

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

# Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#23(790) 8 червня 2017 року

• Знадобиться

## І книжки в порядку

Книжки люблять повітря, але не переносять вологи й пилу, тому під час прибирання їх треба знімати з полиць і протирати сухою м'якою ганчіркою чи проходитися пилососом.

Забруднені обкладинки протирають тампоном, змоченим нашатирним спиртом, просушують і витирають м'якою тканиною.

Шкіряні обкладинки чистять вологою й злегка наміленою ганчіркою. Коли висохнуть — їх теж протирають сухою полотняною.

Масні плями на сторінках можна вивести розчином картопляного крохмалю (1 ст. ложка на 1 склянку води). Коли крохмаль висохне, його знімають сухою м'якою ганчіркою. Застарілі масні плями видаляють сумішшю кількох крапель чистого бензину й порошку магnezії (продається в аптеках).

Якщо з'явилася пліснява — скористайтеся там, де вона є, сумішшю двопрцентного розчину формаліну, нашатирного спирту чи перекису водню. Один із цих засобів нанесіть тампоном на ділянку з пліснявою, прокладіть її з обох боків аркушами чистого цупкого паперу і потримайте 10–15 хвилин. За необхідності процедуру повторіть 2–3 рази.

Сліди від мух на книгах знімають оцтом. Невеликі забруднення від пальців змивають милом.

Книжкові полиці зі склом, стелажі та шафи час від часу відкривайте — книги люблять повітря.

Книжку, яку ви читаєте чи даєте комусь почитати, краще загорніть у папір чи поліетиленову обкладинку й одразу покладіть у неї закладку — смужку з паперу чи шкіри, щоби не загинати кутиків сторінок і не залишати книгу розгорнутою.



ЧИСТОТІЛ —  
ВІДОМИЙ ЦІЛИТЕЛЬ

2

## 3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Андрія, Макара, Олени, завтра — Федора. 10 червня з днем Ангела вітайте Микиту, Олексія, 11 — Івана, Олександра, 12 — Марту, Максима, Наталію, 13 — Ярему, Христину, 14 — Устима.

Огірки в мішках  
ростимуть  
до осені

4



3

Смачні й доступні  
страви  
з фаршу

## Рятуємо вітаміни



**Вітаміни — штука ніжна, як і овочі та зелень, які нам їх постачають. Наприклад, вітамін С (аскорбінова кислота) в петрушці, кропі, шпинаті та інших зелені руйнується всього за два-три дні. Щоправда, в холодильнику при плюс 4°C за два дні втрачається лише вісім відсотків «аскорбінки». Отже, вітаміни можна і треба «рятувати».**

• Варто знати

в духовку. Якщо овоч або зелень треба обсушити, робіть це не зволікаючи: вода і повітря — погане поєднання для вітамінів.

• На прохання читачів

## ЯКЕ СІНО НАЙЦІННІШЕ

**Калорійність цього корму залежить від рослин у його складі, від умов сушіння та зберігання. Сіно високої якості має зеленуватий колір, в ньому немає домішки бур'янів. Найкраще — з конюшини, люцерни, а ще — бобових і злакових культур.**

Лугове зазвичай заготовляють з природних трав. Тут найкращим вважається зібране з гірських і заплачних лук. Сіно з різнотрав'я м'яке, з чудовим запахом. Лугове добре поїдають тварини.

В одному кілограмі сіна багаторічних трав міститься у середньому 0,5 кормових одиниць, від 16 до 21% сирого білка — в сухій речовині бобових трав і 9–14% — у злакових. Найбагатше на білок сіно з люцерни та конюшини повзучої — 21%. За ними йдуть

козлятник східний — 20%, буркун — 20%, еспарцет — 16%, конюшина лугова — 16%. У злакових травах уміст білка менший — до 14%. Костриця, тимофіївка лугова, вівсяниця мають білка 13, житняк — 11, пирій — 9%.

Бобові трави славляться високим умістом незамінних амінокислот (50–70 г на один кілограм сухої речовини). Особливо цінною щодо цього є люцерна. Це — полівітамінний корм.

Дуже добре перетравлюються бобові трави — на 63–75%, злакові — на 52–61%.

✓ При варінні кладіть овочі в киплячу воду і накривайте кришкою (особливо, коли йдеться про заморожені). Не давайте воді занадто нуртувати і не помішуйте частіше, ніж потрібно. А бульйон, до речі, не виливайте, а використуйте потім у супах чи соусах: саме в нього пішли «втрачені» вітаміни.

✓ Додавайте зелень аж наприкінці готування страви, за три-п'ять хвилин до вимкнення вогню.

✓ Частіше готуйте на парі (температура нижча, ніж при варінні, і немає контакту з водою). Нині поширився такий предмет кухонного начиння, як вок — широка пательня з округлим або плоским дном, яка виготов-

ляється з чавуну, вкритого антипригарним шаром металокераміки. Ця приналежність китайської кухні дуже зручна саме для приготування овочів. А коли запікаєте в духовці, доцільно користуватися горщечками, пергаментним папером, обмежуючи цим доступ повітря. Фольгою ліпше не треба — алюміній може зашкодити здоров'ю.

✓ Взагалі контакт із металом згубний для більшості вітамінів, насамперед для вітаміну С. Якщо є можливість, нарізайте продукти сучасними керамічними ножами і намагайтеся не користуватися м'ясорубкою.

✓ Не додавайте соду, бо лужне середовище пришвидшує втрату ряду вітамінів.

✓ Натомість кладіть (наприклад, в овочеві супи) крупу, борошно і яйце — вони вповільнюють руйнування вітамінів.

✓ Намагайтеся не готувати про запас і не розігрівайте страву по кілька разів. Між іншим, це давня українська кулінарна традиція — готувати їжу сьогодні на сьогодні.

✓ Пам'ятайте: що менше часу овоч знає теплової обробки, то менше вітамінів устигає зруйнуватись.

• **Господарка**

НЕМА ВОДОЙМИ? ОРГАНІЗУЙТЕ ВИГУЛ



Якщо поблизу обійстя є водойма, то й із розведенням качок та гусей майже немає проблем. Птиця впродовж дня на воді — там вона і корм знаходить, і в шкodu не піде. А коли ні ставка, ні річки, то що, й гусей не тримати?

У такому разі допоможе організація «зеленого» вигулу. Ділянку засівають люцерною, ріпаком, бобовими чи злаковими культурами. Гуска — птиця невимоглива до умов утримання і годівлі, досить витривала. Влітку за хорошого траво-

стою їй достатньо того, що знайде на пасовищі.

Молодняк, звісно, треба підготовувати вареними буряками, картоплею, запареними ячменем та вівсом, мішанками з пшеничних висівків, подрібненого гороху та концентратів.

• Місячний календар

**8 червня, четвер.** Перша чверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (1 год 59 хв). 14/15 дні Місяця. Схід — 20 год 05 хв, захід — 4 год 55 хв.

**9 червня, п'ятниця.** Повня о 16 год 12 хв. Місяць у Стрільці. 15/16 дні Місяця. Схід — 21 год 01 хв, захід — 5 год 29 хв.

**10 червня, субота.** Повня. Місяць у Стрільці, Козерозі (14 год 39 хв). 16/17 дні Місяця. Схід — 21 год 54 хв, захід — 6 год 08 хв.

**11 червня, неділя.** Повня. Місяць у Козерозі. 17/18 дні Місяця. Схід — 22 год 41 хв, захід — 6 год 54 хв.

**12 червня, понеділок.** Повня. Місяць у Козерозі. 18/19 дні Місяця. Схід — 23 год 23 хв, захід — 7 год 45 хв.

**13 червня, вівторок.** Повня. Місяць у Козерозі, Водолії (2 год 47 хв). 19/20 дні Місяця. Схід — 23 год 57 хв, захід — 8 год 41 хв.

**14 червня, середа.** Повня. Місяць у Водолії. 20 день Місяця. Захід — 9 год 42 хв.

• **Увага!**  
**Магнітні бурі в червні**

9, п'ятниця, 16–19 год, 4;  
10, субота, 7–10 год, 2;  
12, понеділок, 9–12 год, 5;  
16, п'ятниця, 16–17 год, 4;  
17, субота, 14–16 год, 1;  
19, понеділок, 21–24 год, 3;  
21, середа, 7–10 год, 1;  
24, субота, 6–9 год, 2.

Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 8 червня	+15 / +17 дощ	півн., 4	16.10
п'ятниця, 9 червня	+12 / +20 без опадів	півн.-зах., 4	16.11
субота, 10 червня	+12 / +23 можливий дощ	зах., 2	16.13
неділя, 11 червня	+13 / +17 можлива гроза	півн.-зах., 4	16.13
понеділок, 12 червня	+12 / +20 без опадів	півн.-зах., 3	16.14
вівторок, 13 червня	+12 / +22 без опадів	півн.-зах., 3	16.14
середа, 14 червня	+14 / +22 без опадів	зм. напр., 4	16.15

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

• Бабусині рецепти

**Ноги — без мозолів і грибків**

**Існує багато ефективних народних засобів, які дозволяють позбутися мозолів.**

✓ Протягом 2 тижнів вмочити цибулиння в оцті, накласти на мозоль шар такого цибулиння і обв'язати на ніч. Повторювати до повного одужання.

✓ Перед сном розпарити ногу в гарячій воді, потім витерти насухо і прив'язати до мозоля шкірку лимона з м'якушем. Через 4–5 днів мозоль повинен зійти.

✓ Зробити паляничку з прополісу завбільшки з горошину, накласти на мозоль, забинтувати. Через 3 доби паляничку зняти, а розм'яклий мозоль обережно зчистити тупим ножем.

✓ Накладати на мозоль кашку з пшоца звичайного.



**При грибку на ногах спробуйте скористатися такими рецептами.**

✓ Натерти часник, змішати його з вершковим маслом у рівній пропорції. Накладати суміш на вражене грибок місце до повного одужання, щодня готуючи нову порцію ліків.

✓ Приготувати відвар або настій трави молочаю і парити в ньому ноги. Вже перші дві процедури принесуть помітне поліпшення, а незабаром настане й повне одужання.

**І хвостики корисні**

Полуничні хвостики з черешками не поступаються своїй корисності самій ягоді. Вони містять багато каротиноїдів, тому гарно впливають на очі, поліпшують зір. Хвостики з черешками виявляють солегінну та антиоксидантну дію, виводять надлишок холестерину. Їх можна вживати свіжими, заготовляти на зиму.

Свіжі чи сушені корінці додають в різні чаї чи готують окремі настії, заварюючи як звичайний чай. Він приємний на смак, його полюбляють навіть діти. До того ж настії з полуничних хвостиків не має протипоказань до вживання.

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

**З метою сушіння** рослину виривають із коренем і сушать у тіні під наметом.

**Для приготування соку** з рослини потрібно уважно оглянути корінь (якщо потрапить хоч один черв'ячок, сік протухне), перемолоти на млинку для м'яса, віддушити з отриманої маси через марлю сік, злити в плястикову пляшку й закрити кришкою, але не щільно. Поставити в темне місце. За 2–3 дні має з'явитися тихе шипіння з-під кришки — отже, процес ферментації почався.

Коли сік стане прозорим — ліки готові. Зцідьте його за допомогою чистого катетера від крапельниці, осад викиньте. Зберігайте сік у пляшці з темного скла в прохолодному місці без доступу світла, але не в холодильнику. Сік не втрачає своїх властивостей кілька років.

**АДЕНОЇДИ**

Сік закапувати в кожну ніздрю по 3 краплі за схемою: спочатку по краплі, за хвилину — ще по краплі, за хвилину — ще по краплі. Повторювати тричі на день — тобто, за день по 9 крапель. Курс лікування — 10–15 днів.

