явно свій інтерес.

Люди, що мають третю групу крові, нікого не завоюють. Їм просто приємно подобатися, призначати побачення, вести невимушені бесіди. Вони вміють отримувати задоволення. Кохання для них, у того третя група крові, — вид приємного дозвілля, який ні до чого не зобов'язує. Відмову вони теж переносять досить легко. Однак, хоч це і не має відношення до почуттів, майже 40% американських мільйонерів — з третьою групою крові.

Четверта група крові може бути пов'язана зі схильністю до постійних душевних страждань. Люди, кров яких належить до четвертої групи, мучаться сумнівами і можуть бути нерішучі. Однак не все так погано: вони запоросто можуть зачарувати вас, не докладаючи особливих зусиль. Але щойно самі закохуються, їм доводиться несолодко. Сильне почуття для таких людей — це засіб позбутися протиріч і стати цілісним, знайти свою справжню натуру.

Краще тримати рот на замку і здатися дурнем, ніж заговорити і розвіяти всі сумніви/ Марк Твен

Смішного!

Студентіде, поспішаючи, дорогою, й питає у фермера, що стоїть на краю поля:

— Чи можна мені перейти через ваше поле, щоб на автобус на 18:40 встигнути?

— Та можна. Тільки якщо мій бугай вас побачить, то ви ще й на той, що о 18:10, встигнете.

Валер'янка прекрасно заспокоює. Усього 5 крапель на 200 г горілки — і нерви як канати.

Покупец хоче придбати на базарі тушку курки. До продавця:

— Скажіть, а ваша курка не хворіла?

— Ні, що ви, вона померла своєю смертю.

— Найкращі ліки від усіх хвороб — гроші.

— Лікарю, выпишіть рецепт.

Є багато суто чоловічих захоплень: футбол, риболовля, лазня. І чим даліше чоловік від дружини, тим менше все це нагадує футбол, риболовлю, лазню.

Купуйте батарейки «Депутат». Батарейки «Депутат» ніколи не сядуть.

Одному хлопцеві сподобалася дівчина. Він підійшов до неї й зізнався у своїх почуттях. Та у відповідь:

— У тебе є 3 «Мерседеси»?

— Немає.

— А двоповерхова вілла?

— Немає.

— Тоді розмова закінчена.

Він приходить до батька й просить поради. Батько говорить:

— Ну, що я можу сказати... «Бентлі» продамо, купиш 3 «Мерседеси», але зносити три поверхи через якусь дівчину... Сину, це несерйозно.

Що там зелений чай чи зелена кава! Ви з'їжте зелену ковбасу — за день мінус кілограмів 10!

Зустрічаються два коти. Один жирний, здоровий, лискучий. Інший худющий, обідраний, брудний. Товстий говорить:

— Слухай, ось на тебе подивившись й думаєш, що в країні голод!

Худий: — А на тебе подивився й думаєш, що ти — причина!

— Лікарю, я, коли одержую зарплату, то сміюся не перестаючи!

— Ну й добре! Сміх продовжує життя!

— Тобто до пенсії дотягну?

— Звичайно! А там ще смішніше буде.

Відповіді на це запитання допоможе тест.

1. Успіх у справах, на мій погляд, забезпечується:

- а) допомогою друзів;
- б) спільною роботою;
- в) моєю цілеспрямованістю.

2. Дружба для мене:

- а) підтримка;
- б) самоствердження;
- в) співпраця.

3. Потрапивши у несподівану, ризиковану ситуацію, я:

- а) шукаю допомоги;
- б) покладаюсь і на себе, і на партнерів;
- в) приймаю рішення і вживаю необхідні заходи самостійно.

4. Справжній професіонал, на мою думку, відрізняється:

- а) посидючістю і дисциплінованістю;
- б) рішучістю;
- в) підготовкою.

