

● До сезону

ЩАВЕЛЬ, ШПИНАТ І ГИЧКА БУРЯКІВ...

Ці ранні рослини містять вітаміни, мінерали та інші цінні речовини. Щоправда, є в них і щавлева кислота, корисна не всім. Її солі — оксалати — провокують і загострюють деякі хронічні недуги.

То чим же цінна ця рання городина і чому щавлева кислота потребує помірного вживання?

Щавель — багатий на вітаміни, мінерали та інші цінні мікроелементи. Саме кислоти (зокрема, аскорбінова та щавлева) зумовлюють характерний смак цієї рослини, зміцнюють наш імунітет, стимулюють роботу м'язів і судин. До того ж рослинні волокна своєю чергою м'яко стимулюють роботу кишківнику, виводять з організму шлаки і токсини. Щавель особливо корисний печінці, адже він сприяє виробленню жовчі.

Листя шпинату містить залізо, кальцій, магній, вітаміни, антиоксиданти, незамінну для здоров'я фолієву кислоту. Вмістом білків шпинат не поступається зеленому горошку і молодій квасолі. Шпинат допомагає у профілактиці й лікуванні авітамінозів, цукрового діабету, анемії, хвороб ясен і зубів, органів травлення (виводить шлаки).

Молоде бурякове листя цінністю не поступається шпинату, а завдяки великому вмісту вітамінів і мікроелементів бурякова гичка корисніша навіть за сам коренеплід. Тому з неї готують і салати, і перші страви.

А як же бути зі щавлевою кислотою? У невеликій кількості її варто вживати: вона виводить з організму шкідливий холестерин, підтримує в тонусі м'язи. Безпечна кількість солей щавлевої кислоти — 50 мг на 100 г їжі. Приблизно така кількість міститься у порції класичного зеленого борщу.

Уникати продуктів зі щавлевою кислотою радять хворим на подагру, ревматоїдний артрит, тим, хто має камінці в нирках. Не рекомендують щавель і при запаленні кишківнику, гастриті з підвищеною кислотністю, виразці шлунка.

І ще. Доведено, що навесні у молодих рослинах найнижча концентрація щавлевої кислоти. З початком активного цвітіння вона збільшується.

2 ТАКА СМАЧНА ЧЕРЕШНЯ... ТА ЧИ ДЛЯ ВСІХ КОРИСНА?

Бактерія поширена в тропічних, субтропічних і теплих регіонах середніх широт по всій земній кулі. Оптимальні умови для розвитку створюються за температури +27°C. Уражує до 200 видів рослин різних родин. Особливо чутливими є рослини родини пасльонових: картопля, томати, тютюн, баклажани. Хвороба завдає значних збитків.

Шкідливість бурої гнилі полягає в різкому зниженні польової схожості бульб, яке призводить до сильної зрізженості насаджень (іноді на 30—40%); значному відставанні в рості, зменшенні кількості стебел у кущі; зниженні врожайності; загиниванні і загибелі бульб у полі і при зберіганні, зниженні їх лежкості.

СИМПТОМИ ЗАХВОРЮВАННЯ

Перші ознаки захворювання картоплі бурюю гниллю, зазвичай, проявляються у фазі цвітіння — на початку формування бульб. Рослини передчасно в'януть, листя жовтіє. У молодих пагонів, провідні шляхи яких інфіковані патогеном, стають помітними темні смуги.

Нижня прикоренева частина куща м'якшає і загниває. Іноді з'являються тріщини вздовж стебел. Судини забарвлюються в бурий колір, і якщо зробити поперечний розтин, з них витікає темний слиз. Якщо уражене стебло опустити в склянку з водою, то стане помітним, як із нього витікає молочного кольору рідина — бактеріальний ексудат.



Дуже сильно уражуються бульби. Перші симптоми бурої гнилі на поверхні бульб непомітні, однак на зрізі можна побачити сіро-білий бактеріальний ексудат, що нагромаджується в місці судинного кільця бульби. Під час зберігання уражені бульби гниють, виділяючи неприємний запах. Збудник *R. solanacearum*

З днем Ангела!
Сьогодні іменини Андрія, Юлія, Христини, завтра — Івана, Сергія. 2 червня з днем Ангела вітайте Олексія, Тимофія, 3 — Костянтина, Олени, Ярослава, 4 — Софію, Володимира, 5 — Михайла, 6 — Сусанну.

Аби бути з капустою

4



«Тихі вбивці» у нашій оселі

7

Картопля в'яне, бо хворіє



● Компетентно

Не кожен, хто садить картоплю, отримує повноцінний урожай. Основними причинами втрати врожаю картоплі є хвороби та шкідники. Одна з найнебезпечніших хвороб картоплі — буря гниль. Спричинює її бактерія *Ralstonia solanacearum* (R3), карантинний організм для України.

проникає в рослину найчастіше через кореневу систему внаслідок появи додаткових корінців. На них і утворюються темні зони, що згодом розширюються. В разі потраплення в рослину бактерії швидко розмножуються і заповнюють провідні судини. Рослина починає швидко в'янути.

Ступінь ураження гниллю може змінюватися залежно від термінів посадки, ступеня стійкості сортів, метеорологічних умов. Якщо зараження відбулося в період утворення бульб, то вони можуть бути дрібними або взагалі не сформуватися.

Якщо зараження відбулося при сформованих бульбах, то вони матимуть цілком здоровий вигляд, а хвороба проявить себе при висаджуванні в наступному

сезоні: кущова частина зараженого садивного матеріалу швидко в'януть.

ДЖЕРЕЛА ЗАРАЖЕННЯ

Основними джерелами зараження є інфіковані ґрунт, рослинні рештки, бульби. Встановлено, що життєздатність бактерії *R. solanacearum* тривалий час зберігається в ґної та інших органічних добривах.

Розповсюдженню хвороби в польових умовах сприяють комахи та нематоди.

Висока вологість ґрунту, періоди теплої дощової погоди створюють сприятливі умови для розвитку захворювання. ґрунтова волога є одним із головних чинників, що впливає на розмноження і виживання патогена. *R. solanacearum* може до-

сить довго залишатися життєздатною: в ґрунті 2—3 роки, в забрудненій воді — близько місяця.

Природне поширення *R. solanacearum* повільне і відбувається на обмеженій відстані. Більша частина міжнародного поширення зумовлена морськими перевезеннями насіннєвої картоплі та інших рослинних вантажів, що призначені для подальшого розповсюдження.

ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ

Щоб запобігти зараженню картоплі бурюю бактеріальною гниллю потрібно:

- ✓ не висаджувати картоплю на заражених ґрунтах;
- ✓ висаджувати здоровий садивний матеріал;
- ✓ знищувати бур'яни — резерватори хвороби;
- ✓ обробляти бульби перед садінням бактеріальними препаратами (Планриз);
- ✓ знищувати бадилля перед збиранням урожаю;
- ✓ дотримуватися сівозмін (пшениця, багаторічні трави, зернобобові, виківсяна суміш, буряки. Погані попередники — капуста, морква, томати, цибуля);
- ✓ викопувати повністю достиглу картоплю, просушувати її;
- ✓ проводити озеленення насіннєвих бульб — під дією світла утворюється алкалоїд соланін, який сприяє кращому зберіганню, захищає від грибних і бактеріальних хвороб, а також шкідників;
- ✓ вирощувати стійкі до хвороби сорти.

Н. Василенко, заступник завідувача відділу фітосанітарного аналізу ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

● Місячний календар

31 травня, четвер. Повня. Місяць у Стрильці, Козерозі (12 год 28 хв). 16/17 дні Місяця. Схід — 22 год 48 хв, захід — 6 год 48 хв.

1 червня, п'ятниця. Повня. Місяць у Козерозі. 17/18 дні Місяця. Схід — 23 год 37 хв, захід — 7 год 33 хв.

2 червня, субота. Повня. Місяць у Козерозі. 18 день Місяця. Захід — 8 год 33 хв.

3 червня, неділя. Повня. Місяць у Козерозі, Водолії (1 год 08 хв). 18/19 дні Місяця. Схід — 0 год 18 хв, захід — 9 год 20 хв.

4 червня, понеділок. Повня. Місяць у Водолії. 19/20 дні Місяця. Схід — 0 год 54 хв, захід — 10 год 19 хв.

5 червня, вівторок. Повня. Місяць у Водолії, Рибх (13 год 54 хв). 20/21 дні Місяця. Схід — 0 год 25 хв, захід — 11 год 21 хв.

6 червня, середа. Остання чверть о 21 год 33 хв. Місяць у Рибх. 21/22 дні Місяця. Схід — 1 год 52 хв, захід — 12 год 25 хв.

● Народна медицина

Часник проти чиряків

Якщо у вас чиряк або будь-який гнійник, треба розрізати зубчик часнику навпіл і на місці зрізу зробити багато невеликих насічок, щоб виділилося більше соку. Цією «щіточкою» змазувати кілька разів чиряк, але не зав'язувати і не заклеювати його. Коли сік підсохне, на шкірі утвориться тонка плівочка. Години через дві процедуру можна повторити. І так до зняття запалення.

● Господарка

СМАК МОЛОКА І ПАША

Дехто вважає, що влітку корові достатньо й того, що знаходить на випасі. Та це не зовсім так. На гарному пасовищі тварина щодня з'їдає 70—80 кг трави. Якщо випас бідний, то худібку слід підгодовувати свіжоскошеною зеленню.

Крім зеленого корму, влітку бажано згодовувати корові концентрати — близько 150 г на літр молока, не забувати про мінеральну підгодівлю (сіль-лизунець).

Щодо паші, то слід враховувати вплив трав на смак молока. Від деяких змінюється його запах і навіть властивості. Так, після поїдання короною полину молоко стає гіркуватим. Не додають йому смаку люпин (у великих дозах він отруйний), жовтець, пижмо, заяча капуста. Вдома слід обмежувати згодовування бобів, турнепсу, гички буряків. Іншими словами — все має бути в розумній кількості.

Напувають корову досхочу тричі на добу лише чистою водою.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 31 травня	+15 / +27	ясно	півн.-сх., 3	15.58
п'ятниця, 1 червня	+18 / +25	ясно	півн.-сх., 2	16.00
субота, 2 червня	+14 / +25	без опадів	півд.-сх., 3	16.01
неділя, 3 червня	+15 / +22	можливий дощ	зм.напр., 2	16.03
понеділок, 4 червня	+14 / +26	можливий дощ	півн., 2	16.05
вівторок, 5 червня	+16 / +25	ясно	зм.напр., 3	16.06
середа, 6 червня	+14 / +23	без опадів	півн., 3	16.07

• На замітку

Вправи проти шийного остеохондрозу

Біль у спині, головний біль, запаморочення, «мушки» в очах, погіршення слуху або шуми, а також погойдування при ходьбі через порушення координації — усе це перші прояви шийного остеохондрозу.

Пропонуємо вам вправи, які допоможуть перемогти остеохондроз і зберегти здоров'я.

1. Підборіддя опустіть до шиї. Поверніть голову спочатку 5 разів вправо, а потім 5 разів вліво.

2. Трохи підніміть підборіддя. Знову поверніть голову вправо 5 разів, потім вліво 5 разів.

3. Нахиліть голову вправо, намагаючись дістати вухом плече — 5 разів, потім вліво 5 разів.

4. Голова прямо. Дотримуючи опір напружених м'язів шиї, притиснути підборіддя до яремної ямки. Верхівка голови при цьому тягнеться вгору.