**ОТИТ**

У флакон борного спирту (25 мл) додати 30 крапель соку чистотілу. Закапувати ліки по 1–2 краплі 3–4 рази на день у хворе вухо до одужання.

**ЖІНОЧІ ХВОРОБИ**

За молочниці, кольпиту, ерозії шийки матки проводять курс лікування тампонами, змоченими в соку чистотілу. У тяжких випадках роблять спринцювання соком, розведеним водою 1:1.

**КАТАРАКТА**

Ферментований сік чистотілу

• Літні поради

**Якщо вкусила бджола**

**На жаль, одночасно з позитивним впливом бджолиної отрути на організм людини виявлено і її негативну дію. Зокрема, в разі потрапляння значної кількості бджолиної отрути порушується діяльність центральної нервової системи, імовірна втрата свідомості, пронос, блювання, задуха.**

Для надання першої допомоги після укусів бджіл треба насамперед видалити жало (жала), ліпше пінцетом.

Місяця укусів змастити кілька разів нашатирним спиртом, молочним соком кульбаби, часнику, цибулі, петрушки, полину, настоянкою йоду, спиртом, горілкою, змоченою у воді таблеткою валідолу — будь-яким із цих засобів, який виявиться під рукою: всі вони частково руйнують отруту.

Крім того, варто прийняти антигістамінні препарати: димедрол (антагоніст бджолиної отрути та апі-зартрону), супрастин, вітамін С (250 мг), 10% розчин меду.

Допоможуть у цьому разі також кефір, молоко. Таким чином удасться значно зменшити токсикоз, поліпшити стан серцево-судинної системи й печінки.

До місяця укусу прикладати змочений у холодній воді

**Чистотіл — відомий цілитель**



**У ньому корисне все: коріння, трава, квіти, сік. А заготовляти їх найліпше навприкінці травня-в середині червня, пише «Академія здоров'я». Заготовляти чистотіл можна у вигляді сушеної трави, спиртової настоянки, а також ферментованого соку.**

• До часу

тотілу розвести дистильованою водою у співвідношенні 1:1. Перші 3–5 днів закапувати в очі по краплі 1–2 рази на день розведений сік, потім можна використовувати чистий.

**ПАРОДОНТОЗ**

Приготувати сольовий розчин: в 1 л перевареної води додати 100 г солі (краще морської) і 100 мл ферментованого соку чистотілу, розмішати до повного розчинення солі, зберігати в холодильнику. Цією сумішшю (по 0,5 склянки) потрібно полоскати рот, проганяючи розчин через зуби, тричі на день.

**РАНИ, ВИРАЗКИ, СВИЦІ**

Змішати 100 мл соку й 9 г морської солі. Ватно-марлеву пов'язку змочити розчином і прикласти до рани, закріпити бинтом або сіткою. Не знімати пов'язку 3 дні, періодично зволожуючи її перекисом водню та соком чистотілу, але вже без солі. Через 3 доби зробить перев'язку. Рана

зазвичай гоїться впродовж 10 днів.

**МОЗОЛІ**

Змащувати мозоля соком кожні 2–3 хвилини, до 5 разів. Перерва потрібна для того, щоб сік всотався.

**ГРИБКОВІ УРАЖЕННЯ**

Сік чистотілу змішати з нітрофунгіном у співвідношенні 1:1, змащувати уражені місця. Процедуру робити не менш як тричі на день.

**Спиртовий настій чистотілу** готують так. Рослину подрібнюють і перемелюють на млинку для м'яса, відтискують сік через марлеву серветку. Банку із соком закривають капроною кришкою й дають відстоятися в холодильнику 2 доби. Потім обережно зливають сік, викидають осад і додають горілку в розрахунку: 0,5 л горілки на 1 л соку.

Спиртовий настій приймають для підвищення імунітету, боротьби з раковими пухлинами (будь-якими) і лікування багатьох інших захворювань.

• Ви запитували

**Якщо відпадала родимка**

Те, що в народі називають родимками, — пухлинноподібні утворення шкіри, які в медичній практиці можуть називатися по-різному. Родимка, що відпала, — це, швидше за все, кератома.

У літніх людей кератоми справді часто самі відпадають. Але це не означає, що вони переродилися в злоякісні. Якраз навпаки: відпадають, як правило, тільки доброякісні родимки.

Однак якщо родимка збільшилася в розмірах, змінила колір або з нею відбулися якісь інші зміни, слід негайно звернутися до лікаря, найкраще — онколога.

**Чим загрожує астигматизм?**

Окуліст поставив діагноз астигматизм. Чим загрожує ця хвороба?

Астигматизм — аномалія будови очей. Вам доведеться носити окуляри з астигматичними лінзами. При правильній корекції зберігається висока гострота зору.

**ЛІКУВАННЯ ЧИСТОТИЛОМ**

Спиртову настоянку починають приймати з 1 краплі на день зранку, натще, за 1 годину до їди, щодня збільшуючи дозу по 1 краплі. Краплі перед прийомом попередньо розводять у 50–100 мл води.

Дійшовши до 15–20 крапель (у кожного своя доза), потрібно прислухатися до свого організму, чи нема погіршення самопочуття. Якщо є, дозу варто зменшити на 4–5 крапель і приймати в такій кількості до одужання. Курс лікування зазвичай триває не більше 3–4 місяців на рік, бажано його розбити на 3 підкурси з перервами 10 днів.

Другий спосіб — усе так само, як і в першому, але, дійшовши до 20 крапель, робимо зворотний відлік, зменшуючи дозу до 1 краплі. Після 10-денної перерви курс повторити. Для профілактики захворювань достатньо одного циклу на рік. Далі можна збільшити дозу соку чистотілу до 1 десертної ложки.

• Еліксир здоров'я

**Рецепт академіка Філатова**

Видатний український учений-офтальмолог Володимир Петрович Філатов (1875–1959), засновник і багаторічний директор Українського науково-дослідного експериментального інституту очних хвороб і тканинної терапії (тепер носить його ім'я), знаний як розробник методу й інструментарію пересадки рогівки на більмо, відкривач явища біогенної стимуляції, автор близько 430 праць із питань офтальмохірургії, а також письменник і навіть поет.

Крім того, він залишив чимало практичних порад і рецептів. Ось один із них, який так і зветься: «Напій академіка Філатова».

**«Добре змішай 100 мл соку алое, 500 г тертих ядер волоських горіхів, 300 г хорошого натурального меду і сік трьох лимонів, їж по десертній ложці тричі на день за 30 хвилин до їди.»**

Для лікування очей придатніше листя рослини, котрій виповнилося три роки. Зріж великі нижні листки, помий теплою перевареною водою, видали зубчики. Поклади листки алое в холодильник на 8–11 днів. Потім вичави сік із листків через соковижималку. Можна також натерти їх на тертушці і вичавити сік крізь марлю.

Не можна приймати суміш довше тижня. Не можна приймати при захворюваннях нирок, шлунково-кишкового тракту, вагітності, при маткових кровотечах. А також при хворобах серцево-судинної системи, онкологічних захворюваннях і при геморойі.

Якщо протипоказань до інгредієнтів рецепту в тебе немає, а також не спостерігаються індивідуальна непереносність і алергія, тоді можна сміливо починати лікування».

Як сказано, В. П. Філатов розробив учення про силу біогенних стимуляторів. Ці речовини накопичуються у тканинах рослин під впливом різних несприятливих чинників довкілля. Наприклад, вони утворюються в алое, коли його витримати на холоді або в темряві.

• На замітку

**Так робив Авіценна**

Великий середньовічний лікар Абу Алі ібн Сіна, якого в Європі називали Авіценною, успішно лікував своїх пацієнтів від імпотенції. Ось його простенький рецепт. Чайну ложку насіння полину залити склянкою крутого окропу, склянку і настоювати ніч (ми можемо робити це в термосі). Пити тричі на день за 20 хвилин до їди по третині склянки.

А ще Авіценна радив із цією ж метою їсти моркву, зварену в молоці (й потім натерту), і терту маргеланську редьку. Але чому саме маргеланську? Мабуть, шановний метр інших сортів цього овочу не знав. У наш час доведено, що будь-яка редька (особливо чорна зимова) посилює статеву функцію чоловіків.

**Приберіть свої мішки**

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

**Зуби і серце**

Ризик серцево-судинних захворювань зростає на 70 відсотків у тих людей, котрі нехтують гігієною ротової порожнини, порівняно з тими, хто регулярно чистить зуби двічі на день.

**Пожуйте листочок**

Візьміть шматочок свіжого виноградного листка, промийте та розжуйте. Його сік сконцентрує вашу увагу в потрібному напрямку.

# Доступні страви з фаршу, які варто вміти готувати

**Фарш — чи найбільш універсальний інгредієнт, який використовується у приготуванні багатьох страв як української кухні, так і багатьох кухонь світу. Його можна придбати готовим у супермаркеті, та все ж найкраще приготувати його власноруч.**

● У записник



Фарш буває свинячим, яловичим, курячим або рибним. Із ним чудово поєднуються будь-які овочі, а також смакують різноманітні соуси. Його можна використати в приготуванні котлет, супів, запіканок, голубців, начинок для млинців, пиріжків — перелік нескінченний.

**Сайт «Істи»** пропонує вам добірку рецептів доступних страв із фаршу, які під силу приготувати кожному.

## ТЕФТЕЛІ З ГРИБАМИ В ДУХОВЦІ

450 г м'ясного фаршу, 300 г печериць, 90 г твердого сиру, 150 мл води, неповна склянка рису, 1 цибулина, 1,5 скл. томатного соку, 5 ст. ложок сметани, 3 ст. ложки борошна, 1 ч. ложка цукру, 2 зубці часнику, кріп, мелений чорний перець, сіль.

Рис промити, зварити і охолодити. Цибулю, печериці та часник подрібнити ножем або за допомогою блендера. Твердий сир натерти на крупній тертці. М'ясний фарш розім'яти, додати рис, подрібнену цибулю з печерицями і часником, все ретельно вимішати. До фаршу додати натертий сир, подрібнену зелень кропу, сіль і перець, все добре вимішати. У форму для запікання викладати сформовані з фаршу кульки-тефтельки в один шар.

В окремі посудини змішати томатний сік з цукром, додати сметану і ще раз вимішати. У склянку холодної води додати борошно, перемішати, щоб не було грудочок і з'єднати з томатним соком, вимішати все та залити цією сумішшю тефтельки. Накрити форму для запікання фольгою і відправити в розігріту духовку на годину, випікати при температурі 180°C.

## КОТЛЕТИ В ДУХОВЦІ

500 г змішаного м'ясного фаршу, 2 скл. панірувальних сухарів, 1 яйце, цибулина, 1 ст. ложка крохмалю, мелений чорний перець, сіль.

✓ Для смачних котлет варто використовувати фарш домашнього приготування. Перемолоти в електром'ясорубці чи в старенькій чавунній — не принципово, це лише питання економії часу. Однак не варто перемелювати через надто дрібну насадку або прокручувати більше одного разу. Надто «пережовані» котлети виходять менш соковитими.

✓ М'ясо на фарш брати мінімум двох (краще — трьох) видів. Класичне поєднання — свинина + яловичина. Ідеальне — свинина + телятина + баранина.

✓ Думка, що хліб у котлеті додається для того, щоб страви вийшло більше, хибна. Насправді саме завдяки хлібу сік, що виділяється з м'яса під час смаження, залишається в котлеті, а не витікає в пательню, пострілюючи і розбризкуючи жир.