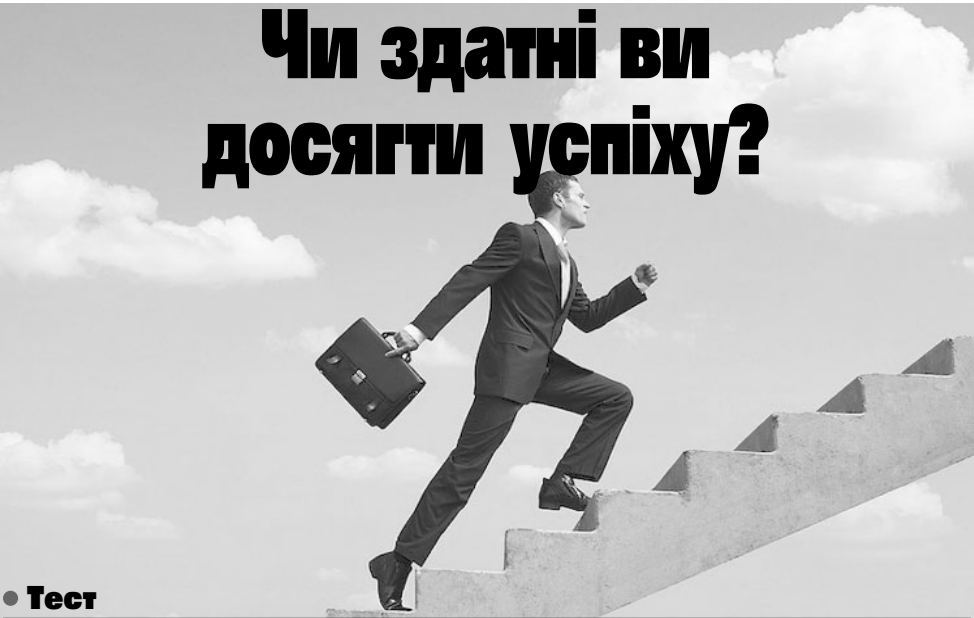
5. Яка з геометричних фігур вам найбільше подобається?

- а) Квадрат;
- б) трикутник;
- в) круг.

6. Коли мені сподобалась особа протилежної статі, я:

- а) чекаю від неї ініціативи;
- б) говорю про це їй (йому) відразу й рішуче;
- в) поступово входжу в контакт з нею.

7. У компанії, де є багато незнайомих, я:



Тест

а) відчуваю себе «не у своїй тарілці»;

б) відпочиваю, не звертаючи уваги на присутніх;

в) знаходжу спільні теми і контакт.

8. Під час публічного виступу (відповіді перед класом) я:

- а) соромлюся, хвилююся;
- б) дістаю задоволення від власного голосу;
- в) шукаю взаєморозуміння у слухачів.

9. Для вирішення ризикованих складних справ краще брати людей:

- а) надійних;
- б) розумних і старанних;
- в) самостійних і незалежних.

10. Доля, на мою думку, це:

а) неминучість;

б) поєднання везіння і невезіння;

в) здібність самому творити своє життя.

За кожен варіант «а» поставте собі 1 бал, за кожен варіант «б» — 2 бали, за варіант «в» — 3 бали. Підрахуйте загальну суму балів.

Інтерпретація результатів. Якщо ви набрали 10—15 балів: на жаль, ви не можете самі впоратись із проблемою. Складність вашого етапу — в закоренілій настанові, що ви немічні, до того ж не бажаєте змінити ситуацію. Низька самооцінка — основна завада на шляху до успіху, її треба позбутися.

Сума балів 16—22 свідчить про ваші завищені амбіції. В окремих випадках ви можете досягти успіху. Але ваші самовпевненість та егоїзм дратують багатьох і стають причиною конфлікту з вами. Вам потрібно орієнтуватися на співпрацю.

Якщо ви набрали від 23 до 30 балів, вас можна привітати. Ви знайшли правильний шлях до досягнення успіху. Ваші амбіції виявляються тільки там, де це необхідно. Люди вас розуміють і готові з вами співпрацювати. Так тримати!

Варто знати

Ще хоч 5 хвилин

У який би час не пролунав дзвінок будильника вранці, багато людей прагне полежати в ліжку з закритими очима ще 5—10 хвилин.

Вважається, що таким чином перехід від сну до активного дня буде більш плавним і не таким шокуєчим для сонливого організму.

Однак ті самі 5—10 хвилин завдають організму шкоди, як стверджують експерти-сомнологи з Sleep Clinic Services у Великобританії. Справа в тому, що коли людина після дзвінка будильника дає команду мозку полежати в ліжку ще трохи і відпочити, то він починає виділяти гормони, які відправляють нас у стан глибокого сну.

У цей момент виникає інерція сну — це неприємне відчуття того, що ви не спали багато годин поспіль. За словами експертів, початок циклу сну — не дуже вдалий момент для того щоб знову прокидатися після 10 хвилин сну. Коли ви ще раз натискаєте на кнопку «дрімота», ваш мозок і тіло заплутуються.

В результаті людина встає з ліжка з відчуттям розбитості, навіть якщо вночі спала міцно.

А ви знали?

Як виникла школа?