5. Натисніть долонею на лоб і напружте м'язи шиї, чинячи опір натисненню. Вправу виконайте 3 рази по 7 секунд.

6. Напружуючи м'язи шиї, натисніть лівою скронею на ліву долоню (3 рази по 7 секунд). А тепер правою скронею натисніть на праву долоню (3 рази по 7 секунд).

7. Підборіддя прямо, руки на потилицю. Натиснути потилицею на руки 3 рази по 7 секунд.

Щоденні вправи для хребта

1. Встаньте на карачки. Зробіть вдих, злегка прогніть спину і подивіться вгору. Так, щоб відчувати, як розтягуються м'язи вздовж усього хребта від куприка до шиї. Затримайте дихання на кілька секунд. Потім зробіть видих, округліть спину і втягніть живіт, щоб напружилися м'язи. Притисніть підборіддя до грудей і затримайте дихання на кілька секунд. Повторіть 7—8 разів.

2. Ляжте на спину, руки розстеліть на підлозі за головою. Повністю видихніть повітря. Тримайте ліву ногу прямою, вдихайте, одночасно згинаючи праве коліно, і притискаючи стегно до тулуба, обхватіть праве коліно обома руками. Затримайте дихання на кілька секунд, потім розслабтеся, видихніть і поверніться у вихідне положення. Повторіть 5—7 разів для кожної ноги.

3. Ляжте на підлогу, руки заведіть за голову і випряміть. Дихайте як завжди. Витягайте одночасно ліву руку і ногу в протилежних напрямках. Повторіть те ж саме для правої сторони. Зробіть вправу 5—7 разів.

ПРО КОРИСТЬ

Завдяки високому вмісту заліза черешню варто вживати людям із анемією та низьким рівнем гемоглобіну у крові. Аскорбінова кислота зміцнює суглоби та систему кровообігу. Кумарини, що містяться в черешні, знижують поріг згортання крові, попереджують утворення бляшок і тромбів. Черешня має знеболювальний ефект, допомагаючи при ревматизмі, подагрі, артриті.

Черешня має сечогінну властивість, відновлює роботу печінки і всієї системи травлення. Амінокислоти сприяють виведенню холестерину, а каротиноїди активно борються з гіпертонією та атеросклерозом.

Відвар плодоніжок черешні регулює серцеву діяльність, його також застосовують при підвищеній дратівливості і неврозах.

При виразці шлунка, захворюванні 12-ї палої кишки більшість свіжих ягід і фруктів підвищують кислотність. Черешня, навпаки, є нейтральним продуктом, що не викликає печію. Вітамін А, а також вітаміни групи В сприяють вливаються на стан волосся, нігтів і кісткових тканин. Крім цього, багатий вітамінний комплекс зміцнює зір і уповільнює процеси розвитку вікової далекозорості.

КОМУ ВЖИВАТИ НЕ ВАРТО

Черешню не рекомендують вживати людям з гастритом, із підвищеною кислотністю шлункового соку і при цукровому діабеті. Не варто вживати черешню при порушенні прохідності кишечника, адже це

• Народна медицина

Півонія для здоров'я

Півонія, окрім того, що є окрасою нашого саду, має ще й лікарські властивості.

Півонія застосовується в народній медицині як протизапальний і знеболюючий засіб при лікуванні ревматизму. Його застосовують при болючій менструації і її відсутності. Широке застосування півонії має й у лікуванні захворювань центральної нервової системи, стресів.

Півонія лікарська (звичайна) має бутони різного кольору, але в медичних цілях застосовують лише півонії пурпурного відтінку. Можна заготовляти як пелюстки, так і коріння рослини. Цей сорт півонії має спазмолітичний, протизапальний, сечогінний, болюзаспокійливий і тонізуючий ефект. Крім цього, лікарську півонію застосовують для поліпшення тону м'язів стінок матки і для зняття спазмів бронхів при кашлі.

Відвар з лікарської півонії робиться так: пів чайної ложки сушених коренів заливають склянкою води і ставлять на вогонь. Після того, як суміш 10 хвилин прокипить, її знімають з плити і дають настоятися. П'ють по 1 столовій ложці тричі на день.

Для приготування настою півонії 10 г трави та коренів рослини слід зали-

Хоч офіційний сезон черешні розпочинається в червні, але на фруктових прилавках вона красується вже кілька тижнів. Черешня відома своїми корисними властивостями. Особливо її рекомендують вживати людям із серцевими захворюваннями. Однак це стосується тих ягід, які ви можете придбати у пік їхнього дозрівання. Адже рання черешня може містити в собі чималу кількість нітратів.

• До часу

може посилити хворобу. Свіжі ягоди черешні не можна їсти одразу після їжі, але й не на голодний шлунок — це може викликати газоутворення і нетравлення шлунка.

Дієтологи застерігають, що перш, ніж їсти черешню, необхідно замочити її у холодної воді на 20 хвилин. Після цього треба промити під проточною водою.

Дітям ранню черешню давати не варто. Адже через велику кількість вуглеводів та алергенів може погіршитися самопочуття в дитини.

Варто зазначити, що нітрати — не найгірше, що може міститися у ранніх фруктах. Небезпечніші за нітрати є нітрозаміни і різні речовини, які використовуються для зовнішньої обробки овочів і фруктів.



ти 100 мл 40%-о спирту. Ретельно перемішати і поставити в темному прохолодному місці на 2 тижні, періодично струшуючи ємність з вмістом. Потім отриману настоянку процідити і перелити в пляшку з темного скла. Зберігати в темному прохолодному місці.

Півонія (мар'їн корінь) найбільш відома в народній і традиційній медицині. З неї виготовляють ефірну олію, застосовують для лікування хвороб шлунково-кишкового тракту, серцево-судинних захворювань і посилення секреції залоз.

Сушити півонію можна як у сушарках, так і просто під навісом або на горіщі. Після того, як півонія висохне, її зберігають у закритих пакетах або мішечках з тканини. Термін зберігання півонії — не більше ніж три роки.

Зверніть увагу! Препарати на основі півонії не ре-

**ЯКУ ЧЕРЕШНЮ КУПУВАТИ**

Любителі черешні мають враховувати, що вміст корисних речовин, таких як кальцій, калій, магній, залізо, фосфор найвищий у темних сортах черешні.

Ягоди черешні темних сортів сприяють зміцненню стінок капілярів, перешкоджають атеросклеротичним проявам, допомагають при гіпертонії та анемії.

Ранні сорти черешні погано зберігаються, тому вживати їх треба у свіжому вигляді. Показником гарних ягід є не тільки їх відмінний зовнішній вигляд, але й стан плодоніжок. Якщо вони сухі і втратили колір, це означає, що черешня вже перезріла або довго зберігалася. Зелені пружні плодоніжки свідчать про високу якість та свіжість ягід. При купівлі

черешня має бути сухою, нерозчавленою, щільною і блискучою.

У НАРОДНІЙ МЕДИЦИНІ

При каменях у нирках з плодоніжок черешні можна приготувати сечогінний засіб. Для його приготування залийте 10—15 плодоніжок склянкою окропу і потримайте їх на невеликому вогні 15 хвилин. Коли засіб охолоне, розділіть його на кілька порцій і випийте протягом дня.

Компот з черешні, зварений без додавання цукру, допоможе при кашлі. Він полегшить вихід мокротиння і в цілому поліпшить стан хворого.

Сік черешні корисно давати при анемії, запорах, пов'язаних зі слабкою перистальтикою кишечника; а плоди з темним забарвлен-

• Зверніть увагу

Запобігти хворобі Альцгеймера

Хвороба Альцгеймера — прогресуюче невиліковне захворювання нервової системи, яке руйнує пам'ять й інші важливі психічні функції (мова, логічне мислення), призводить до втрати інтелектуальних і соціальних навичок.

Виконання певних вправ і споживання відповідних продуктів не може гарантувати, що у старості людину омине це захворювання, але можна спробувати щось зробити й бути певним, що ви доклали всіх можливих зусиль.

Спробуйте один раз на тиждень **приймати ванну із заплюснутими очима**. Навпomaцки визначте, де кран, мило і шампунь. Навіть не намагайтеся підглядати. Завдяки цьому ви зможете розвинути інші органи чуття, як от дотик. Таким чином ви зможете мозок працювати інтенсивніше, ніж зазвичай.

Використовуйте не домінуючу руку. Якщо ви правша, використовуйте ліву руку, щоб виконувати звичні завдання. Наприклад, щоб почистити зуби, відкрити шафу, розчесати волосся, поїсти тощо.

Змініть місце, де ви зазвичай складаєте речі. Мозок звикає до того, що ті чи інші речі розміщені в певних місцях. Ускладніть собі життя і розставте звичні речі в нові місця.

Запам'ятовуйте телефонні номери і дати. Ми не використовуємо мозок для запам'ятовування інформації настільки, як робили це раніше. Адже завжди маємо під рукою телефон чи комп'ютер. Старайтеся не користуватися пристроями чи навіть папером для додаткової підтримки. Запам'ятовуйте важливі цифри, не записуючи їх.

Більше читайте. Книжки допомагають стимулювати увагу. Коли людина читає, її мозок робить спробу «подумати» про те, що відбувається. Йому потрібно зв'язати інформацію та дати, які автор вказує на різних сторінках. Але не читайте тільки тому, що вам необхідно це робити. Спробуйте знайти літературу, яка буде вам дійсно цікавою.

Окрім того, розгадуйте головоломки, sudoku, загадки. змінюйте руку, на якій носите годинник, регулярно займайтеся спортом, дотримуйтеся правильного раціону, вживайте достатню кількість води, спіть 7—8 годин уночі.

У тарталетки – від курки до яблук

Наші господині завжди хочуть, щоб на їхньому столі були не тільки смачні, а й гарно прикрашені страви. Вишуканості святкового столу додають тарталетки з різноманітними начинками. Ось кілька оригінальних варіантів.

• У записник

дно кожної тарталетки викладіть сирну суміш, зверху кілька шматочків риби. Прикрасіть тонкою скибочкою лимона.

3 КУРКОЮ

300 г відвареного курячого філе, 1 болгарський перець, 1 свіжий огірок, 2 ст. л. майонезу.

Куряче філе і болгарський перець наріжте дрібними кубиками. З огірка зніміть шкірку і також наріжте. Заправте майонезом.

3 ПЕЧІНКОЮ ТРІСКИ

1 баночка печінки тріски, 2 варених яйця, 2 невеликих солоних огірки, 1 червона цибулина, 2 ст. л. майонезу.

Печінку розімніть виделкою, яйця, цибулю і огірки наріжте якомога дрібніше.



Всі інгредієнти змішайте і заправте майонезом.

3 ПЕЧЕРИЦЯМИ

200 г печериць, 100 г твердого сиру, 100 г консервованої кукурудзи, зелень кропу, 1 зубчик часнику.

Гриби наріжте дрібно, обсмажте в невеликій кількості олії, сир натріть, зелень і часник подрібніть. Все змішайте, заправте майонезом.

ІЗ СИРОМ ТА ЧЕРВОНОЮ РИБОЮ

Червону рибу поріжте на маленькі шматочки, змішайте з вершковим сиром та начиніть тарталетки. Або викладіть у них спочатку сир, а зверху рибу.

3 КРЕВЕТКАМИ

10 штук тарталеток, 5

яєць, королівські креветки — 20 штук, червона ікра, вершки збиті, петрушка.