Цибулю дрібно порізати і додати в розім'ятий фарш, перемішати. До фаршу додати яйце, крохмаль, перець і сіль, все ретельно перемішати. Форму для запікання змазати олією. З фаршу сформувати невеличкі, акуратні, однакового розміру котлетки, обкачати їх у панірувальних сухарях і викласти у форму для запікання. Пекти близько 20 хвилин при температурі 200°C.

## М'ЯСНИЙ ХЛІБЕЦЬ ІЗ БОЛГАРСЬКИМ ПЕРЦЕМ

600 г м'ясного фаршу, 130 мл молока, 1 яйце, 1 болгарський перець, 2 ст. ложки олії, пів чайної ложки паприки, мелений чорний перець, сіль.

Болгарський перець помити, просушити паперовим рушничком і змазати олією, помістити на деко і поставити в розігріту до 180°C духовку на 15 хвилин. Дістати перець, зняти шкірку, виїняти середину з насінням і порізати кубиками м'якоть.

Фарш перемішати, додати сіль, мелений чорний перець, паприку, яйце, молоко, болгарський перець і все перемішати за допомогою блендера.

Невеличку форму для запікання, з високими бортиками застелити фольгою,

змазати олією і викласти фарш, зверху фольгу загорнути. Пекти при температурі 200°C півгодини, а потім розкрити м'ясний хліб, щоб підрум'явився, і ще випікати близько 20 хвилин.

## М'ЯСНИЙ РУЛЕТ З ЯЙЦЕМ

500 г м'ясного фаршу, 5 яєць, 1 цибулина, 4 ст. ложки молока, петрушка, мелений чорний перець, сіль.

Зварити 4 курячих яйця, остудити. 1 яйце збити з молоком і додати в фарш, добре вимішати. Цибулю та петрушку дрібно порізати, додати в фарш, вимішати, посолити, поперчити та ще раз перемішати.

Форму для запікання застелити фольгою, викласти на неї частину фаршу. На фарш уздовж розкласти варені яйця, а поверх викласти фарш, який залишився. За допомогою фольги сформувати рулет. Випікати при температурі 180°C близько 40 хвилин.

## КОТЛЕТИ З ВІВСЯНИМИ ПЛАСТІВЦЯМИ

500 г м'ясного фаршу, 50 г панірувальних сухарів, 50 мл молока, півсклянки вівсяних пластівців, півсклянки води, 1 куряче яйце, цибулина, зубчик часнику, мелений чорний перець,

сіль, зелень за смаком.

Яйця збити з молоком до однорідної маси і залити вівсяні пластівці, щоб настоялись півгодини. М'ясний фарш розім'яти, додати замочені вівсяні пластівці, подрібнену зелень, перець і сіль, все ретельно перемішати. З фаршу сформувати котлетки, обкачати їх у панірувальних сухарях і підсмажити з обох сторін до рум'яності. Викласти всі котлети в сковорідку, додати трошки води, закрити кришкою і тушкувати на маленькому вогні приблизно 20 хвилин.

## РИБНІ КОТЛЕТКИ

600 г рибного фаршу, 250 г сметани, 3 цибулини, куряче яйце, 5 ст. ложок води, 3 ст. ложки вівсяних пластівців, 2 ст. ложки олії, 2 ст. ложки соєвого соусу, чайна ложка паприки, мелений чорний перець.

Цибулю дрібно порізати, перемішати з рибним фаршем, додати яйце, соєвий соус, вівсяні пластівці, олію, мелений чорний перець, 2 ст. ложки сметани і все ретельно перемішати. В окремі посудини перемішати сметану, яка залишилась з водою, меленим чорним перцем і паприкою.

У форму для запікання покласти ложку сметани, потім шар з рибних котлеток, полити соусом з пап-

рикою, і знову шар котлеток политих соусом. Для цього краще обрати невеличку форму для запікання, але глибоку. Помістити в розігріту духовку і випікати 40 хвилин при температурі 160°C.

## ВІДБИВНІ З ФАРШУ

500 г індичого фаршу, 4 курячі яйця, 5 ст. ложок борошна, мелений чорний перець, сіль.

Фарш можна використувати і зі свинини, яловичини чи навіть курячий. Він має бути не рідким. Додати до фаршу сіль, перець, ретельно вимішати. 4 яйця гарненько збити, посолити, поперчити. Сформувати невеличкі кульки, а з них — невеличкі коржики. Обкачати їх у борошні, вмочити в яйце і смажити на олії до готовності.

## КОТЛЕТИ З РИБНИХ КОНСЕРВІВ

300 г рису, 1 банка рибних консервів в олії, 2 цибулини, 2 яйця, 3—4 ст. ложки кукурудзяного борошна, сіль, чорний мелений перець до смаку, олія для смаження.

Відварити рис до готовності. Консерви відкрити, злити олію. Шматочки риби розім'яти виделкою. Цибулю порізати дрібно, обсмажити на розігрітій пательні в олії до золотистого кольору, з'єднати з рисом та рибною масою.

До фаршу додати яйця, посолити, поперчити, добре вимішати. Формувати невеликі котлети довільної форми, панірувати в кукурудзяному борошні. Обсмажити рибні котлети на розігрітій пательні з додаванням олії.

Подавати котлети з рибних консервів з картоплею, гречкою або овочево-грибним рагу. Чудово смакують із салатом зі свіжих овочів, з томатним соусом або соусом тартар.

Рибні котлети за цим рецептом можна приготувати на парі. Так вони не вбирають багато олії, як при смаженні, а консистенція їх стане ще ніжнішою.

# Секрети приготування смачних котлет

✓ Зовсім не обов'язково це має бути білий нарізний батон. Підійде і просто білий хліб. Але неодмінно не свіжий, а краще — черствий і розмочений як мінімум у воді, а краще — у молочних вершках чи молоці.

✓ Яйця за радянським ГОСТом у котлети не додавали. Нам — можна. Але чи варто? Зазвичай яйце дають «для страховки» — щоб котлети не розпадалися. Але воно зробить кінцеву страву твердішою. Набагато цікавіше яйце додати не в середину, а обмакнути в нього котлету перед смаженням.

✓ Цибуля, натерта на дрібній тертці або перекручена у м'ясорубці разом із фаршем, надасть котлетам соковитості і аромату. Мож-

на додати і дрібно посічений часник, але тут уже треба враховувати індивідуальні смаки потенційних їдців — не всі часник у котлетах любляють.

✓ Спеції — на любителя, однак не варто забувати ними натуральний смак м'яса. А от меленим чорним перцем зіпсувати котлети важко.

✓ Вимішувати фарш треба дуже ретельно — це запорука того, що котлети будуть рівномірно соковитими і смачними.

✓ Коли фарш добре вимішаний, його треба сильно відбити: взяти фарш у долоні, підняти руки і з силою гепнути його назад у миску. І так не менше 10-ти разів. Після цієї процедури жодна котлетка не розпадеться під час сма-

ження. І це, зауважте, без жоднісінського яйця.

✓ Формувати котлети слід змоченими у воді руками, щоб фарш не прилипав. Форма — довільна, на смак це суттєво не впливає. На настрій — одно-значно, тож робіть так, як вам подобається.

✓ Панірувати можна в борошні, в сухарях або в манній крупі. Вибір — теж справа особистого смаку та настрою. Тож поекспериментуйте і визначте свою улюблену паніровку.

✓ Найкраща сковорідка для котлет — глибока і простора, з товстим дном. Ідеально — чавунна. І обов'язково — добре розігріта.

✓ Жир для смаження — рафінована олія або топлене масло. Друге — смачніше, однак може пригорати,

якщо вогонь відрегульований не оптимально.

✓ Обсмажувати сформовані і запаніровані котлети з двох боків до золотистої (не коричневої!) скоринки. Якщо котлети у вас не плоскої, а циліндричної форми, то варто перевернути ще й «на бочок». Однак не пересмажте. При натисканні виделкою готові котлети повинні виділяти трохи соку.

✓ Традиційний і майже класичний гарнір до котлет — звичайно, картопляне пюре. Однак чудово смакуватиме і з рисом, і з макаронами, і просто зі свіжими овочами.



## До часу

### Із зелених овочів

Зелені овочі, з яких у салати та інші страви беруть листки, слід найретельніше мити під струменем води. Перед цим їх кладуть у велику миску чи відро з водою, щоб пристала до трави земля відмокла. Якщо вода непротічна, то її кілька разів міняють. Після цього помиті і перебрані листочки кладуть на сито, щоб вода повністю стекла.

Листкові овочі треба мити безпосередньо перед приготуванням їжі. Якщо помити раніше, то вони погано зберігаються і загнивають.

Якщо треба салат, шпинат або щавель зберегти протягом кількох днів, покропіть овочі водою, покладіть у поліетиленовий мішечок і тримайте в холодильнику.

Страви, які потребують нагрівання, із зелених овочів краще готувати на один раз, бо при повторному підігріві руйнується вітамін С, який ще залишився.

При кімнатній температурі салат зберігається не більше доби, качанний салат — 3—4 доби.

Прив'ялий салат можна освіжити, якщо покласти його на 30—40 хвилин у холодну воду.

Шпинат не витримує довгого зберігання, але його можна заморозити чи добре висушити.

Не подрібнюйте шпинат через м'ясорубку, краще поріжте ножем. Так ви збережете у стравах вітамін С.

Котлети будуть смачніші, якщо шпинатне пюре заправити густим молочним соусом.

Не смажте шпинат разом зі щавлем, бо він стане грубим і змінить колір.

Усі страви зі шпинату подають гарячими — холодні важко перетравлюються шлунком.

Щавель можна замінити шпинатом, якщо до нього додати трохи лимонного соку; замість лимонної кислоти можна використовувати сік ревеню.

Сік свіжого шпинату — прекрасна зелена фарба для різних страв: кольорового пюре, масла, крему.

# Ростимуть, бо... на дріжджах



**Про те, щоб підживлювати помідори дріжджами, городники замислюються з різних причин. Хтось шукає підручні недорогі добрива. Інші просто не бажають використовувати синтетичних препаратів для прискорення росту, дозрівання врожаю, пам'ятаючи про екологічність продуктів, які вони споживають.**

● Без хімії

врожаю. Перший раз рослини радять підживити ще в стадії розсади — тоді, коли починається період формування бутонів. Тоді розчину на основі дріжджів потрібно менше, ніж для дозрілих рослин. Другий раз підживлення помідорів має припасти на четвертий тиждень після висаджування на постійне місце.

## КЛАСИЧНИЙ РЕЦЕПТ

У 5 літрах теплої води розчинити кілограмову пачку живих дріжджів. Залишити суміш на добу. Розчин для підживлення готовий. Щоб його використовувати, потрібно в 10-літрове відро теплої води додати половину літра приготовленої суміші. На кожен куц має піти половина води з цього відра. Тобто заготовленого розчину вистачить на 20 рослин.

Варто зазначити, що при підживленні томатів таким засобом, необхідно заздалегідь зволожити ґрунт. На момент поливання ґрунт не повинен бути сухим. Але й по цілому мокрому ґрядках удобрювати теж не потрібно. ґрунт повинен бути в міру вологим.

## СУХИМИ ДРІЖДЖАМИ

Крім живих, для підживлення помідорів використовують сухі дріжджі. Рецепт містить такі інгредієнти: упаковка дріжджів на 10 грамів; цукор-пісок (2 столові ложки); тепла вода (10 літрів). Все змішати і залишити на сонці на 3 години. Для підживлення цю суміш розвести в пропорції 1 до 5. Полити томати.