Слово «школа» походить від грецького «сколе», що означає «дозвілля». Таких шкіл, які ми звикли бачити зараз, у Стародавній Греції не було. Філософи та їхні учні збиралися у вільний час разом і сперечалися з різних питань.



го літа викошувала значну частину міського населення Європи, і, щоб хоч в якійсь мірі уникнути епідемії, магістри придумали... канікули.

А от слово «педагог» родом з Древньої Греції і означає дослівно «той, що веде дитину». Але називали так не вчителя, а раба, котрий відводив дитину в школу і приводив назад. Зазвичай в педагога вибирали рабів, непридатних ні для якої іншої роботи, але які відрізнялися вірністю дому.

Відповіді на сканворд «Молитва», надрукований 23 серпня

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

Поміркуйте

Сканворд «Шпак»

КУРОРТ НА ОДЕЖІНІ	ПРИСТРІЙ	ОЗЕРО В ЕФЮПІЇ	РАДА КАРДИНАЛІВ, ЯКА ОБИРАЄ ПАПУ	ЦІННИЙ СОРТ КРИШТАЛЮ	РУХ З ПОСТІЙНО БІЛЬШОЮ ШВИДКІСТЮ	МОНАРХ	ОДНА З ОСНОВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ МАТЕРІЇ	МИМО-ВІЛЬНІ СМІКАННЯ М'ЯЗІВ
БОГ ГРЕЦЬКИХ ПАСТУХІВ	ВЗУТТЯ ФІГУРИСТІВ	ЖИТЕЛЬ ГРЕЦІЇ	МІСТО В ПОНИЗЬІ ДУНАЮ	НИЖНЯ КІНЦІВКА	ЗВЕРТАННЯ ДО КОРОЛЯ В АНГЛІЇ	ПЕРЕЛІК	ОДИНИЦЯ ДОВЖИНИ В АНГЛІЇ	ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗАКАРПАТТЯ
ДЕРЖАВА В ДЕРЖАВІ	МІСТО В ПОНИЗЬІ ДУНАЮ	НИЖНЯ КІНЦІВКА	НИЖНЯ КІНЦІВКА	НИЖНЯ КІНЦІВКА	НИЖНЯ КІНЦІВКА	НИЖНЯ КІНЦІВКА	НИЖНЯ КІНЦІВКА	НИЖНЯ КІНЦІВКА
ШТУЧНА ВОДОЙМА	ВЕЛИКА ПОВІНЬ	ЖОВТА АКАЦІЯ	ЖОВТА АКАЦІЯ	ЖОВТА АКАЦІЯ	ЖОВТА АКАЦІЯ	ЖОВТА АКАЦІЯ	ЖОВТА АКАЦІЯ	ЖОВТА АКАЦІЯ
ПТАХ З ХАТИНКИ НА ФОТО	ПОДІБНИЙ	ПОДІБНИЙ	ПОДІБНИЙ	ПОДІБНИЙ	ПОДІБНИЙ	ПОДІБНИЙ	ПОДІБНИЙ	ПОДІБНИЙ
КАРТКИ ВОРОЖКИ	КАРТКИ ВОРОЖКИ	КАРТКИ ВОРОЖКИ	КАРТКИ ВОРОЖКИ	КАРТКИ ВОРОЖКИ	КАРТКИ ВОРОЖКИ	КАРТКИ ВОРОЖКИ	КАРТКИ ВОРОЖКИ	КАРТКИ ВОРОЖКИ
РІЧКА В ХАКАСІЇ	РІЧКА В ХАКАСІЇ	РІЧКА В ХАКАСІЇ	РІЧКА В ХАКАСІЇ	РІЧКА В ХАКАСІЇ	РІЧКА В ХАКАСІЇ	РІЧКА В ХАКАСІЇ	РІЧКА В ХАКАСІЇ	РІЧКА В ХАКАСІЇ
ІТАЛ. ВІНАЖИД З ЛОКШИН	ДОВГА ЖЕРДИНА	ДОВГА ЖЕРДИНА	ДОВГА ЖЕРДИНА	ДОВГА ЖЕРДИНА	ДОВГА ЖЕРДИНА	ДОВГА ЖЕРДИНА	ДОВГА ЖЕРДИНА	ДОВГА ЖЕРДИНА
АКТОР ... ДІ КАПРІО	КРАЇНА В АФРИЦІ	КРАЇНА В АФРИЦІ	КРАЇНА В АФРИЦІ	КРАЇНА В АФРИЦІ	КРАЇНА В АФРИЦІ	КРАЇНА В АФРИЦІ	КРАЇНА В АФРИЦІ	КРАЇНА В АФРИЦІ