Відваріть креветки і почистіть. Також зваріть яйця і розділіть на дві частини. Кожну тарталетку наповніть збитими вершками. Після цього в кожну з них акуратно покладіть по одній половині яйця, і поруч дві креветки. Зверху покладіть червону ікру і петрушку.

3 ІКРОЮ

2 яйця, вершкове масло — 100 г, червона ікра, зелень для прикраси.

Необхідно зварити й обібрати яйця. Потім відокремити білок від жовтка. Білок потріть на дрібній тертці. Жовток не знадобиться. Трохи заморожене вершкове масло натріть на

середній тертці і додайте його до натертого білка, все ретельно перемішайте.

Цією сумішшю наповніть тарталетки, тільки не утрамбовуйте. Зверху викладіть ікру й посипте подрібненою зеленню.

3 ЯБЛУКАМИ

1/3 чашки м'якого вершкового масла, третину склянки молока, 2 ст. л. меду, 1 яйце, 2 яблука, 5 ложок джему, листя м'яти, 1 склянка борошна, 200 грамів домашнього сиру.

Візьміть масло, сир, білок, мед і борошно, сир і все перемішайте блендером. Коли вийде однорідна маса, її акуратно розкладіть у кожну тарталетку і поставте в духовку, розігріту на 220 градусів, випікайте протягом 15 хвилин.



Поки вони печуться, змішайте натерті яблука, джем і поставте тушкуватися на середньому вогні до тих пір, поки не розплавиться джем. Отримана маса після вистигання повинна трохи загуснути. Після цього перед самою подачею на стіл на кожну тарталетку викласти по одній чайній ложці цієї суміші, прикрасьте листочком м'яти.

• Цікаво

Фаст-фуд з усього світу

Найшвидший і недорогий спосіб перекусити за кордоном — це вулична їжа. Розповімо про найпопулярніші страви, які можна придбати у зарубіжних країнах.

1. Курча Джерк, Ямайка

Справжня ямайська страва. Рецепт приготування курчати зберігається в найсудовішій таємниці, але відомо, що в маринад до курки додають запашний перець, чебрець, імбир і зелену цибулю. М'ясо залишають на ніч, щоб воно просочилося усіма спеціями, а потім смажать.

2. Оселедець, Нідерланди

У сезон він коштує копійки, продають його викладеним на тарілці, з рідчастою цибулею, дрібно посіченими яскраво-жовтими солоними огірочками й оливковою олією.

3. Бан Мі, В'єтнам

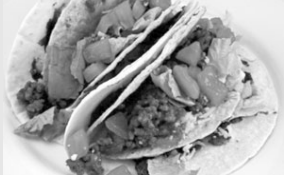
Страву готують з підсмаженого багета. Потім додають майонез та паштет, відтак наповнюють м'ясом, хрусткими маринованими овочами і свіжими травами. Потім це все поливають кількома краплями соєвого соусу і посипають гострими спеціями.

4. Гірос, Греція

Традиційна грецька закуска, подібна до турецького донер або арабської шаурми. Різниця в тому, що в гірос з м'ясом і соусом кладуть картоплю фрі.

5. Тако і Тостада, Мексика

Тако — це м'який маїсовий коржик, а тостадос — маленький смажений хрусткий коржик з маїсу або пшениці. У тако-коржі загортають різну начинку: боби, гуакамоле (пюре з авокадо і томатів зі спеціями і перцем чилі), соус і сир, морепродукти, наприклад, креветки. Вся начинка подрібнена, осільки тако і тостадос їдять руками.



6. Пад қапао, Таїланд

Це запечене м'ясо зі спеціями і травами. Базилік смажать з посиченою свининою, курятиною або морепродуктами, а також подрібненим часником і перцем чилі. Зверху страву поливають рибним соусом і посипають дрібною цукру. Подають це все з рисом і зазвичай зверху кладуть підсмажене яйце.

7. Запиканка, Польща

Гарячий бутерброд на багеті з грибами, плавленим сиром та м'ясом користується в Польщі величезною популярністю. Заправляють його зазвичай кетчупом і зеленою цибулею.

tarilka.top

Спеції: що для чого

Страва вийде смачною і ароматною, якщо ви будете знати, які прянощі до чого підходять.

Для м'яса: червоний, чорний, запашний перець або гвоздика, майоран, чебрець, кмин, куркума, цибуля, орегано.

Для птиці: чебрець, майоран, розмарин, шавлія, чебрець, базилік.

Для риби: лавровий лист, білий перець, імбир, запашний перець, цибуля, коріандр, перець чилі, гірчиця, кріп, чебрець.

Для гриля: червоний перець, запашний перець, кардамон, чебрець, майоран, мускатний горіх, кмин, імбир, перець чилі.

Для дичини: чебрець, материнка звичайна, запашний перець, червоний перець, ялівець.

Для рагу: червоний перець, імбир, куркума, коріандр, гірчиця, кардамон, кмин, чорний перець, запашний перець, мускатний горіх, гвоздика.

Для капусти: коріандр, фенхель, кумин, насіння чорної гірчиці.

Для картоплі: коріандр, куркума і асафетида.

Для бобових: кумин, асафетида, імбир, перець, м'ята лавандова і коріандр.

Для маринадів: лавровий лист, ялівець (ягоди додають в маринади при приготуванні м'яса дичини та риби), гілочки кропу з бутонами, квітками або насінням.

Для фруктів, соків, компотів: кориця, гвоздика, імбир, бадьян, кардамон.

Для паштетів: білий перець, кориця, імбир, лавровий лист, гвоздика, бадьян, кардамон.

Для випічки: гвоздика, кориця, бадьян, імбир, кардамон, запашний перець, апельсинова цедра, аніс, кунжут, мак, ваніль.

Для гарячого молока: кориця, кардамон, шафран.



Смузі — це напій зі свіжих овочів, фруктів чи ягід, що збивають у блендері. Цей напій містить багато вітамінів, тому дуже корисний для здоров'я.

БАНАНОВИЙ

Невеликої порції шпинату цілком достатньо, щоб заповнити добову потребу організму в деяких вітамінах та поживних елементах. Візьміть 350 мл води, додайте 3 банани, великий пучок листя шпинату, сік половини лимона або лайма і добре змішайте в блендері.

3 ЧОРНИЦЯМИ

Чорниця — дуже смачна і корисна ягода. Вона зміцнює імунітет і покращує зір. Змішайте у блендері 2 банани, 3 столових ложки чорниці, сік 1/3 лимона, 2—3 стебла селери, склянку води.

ЯГІДНИЙ

1 склянка ягід на ваш смак (краще суміш різних), півсклянки кефіру, мед за смаком, одне яблуко. Яблуко почистіть, поріжте. Складіть у чашу блендера яблуко, ягоди, кефір та мед, збийте на однорідну масу.

ПОЛУНИЧНИЙ

Освіжаючий і соковитий варіант напою — це ягідний з м'ятою. Візьміть 200



грамів замороженої полуниці, 150 грамів мороженої брусниці, журавлини або вишні, 2 банани, 1 склянку листя м'яти, 1 склянку води. Змішайте всі інгредієнти у блендері.

ГРЕЙПФРУТОВИЙ

Такий напій зміцнює імунітет і покращує загальне самопочуття. У блендері подрібніть ложку лляного насіння. Потім додайте туди ж всі інші інгредієнти: половину грейпфрута, 15 полуниць, жменю винограду без кісточок, половину авокадо, 1 банан, сік половини лимона або лайма. Добре змішайте.

3 ОГІРКОМ

Огірок має здатність виводити шлаки з організму, а салатне листя є багатим джерелом вітаміну Е. Готується напій дуже просто і швидко: збийте в блендері пучок салатного листя, 1 середній огірок, попе-

редньо очищений від шкірки, сік половини лимона, 1 склянку води, ложку меду.

3 АВОКАДО

Очистіть 1 банан і 1 апельсин, відправте разом з м'якоттю авокадо у блендер. Туди ж додайте зелень, склянку води і сік половини лимона.

3 МОРКВОЮ ТА БУРЯКОМ

Готуємо густий напій, у якому поєднується ударна доза вітамінів і яскравих фарб. У блендері необхідно змішати 1 морквину, 1 буряк, 1 стебло селери, 1 огірок, 2 яблука, пучок петрушки і невелику кількість імбиру.

ОВОЧЕВИЙ

Додайте до 5 морквин 2 помідори, 2 червоних болгарських перці, 4 зубчики часнику, 4 гілочки селери, 1 чашку крес-салату і 1 чашку шпинату. Збийте.

Щедра грядка

БЕЗ ПРОРІДЖУВАННЯ НЕ ОБІЙТИСЯ

Саме в загущеності криється причина того, що коренеплоди виростають дрібні. Тож без проріджування при вирощуванні моркви не обійтись.

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



Розтріскується морква також безпричинно. Такі негаразди мають місце за нерівномірного поливу, зміни сухої спекотної погоди на дощову. Щоб запобігти розтріскуванню, слід зволожувати грядку в спеку (вечірньої пори).

Також звертайте увагу на строки дозрівання, зазначені на пакетиках із насінням, не допускаючи переростання. Краще сіяти цей овоч у кілька строків — для літнього споживання і окремо на зимове зберігання.

Виродливої форми коренеплоди виростають, коли орний шар був неглибоким. Часто морквини спотворюються внаслідок унесення неперепрілого гною, недоспілого перегною — не любить ця культура свіжої органіки. Найкращий ефект — від унесення мінеральних добрив, рослина їх гарно засвоює.



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

Коренеплоди ушкоджуються і при висмикуванні великих бур'янів. Морква сходить довго, тож для позначення рядків і раннього пропонування зазвичай сіють маячкову культуру. Найчастіше це рання редиска. Ця культура та морква одне з одним добре уживаються.

Природа пропонує досить широкий вибір трав, які завдяки властивості накопичувати та віддавати корисні речовини придатні для приготування настоїв. Найчастіше використовують кропиву, буркун, мітлицю. Оскільки ці види не містять шкідливих речовин, то настоями з них можна підживлювати будь-які культури.

Водночас на зброджування можна закладати й інші трави — грицики, пижмо, ромашку, хвощ. Головне, щоб не було суцвіть із насінням. Після проріджування посівів у бочку кидають і морквяне бадилля, пасинки помідорів, гичку редиски тощо. Для збагачення рідкого добрива можна додавати в нього пташиний послід та попіл.

Результативність використання трав'яних настоїв суттєво залежить від правильності їх приготування і застосування. Траву спершу подрібнюють лопатою і заповнюють бочку на чверть, заливають водою, залишаючи трохи місця для піни, що утворюється під час бродіння. На кожні 100 літрів води вкидають 3 столові ложки сечовини і жменю коров'яку або пташиного посліду. Ємність накривають кришкою чи поліетиленовою плівкою, залишаючи шпарину для вільного доступу повітря.

Раз на 2—3 дні настій ретельно та інтенсивно пере-

Трав'яні настої для овочевих культур

Останнім часом серед городників дедалі більшої популярності набувають настої трав для підживлення. Їх застосування сприяє ліпшому розвитку рослин, утворенню цвіту та зав'язуванню плодів.



«Живі» добрива

мішують. Це забезпечує доступ кисню та цілкове розкладання рослинних решток. Інакше (без перемішування) вони починають гнити, що спричиняє виділення токсичних речовин і зниження цінності рідкого добрива.

У процесі бродіння настій дуже смердючий. Щоб перебити запах, можна додати екстракт валеріани або пригорщу пілоподібного кремнезему.