## З АСКОРБІНКОЮ

Підживлення з дріжджів і цукру для помідорів може бути ще кориснішим, якщо додати в суміш аскорбінову кислоту (всього 2 грами в розчин з тими ж інгредієнтами). Плюс ще рекомендується додати жменю землі. Залишити це добриво потрібно вже на добу. Причому час від часу його потрібно перемішувати.

Пропорція для розведення така ж, як у попередньому рецепті.

## З МОЛОКОМ

Можна замінити воду молоком і приготувати підживлення для помідорів та огірків.

При цьому бажано брати живі дріжджі. Пропорція для приготування суміші така: на 1 кг дріжджів — 5 літрів молока. Настоявати кілька годин. Потім знову розвести у співвідношенні 1 до 10 і поливати рослини.

## З КРОПИВОЮ

У бочку місткістю 200 літрів всипати 5 відер кропиви і покласти 2 кілограми живих дріжджів, влити відро коров'яку. Можна додати 3 літри сироватки. Всі інгредієнти добре перемішати, потім залити водою так, щоб бочка була повною. Настоявати таку підживку для помідорів

протягом двох тижнів. Причому поставити її рекомендується на сонячній стороні дачної ділянки. Це необхідно для прискорення процесу бродіння. Під час формування плодів рекомендується вилити під кожен куц по літру такого добрива.

## З ХМЕЛЕМ

Щоб підживити помідори дріжджами, можна використувати рецепт з хмелем. Склянку його шишок всипати в киплячу воду і варити протягом години. Дати відвару охолонути і додати 4 столові ложки борошна і 2 столові ложки цукру. Суміш залишити в теплому місці на два дні. Після цього доповнити її двома тертими картоплинами, почекати ще добу. Закваска для підживлення помідорів готова. Щоб її використовувати, доведеться розводити цю суміш водою 1 до 10. Тепер можна поливати ґрядки з помідорами.

## З ПШЕНИЦЕЮ

Якщо хмелю немає, то його можна замінити пшеницею. Зерна замочують, щоб вони дали паростки. Потім їх необхідно перемолоти, змішати з борошном і цукром у зазначених у попередньому рецепті пропорціях. Потім варити все 20 хвилин на слабкому вогні. Залишити відвар на добу, щоб відбувся процес бродіння.

## З КУРЯЧИМ ПОСЛІДОМ

На один пакетик сухих дріжджів взяти 0,5 літра витяжки з курячого посліду, 5 ст. ложок цукру, півлітрову банку деревного попелу, відро води (10 літрів). У воді розвести дріжджі. Після кількох годин настоювання розвести добриво водою (1 літр суміші на 10 літрів води) і полити помідори. Оскільки ця підживка містить курячий послід, то поливати під корінь заборонено. Розчином потрібно зволожувати рив по колу біля стовбура.

Що є у складі дріжджів, що дає користь рослинам? Звичайно ж, великий набір мінералів. Найбільше в них калію і фосфору, трохи менше кальцію і заліза, натрію і магнію. Не позбавлені дріжджі і вітамінів. Їх основу складають вітаміни групи В, а також С, К, РР і холін. Продовжити перерахування корисного складу можна білками і вуглеводами.

Добриво на основі дріжджів дає змогу домогтися гарного росту рослин. Насамперед тому, що воно допомагає сформуватися міцній кореневій системі. Плюс до цього в ґрунті створюється сприятлива мікрофлора, що в свою чергу пригнічує розвиток патогенних мікроорганізмів.

Під дією грибка зі складу дріжджів перебудовується склад ґрунту. У ньому активізуються мікроорганізми, які прискорюють переробку органіки. За рахунок цього в ґрунті з'являється більше азоту і калію.

Якщо підживити розсаду перцю і помідорів дріжджами, то можна розраховувати на вже згадане швидке нарощування сильної кореневої системи. Як наслідок цього — прискорення росту зеленої маси: на основному стеблі формується багато відростків, які дають додатковий урожай. Розсада помідорів добре росте навіть у несприятливих умовах, наприклад, при недостатньому освітленні.

Крім того, завдяки підживленню дріжджами помідори, перець і огірки менше схильні до захворювань.

Але необхідно пам'ятати, що все добре в міру. Будь-якого добрива, навіть найкращого, не повинно бути забагато. Адже можна отримати зворотний ефект і замість збільшення врожаю його можна повністю позбутися.

Досвідчені господарі рекомендують проводити підживлення не більше 2—3 разів за весь період росту і дозрівання

● Добрі поради

## МІКРОБІОЛОГІЧНІ ДОБРИВА ВЛАСНОРУЧ

**Такого типу добрив є в досталь у спеціалізованих магазинах. Але ж коштують недешево, та й у домашніх умовах нескладно виготовити їх аналоги. Ось кілька рецептів.**

У літр молочної сироватки додати 2 ст. ложки сметани і 2 ст. ложки меду. Настояти в темному місці 3 тижні. Використовувати при поливах, розводячи концентрат водою 1:10.

3 л теплої води, 1,5 скл. цукру, 50 г дріжджів настояти 3—4 дні. Для поливу рослин і компосту беруть склянку цієї бражки на відро води.

0,5 кг комплексних добрив (амофоски), 1 кг деревного попелу, від 0,5 до 1 кг прілого сіна, 0,5 кг цукру, 1 л молочної сироватки, 1—2 відра меленої кропиви, 2—3 кг компосту. Усе це заквашують у 200-літровій бочці і настоюють тиждень. Розчином поливають під корінь усі садові й овочеві насадження.

1 кг прілої соломи чи сіна залити відром води, додати 2 ст. ложки аміачної селітри і настояти 7—10 днів. Перед застосуванням у розчин додати 1 скл. цукру. Не використовувати рідину зберігають, захистивши від прямих сонячних променів.

Відварити 1 кг гороху, змішати з 1 кг компосту і 1 ст. ложкою крейди. Витримати у темряві тиждень. Це чудове азотне добриво не поступається азотобактерину.

## ● Щедра ґрядка

Не всі знають, що вирощування огірків у мішках не тільки полегшує працю на городі, а й дає змогу одержувати смачний і багатий урожай. А про економію простору на ділянці і говорити не доводиться, оскільки мішки з огірками можна розмістити де завгодно, лише б їм було тепло і комфортно.

## Перевати і недоліки

Варто зауважити, що цей спосіб — досить новий напрямок у вирощуванні огірків. Тому аж ніяк не всі його практикують. Але тим, у кого розміри ділянок не настільки великі і строго обмежені, такі насадження припадають до душі. Тому, мабуть, найголовнішою перевагою посадки огірків у мішках є економія городнього простору.

Пріоритетом таких посадок є й те, що немає необхідності перекопувати ґрядки, дорізувати бур'яни (вони практично не ростуть в мішку), за культурою дуже просто і зручно доглядати.

Огірочки виростають чистими, та й дозрівають вони значно раніше, ніж на звичайних ґрядках у відкритому ґрунті. Що ж стосується хвороб, то можна сказати, що при правильній агротехніці огірки в мішках практично не схильні до недуг.

## Особливості вирощування



## Огірки в мішках

### ВИРОЩУВАННЯ ВРОЖАЮ ДО ПІЗЬНОЇ ОСЕНІ

Якщо ми вирощуємо огірки в мішках, то доведеться виконати певну роботу, перш ніж збирати смачний і корисний урожай. Для цього необхідно подумати про вибір мішків. Найкраще для цих цілей підійдуть мішки з-під борошна або цукру. Можна, звичайно, використувати і в шільних поліетиленових пакетах, але вони не такі міцні порівняно з мішками.

Місткість тари можете брати будь-який, але, як покаже практика і досвід успішних дачників, найкраще підійдуть мішки з об'ємом не менш як 50 літрів. Кореневій системі огірка вистачить місця, де розростатиметься, і кисень та важливі мікроелементи буде надходити до всіх рослин.

Крім мішків, буде потрібна палиця (шпалера), яка надалі буде підтримувати огірки. Але можна обійтися і без неї, або закріпити вже

тоді, коли огірок почне витися. Взагалі, навколо мішка можна спорудити будь-яку зручну конструкцію для підв'язування рослини, а можна просто підв'язати шпагатом до паркану або сітки, якщо мішки стоять там.

Також знадобляться порожнисті трубки або негладкий шланг, який буде використовуватися для крапельного зрошення огірків. Городники, які пробували вирощувати огірки без використання крапельного поливу, прийшли до висновку, що такі рослини в мішках схильні до загинання коренів через надлишок вологи, яка може накопичуватися всередині.

Але якщо огірки поливати під корінь і не дуже рясно, то можна обійтися і без крапельного зрошення.

Перш ніж насипати ґрунт у мішки, встановіть їх на постійне місце. На дно обо-



в'язково покладіть скошену траву, бур'яни або сіно (так створиться парниковий ефект, який дуже любить огірки), потім насипте шар перегною, і в останню чергу — землю.

## Поради з догляду

Щоб огірки росли здоровими і міцними, рослини краще поливати часто і по троху. Вони не люблять надлишку вологи, тому уважно стежте за температурою надворі і станом ґрунту в мішках. Як правило, при жаркій погоді огірки поливають через день, бажано ввечері. Але в різних місцевостях кліматичні умови різні, тому десь буде досить одного поливу на три дні, а десь дове-

**ПОНЕДІЛОК, 12.06.2017**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 15.00, 21.00 Но-  
вини  
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, 23.50 Від першої особи  
07.20, 23.25 На слуху  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Світ онлайн  
09.00 ПРОФІЛАКТИКА!!!  
15.35 Д/с «Смачні подорожі»  
16.05 Вікно в Америку  
16.30 Стрибки у воду. Чемпіонат  
Європи. Церемонія відкриття  
17.00 Стрибки у воду. Чемпіонат  
Європи. Командні змагання,  
3м/10м  
18.30 Новинний блок  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Перша шпальта  
19.55 Вересень  
20.20 Про головне  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Війна і мир  
22.50 З перших вуст  
22.55 Вічне  
23.00 Підсумки

**1+1**

06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок  
з 1+1»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45,  
19.30 ТСН  
09.30 «Чотири весілля»  
10.50 «Міняю жінку-4»  
12.20 Т/с «Матусі-2»  
14.30, 17.10 Т/с «Величне століття.  
Роксолана»  
20.15, 21.15, 22.20 Т/с «Свати-4»  
23.20, 02.00 Х/ф «Убити Білла»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа  
Дойлів»  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий  
фітнес  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00  
Провінційні вісті  
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого-  
лошення. Бюро знахідок  
07.50, 18.45 Міська рада інформусе  
08.00 Вікно в Америку  
08.30, 20.00 Єдина країна  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30 Справжня ціна  
09.45 Про кіно  
09.55, 22.35 Добрі традиції  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 У фокусі Європа  
12.40 Слідства.Інфо

13.10 Хіт-парад  
14.00 Х/ф «Останній подарунок»  
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 Погляд зблизка  
22.40 Х/ф «Поїзд смерті»

**ICTV**

05.05 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, 13.20 Секретний фронт  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.10, 16.10 Х/ф «У смертельній  
небезпеці»  
16.35 Х/ф «Повітряний маршал»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Більше ніж правда  
21.25 Т/с «Пес»  
22.35 Свобода слова  
00.35 Х/ф «Людина-вовк»

**СТБ**

06.45, 16.00 «Все буде добре!»  
08.40 «Планета земля-2»  
09.40 Х/ф «Мандрівка у  
закоханість»  
11.45 «Україна має талант!-6»  
13.50 «Битва екстрасенсів-13»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.30 «Кохана, ми вбиваємо дітей»  
22.50 «Слідство ведуть екстрасен-  
си»

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.00 Зона ночі  
04.30 Т/с «Татусеві дочки»  
05.40, 18.00 Абзац  
06.39, 08.49 Kids Time  
06.40 М/с «Сімейка Крудс»  
07.00 М/с «Пригоди Кота в чобо-  
тях»

08.50 Х/ф «Сімейка вампірів»  
10.50 Х/ф «Мармадюк»  
12.40 Х/ф «Морський піхотинець»  
14.30 Х/ф «По дорозі»  
16.10 Х/ф «Вавилон н.е.»  
19.00 Ревізор  
22.00 Страсті за Ревізором  
00.30 Х/ф «Спуск»

**«УКРАЇНА»**

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Украї-  
ною  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00,  
23.00 Сьогодні

09.15 Зірковий шлях  
10.50 Реальна містика  
12.50 Х/ф «Вальс — бостон»  
14.45, 15.30 Т/с «Будинок з сюрп-  
ризом»  
19.45, 02.50 Ток-шоу «Говорить Ук-  
раїна»  
21.00 Т/с «Ключі від щастя»  
23.30 Х/ф «Спис долі»

**ТТБ**

07.00 «Слово Боже на кожен день»  
07.05 Анонси. Погода  
07.10 «Цей день в історії»  
07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00,  
22.00 «Вісті ТТБ»  
07.30 «Загублені у часі»  
07.45 Ранкова гімнастика  
08.00 «Ранок з ТТБ»  
10.00 «Відверті діалоги»  
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26,  
22.26 Погода. Анонси  
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
11.25 «Сміємося — не здаємося»  
11.30 «Подорожні замальовки»  
12.00 «Мамина школа»  
12.30 «Білі хмари на тлі золото-  
му»  
16.15 «У країні Мультяндії»  
17.15 «Урок... для батьків»  
17.45, 20.20 Соціальна реклама  
18.00 «Життя, як воно є»  
18.15 «Азбука смаку»  
18.30, 20.00 «Із нашої відеотеки»  
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
19.30 «Народний контроль»  
19.40 «Зупинись і здивуйся»  
19.45 «Серце міста»  
20.30 «Сміємося — не здаємося»  
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**

05.30, 20.00 «Подорожниця»  
06.00 «Мультфільм»  
06.20, 13.20 «Слідство вели... з  
Леонідом Каневським»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-  
вини  
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
09.20, 12.30 Т/с «Краплина світла»  
15.15 «Жди мене»  
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується  
кожного»  
20.40 Т/с «1942»  
22.30 Т/с «Мессінг: Хто бачив кризу  
час»

**СЕРЕДА, 14.06.2017**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00,  
21.00 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 АгроЕра  
06.20, 07.15, 08.20, 10.50, 13.30,  
23.20 Погода  
06.25, 23.50 Від першої особи  
07.20, 23.25 На слуху  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Світ онлайн  
09.00 Т/с «Аристократи»  
09.55 Т/с «На межі. Група «Анти-  
терор»  
11.00 Засідання Кабінету  
Міністрів України  
13.40 Д/ф «Дихай»  
14.10 Т/с «Анна Піль»  
15.35 Світло  
16.30 Стрибки у воду. Чемпіонат  
Європи. Синхрон. Жінки.  
10м. Фінал  
18.00 Стрибки у воду. Чемпіонат  
Європи. Чоловіки. 1м. Фінал  
19.30 Д/с «Дикі тварини»  
19.55 Слідство.Інфо  
20.20 Про головне  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Т/с «Оповідання XIX  
століття»  
22.40 Мегалот  
22.55 Вічне  
23.00 Підсумки

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00,  
16.45, 19.30 ТСН  
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок  
з 1+1»  
09.30 «Чотири весілля»  
10.45 «Міняю жінку-4»  
12.20 Т/с «Матусі-2»  
13.00, 14.00, 15.00 Т/с «Свати-4»  
16.00, 17.10 Т/с «Величне  
століття. Роксолана»  
20.15, 21.15, 22.20 Т/с «Свати-5»  
23.20 Х/ф «Чотири кімнати»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа  
Дойлів»  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий  
фітнес  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00  
Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35  
Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 Межа правди  
08.30 Невідома Україна  
08.55, 17.55 Добрі традиції  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 Магія природи

11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 «Гал-кліп»  
12.35 Майстер-клас із Наталкою  
Фіщич  
13.00 Легенди світової музики.  
Концерт пам'яті Фреді  
Меркुरі  
14.00 Х/ф «Страйкер»  
16.40 «Чарівний ключик»  
17.30 Українські традиції  
18.45, 22.30 Міська рада  
інформусе  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 Соло  
21.30 Школа домашнього ком-  
форту  
22.40 Х/ф «Лавровий каньйон»

**ICTV**

05.35, 10.05 Громадянська обо-  
рона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
11.00, 13.20 Х/ф «Наперекір  
смерті»  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.30, 16.05 Т/с «Володимирсь-  
ка, 15»  
17.45, 21.25 Т/с «Пес»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Секретний фронт  
22.25 Х/ф «Вогонь із пекла»  
00.30 Т/с «Лас-Вегас»

**СТБ**

05.45, 16.00 «Все буде добре!»  
07.40 Х/ф «Службовий роман»  
10.45 «Україна має талант!-5»  
13.50 «Битва екстрасенсів-13»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.30, 22.45 «Кохана, ми вбиває-  
мо дітей»  
23.00 «Слідство ведуть екстра-  
сенси»

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.00 Зона ночі  
03.10, 07.02 Т/с «Татусеві дочки»  
04.50, 18.00 Абзац  
05.49, 07.00 Kids Time  
05.50 М/с «Пригоди Кота в чо-  
ботах»  
16.00 Від пацанки до панянки  
19.00 Супермодель по-українсь-  
ки  
21.45 Х/ф «Між небом і землею»  
23.40 Х/ф «Пастир»

**«УКРАЇНА»**

06.10, 12.50 Агенти  
справедливості  
07.00, 08.00, 09.00, 19.00, 23.00  
Сьогодні

**ВІВТОРОК, 13.06.2017**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00,  
21.00 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу  
06.15, 07.15, 08.15 Спорт  
06.20, 08.20 АгроЕра  
06.25, 07.20, 08.25, 13.30, 23.20 По-  
года  
06.30, 23.50 Від першої особи  
06.45, 07.45, 08.30 Смакота  
07.25, 23.25 На слуху  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Світ онлайн  
09.00, 15.35 Т/с «Аристократи»  
09.55 Т/с «На межі. Група «Анти-  
терор»  
10.50 Д/с «Історичні  
розслідування»  
11.45 Баклани на Балкани  
12.10 Стрибки у воду. Чемпіонат  
Європи. Церемонія відкриття  
12.40, 21.30 Новини. Спорт  
13.40 Уряд на зв'язку з громадя-  
нами  
14.10 Т/с «Анна Піль»  
16.30 Стрибки у воду. Чемпіонат  
Європи. Синхрон. Змішані  
пари. 3м. Фінал  
18.00 Стрибки у воду. Чемпіонат  
Європи. Жінки. 10м. Фінал  
19.30 Перший на селі  
19.55 Наші гроші  
20.20 Про головне  
21.50 Т/с «Оповідання XIX  
століття»  
22.55 Вічне  
23.00 Підсумки

**1+1**

06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок  
з 1+1»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45,  
19.30 ТСН  
09.30 «Чотири весілля»  
10.45 «Міняю жінку-4»  
12.20 Т/с «Матусі-2»  
13.00, 14.00, 15.00, 20.15, 21.15,  
22.15 Т/с «Свати-4»  
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття.  
Роксолана»  
23.20 Х/ф «Убити Білла-2»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа  
Дойлів»  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий  
фітнес  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00  
Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого-  
лошення. Бюро знахідок  
07.35 Погляд зблизка

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, 21.20 Добрі традиції  
12.15 Про кіно  
12.30 Євромакс  
13.00 Хіт-парад  
14.00 Х/ф «Нелюдь»  
17.30 Школа домашнього ком-  
форту  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 Межа правди  
21.30 «Гал-кліп»  
22.35 «Рятувальний модуль»

**ICTV**

05.35, 20.20 Громадянська оборо-  
на  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
09.50 Більше ніж правда  
10.50 Х/ф «У смертельній  
небезпеці»  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.20, 16.10 Т/с «Володимирська,  
15»  
17.40, 21.25 Т/с «Пес»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
22.20 Х/ф «Наперекір смерті»  
00.25 Т/с «Лас-Вегас»

**СТБ**

07.10, 16.00 «Все буде добре!»  
09.10 Х/ф «Будьте моїм  
чоловіком...»  
10.55 «Україна має талант!-6»  
13.50 «Битва екстрасенсів-13»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.30, 22.45 «Кохана, ми вбиває-  
мо дітей»  
22.55 «Слідство ведуть екстра-  
сенси»

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.00 Зона ночі  
04.00, 07.00 Т/с «Татусеві дочки»  
04.50, 18.00 Абзац  
05.39, 06.55 Kids Time  
05.40 М/с «Пригоди Кота в чобо-  
тях»  
11.50 Серця трьох  
15.10 Серця трьох. Пост-шоу  
19.00 Супермодель по-українсь-  
ки  
21.40 Х/ф «Кохання з поперед-  
женням»  
23.40 Х/ф «Спуск-2»

**«УКРАЇНА»**

06.10, 12.50 Агенти справедливості  
07.00, 08.00, 09.00, 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»  
15.00 Події  
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
21.00 Т/с «Ключі від щастя»  
23.30 Т/с «Закон і порядок:  
Злочинні наміри»

**ТТБ**

07.00 «Слово Боже на кожен день»  
07.05 Анонси. Погода  
07.10 «Цей день в історії»  
07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00,  
22.00 «Вісті ТТБ»  
07.30, 21.00 «Тема дня»  
07.45 Ранкова гімнастика  
08.00 «Ранок з ТТБ»  
10.00 «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 «Сміємося — не здаємося»  
11.30 «В об'єктиві ТТБ»  
11.45 «Серце міста»  
12.00 «Азбука смаку»  
12.15 «Життя, як воно є»  
12.30 «Із нашої відеотеки»  
16.15 «У країні Мультяндії»  
17.15 «Хочу бути»  
17.35 «Луцьк на розвої віків»  
17.45 Соціальна реклама  
18.00 «Енергоманія»  
18.30 «Подорож гурмана»  
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
19.30 «Будьте здорові!»  
20.30 «Сміємося — не здаємося»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.15 «Крізь призму часу»  
21.30 «Європа очима українця»  
22.30 «Час країни»

**ІНТЕР**

06.00 «Мультфільм»  
06.20, 13.20 «Слідство вели...»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-  
вини  
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
09.20 «Давай одружимося»  
11.05, 12.25, 20.40 Т/с «1942»  
15.50, 16.45 «Речдок»  
18.00, 19.00 «Стосується кожного»  
20.00 «Подорожниця»  
22.30 Т/с «Мессінг: Хто бачив кризу  
час»