До застосування рідке добриво готове через 7—10 днів. У цей час припиняється інтенсивне виділення піни, а сам настій стає прозорим і темним. На сонці процес його приготування пришвидшується.

Для підживлення беруть 1 частину непроцідженої

рідини на 9 частин води. Рослини поливають під корінь. Для обприскування уміст бочки проціджують і розводять у 20 разів. Роблять це безпосередньо перед застосуванням. Під кожну рослину виливають 1 літр поживи або ж 3—5 літрів на квадратний метр.

Під час масового цвітіння дуже корисно на відро вже розведеного добрива додати склянку попелу або 10—15 г сульфату калію. Підживлюючи, слід якомога частіше перемішувати розчин для рівномірного розподілу осаду на дні.

Трав'яні настої є потужним джерелом мікроелементів, проте мають нестабільний хімічний та мікробіологічний склад, який

змінюється у міру розкладання рослинних компонентів. Про це варто пам'ятати і враховувати, що трав'яний настій не дасть ефекту, коли треба швидко поповнити дефіцит конкретного мікроелемента, але сприяє ощадливішому витрачання мінеральних добрив.

Тільки майте на увазі, що тривале застосування трав'яних настоїв призводить до залуження ґрунту. І ще. Розчин із кропивою на огіркових грядках слід застосовувати дуже обережно. Навіть розведений, він, потрапивши на листя, «обпікає» його. А на рядках гороху, квасолі й цибулі взагалі не рекомендується його використовувати.

Варто знати

ЧИ ВСІ БУР'ЯНИ ШКІДЛИВІ?

Щоліта доводиться вести боротьбу з бур'янами. Затрачається багато часу і зусиль. Та чи всі їх треба знищувати? Можливо, якісь дають користь?

Усім добре відома кропива. Там, де вона росте, ґрунт дуже пухкий, багатий на гумус. Тож може бути хорошим попередником для городини. До того ж земля збагачується кремнієм, азотом, калієм, мікроелементами та амінокислотами. З кропиви готують рідкі добрива (про це ми розповідаємо сьогодні).

Корені лопуха також добре розпушують ґрунт і додають поживних елементів. Цвітіння цієї рослини принадажує корисних комах.

Валеріана стимулює розвиток овочевих, при-ваблює бджіл.

Кульбаба у своєму довгому корінні акумулює кальцій. Надземну частину цієї рослини добре використовувати для компостування або як мульчу.

Полин захищає сад від шкідників.

Ромашка принадажує комах-запилювачів.

Деревій сприяє росту культурних видів. Його корені й листя виділяють «стимулятори росту».

Зверніть увагу

У спеку не підгортайте

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

Передусім — для збільшення врожаю. При цьому утворюється сильніший кущ із великою листовою масою. Остання починає активно «працювати» на зав'язування та формування бульб. Водночас при підгортанні знищуються бур'яни, їм складніше пробитися крізь нагорнутий шар землі, а молоді картопляні пагони «ховаються» в ньому від колорадського жука. І хоча такий захист тимчасовий, рослини встигають наростити достатньо зеленої маси, аби витримати навалу личинок шкідника. Тож

краще підгорнути, аніж проігнорувати цей агрозахід.

Робити це ліпше після поливу або рясного дощу. Нагорнутий шар не має перевищувати 10 см, в іншому разі він може лише стати перешкодою для росту пагонів.

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

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

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

Важливо

Аби бути з капустою

У капусти своя особливість: на формування великої головки впливає коренева система. Щоб коріння вирости потужним, рослини після висаджування у відкритий ґрунт регулярно підживлюють азотними добривами.

Від забезпечення рослин азотом залежить ріст листя і величина головки. Особливо потребує капуста азоту до початку зав'язування головки, але за достатнього постачання рослини фосфором та калієм.

З початку формування головки зростає потреба і в калії, надто ж на піщаних ґрунтах, де калій із них вимивається. Ось чому ефективно в цей період калієне підживлення. Виняток становлять ранні сорти. У них азотне підживлення затримує формування голо-



вок, вони виростають дрібними і нетугими.

Крім того, при надлишку азоту рання капуста може накопичувати багато нітратів. Потрібно також знати, що надмірні дози азотних добрив знижують холодостійкість розсади.

Під ранню капусту немає необхідності вносити органічні добрива, високий урожай можна отримати, застосовуючи тільки мінеральні з наступним підживленням.

Тому через тиждень після висаджування розсади на тлі звичайного підживлення повним мінеральним добривом рослини слід підживити розчином сечовини (3 ст. л. на відро води на 10 рослин), на початку формування головки — нітрофоскою в такій же дозі, але на п'ять рослин, а для піщаного ґрунту — калімагнезією у такій же кількості.

При застосуванні органічних добрив розчин готують за добу до підживлення. Пташиний послід засипають у посуд до половини, заливають водою і кілька разів протягом доби розмішують для отримання однорідної рідини (без грудочок), інакше можна завдати рослинам опіків.

Перед внесенням добрива у відкритий ґрунт отриману бовтанку розбавляють водою 1:10. Приготований таким же чином розчин із коров'яку розбавляють водою 1:5, а по тім ще раз розбавляють водою 1:4.

Слимаки люблять вологі місця

Останніми роками чисельність слимаків на присадибних ділянках різко зростає. Їх присутність легко визначити за блискучими півками, що залишаються при пересуванні шкідників.

Оскільки ці безхребетні істоти практично всеїдні, то вони ушкоджують близько півтори сотні видів рослин. Якщо ви помітили в листках городини дрібні дірочки, від яких іде слід сріблястого кольору, значить, час уживати заходи.

Слимаки люблять вологі місця. Цією їхньою особливістю можна скористатися для механічної боротьби з молюском. Між грядками розкладають зволожену мішковину або мокрі дошки. Шкідники масово повзають під них, після чого

їх збирають і знищують вручну (зазвичай кидають у відро з гасом).

Грядки слід тримати розпушеними — слимаки не рідко ховаються під великими грудками землі, де утримується волога. Ефективний спосіб — створювати для шкідників перепони. Наприклад, мульчувати землю соломкою або крупним піском. Дехто застосовує потовчену яєчну шкаралупу, яку розсипають під рослинами і на листя: гострі краї осколків ранять ніжну шкіру молюсків. Мож-

на розставити між грядками жолоби з водою. Шкідник не полізе долати перешкоду або потоне.

Досвідчені господарі обробляють грядки розчином часнику або пекучого перцю. Допоможе і хрін — його листя і подрібнений корінь просто розкладають між рядками. Можна по межах ділянки посипати двома-трьома рядками на відстані 15—20 см один від одного гашене вапно, порошокопідбний суперфосфат або суху гірчицю.

Згубна для шкідника і гаряча вода. Якщо нагріти її до 60 градусів і полити рослини, їм це не зашкодить. А ось молюска з його ніжною шкірою вб'є.

ПОНЕДІЛОК, 4.06.2018		СЕРЕДА, 6.06.2018	
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 15.35 М/с "Чорний Джек" 14.00 Перша шпальта 14.30 :Радіо. День 15.00, 21.00 Новини 15.10 Погода 15.20 М/с "Гон" 16.00 Хто в домі хазяїн? 16.30 Д/ц "Спільноти тварин" 17.00 Розсекречена історія 18.00, 00.15 Інформаційна година 19.00 Розважальна програма з Майклом Щуром 19.40 До справи 20.15 Війна і мир 21.25 Новини. Спорт 21.45 Т/с "Іспанська легенда" 23.00 Д/с "Найбільш завантажений у світі" 23.50 Д/ц "Гордість світу" 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" 10.55, 12.20, 12.45 "Одруження наосліп" 14.00, 15.15 "Міняю жінку" 17.10 Т/с "Кохання Мер'єм" 19.20, 20.15 "Секретні матеріали" 20.30, 21.25 Т/с "Між нами, дівчатами" 22.20 "Гроші–2018" 23.30 Х/ф "Виття: Переродження" 2+2 06.00 Мультифільми 08.00 "Нове шалене відео по-українськи" 09.25, 18.15 "Спецкор" 10.05, 18.50 "ДжеДАІ" 10.45 Т/с "Стоматолог" 14.45 Х/ф "Земля, забута часом" 16.25 Х/ф "Імперія акул" 19.25, 20.25 Т/с "Опер за викликом" 21.25 Т/с "Касл–2" 23.00 Х/ф "Хижак" TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Красуні Едіт Уортон" 06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок 07.00 Провінційні вісті. Тиждень 07.50, 18.45 Міська рада інформує 08.00 Вікно в Америку		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 15.35 М/с "Чорний Джек" 06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00, 00.35 Новини 06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 09.30, 10.45, 11.50, 14.20, 15.10, 17.00, 17.50, 00.30 Погода 09.35, 19.25 Д/ц "Неповторна природа" 10.30 Телепродаж 10.55 Д/ц "Незвідані шляхи" 12.00 Д/ц "Смаки культур" 13.10 :РадіоДень 13.40 Лайфхак українською 13.55 Наші гроші 14.30 52 вікенди 15.20 М/с "Гон" 16.00 Хто в домі хазяїн? 16.30 Д/ц "Спільноти тварин" 17.05 Війна і мир 18.00 Інформаційна година 19.00 Д/с "Дешевий відпочинок" 20.30 Складна розмова 21.25 Новини. Спорт 21.45 Т/с "Римська імперія" 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" 10.55, 12.20, 12.45 "Одруження наосліп" 14.00, 15.15 "Міняю жінку" 17.10 Т/с "Кохання Мер'єм" 19.20, 20.15 "Секретні матеріали" 20.30, 21.25 Т/с "Між нами, дівчатами" 22.20 Х/ф "Отримайте багаж" 00.15 Х/ф "Домашня робота" 2+2 06.00 Мультифільми 08.00 "Нове шалене відео по-українськи" 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.20 "Загублений світ" 12.55 "Помста природи" 15.00 Х/ф "12 раундів" 19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом" 21.25, 23.00 Т/с "Касл–2" 00.45 Х/ф "Ірландець" TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Красуні Едіт Уортон"	
08.30, 20.00 Єдина країна 09.00, 00.15 Час–Тайм 09.30 Справжня ціна 09.45 Про кіно 09.55, 22.35 Добрі традиції 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 Межа правди 13.10, 02.30 Хіт–парад 14.00, 01.00 Х/ф "Тільки після Вас" 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті 17.00 Розкішні мандрівки 17.30 Про нас 19.30, 21.00 Наші вітання 20.30 THEU — калейдоскоп подій 20.40 Дім книги 21.30 Сільський календар 22.40, 04.00 Х/ф "Вторгнення на землю" ICTV 05.45, 19.20 Надзвичайні новини 06.35 Факти тижня. 100 хвилин 08.45 Факти. Ранок 09.15 Спорт 09.20 Надзвичайні новини. Підсумки 10.10 Антизомбі 11.10 Секретний фронт. Дайджест 12.20, 13.20, 16.20 Х/ф "Десять з половиною балів" 12.45, 15.45 Факти. День 16.50 Х/ф "Ефект колібри" 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Більше ніж правда 21.25 Т/с "Майор і магія" 22.35 Свобода слова СТБ 07.00, 15.55 Все буде добре! 08.25 Х/ф "Крапля світла" 12.05 Звана вечеря 13.00 Битва екстрасенсів. Апокаліпсис 17.30, 22.00 Вікна–Новини 18.00 Слідство ведуть екстрасенси 19.00 Х/ф "Завіса" 20.00 Хата на тата 22.40 Х/ф "Дівоча вечірка" 00.55 Один за всіх НОВИЙ КАНАЛ 06.54, 08.44 Kids Time 06.55 М/с "Дракони: Перегони безстрашних" 08.45 М/ф "Індики: Назад у майбутнє"		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 Місія: краса 11.30 Реальна містика 12.30 Т/с "Черговий лікар–4" 14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар" 19.45 Ток–шоу "Говорить Україна" 21.00 Т/с "Я подарую тобі щастя" 23.30 Х/ф "Халк" ТТБ 07.00 "Файний ранок" 09.00, 16.08, 17.36 Док. фільм 09.55 Анонси 13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ" 13.40 "Поза рамками" 14.09 Соціальна реклама 14.10 РадіоДень "Модуль знань" 14.50 "Надвечір'я. Долі" 15.45 News: РадіоДень "Життя+" 17.10 Д/ф "В Україні" 18.31 Д/с "Смаки культур" 19.22 "Тема дня" 19.48 "Енеїда" ІНТЕР 05.35, 20.00 "Подробиці" 06.00 "Мультифільм" 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 Х/ф "Жіноча інтуїція" 13.10 Х/ф "Діти як діти" 14.40 Х/ф "Ми жили по сусідству" 16.10 "Чекай мене. Україна" 18.00, 19.00 Ток–шоу "Стосується кожного" 20.40 Т/с "Червона королева" 00.50 Х/ф "Пазманський діявол"	