**ЧЕТВЕР, 15.06.2017**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00,  
21.00 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу  
06.15, 07.15, 08.15 Спорт  
06.20, 08.20 АгроЕра  
06.25, 07.20, 08.25, 13.30, 23.20 По-  
года  
06.30, 23.50 Від першої особи  
06.45, 07.45, 08.30 Смакота  
07.25, 23.25 На слуху  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Світ онлайн  
09.00 Х/ф «Казка про щуролова»  
10.25 Т/с «На межі. Група «Анти-  
терор»  
11.20 Д/с «Історичні  
розслідування»  
12.15 Баклани на Балкани  
12.40, 21.30 Новини. Спорт  
13.40 Слідство.Інфо  
14.10 Т/с «Анна Піль»  
15.35 Надвечір'я. Долі  
16.30 Стрибки у воду. Чемпіонат  
Європи. Синхрон. Чоловіки.  
10м. Фінал  
18.00 Стрибки у воду. Чемпіонат  
Європи. Жінки. 3м. Фінал  
19.30 Д/с «Дикі тварини»  
19.55 «Схеми» з Наталією Сед-  
льською  
20.20 Про головне  
21.50 Т/с «Оповідання XIX століття»  
22.50 З перших вуст  
22.55 Вічне  
23.00 Підсумки

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00,  
16.45, 19.30 ТСН  
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок  
з 1+1»  
09.30 «Чотири весілля»  
10.50 «Міняю жінку-4»  
12.20 Т/с «Матусі-2»  
13.00, 14.00, 15.00, 20.05, 21.05 Т/с  
«Свати-5»  
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття.  
Роксолана»  
22.10 «Право на владу-2017»  
23.40 Х/ф «Хічкок»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа  
Дойлів»  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00  
Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого-  
лошення. Бюро знахідок  
07.35 Соло

08.30 Невідома Україна  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 Магія природи  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 Сучасна медицина і здоро-  
в'я  
12.40 Щоденник для батьків  
13.00 Хіт-парад  
14.00 Х/ф «Одна ластівка весну  
приносить»  
15.45, 20.25 Добрі традиції  
17.30 «Гал-кліп»  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 Слідство.Інфо  
20.30 У фокусі Європа  
21.30 Смачна мандрівка  
22.35 Х/ф «Месники : гра для  
двох»

**ICTV**

06.35 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
10.00 Секретний фронт  
10.55, 13.15 Х/ф «Вогонь із пек-  
ла»  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.25, 16.05 Т/с «Володимирська,  
15»  
17.45, 21.25 Т/с «Пес»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Інсайдер  
22.25 Х/ф «Небезпечна людина»  
00.30 Т/с «Лас-Вегас»

**СТБ**

07.00, 16.00 «Все буде добре!»  
08.55 «Все буде смачно!»  
10.45 «Україна має талант!-5»  
13.55 «Битва екстрасенсів-13»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.30 «Кохана, ми вбиваємо дітей»  
22.50 «Слідство ведуть екстрасен-  
си»

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.00, 07.02 Т/с «Татусеві дочки»  
04.50, 18.00 Абзац  
05.39, 07.00 Kids Time  
05.40 М/с

П'ЯТНИЦЯ, 16.06.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00
Новини
06.10, 07.10, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.20, 07.15, 08.20, 13.30, 23.20 По-года
06.25 Життєлюб
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.25 На слуху
08.35 Територія закону
08.40 Паспорт.Уа
08.45 Світ онлайн
09.00 Х/ф «Останній танець Кар-мен»
10.25 Т/с «На межі. Група «Анти-терор»
11.20 Д/с «Історичні розслідування»
12.15 Баклани на Балкани
12.40, 21.30 Новини. Спорт
13.40 «Схеми» з Наталією Седлецькою
14.10 Т/с «Анна Піль»
15.35 Віра. Надія. Любов
16.30 Стрибки у воду. Чемпіонат Європи. Синхрон. Змішані пари. 10м. Фінал
18.00 Стрибки у воду. Чемпіонат Європи. Чоловіки. 3м. Фінал
19.30 Чоловічий клуб. Спецвипуск. Фрі-файт
20.20 Про головне
21.50 Т/с «Оповідання ХІХ століття»
22.50 З перших вуст
22.55 Вічне
23.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля»
10.45 «Міняю жінку-4»
12.20 Т/с «Матусі-2»
13.00 Т/с «Матусі»
14.00, 15.00 Т/с «Свати-5»
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»
20.15, 22.25 «Ліга сміху-2»
00.30 «Вечірній Київ»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Слідство.Інфо
08.00 У фокусі Європа

08.30 Смачна мандрівка
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 Українські традиції
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Кевін з півночі»
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизка
20.40 Слід
21.50 Добрі традиції
22.35 Х/ф «Безсмертні»

ICTV

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Інсайдер
11.05, 13.20 Х/ф «Небезпечна людина»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30, 16.10 Т/с «Володимирська, 15»
17.45 Т/с «Пес»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антисомбі
21.25 Т/с «На трьох»
00.35 Х/ф «Мерехтливий»

СТБ

08.10 Х/ф «Неідеальна жінка»
10.05 Х/ф «Щоденник лікаря Зайцевої»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Х/ф «Мріяти не шкідливо»
20.20, 22.45 Х/ф «Справжнє кохання»
23.15 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 07.00 Т/с «Татусеві дочки»
04.45, 18.00 Абзац
05.39, 06.55 Kids Time
05.40 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
10.00, 19.00 Супермодель по-українськи
21.20 Х/ф «Серцеїдки»
00.00 Х/ф «Чотири Різдва»

«УКРАЇНА»

06.10, 12.50 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
09.50 Реальна містика

14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
15.00 Події
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Ключі від щастя. Продовження»
23.20 С/р «Слідами Грантоїдів»
00.00 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»

ТТБ

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

ІНТЕР

06.00 «Мультифільм»
06.20, 13.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
11.05, 12.25 Т/с «1942»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці тижня»
22.00 Х/ф «Право на Надію»
23.55 Х/ф «Романс про закоханих»

НЕДІЛЯ, 18.06.2017

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
09.00 Д/с «Скарби та смертельні таємниці морів»
10.00 Х/ф «Брехати, аби бути ідеальною»
12.00 Театральні сезони
12.30 Д/с «Блюз. Мартін Скорсезе представляє»
14.05 Мистецькі історії
14.20 Фольк-music
15.25 Д/с «Садові скарби»
16.30 Стрибки у воду. Чемпіонат Європи. Синхрон. Жінки. 3м. Фінал
18.00 Стрибки у воду. Чемпіонат Європи. Чоловіки. 10м. Фінал
19.30 Чемпіонат України з перетягування канату
20.30 Перша шпальта
21.00 Новини
21.30 Д/с «Традиційні свята Мацурі»
22.20 Д/с «Дикі тварини»
23.00 Світ онлайн
23.25 Територія закону
23.30 Від першої особи. Підсумки

1+1

06.15 ТСН
07.15 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото-Забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
09.55 «Розміши коміка»
10.55, 12.10 «Світ навиворіт-6»
14.00, 15.10, 16.15, 17.20, 18.30 «Світ навиворіт-5: Індонезія»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 Х/ф «Танець метелика»
00.55 «Аргумент кіно»

TV-4

06.00 Х/ф «Остання воля»
07.30, 16.00 Українські традиції
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок
08.40, 23.45 Час-тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедраального собору УГКЦ м. Тернополя

11.40 Дім книги
12.00 Х/ф Дитяче кіно. «Вероніка повертається»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.20 Слідство.Інфо
16.55, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиж-день
19.45 Міська рада інформує
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал-кліп»
22.15 Х/ф «Розкішне життя»

ICTV

05.15 Т/с «Слідчі»
06.55 Т/с «Відліл 44»
10.05 Х/ф «Годзила»
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф «Упіймай шахрайку, якщо зможеш»
15.00 Х/ф «Останній рубіж»
16.55 Х/ф «Ефект колібрі»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.30 Х/ф «Дім великої матусі»
22.35 Х/ф «Дім великої матусі-2»
00.25 Х/ф «Мій хлопечко — кілер»

СТБ

07.05 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 «Караоке на майдані»
10.50 «Планета земля-2»
11.50 Х/ф «Любов не ділиться на два»
15.20 «Кохана, ми вбиваємо дітей»
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.50 «Я соромлюсь свого тіла-3»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
05.39, 08.49 Kids Time
05.40 М/с «Сімейка Крудс»
07.00 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
08.50 Х/ф «Елвін і бурундуки»
10.40 Х/ф «Покоївка з Манхеттену»
12.40 Х/ф «Серцеїдки»
15.00 Х/ф «Час»
17.10 Х/ф «Джампер»
19.00 Х/ф «Червона Шапочка»
21.00 Х/ф «Знаряддя смерті: Місто кісток»
23.40 Х/ф «Смак ночі»

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні

СУБОТА, 17.06.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 У просторі буття
06.30, 07.00, 08.00, 23.20 Погода
06.35 Підсумки
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
08.05 Смакота
08.30 Золотий гусак
08.45 Телемагазин
09.00 М/с «Книга джунглів»
09.50 Хто в домі хазяїн?
10.15 Хочу бути
10.55 Фольк-music
12.00 Т/с «Оповідання ХІХ століття»
16.00 Книга.Іа
16.30 Стрибки у воду. Чемпіонат Європи. Синхрон. Чоловіки. 3м. Фінал
18.00 Стрибки у воду. Чемпіонат Європи. Жінки. 1м. Фінал
19.30 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
23.00 Світ онлайн
23.25 Життєлюб
23.50 На слуху

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.50 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Таємний код Віри»
11.00 «Казкова Русь»
11.45, 23.15 «Світське життя»
12.45 Х/ф «Я тебе нікому не віддам»
16.35 «Вечірній квартал»
18.30 «Розміши коміка-2017»
20.15 Комедія «Знай наших»
21.15 «Вечірній квартал»
00.15 «Ліга сміху-2»

TV-4

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Остання воля»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Слідство.Інфо
10.30 Блага звістка з Ріком Ренне-ром

11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30 Х/ф «Джіа»
14.30 Мультифільми
15.00 Х/ф «Вероніка повертається»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10 Соло
21.00 Х/ф «Пише: Між небом і землею»

Легенди світової музики. Queen «Справжня магія»

00.10 Час-Тайм

ICTV

06.10 Дивитись усім!
07.00 Без гальм
08.00 Я зняв!
09.00 Т/с «На трьох»
12.00, 13.00 Х/ф «Мерехтливий»
12.45 Факти. День
14.00 Х/ф «Годзила»
16.40 Х/ф «Упіймай шахрайку, якщо зможеш»
18.45 Факти. Вечір
19.15 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Останній рубіж»
22.00 Х/ф «Ефект колібрі»
23.50 Х/ф «Мій хлопечко — кілер»

СТБ

06.05 «Все буде добре!»
08.05 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
11.35 «Кохана, ми вбиваємо дітей»
15.00 Х/ф «Мріяти не шкідливо»
16.50 Х/ф «Справжнє кохання»
19.00 Х/ф «Любов не ділиться на два»
22.45 Х/ф «Операція «І» та інші пригоди Шурика»
00.35 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
04.40 Т/с «Татусеві дочки»
05.29, 06.49 Kids Time
05.30 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
06.50 Абзац
09.45 Ревізор
12.50 Страсті за Ревізором
15.10 Х/ф «Елвін і бурундуки»

17.00 Х/ф «Між небом і землею»
18.50 Х/ф «Час»
21.00 Х/ф «Джампер»
22.45 Х/ф «Понівечений»
00.40 Х/ф «Випускний іспит»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
09.10 Т/с «Ключі від щастя»
13.00, 15.20 Т/с «Бабине літо»
17.00, 19.40 Т/с «Не йди»
21.20 Х/ф «Біла сукня»
23.20 Реальна містика

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.05 Анонси. Погода
07.10 «Цей день в історії»
07.15 «Удосвіта»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
10.45 «Думки вголос»
11.00 «Назбирание»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Слід»
12.20 «Із нашої відеотеки»
12.30 «Струни серця»
16.00 «Смакота»
16.15 «У країні Мультиляндії»
17.00 «Вухаті та хвостаті»
17.15 «Палітра»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «Зелений БУМ»
18.50 «У пошуках легенд»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «Просто неба»
20.00 «Вісті 27»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.30 «Сміємося — не здаємося»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «У світі захоплень»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

05.35 Х/ф «Звичайне диво»
08.10 Х/ф «Сім няньок»
09.30 Х/ф «Бережись автомобіля»
11.30 Х/ф «Суєта суєт»
13.15 Х/ф «Покровські ворота»
16.00, 20.30 Т/с «Шлюб за заповітом»
20.00 «Подорожці»
22.15 Т/с «Одружити Казанову»

• На замітку

Кольори настрою

Червоний колір вбрання та оточуючих предметів налаштує людину оптимістично, поліпшує кровообіг і лікує головний біль. Блакитний — примиряє з реальністю та знижує тиск. Рожева постільна білизна допомагає розслабитися і заснути. Рожеві стіни спальні «гасять» агресивність, налаштовують на відчуття спокою і затишку. Помаранчевий колір підіймає настрої, мобілізує життєві сили, виводить з депресії. Зелений — зміцнює імунітет, поліпшує роботу серця, допомагає приймати правильні рішення та позбавляє від негативних емоцій. Фіолетовий загострює відчуття та знижує хворобливий апетит. Варто поекспериментувати й із різнокольоровим одягом...