ВІВТОРОК, 5.06.2018		ЧЕТВЕР, 7.06.2018	
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 15.35 М/с "Чорний Джек" 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, 10.45, 14.20, 15.10 Погода 09.35, 19.25 Д/ц "Неповторна природа" 10.30 Телепродаж 11.00 Д/с "Столика Японія" 11.40 Д/с "Двоколісні хроніки" 12.00 Д/ц "Смаки культур" 13.10 :РадіоДень 13.40 Лайфхак українською 13.55 Складна розмова 14.30 :Радіо. День 15.20 М/с "Гон" 16.00 Хто в домі хазяїн? 16.30 Д/ц "Спільноти тварин" 17.00 Світло 18.00, 00.15 Інформаційна година 19.00 Перший на селі 20.30 Наші гроші 21.25 Новини. Спорт 21.45 Т/с "Римська імперія" 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" 10.55, 12.20, 12.45 "Одруження наосліп" 14.00, 15.15 "Міняю жінку" 17.10 Т/с "Кохання Мер'єм" 19.20, 20.15 "Секретні матеріали" 20.30, 21.25 Т/с "Між нами, дівчатами" 22.20 Х/ф "Шукаю жінку з дитиною" 2+2 06.00 Мультифільми 08.00 "Облом.UA." 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.25 "Загублений світ" 12.55 "Нове шалене відео по-українськи" 15.25 Х/ф "Крижані акули" 19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом" 21.25, 23.00 Т/с "Касл–2" 00.45 Х/ф "9 місяців суворого режиму"		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 15.35 М/с "Чорний Джек" 06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00, 00.35 Новини 06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 09.30, 10.45, 11.50, 14.20, 15.10 Погода 09.35, 19.25 Д/ц "Неповторна природа" 10.30 Телепродаж 10.55 Д/ц "Незвідані шляхи" 12.00 Енеїда 12.25 Д/ц "Смаки культур" 13.10 :РадіоДень 13.40 Лайфхак українською 13.55 До справи 14.30 :Радіо. День 15.20 М/с "Гон" 16.00 Хто в домі хазяїн? 16.30 Д/ц "Спільноти тварин" 17.00, 19.00 #ВУКРАЇНІ 18.00 Інформаційна година 20.30 Схеми. Корупція в деталях 21.25 Новини. Спорт 21.45 Т/с "Римська імперія" 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" 10.55, 12.20, 12.45 "Одруження наосліп" 14.00, 15.15 "Міняю жінку" 17.10 Т/с "Кохання Мер'єм" 19.20, 20.15 "Секретні матеріали" 20.30, 21.25 Т/с "Між нами, дівчатами" 22.20 "Право на владу–2018" 00.15 Х/ф "Великий солдат" 2+2 06.00 Мультифільми 08.00 Відеобімба 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.25 "Загублений світ" 13.00 "Облом.UA." 15.20 Х/ф "Ірландець" 19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом" 21.25, 23.00 Т/с "Касл–2" 00.45 Х/ф "Без надії на спокуту" TV-4 06.00, 10.00 Т/с "Красуні Едіт Уортон"	
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Красуні Едіт Уортон" 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 Сільський календар 08.05 Українські традиції 08.20 THEU — калейдоскоп подій 08.30 Єдина країна 09.00, 00.15 Час–Тайм 09.30, 17.00 Розкішні мандрівки 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, 02.30 Хіт–парад 14.00, 01.00 Х/ф "Падіння комедії" 17.30 Смачна мандрівка 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 Полілог 21.30 "Гал–кліп" 22.35, 04.00 Х/ф "Абсолютне вторгнення" ICTV 05.35, 20.20 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.20, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Більше ніж правда 11.05 Антизомбі 12.05, 13.20 Х/ф "Таємничий острів" 12.45, 15.45 Факти. День 14.15, 16.20 Скетч–шоу "На трьох" 17.45, 21.25 Т/с "Майор і магія" 18.45, 21.05 Факти. Вечір 23.30 Х/ф "Мачо і ботан" СТБ 06.55 Все буде добре! 08.25 Національне талант–шоу "Танцюють всі!–6" 12.00 Звана вечеря 12.55 Битва екстрасенсів. Апокаліпсис 15.55 Все буде добре! 17.30, 22.00 Вікна–Новини 18.00 Х/ф "Завіса" 20.00 Експерименти 22.40 Х/ф "Дівоча вечірка" 00.55 Один за всіх		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 15.35 М/с "Чорний Джек" 06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00, 00.35 Новини 06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 09.30, 10.45, 11.50, 14.20, 15.10 Погода 09.35, 19.25 Д/ц "Неповторна природа" 10.30 Телепродаж 10.55 Д/ц "Незвідані шляхи" 12.00 Енеїда 12.25 Д/ц "Смаки культур" 13.10 :РадіоДень 13.40 Лайфхак українською 13.55 До справи 14.30 :Радіо. День 15.20 М/с "Гон" 16.00 Хто в домі хазяїн? 16.30 Д/ц "Спільноти тварин" 17.00, 19.00 #ВУКРАЇНІ 18.00 Інформаційна година 20.30 Схеми. Корупція в деталях 21.25 Новини. Спорт 21.45 Т/с "Римська імперія" 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" 10.55, 12.20, 12.45 "Одруження наосліп" 14.00, 15.15 "Міняю жінку" 17.10 Т/с "Кохання Мер'єм" 19.20, 20.15 "Секретні матеріали" 20.30, 21.25 Т/с "Між нами, дівчатами" 22.20 "Право на владу–2018" 00.15 Х/ф "Великий солдат" 2+2 06.00 Мультифільми 08.00 Відеобімба 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.25 "Загублений світ" 13.00 "Облом.UA." 15.20 Х/ф "Ірландець" 19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом" 21.25, 23.00 Т/с "Касл–2" 00.45 Х/ф "Без надії на спокуту" TV-4 06.00, 10.00 Т/с "Красуні Едіт Уортон"	
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Красуні Едіт Уортон" 06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок 07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті 07.35 Формула здоров'я 08.30 Смачна мандрівка 09.00, 01.00 Час–Тайм 09.30 Розкішні мандрівки 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10, 21.30 Майстер–клас із Наталкою Фіцич 12.40 Про кіно 13.00, 02.30 Хіт–парад 14.00, 17.00, 22.35 Акценти 14.30, 01.15 Х/ф "Дорога" 15.45, 20.25 Добрі традиції 17.30 "Гал–кліп" 18.00 Т/с "Берклі–сквер" 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 У фокусі Європа 20.30 Євромакс 23.05, 04.00 Х/ф "Історія Уендела Бейкера" ICTV 05.35, 11.05 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.20, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Секретний фронт 12.05, 13.20 Х/ф "Джек і бобове дерево" 12.45, 15.45 Факти. День 14.20, 16.20 Скетч–шоу "На трьох" 16.50, 21.25 Т/с "Майор і магія" 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Інсайдер 23.30 Х/ф "Земля після нашої ери" СТБ 06.55, 15.55 Все буде добре! 08.15 Національне талант–шоу "Танцюють всі!–6" 11.50 Звана вечеря 13.45 Битва екстрасенсів. Апокаліпсис 17.30, 22.00 Вікна–Новини 18.00 Х/ф "Завіса" 19.55 Я соромлюсь свого тіла 22.40 Х/ф "Дівоча вечірка" 00.55 Я соромлюсь свого тіла НОВИЙ КАНАЛ 06.35, 07.54 Kids Time 06.40 М/с "Дракони: Перегони безстрашних" 07.55 Т/с "Меліса та Джої" 11.00 Х/ф "Нічого втрачати"		12.55 Від пацанки до панянки 17.05, 19.00, 22.00 Хто зверху? 21.00 Аферисти в мережах «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 Місія: краса 11.30 Реальна містика 12.30 Т/с "Черговий лікар–4" 14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар" 19.45 Ток–шоу "Говорить Україна" 21.00 Т/с "Я подарую тобі щастя" 23.20 Контролер 00.00 Т/с "CSI: Нью–Йорк" ТТБ 07.00 "Файний ранок" 09.00, 16.08 Д/с "Неповторна природа" 09.26, 16.34 Д/с "Таємниці підводного світу" 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 "Вісті ТТБ" 13.40, 19.22 "Тема дня" 14.09 Соціальна реклама 14.10 РадіоДень "Модуль знань" 14.50 "Надвечір'я. Долі" 15.45 News: РадіоДень "Життя+" 17.10 "Складна розмова" 17.36 Док. фільм 18.31 Д/с "Смаки культур" 19.48 Т/с "За службовим обов'язком" ІНТЕР 06.00 "Мультифільм" 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" 10.00, 20.40 Т/с "Червона королева" 12.25 Т/с "25–та година" 14.50, 15.45, 16.45 "Речдок" 18.00, 19.00 Ток–шоу "Стосується кожного" 20.00 "Подробиці" 00.50 Х/ф "Ларго Вінч: Початок в Бірмі"	