Чорний — добрий засіб, аби відмежуватися від оточуючих і їхнього лихослів'я. Сірий, темно-голубий та бежевий — улюблені кольори працівників відділів кадрів, установ і начальників. Ці «ділові» барви створюють враження, що ви серйозно ставитеся до своєї праці. Яскраві кольори вбрання роблять вас в очах оточуючих надміру незалежними. Червоний колір найліпше пасує темноволосим жінкам зі світлою шкірою. Світло-блакитний і темно-блакитний — це кольори блондинок. Вони добре комбінюються з білим та сірим. Жовтий — для смаглявих брונеток. Поєднання улюбленим у чорняку і

темних шатенок в епоху рококо. Однак якщо у вас бліде обличчя, жовтий вам протипоказаний. Зелений пасує рудим та золотистим блондинкам. Його можна носити зі світло-зеленим, кольором слонової кістки та коричневим. Білий — для всіх жінок зі світлою шкірою. Не личить він лише блідим із землістим кольором обличчя. Його можна поєднувати з коричневим, блакитним, зеленим, оранжевим, чорним і сірим. Але з коричневим і бежевим — не варто. Сірий колір пасує всім. Слід лише правильно вибрати відтінок, що залежить від кольору волосся. Якщо від кольору середньо-русе з попелястим відтінком — ризикує виглядати дуже блідою. Сірий можна поєднувати майже з усіма кольорами і відтінками.

Упіймайте аромат!

Щоби після вас у повітрі ще залишався легкий шлейф найніжніших парфумів, спеціалісти рекомендують нанести кілька їх крапель на мочки вух. Це всім відомо. Але останнім часом з'явилися аромати не тільки у формі духів і туалетної води. Гелі, лосьйони, креми теж можуть оточити вас

тонким вишуканим запахом. Ніжний крем з дозатором безпечний для сумочки: не проллється. Наносьте його на будь-які ділянки тіла. Іноді крем ще насичений золотистими блискітками, які надають шкірі легкого сяйва.



Гель наносять на тіло після душі. Так аромат засобу не змішується з потонними запахами й довго тримається. Піна для ванни — ви ніби одягаєтеся в запах. Ваші звичні парфуми повинні поєднуватися із запахом складників піни.

# Мій дім — комар господар у нім



**Дзиччання комарів над вухом увечері такий же невід'ємний атрибут літа, як, скажімо, сонцезахисні окуляри чи «в'єтнамки». Особливо потерпають від їхніх укусів діти. Якщо дорослому важко впоратися зі свербінням від укусів, то малечі й поготів. Як же позбутися цих непроханих гостей? Які засоби захисту пропонує сучасний ринок? Спробуємо їх перелічити та зважити усі «за» і «проти».**

• Знадобиться

ря інсектициди — отруйні для комарів речовини. Переважно це перметрин, алетрин чи піретрин — піретроїди, синтетичні аналоги природної речовини піретрума, компонента каваказької ромашки.

Вони починають діяти уже через 10—15 хвилин

після початку використання і повністю знищують комарів за якусь годину—дві. До речі, більшість пластинок для фумігаторів розраховані на 8—10 годин дії, тому забезпечують захист на цілу ніч.

У флакончиках із рідиною, залежно від об'єму, засобу має вистачити на 1—2 місяці, якщо ви щоночі вмикатимете їх на вісім годин. Це дуже зручно, якщо ви любите спати при відчиненому вікні. Електроенергії фумігатор потребує небагато, а дози речовин, які він випаровує, мінімальні і практично не шкідливі для здорової людини.

Ті ж, хто схильний до алергійних реакцій, можуть

придбати гіпоалергенні пластини до фумігатора з рослинними екстрактами (наприклад, «Раптор пластини. Нова формула»).

Купуючи фумігатор, врахуйте, що більшість із них розрахована на дію у приміщеннях площею 12—16 квадратних метрів. Тож усю квартиру від комарів не захистять, і якщо у вас є дві спальні, мусите купити і два прилади.

Оскільки фумігатор — це електроприлад, його варто купувати лише у магазинах, обов'язково перевіривши, чи має він сертифікат пожежної безпеки. У доброякісних фумігаторах, на відміну від дешевих підробок, нагрівальний елемент запаяний у керамічну «таблетку», що виключає його деформацію, а також захищає корпус від опалення.

А тепер трохи про безпеку використання.

Аби уникнути замикань, бережіть фумігатор від води. І ще одне: коли використовуєте фумігатор, виносьте з кімнати пташок та рибок. На них інсектициди діють так само несприятливо, як і на комарів. А от для котів, собак чи морських свинок вони безпечні.

## У ПОХОДІ ЧИ НА ПІКНІКУ

Якщо ви сидите десь навколо вогнища, просто підкидайте у нього стебла ромашки аптечної — комарі не зносять цього запаху.

Якщо ж ви зібралися провести вечір на веранді чи у садку, де вогнище не розпалиш, від комарів можете рятуватися, підпаливши спеціальну спіраль («Raid», «Раптор»). Вона забезпечує захист від комарів впродовж 8 годин на площі до 20 кв. м (залежно від напрямку і сили вітру).

Однак не забувайте, що встановлювати її слід не ближче, аніж за метр від людей, на спеціальну металеву підставку. Старайтеся не торкатися спіралі руками.

Є також приємніший засіб для використання на відкритому повітрі — спеціальні антикомарні свічки (наприклад, цитронелові «Gardex Family»). У більшості із них використовуються лише природні компоненти. Запаливши кілька таких свічок на веранді чи на балконі, ви не лише створите романтичну атмосферу,

але й на дві години забудете про комарів.



## • На замітку ЯКІ ДРІЖДЖІ ВИБРАТИ

**Звичайні пресовані дріжджі** — це найдавніший, уже традиційний продукт. Багато господарів уже звикли до нього і не хочуть експериментувати, шукати чогось нового.

**Пресовані дріжджі «Екстра»** високоактивні. Якщо користуєтеся ними вперше, додайте потрібну за рецептом кількість, але постійно пильнуйте тісто, адже діють вони набагато швидше та активніше. Якщо ж не хочете бути «прив'язаними» до тіста, додайте дріжджів удвічі менше, ніж звичайно.

**Сухі дріжджі** — продукт відносно новий, тому більшість господарів боїться його купувати. Але ті, хто спробував, переконалися, що це справді дуже зручно та швидко. Щоб замісити тісто, треба розчинити дріжджові гранули у воді та залишити на 10—15 хвилин. Щоб не помилитися з кількістю, додавайте сушених дріжджів приблизно в п'ять разів менше, ніж звичайних.

Ще у магазинах можна придбати **інстантні сухі дріжджі**, які не треба попередньо розчиняти у воді — їх засипають просто в тісто. Але виготовляють такі дріжджі переважно закордонні виробники. Тому, якщо ви придбали сухі дріжджі, перед уживанням не забудьте подивитися на упакуванні, інстантні вони чи розчинні.



• Отакої!

## ІДЕЇ ДЛЯ САМОЗАХИСТУ

Найекстравагантніший засіб відлякати комарів запропонувала слухачам одна австрійська радіостанція: вона почала додавати у свої передачі звуковий сигнал, який відлякує комарів. Це тонкий писк із частотою 12,3 КГц, який люди не чувають. Саме так пищать самці комарів, приваблюючи незапліднених самок. А от після запліднення цей звук, навпаки, відлякує самок (самці в цей час викликають у них лише огиду). А, як відомо, кров п'ють лише запліднені самки!

## • Що їмо?

**Міф 1. Рафінована рослинна олія корисніша. Вона очищена і не містить шкідливих речовин.**

Звичайно, рафінована олія чистіша від нерафінованої. Але в процесі очищення олія втрачає масу корисних речовин. Класичне рафінування складається з чотирьох процесів. Під час гідратації з олії виокремлюють фосфоліпіди, які знижують рівень холестерину в крові. В результаті відбілювання (проводять за допомогою спеціальних глини) втрачаються такі корисні речовини, як бета-каротин (провітамін А), вітамін Е та речовини, які перешкоджають всмоктуванню

**Олія — традиційний і популярний в українській кухні продукт. Здається, що про неї ми знаємо все. Проте навколо олії існує багато міфів, більшість з яких виникла саме через рекламу цього продукту.**

холестерину в кишківник. Під час виморожування виокремлюють віск, це робить олію більш прозорою. Під час дезодорування видаляють смакові та ароматичні речовини. Спеціалісти стверджують, що після цього олія стає безликою — не має ані смаку, ані кольору, ані запаху. Визначають, з якої олійної культури вона виготовлена, можуть тільки професіонали.

Чому ж тоді олію рафінують? Як не дивно, догоджають нам: багатьом з нас не подобається смак нерафінованої олії. Друга причина — на рафінованій олії краще готувати їжу, вона не піниться. Якщо такі причини вам видаються невагомими, то корисніше харчуватися нерафінованою олією.

**Міф 2. Корисніша олія, на якій написано «не містить холестерину».**

Ця олія зовсім не корисніша від олії, на якій цього надпису немає. Річ у тім, що холестерин міститься тільки в жирах тваринного походження, а в рослинних жирах його не буває ніколи.

**Міф 3. Комбінована олія з добавкою оливкової олії дуже корисна, бо в ній є всі лікувальні компоненти, які**

**містить оливкова олія.**

Це не зовсім так. За існуючими правилами, виробники можуть не вказувати на етикетці процентне співвідношення різних олій. Доза оливкової олії має бути такою, щоб її можна було виявити хімічними методами, і навряд чи вона перевищуватиме 10%. Як правило, цей відсоток значно менший. Тому оливкову олію краще купувати окремо і змішувати її, при бажанні, вже на кухні. Ще краще — користуватися ними, не змішуючи.

**Міф 4. Найкраща рафінована олія, на якій написано, що це «перший віджим».**

По суті, це рекламний трюк, позичений у виробників оливкової олії. Ії цей технологічний процес робить більш корисною. У промисловому виробництві соняшникової олії холідний віджим практично не застосовується. Насіння соняшника просто обробляють високою температурою і потім пресують, одержуючи нерафіновану олію.

## Міфи про олію

## Картопляна хвороба білого хліба

Мабуть, ви помічали, як Мінколи внаслідок тривалого зберігання білий хліб набуває неприємного запаху, схожого на фруктовий, перетворюється на липку масу, що тягнеться «нитками». Це ознака так званої картопляної хвороби.