Увага! У програмі телетерадач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 8.06.2018			НЕДІЛЯ, 10.06.2018		
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 15.30 М/с "Чорний Джек" 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, 10.45, 11.50, 14.20, 00.10 Погода 09.35, 19.25 Д/ц "Неповторна природа" 10.30 Телепродаж 10.55 Д/ц "Незвідані шляхи" 12.00 Енеїда 12.25 Д/ц "Смаки культур" 13.10 :РадіоДень 13.40 Лайфхак українською 13.55 Схеми. Корупція в деталях 14.30 :Радіо. День 15.15 М/с "Гон" 15.55 Хто в домі хазяїн? 16.25 Д/ц "Спільноти тварин" 16.50 Фольк-music 18.00, 00.15 Інформаційна година 18.50 VoxCheck 19.00 Культурна афіша здорової людини 20.30 Перша шпальта 21.25 Новини. Спорт 21.40 Сильна доля 22.45 ТАКАШОТАМ # 23.00 Д/с "Найбільш завантажений у світі" 23.45 Д/ц "Гордість світу" 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" 10.55, 12.20, 12.50 "Одруження наосліп" 14.05, 15.20 "Міняю жінку" 17.10 "Секретні матеріали" 17.20 Т/с "Кохання Мер'єм" 20.15 "Ліга сміху-2018" 22.15 "Ігри приколів-2018" 23.15 "Розсміши коміка-7" 2+2 06.00 Мультфільми 08.00 "Облом.UA." 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.25 "Загублений світ" 12.55 Відеоімба 15.40 Х/ф "Помпеї: Апокаліпсис" 19.25 Х/ф "12 раундів" 21.25 Х/ф "Бейтаун поза законом" 23.20 "Змішані єдиноборства.	UFC Fight-Night Boetsch-Henderson TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Берклі-сквер" 06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок 07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті 07.35 У фокусі Європа 08.00 Євромакс 08.30 Незвичайні культури 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30 Акценти 11.00, 16.10 Дитяча година 11.50 "Чарівний ключик" 12.10 "Гал-кліп" 12.40 Українські традиції 13.00, 02.30 Хіт-парад 14.00, 01.00 Х/ф "Божі корівки" 17.00 Розкішні мандрівки 17.30 Майстер-клас із Наталкою Фічич 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 THEU — калейдоскоп подій 20.10 Сільський календар 20.40 Про кіно 21.30 Єдина країна 21.50 Добрі традиції 22.35, 04.00 Х/ф "Високі частоти" ICTV 05.35, 11.10 Громадянська обора 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Інсайдер 12.00, 13.20 Х/ф "Джек і бобове дерево" 12.45, 15.45 Факти. День 14.20, 16.20, 21.30 Скетч-шоу "На трьох" 16.50 Т/с "Майор і магія" 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Антизомбі 00.50 Х/ф "Джек і бобове дерево" СТБ 06.40 Х/ф "Швидка допомога" 17.30, 22.00 Вікна-Новини 18.05 Х/ф "Завіса" 20.00 Х/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика" 22.45 Давай поговоримо про секс НОВИЙ КАНАЛ 05.44, 06.59 Kids Time 05.45 М/с "Дракони: Перегони безстрашних"	07.00 Т/с "Меліса та Джої" 09.05 Х/ф "Шалена парочка" 10.55 Х/ф "Тернер і Хуч" 12.55 Від пацанки до панянки 15.00 Суперінтуїція 17.00, 19.00, 22.00 Хто зверху? 21.00 Аферисти в мережах «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 11.30 Реальна містика 12.30 Т/с "Черговий лікар-4" 14.30, 15.30 Т/с "Півкроку до сім'ї" 19.45 Ток-шоу "Говорить Україна" 21.00, 00.00 Т/с "Протистояння" 23.20 Слідами ТТБ 07.00 "Файний ранок" 09.00, 16.08 Д/с "Неповторна природа" 09.26, 16.34 Д/с "Таємниці підводного світу" 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 "Вісті ТТБ" 13.40, 19.22 "Тема дня" 14.09 Соціальна реклама 14.10 РадіоДень "Модуль знань" 14.50 "Надвечір'я. Доли" 15.45 News: РадіоДень "Життя+" 17.10 "Схеми. Корупція в деталях" 17.36 "Розсекречена історія" 18.31 Д/с "Смаки культур" 19.48 Т/с "За службовим обов'язком" ІНТЕР 06.00 Мультфільм 06.15, 22.00 "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" 10.00 Т/с "Червона королева" 12.25 Т/с "25-та година" 14.50, 15.45, 16.45 "Речдок" 18.00 Ток-шоу "Стосується кожного" 20.00 "Подорообиці тижня" 23.50 Х/ф "Готель романтичних побачень"	UA:ПЕРШИЙ 06.00 М/с "Чорний Джек" 06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.20 Новини 09.30 Х/ф "Радість любові" 11.05 Д/с "Дешевий відпочинок" 11.30 Д/с "Двоколісні хроніки" 12.10 Перший на селі 12.40 Енеїда 13.35 Д/ц "Гордість світу" 14.00 Телепродаж 14.20 Фольк-music 15.25 Фільм-концерт "Рекіти" 15.45, 23.50 Д/ц "Неповторна природа" 17.15 Т/с "Гранд готель" 20.00 Д/с "Таємниці людського мозку" 21.30 Розважальна програма з Майклом Шуром 22.15 Букоголіки 22.45 Д/с "Bagaci — японські смаколики" 23.40, 00.15 Погода 1+1 06.10 ТСН 07.00 "Українські сенсації" 08.00 "Сніданок. Вихідний" 09.00 "Лото-Забави" 09.40 М/ф "Маша і ведмідь" 10.00 "Розсміши коміка" 11.00, 12.05 "Світ навиворіт-9" 13.05, 14.05, 15.05, 16.10, 17.10 "Світ навиворіт-2: Індія" 18.05 "Світ навиворіт-5: Індонезія" 19.30 "ТСН-Тиждень" 21.00 Х/ф "Вирок ідеальної пари" 2+2 06.00 "Змішані єдиноборства. UFC #225 Whittaker-Romero" 09.00 "Бушидо" 10.00 "ДжеДАІ. Дайджест" 12.00 Т/с "Ментівські війни. Одеяса-2" 16.00 Х/ф "Помпеї: Апокаліпсис" 17.45 Х/ф "Наднова" 19.20 Х/ф "Наутилус: Повелитель океану" 21.00 Х/ф "Слідопит" 23.00 "Змішані єдиноборства. UFC №225 Whittaker-Romero" TV-4 06.00 Х/ф "Крихітка Джиммі" 07.30, 16.30 Українські традиції 07.45, 09.50 Бадьорий ранок 08.00, 21.30 Єдина країна	08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода 08.40 Час-Тайм 09.00 Повнота радості життя 09.30 Справжня ціна 10.15 Прямая трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя 11.40 Дім книги 12.05 М/ф "Принц і жебрак" 13.30 "Чарівний ключик" 14.00 Погляд зблизка 14.30 Формула здоров'я 15.30 Майстер-клас із Наталкою Фічич 16.00 Акценти 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, 03.30 Провінційні вісті. Тиждень 19.45, 00.45 Міська рада інформує 20.00, 02.30 Огляд світових подій 21.00, 03.00 "Гал-кліп" 22.15, 04.15 Х/ф "Друзі по розуму" 23.45 Час-тайм ICTV 05.30 Інсайдер 07.15 Т/с "Ніконов і Ко" 09.05 Т/с "Відділ-44" 11.55, 13.00 Скетч-шоу "На трьох" 12.45 Факти. День 14.45 Х/ф "Лара Крофт: Розкрадачка гробниць" 16.25 Х/ф "Лара Крофт: Розкрадачка гробниць-2" 18.45 Факти тижня. 100 хвилин 20.35 Х/ф "Водний світ" 23.10 Т/с "Операція "Горгона" СТБ 05.50 ВусоЛапоХвіст 08.05 Планета Земля 09.05 Все буде смачно! 10.05 Караоке на майдані 11.05 Експерименти 13.05 Х/ф "Рецепт кохання" 16.55 Хата на тата 19.00 Слідство ведуть екстрасенси 23.00 Я соромлюсь свого тіла НОВИЙ КАНАЛ 06.10, 07.29 Kids Time 06.15 М/с "Дракони: Перегони безстрашних" 07.30 М/ф "Мінлива хмарність, часом фрикадельки" 09.15 М/ф "Мінлива хмарність, часом фрикадельки-2" 11.10 Х/ф "Хлопці з жіночого гур-	тожитку" 13.00 Х/ф "Палкі втікачки" 15.00 Х/ф "Блакитна лагуна" 17.00 Х/ф "Повернення до блакитної лагуни" 19.00 Х/ф "Блакитна лагуна: Пробудження" 21.00 Х/ф "Міліана" 22.45 Х/ф "У лабіринті грізлі" 00.20 Х/ф "Кохання без зобов'язань" «УКРАЇНА» 06.50 Сьогодні 07.45 Зірковий шлях 09.40 Х/ф "Це мій собака" 11.30 Т/с "Щоб побачити веселку" 15.10 Х/ф "Мрії з пластиліну" 17.00, 21.00 Т/с "На краю кохання" 19.00 Події тижня з Олегом Панютою 20.00 Головна тема 23.00 Т/с "Мій" ТТБ 07.00 М/с "Принцеса Сіссі" 07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.39, 18.58, 19.57, 20.55 Анонси 08.00 "Школа Мері Поппінс" 08.30 "Файний ранок" 09.34 "Енеїда" 13.30 "Едера показ" 13.40 "Тема дня" 14.10, 19.00 "Розсекречена історія" 15.10 "Букоголіки" 15.36 Концерт 16.40 "Фольк-music-діти" 17.20 "Хто в домі хазяїн?" 17.46 "Wise Gow" 18.06 Д/с "Неповторна природа" 18.32 Д/с "Таємниці підводного світу" 19.52 "Візитівки Полтавщини" 20.00 Д/с "Незвідані шляхи" ІНТЕР 06.00 "Мультфільм" 06.20 "Великий бокс. Теренс Кроуфорд — Джефф Хорн" 08.00 "Удачний проект" 09.00 "Готуємо разом" 10.00 "Орел і решка. Морський сезон" 11.00 "Орел і решка. Перезавантаження. Америка" 12.10 Х/ф "Фантомас розбушовався" 14.10 Х/ф "Фантомас проти Скотланд-Ярда" 16.10 Х/ф "Весілля в Малинівці" 18.10, 20.30 Т/с "Генеральська невістка" 20.00 "Подорообиці" 22.20 Х/ф "Малахольна"

СУБОТА, 9.06.2018

• Варто знати

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.20 Новини
09.30 Погода
09.35 М/с "Гон"
09.50 Додолики
10.05 Хто в домі хазяїн?
10.30 Лайфхак українською
11.00 Д/с "Пригоди Остіна Стівенса"
12.00 Х/ф "Радість любові"
13.35 Д/ц "Гордість світу"
14.00 Телепродаж
14.20 Сильна доля
15.20 Д/с "Bagaci — японські смаколики"
16.15 Д/ц "Неповторна природа"
17.15 Т/с "Гранд готель"
20.00 Розсекречена історія
21.30 Як дивитися кіно
22.00 Х/ф "Вона"
00.45 Д/ц "Спільноти тварин"

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.45 "Гроші-2018"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.00 "Життя без обману"
11.30, 23.15 "Світське життя-2018"
12.35 "Viva! Найкрасивіші-2018"
14.30 "Ліга сміху-2018"
16.35, 21.15 "Вечірній квартал"
18.30 "Розсміши коміка-8"
20.15 "Українські сенсації"
00.15 "Вечірній Київ"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "102. Поліція"
08.50 "Цілоком таємно"
10.15 "Загублений світ"
16.20 Х/ф "Кров тамплієрів"
20.15 Х/ф "Акулячий торнадо-5: Глобальне роіння"
22.05 Х/ф "Хижак-2"
00.10 "Нове шалене відео по-українськи"

TV-4

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро

знахідок
07.35 Х/ф "Крихітка Джиммі"
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Огляд світових подій
10.30 Зміни свій світ
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фічич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00 Євромакс
12.30, 00.30 Х/ф "Бруно"
14.30 Мультфільми
15.00 М/ф "Принц і жебрак"
16.30 Дім книги
17.00, 03.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30, 02.30 У фокусі Європа
20.10 Галицький шлягер. Львів
22.00, 04.00 Х/ф "Кохайчись"
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.40 Факти
06.00 Більше ніж правда
07.45 Я зняв!
09.35 Дизель-шоу
10.50, 11.50 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Скетч-шоу "На трьох"
16.50 Х/ф "Лара Крофт: Розкрадачка гробниць"
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф "Лара Крофт: Розкрадачка гробниць-2"
22.10 Х/ф "Земля після нашої ери"
00.00 Х/ф "Людина-вовк"

СТБ

05.40 ВусоЛапоХвіст
07.35 Караоке на майдані
08.35 Все буде смачно!
10.25 Х/ф "Кольє для снігової баби"
12.10 Х/ф "Завіса"
17.00 Х/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика"
19.00 Х/ф "Рецепт кохання"
22.50 Вечір з Наталею Гаріповою. Слава Камінська (НеАнгели)
00.05 Світами за скарбами
НОВИЙ КАНАЛ
05.54, 07.14 Kids Time

05.55 М/с "Лунтик і його друзі"
07.15 Ревізор
10.00 Страсті за Ревізором
13.00 Хто зверху?
17.00 М/ф "Хороший динозавр"
18.50 Х/ф "Блакитна лагуна"
21.00 Х/ф "Повернення до блакитної лагуни"
23.00 Х/ф "Хлопці з жіночого гуртожитку"

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
08.00, 15.20 Т/с "Я подарую тобі щастя"
17.50, 19.40 Т/с "Щоб побачити веселку"
22.20 Х/ф "Це мій собака"
00.20 Т/с "CSI: Нью-Йорк"

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.56 Реклама
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.33, 20.59 Анонси
08.00 "Файний ранок"
09.34 "Енеїда"
13.30 "Едера показ"
13.40 "Тема дня"
14.10 "Розсекречена історія"
15.10 РадіоДень "Книжкова лавка. ТОП-7"
16.04 "Культурна афіша здорової людини"
16.35 Х/ф
18.05 Док. фільм
19.00 "Панорама подій"
19.30 "Поза рамками"
19.59 Концерт

ІНТЕР

05.40 "Україна вражає"
06.30 "Мультфільм"
07.20 "Чекай мене. Україна"
08.50 Х/ф "Два капітани"
17.50, 20.30 Т/с "25-та година"
22.00 "Подорообиці"
22.40 Т/с "Своя правда"
* * *

— Скільки людей працює у вашій бригаді?
— Разом із начальником — 12.
— А без начальника?
— Без начальника у нас взагалі ніхто не працює.

Цукор – загроза для шкіри вашого обличчя

Якщо людина вживає забагато цукру та продуктів, що мають високий вміст вуглеводів — білий рис, хліб, макаронні вироби — рівень цукру у крові значно збільшується. А це негативно впливає на стан шкіри.

У дослідженні, опублікованому в Journal of the American College of Nutrition, взяли участь 453 дорослих. Учені встановили, що ті, хто споживав більше риби, оливкової олії та бобових, були менш схильними до утворення зморшок, ніж ті, хто з'їдав більше м'яса, масла, молочних продуктів з високим вмістом жиру та цукру, солодощів та солодких напоїв.

У шкірі молекули цукру зв'язуються з білками, як-от колаген та еластин, і утворюють речовини під назвою «кінцеві продукти глікації». Вони не лише сприяють неправильному формуванню цих білкових волокон, але й пошкоджують сполучну тканину, призводять до хронічного запалення, захворювання серця та діабету.

Існує кілька способів, щоб захистити шкіру вашого обличчя.

МЕДИЧНА ДІСТА

Споживайте свіжі фрукти та овочі, цільнозернові продукти та рослинні білки, щоб зменшити запалення та підвищити рівень вітамінів А, С і Е.

БАГАТА НА КЛІТКОВИНУ ЇЖА

Такі продукти, як нут, сочевиця, боби та більшість овочів багаті на клітковину. Вони добре впливають на роботу травної системи і допомагають регулювати цукор у крові.

ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ

Пийте одну-дві чашки зеленого чаю щодня, оскільки він — потужний захисник шкіри, який стимулює вироблення колагену.

БІЛЬШЕ ПОМІДОРІВ

Помідори містять багато лікопену, який має антиглікаційну дію.

СПОЖИВАННЯ КАРНОЗИНУ

Карнозин — це амінокислота, яка також попереджає старіння.

Ви можете збільшити рівень карнозину, споживаючи більше риби, сиру та яєць, а також гранатів, люцерни, моркви, селери, огірків, соєвих бобів та часнику.

ВЖИВАЙТЕ БІЛЬШЕ ЖИРІВ

Здорові жири містяться в авокадо, скумбрії, горіхах, насіннях, бобах, зелені. Ці продукти мають антизапальний ефект — бонус для вашої шкіри.

ГОТУЙТЕ ПРИ

НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ

50—120 градусів — ідеальна температура для приготування їжі, оскільки вона мінімізує утворення глікотоксинів.

ТУШКУЙТЕ

АБО ГОТУЙТЕ НА ПАРУ

Маринуйте продукти в лимонному соці або яблучному оцті. Це допомагає затримувати реакції, які призводять до утворення глікотоксинів під час смаження, грилю чи барбекю.

БІЛЬШЕ ЯГІД

І ЦИТРУСОВИХ

Ягоди, багаті на клітковину, антиоксиданти та вітамін С, можуть допомогти відновленню колагену.

БІЛЬШЕ СПЕЦІЙ

Куркума, кориця, гвоздика, імбир, часник, орегано мають протизапальну дію, посилюють імунну систему та балансують рівень цукру у крові. Тому також можуть бути корисними у боротьбі зі старінням.

За матеріалами «Української правди»

Цінність двох речей можна збачити, лише втративши їх, — молодості і здоров'я

Сир чи сирний продукт? Ось у чім питання!

У супермаркетах сьогодні представлений величезний вибір сиру на будь-який смак і будь-якої форми. Кожен продукт має свій смак і відрізняється за складом. Як правильно вибрати сир?

● Зверніть увагу



ішніми характеристиками на сир. Але за складом — зовсім інший. Якщо в сирі велика кількість молока, то в сирному продукті його менш ніж 20%. Решта 80% — це білок і жир, отримані не з молока. Тобто, неприродним способом.

Виробники сирного продукту зазвичай використовують кокосову олію. Іноді користуються пальмовою (яку в Україні нещодавно заборонили).

Можете сказати, що олії рослинного походження також корисні для людини. Це так, але не всі. Якщо взяти пальмову, кокосову або

ріпакову олії, в яких велика кількість жирів з високим відсотковим складом, то вони можуть спровокувати болючі процеси в організмі.

Такі олії перетворюються в трансізомерний або ж трансгенний жири. Ці жири провокують появу серцево-судинних захворювань, холециститу, швидке ожиріння, атеросклероз або, в деяких випадках, тромбоз судин. І це лише частина можливих захворювань.

При виборі сиру слід пам'ятати кілька правил.

1. Перед купівлею уважно дивіться на склад на етикетці сиру. Там не має бути інформації про жири рослинного походження, пальмову або кокосову олії. В

складі сиру повинен бути тільки жир з натурального молока.

2. Дивіться на ціну. Якщо сир виготовлений з рослинної олії, то він буде дешевшим, ніж сир з натуральних компонентів. Якщо в продукті переважають рослинні олії, значить це сирний продукт. Такі олії можуть бути в складі як у великій кількості, так і в малому процентному співвідношенні. Сирний продукт продають у багатьох супермаркетах Європи сегменту «економ-клас».

3. Якщо ви придбали сир на вагу, то не зможете напевно дізнатися про його склад. Етикетки нема. В цій ситуації треба покладатися тільки на власний досвід у виборі продукту і знання, що

таке справжній сир і який він на вигляд.

4. Колір натурального сиру досить рівномірний по всій поверхні. Якщо він занадто жовтий — отже, в нього додали барвники.

5. Слід подивитися на розмір сиру і його сирні «вічка», чи то пак, дірочки. Якщо дірочок у центрі більше, ніж по краях, то перед вами сирний продукт. Не беріть його.

6. Скоринка сиру не повинна мати тріщин або найменших натяків на наліт. Якщо наліт є, то це означає, що при зберіганні сиру були допущені порушення. Він міг зіпсуватися, тому його краще не брати.

7. Високоякісний сир має рівномірний малюнок по всій поверхні. У нього рівна структура, а дірочки розташовані симетрично. Якщо ви любите пармезан або інші сорти, то варто звернути увагу на ціну продукту і виробника. Чим вищі ціна і репутація виробника, тим якіснішим буде сир.

Якщо ви вже купили сир, то можна перевірити його на натуральність і вдома. Для цього треба взяти маленький шматочок сиру і спробувати зігнути його під кутом 90 градусів. Якщо він не зламається в місці вигину, то перед вами натуральний продукт. Якщо ж зламається, то ви тримаєте в руках ненатуральний сир.

● Знадобиться ЯК ЗАОЩАДИТИ НА ПРОДУКТАХ

1. Складіть список

Якщо ви досі ходите до крамниці без списку, ви крадете у себе. Можете просто залишити пачку грошей на полиці в магазині — це буде те саме.

2. Сплануйте меню на тиждень

Це нескладно. У тижні всього сім днів, п'ять з яких ви, можливо, тільки снідаєте і вечеряєте. Просто зберіться з думками, сядьте і напишіть нарешті меню на тиждень. Можете навіть просто згадати, що їли минулого тижня і записати це. Далі купуєте продукти згідно з меню. І тепер можна цілий тиждень не замислюючись дотримуватися плану.

3. Не ходіть у магазин голодними

Напевно, цю пораду ви вже чули. І все-таки зробіть з неї справжній закон: перед походом до крамниці гарненько підкріпитися. Інакше вам просто не уникнути покупки горішків, чіпсів, йогурту «на дорогу» та інших дрібниць, які насправді вас розоряють.

4. Майте обмежену кількість грошей зі собою

Порахуйте, скільки грошей ви можете витратити на продукти і, вирушаючи в магазин, візьміть із собою тільки цю чітко визначену суму. Ніяких карток і друзів, які можуть позичити вам грошей до завтра. І ви витратите рівно стільки, скільки планували.

5. Заокруглюйте ціни

З попереднім пунктом дехто міг не погодитися, пояснюючи це тим, що, маючи конкретну суму в кишені, можна опинитися на касі в неприємній ситуації, коли, прорившись всі продукти, а касир називає суму більшу, ніж є у вас. Тут усе просто: потрібно рахувати. Берете продукт — відразу додавайте його вартість до загальної. Щоб рахувати було простіше, округляйте ціни до більшого.

6. Доповнюйте список продуктів негайно

Думка про те, що вам точно потрібно купити, може виникнути в будь-який момент. Тому краще мати список покупок завжди під рукою і доповнювати його відразу, щойно ви про щось згадали.

7. Складіть список запасу продуктів

Якщо у вас є комірчина або «далека» шапка, в якій також зберігаються продукти, то буде раціональним повісити на неї список цих продуктів. Про те, що лежить на дахах полицях, ми часто забуваємо. І в підсумку купуємо нові, а ті, що є, просто псуються. Список на дверцятах дасть змогу, не перебираючи запаси щоразу, точно знати, що у вас є. Тільки не забувайте коригувати список.

● Дослідили

ОБНОВУ ТРЕБА ПРАТИ

Хімічні речовини, котрі зберігають форму одягу і не дають йому м'ятися, можуть викликати різні алергічні реакції в людини — шкірні висипи, свербіж і т. ін.