Породжують її бактерії, які оточують нас постійно. Спори картопляної палички можуть «жити» в борошні, а проявляється хвороба у вже готовому хлібі за сприятливих для них умов. Для цього потрібні вологість, температура плюс 25—30°C та низька кислотність. Власне, житній хліб тому й не хворіє, що в нього кислотність вища. Проявляється ця хвороба через 24 години після випікання хліба.

Наслідки вживання хліба, ураженого картопляною хворобою, не дуже страшні. Важкого отруєння бути не може, а от розлад шлунку — так.

Щоб уникнути цієї прикраси, досить дотримуватися правил зберігання хліба.

**Правила зберігання**

Варто пам'ятати, що термін зберігання житнього пшеничного хліба 36 годин. Тому купуйте хліба рівно стільки, скільки можете з'їсти за день.

Хліб бажано зберігати у дерев'яній хлібниці. Приблизно раз на тиждень її треба протирати всередині оцтом. Він є добрим засобом проти картопляної хвороби. Взагалі вона дуже заразна: якщо в хлібниці або мішечок, у якому лежав «хворий» хліб, покласти свіжий буханець, то хлібина обов'язково захворіє. Картопляна хвороба може передаватися через руки, які тримали зіпсований хліб.

Не можна тримати разом житній і пшеничний хліб. Поліетиленові мішечки — не найкраще місце для зберігання. У них створюються термостатні умови, сприятливі для розвитку картопляної хвороби. Якщо все ж хочете покласти хліб у мішечок, тримайте його в холодильнику. Там він збережеться найдовше.

• Не дрібниці



Смішного!

**Барон каже слугі:**  
— Гей, Джоне, що це в мене хлюпає у черевикові?  
— Вівсьянка, сер!  
— А що вона там робить?!  
— Хлюпає, сер!  
\*\*\*

**Лорд у вітальні сидить біля каміна і курить сигару. Заходить дворецький і каже:**  
— Сер, в бібліотеку залізли злодії!  
— І що ж вони там читають?  
\*\*\*

**Виходить наречений із РАГСу, бачить циганку і каже:**  
— Поворожи-но мене!  
**Циганка, дивлячись на руку:**  
— Та що тут ворожити, пізно вже.  
\*\*\*

**— Тату, а навіщо жінки фарбуються і використовують духи?**  
— Ну як тобі пояснити... Візьмемо, наприклад, пастку для тарганів...  
\*\*\*

**Начальник дає постанови секретарці:**  
— Цей лист є дуже важливим, тому покладіть його поруч зі своїм лаком для нігтів.  
\*\*\*

**У приймальню чиновника несподівано заходить його дружина і бачить, що в нього на колінах сидить секретарка. Він, заваживши в дверях дружину, диктує:** «На цій основі прошу виділити для моєї приймальної другий стілець. А тепер — підпис...».  
\*\*\*

**Обідає єврейська сім'я. Раптом зі столу падає ложка. Батько, згадавши прикмету і не бажаючи бачити гостей, ловить її на льоту.**  
**Забігає малий син і кричить:** «Тату, тату! Тітка Сара застрягла в ліфті!».  
\*\*\*

**Жінка — чоловікові:**  
— Я тебе просила два цвяхи в стіну забити!  
— Я забив!  
— Забив?! А куди мені тепер праску вмикати?  
\*\*\*

**Розмова двох жінок:**  
— Найкращими хвилинами в житті я зобов'язана футболу.  
— Ти ходиш на стадіон?!  
— Ні, туди ходить мій чоловік, а до мене ходять сусіді.  
\*\*\*

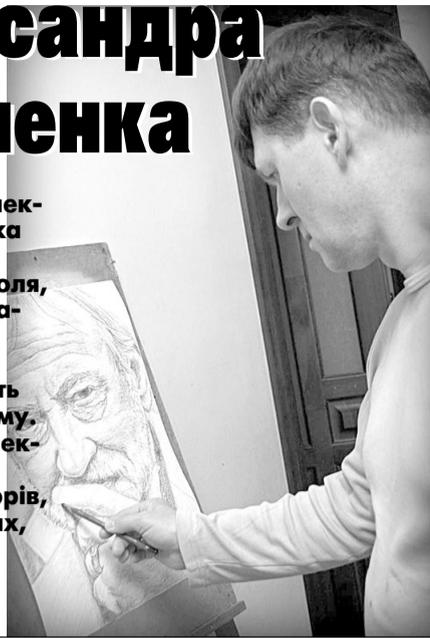
**Водій, запам'ятай: особистий ангел літає зі швидкістю не більше ніж 100 км/год.**  
\*\*\*

**Купуйте радянське банне мило! Воно так миє, а не просто зволожує брудну шкіру, зберігаючи кислотну лужний баланс...**

**Систематично художньою творчістю Олександр Чмиленко почав займатися кілька років тому, хоча малювати любив ще з дитинства — добре вдавалися портрети та пейзажі, але життя склалося так, що вибрав іншу професію. Тож, коли з'явився вільний час, вирішив повернутися до свого захоплення.**

# Тернопіль на полотнах Олександра Чмиленка

**На полотнах Олександра Чмиленка постають різні куточки Тернополя, але навіть зображаючи добре відомі місцини, художник робить це по-особливому. Роботи пана Олександра світлі, приємних кольорів, дивлячись на них, відпочиваєш.**



● Палітра

— Малював і портрети, і природу, шукав місця, котрі мене надихають. Коли задумався про те, щоби зобразити Тернопіль, місто, в якому я народився та виріс, бачив, як воно розбудовувалося — відчув, що це те, з чим я хочу працювати. Тут мені все близьке та знайоме. Знаю ті місця, котрі здавна ваблять тернополян і туристів, а також різноманітні малолюдні вулички, — розповідає співрозмовник.

зображена ця водойма: — Це своєрідний символ міста. Навколо нього зосереджено дуже багато важ-

ливих об'єктів — це і замок, і Надставна церква, також це знайомі кожному острівці Закоханих та Чайка, а теп-



● Дослідити

## А МОЖЕ, ВОНА І НЕ ЗАЙВА

Уже кілька десятиліть багато людей захоплені ідеєю тотального схуднення. Задля боротьби із зайвою вагою докладається багато моральних і фізичних зусиль та чимало фінансових коштів: створено цілу індустрію спортивних комплексів і тренажерних залів, розроблено тисячі видів різних дієт, програм та методик схуднення. Причому заручниками такого способу життя часом стають аж ніяк не ті, хто страждає надмірною огрядністю.

Нещодавно з'явилася нова точка зору на проблему зайвої ваги: данські дослідники вважають, що для деяких людей втрата кілограмів зовсім не означає стати здоровішими і красивішими, а навпаки, — межує з небезпекою.

Було обстежено близько трьох тисяч осіб, котрі вважали, що мають надмірну масу тіла. При цьому встановлено цікаву закономірність: вірогідність зазнати інфаркт у жінок, чий об'єм стегон більше 100 см, менше на 87 відсотків, ніж у їхніх струнких подруг. Крім того, сідничний жир містить чудову речовину — адипонектин, що відповідає за безпеку артерій.

У поєдинку із зайвими кілограмами, не варто вступати в боротьбу з генетичною пам'яттю. Відомості про певну кількість жирових клітин у нашому організмі закріплені на генному рівні й передаються у спадок, тому, прагнучи знизити свою вагу можливими і неможливими способами, ми часом просто завдаємо прямої шкоди своєму тілу.

Звичайно, не завжди огрядність пояснюється генетичною схильністю. Здебільшого надлишок «тіла» з'являється в результаті неправильного способу життя — переїдання і відсутності фізичних навантажень.

У групі ризику також люди з неправильним обміном речовин, а ще вагітні та жінки, які годують груддю. Ризик виникнення діабету, гіпертонії, інсульту, хвороб суглобів в огрядних людей набагато більший, ніж у худих.

**Відповіді на сканворд «Арека», надрукований 1 червня**

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

● Поміркуйте

## Сканворд «Вепр»

ДИКИЙ КАБАН (ФОТО 2)	РІЧКА В АНГЛІЇ	ВОДНЕ ДЗЕРКАЛО	ЦИЛІНДР	ДЛЯНКИ СЛИЗОВОЇ ОБЛОНОЧКИ РОТА	МЕТАЛ, ЩО ПРИТЯГУЄ ІНШИЙ МЕТАЛ	H <sub>2</sub> O	АРТИЛЕРИЙСЬКА ЗБРОЯ	
↓	↓	↓	↓	ПРОМИСЛОВИЙ ТУМАН	↓	↓	↓	
ВИСТУПИ КЛОУНІВ								
↓				УГОРСЬКА ПОРОДА СОБАК				
ТВАРИНА, ЕТАЛОН УПЕРТОСТІ	КОРАБЕЛЬ ЖАКА-ІВО КУСТО	ДРІБНІ ПЛОДИ РОСЛИН	СТАРОВИННИЙ ОДЯГ	ІТАЛ. ВИНАХІДНИК РАДІО	ЧАСТИНА ТРАВНОГО ТРАКТУ			
↓	↓	↓	↓	↓	↓			
ФІНАНСОВА НАУКА		МІНЕРАЛ КЛАСУ ФОСФАТІВ					КІЛЬКІСТЬ НАМОЛОЦЬ ЗЕРНА	
↓		↓					РІДКІСН. ВИД ЖИРАФІ (ФОТО 1)	
↓					ПОВАГА		РОЗДІЛ МЕХАНІКИ	
РЕМОНТУЄ МАШИНИ	ПАРТІЯ І.ГАНДІ				РУК ШАХОВОЇ ФІГУРИ	ТРоянський Герой		
ЧАСТИНА ЖІНОЧОГО ОДЯГУ					↓	КРАЇНА В АФРИЦІ	РАНА ВІД ДІ ВОГНІ	
↓						ІСТОРИЧНА СПІЛЬНІСТЬ ЛЮДЕЙ	АКТОРКА І СПІВАЧКА... СМЕХОВА	
СВОБОДА	СПІВАЧКА... ВРЕТВАДЗЕ							
↓				МРІЙНИК				
						ПОЛЕ МАЛЮНКА	ШВЕДС. АВТОГОНЩИК	
						СІЛЬ АЗОТИСТОЇ КИСЛОТИ	УКР. МОДЕЛЬЕР	
							↓	
							ВАЗ-ПОНІ	
						КУХАР НА СУДНІ		
						СПРАВЖНІ СОКІЛ		

зосередитися не тільки на архітектурних елементах, а й оживити композицію, зобразивши людей у тодішніх одностроях, показавши елементи повсякдення, побуту...

Олександр Чмиленко каже, що перш за все Тернопіль для нього це місто ставу та парків:

— Люблю гуляти у парках Шевченка та Національного відродження Пригадую останній ще молодим, коли там не було центральної асфальтованої алеї, а була протоптана стежина. Погано, що нині зі всіх боків його «піджимають» новобудови. Хоча загалом тишить, що місто розвивається, розбудовується. Але є й туга за старими місцями, які змінилися. Люблю часом пройтися вуличками, де виростав, там уже багато чого змінилося — повиростали дерева, вулички розширили. Хотілося б, щоби Тернопіль був більш історичним містом. Тобто, щоби про його давню історію мовило більше деталей таких, як відновлений тристоронній годинник і макет біля катедрри. Хочеться, щоби місто набуло більш європейського вигляду — було зеленим, щоби було менше машин, а більше велосипеджик...

Анна Золотнюк.  
Фото з архіву Олександра Чмиленка.