Професор кафедри дерматології Медичного центру Колумбійського університету в Нью-Йорку Дональд Белсіто запевняє: будь-яке вбрання після купівлі потрібно випрати і двічі прополоскати, перш ніж одягати. Він також попереджує, що річ може бути заражена комахами-паразитами від людей, які приміряли її в магазині.

Закон не зобов'язує виробників повідомляти на ярликах одягу про застосування розгладжувальних речовин. Разом із тим вони спричиняють подразнення шкіри, а деякі дослідники вважають, що провокує розвиток раку шкіри. Не меншу небезпеку становлять і барвники.

Алергія зазвичай проявляється в місцях найбільшого тертя або пітіння — ділянки талії, шиї, стегон, під пахвами.

І ще отака цікава інформація з газети «Daily Mail». Фахівці у Веллінгтоні (Нова Зеландія) провели дослідження, які показали: виготовлений у Китаї одяг значно перевищує безпечну норму вмісту алергенів.

● На прохання читачів

Виявляється 80% хімічних речовин з'являється в наших квартирах «завдяки» будівельно-оздобувальним матеріалам! Екологи стверджують, що це одне з найбільш потужних джерел забруднення житлових приміщень.

До того ж у сучасному будівництві в якості домішок до бетону, цегли або кераміки все частіше використовують відходи металургійної та хімічної промисловості. Це дає ряд переваг (здешевлення і прискорення будівництва, збільшення міцності матеріалів), але негативно позначається на здоров'ї людей.

Лінолеум

Найдешевше покриття підлоги. Поганий лінолеум забруднює повітря бензолом і етилбензолом, а вони

здатні викликати рак та захворювання крові.

Виділяються і такі речовини як ксилол і толуол — у великих концентраціях вони також призводять до хвороб крові, легенів і шкіри, вражають слизові оболонки.

Канцерогенний вінілхлорид впливає на нервову систему.

Нарешті в умовах звичайної квартири полімери — а саме з них зроблений лінолеум — розпадаються на мономері, які дуже токсичні. Процес посилюється, коли лінолеум нагрівається (від батареї опалення, наприклад). Побічні ефекти — го-

«Тихі вбивці» у нашій оселі

Зробили вдома ремонт і начебто всім задоволено, але відчуваєте, що щось не так? То голова болить, то сонливість нападає, то в горлі дере... Нарешті ви розумієте: у квартирі з'явилися нові запахи. Можливо, це вони призводять до погіршення самопочуття?

ловний біль, алергія, порушення дихання.

Лаки, фарби, мастики, клей

Оскільки ті ж ксиліл і толуол є вихідним матеріалом при виробництві лаків і фарб, то у відремонтованому приміщенні буде пахнути цією гідотою. А вона надзвичайно шкідлива у великих концентраціях.

Шпалери

Модні сьогодні вологостійкі (такі, що миються) шпалери можуть бути токсичними, якщо вони виділяють стирол — речовину, яка використовується для

виробництва синтетичних полімерів. Його випари подразнюють очі та слизові оболонки носа і горла, а також спричиняють головний біль, нудоту, запаморочення і навіть неприємні

запахів ремонту не вдається позбутися занадто довго, зверніться за екологічною експертизою. Екологи точно встановлять забруднюючу речовину і її джерело, а також дадуть вам рекомендації, що краще зробити в ситуації, що склалася.

Меблі

Небезпеку становлять ті шафи і столи, що зроблені з деревостружкових плит (ДСП) без покриття і фанери. Ці матеріали виділяють формальдегід — один із найпоширеніших забруд-

нювачів повітря у приміщеннях. Це потенційний канцероген, який може призвести до раку носа або горла. Крім того, він спричиняє головні болі, нудоту, алергію, подразнює верхні дихальні шляхи.

Поліровані меблі теж небезпечні. Через кілька років покриття розтріскується, і формальдегід з ДСП починає проникати назовні.

ЯК СЕБЕ УБЕЗПЕЧИТИ

✓ Купуйте товари для ремонту у великих спеціалізованих магазинах, а не на ринках. Попросіть продавця показати сертифікати якості.

✓ Відмовтеся від лінолеуму на користь ламінату, а ще краще — паркету. Це той випадок, коли не варто економити, особливо якщо ви стелите підлоги в дитячій або спальні. Щодо шпалер, то віддайте перевагу паперовим.

✓ При виборі фарб зупиніться на водоемульсійних, алкідних, латексних або поліефірних — вони швидко сохнуть, і шкідливих випарів буде менше. При фарбуванні намагайтеся наносити якомога менше шарів.

✓ Житлові приміщення бажано провітрювати кожні 20 хвилин. Допомогає і регулярне вологе прибирання квартири.

✓ Якщо запахів ремонту не вдається позбутися занадто довго, зверніться за екологічною експертизою. Екологи точно встановлять забруднюючу речовину і її джерело, а також дадуть вам рекомендації, що краще зробити в ситуації, що склалася.



Смішного!

— Петре, чому ти нікуди не береш мене?
— Беру.
— І куди ж це?! Ні в кіно, ні на тусовки, ні в ка-в'ярню...
— Марусю, ти завжди в моєму серці.

— Олено, куди ти по-діла пляшку горілки?
— Я обробляла нею рану
— Яку ще рану?
— Душевну.

Вирішила сама зроби-ти в будинку чоловічу роботу. Лягла на диван, дивлюся телевизор. Важ-ко, не сперечаюся, але треба...

— Донечко, чому ти не хочеш за нього заміж?
— Мамо, він же рудий. Батько з дивану кри-чить:
— Та це дрібниця. Рік життя з тобою і він по-сивіє.

Хлопчик-геній: закін-чив школу — в 13, уні-верситет — в 16, аспіран-туру — у 17, а потім 10 років переховувався від армії в лісі.

Щоб відівчити малень-ку дочку лізти в шафу і перекладати речі, мати вирішила налякати її і сказала, що там злий дядько сидить.

Якось увечері жінка з чоловіком дивляться те-левізор. У кімнату захо-дить донька і, звертаю-чись до матері, запитує:
— А дядько з шафи вже пішов?

З великими трудноща-ми вдалося виправдати-ся перед чоловіком.

— Іване, після півлітра працювати зможеш?
— Зможу.
— А після літра?
— Зможу.
— А після двох?
— Працювати не змо-жу, але буду керувати!

— Колю, я вже наполо-вину домовився про по-бачення он з тією кра-сунею.
— Це як наполовину?
— Ну, я згоден.

— Чому такий похму-рий?
— Так гороскоп пога-ний... «Водолій може дізнатися про зраду близької людини».
— Ти хіба Водолій?
— Дружина Водолій...

Дві подружки обгово-рюють проблеми кванто-вої фізики.
Раптом одна, озирнув-шись, каже іншій:
— Ой, хлопці йдуть. Давай швидше говори-ти про одяг.

— Як підвищити рівень охорони здоров'я в Ук-раїні?
— Та просто. Нехай випускники медунівер-ситетів перші три роки лікують своїх викла-дачів.

Сьогодні в моді легкі, вишукані образи. У тренді — сукні пас-тельних кольорів, довжини міді, з відкритими плечима. Незважаючи на те, що найпопулярнішою є довжи-на міді, все ж суворих пра-вил при виборі довжини сукні немає. А якщо ви не можете визначитися, купу-вати довгу, чи коротку су-кенку, тоді оберіть транс-формер. Пишний поділ плаття легко трансфор-мується в коротку спідни-цю. Таким чином ви не тільки матимете два вбран-ня, але й зможете одягнути його і після випускного.



Цього року в моді сукні з флористичним орнамен-том. Варіантів безліч: мож-на обрати плаття з квітко-вою вишивкою або навіть прикрасити класичну сукню об'ємними квітами. Обирайте випускний об-раз у ніжно-рожевих від-тінках. Цьогоріч він корис-тується особливою попу-лярністю у світі моди.

Особливої тендітності та вишуканості вашому обра-зу додасть мереживо. Зверніть увагу на сукні зі щільного, злегка прозорого гіпюру завдовжки нижче коліна. Якщо мереживне вбрання стримане, зробить акцент на взутті чи аксесу-арах.

Сукня—«русалка» також потрапила до списку трен-дів 2018 року. Цей фасон ідеально підкреслює фігу-

До найочікуванішої події одинадцятиклас-ників — випускного — залишилося менше місяця. Більшість випускників вже визна-чилися з образом, однак є й ті, хто досі думає, як виглядатиме на святі. Про вбрання та зачіски, які цього року на піку популяр-ності, розповімо далі.

Готуємося до свята

ру, особливо стегна. Модний та дещо кокет-ливий декор сукні — пір'я. Ним може бути оздоблений як одяг, так і взуття чи ак-сесуар. У таких образах нині часто з'являються на публіці зірки шоу-бізнесу.



Не можна не згадати і про плаття з гофре. Якщо раніше складки були попу-лярними тільки на подолах суконь, то сьогодні вони прикрашають і їхню верх-ню частину. Зверніть увагу,

На випускний — як королева



що гофре на топі сукенки візуально збільшує груди. Якщо ви хочете виділи-тися на вашому святі, то дизайнери рекомендують забути про сукню і віддати перевагу класичним шта-ням. Однотонні костюми «оверсайз» у тренді цієї весни та літа. Додати та-кому образу святковості можна завдяки шифоновій блузі або аксесуарам. Не менш важливий етап перед випускним — вибір зачіски.

Дівчатам із довгим та гу-стим волоссям радять звернути увагу на макси-мально природні завитки. Якщо ви обрали вечірню вишукану сукню, така зачіска зробить ваш образ над-звичайно жіночним. Зачіс-ки з кучерями мають виг-лядати злегка недбало, адже ідеально вкладені ло-кони давно не в моді. Вже не один сезон у моді зібрані зачіски. Завдяки високим пучкам можна «ви-тягнути» силует та зробити

акцент на сукні. Пучок підкреслить витонченість шиї і плечей, виділить ви-лиці. Він може бути стро-гим, гладким або й недба-лим. Якщо ви не хочете, щоб образ вийшов надто строгий та консервативний, витягніть з пучка кілька па-сом. Прикрасити зібране волосся можна квітковими шпильками, стрічками то-що.



Популярним у цьому році залишається і плетіння. Різні косички, колоски, «ри-б'ячі» хвости додадуть об-разу романтичності. Го-ловне, щоб коса мала лег-кий та невимушений виг-ляд. Пам'ятайте, що в моді — легка недбалість, тому не робіть коси занадто туги-ми.



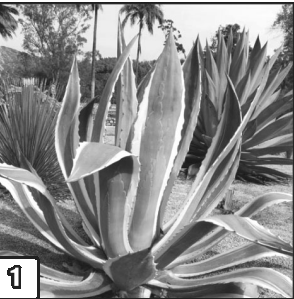
Але якщо вам не подоба-ються кучері або ж плетін-ня, можете вирівняти во-лосся. Така зачіска вигля-дає елегантно, однак піді-йде не всім. Варто уникати її дівчатам з витягнутим об-личчям. Укладка, яка набуває сьо-годні популярності — ефект «мокрого» волосся. Така зачіска матиме ефектний вигляд і підходить для будь-якого типу волосся.

До речі

Якщо ви не високого зросту, обирайте сукні із зави-щеною талією. Низ плаття оберіть лаконічний та про-стий. Взуття обирайте на високих підборах, це допомо-же витягнути силует. Довжина міді хоч і актуальна, але підходить найкраще тільки високим та струнким дівчатам. Якщо вам треба зробити стегна стрункішими, звер-ніть увагу на сукні, які розширюються від лінії поясу. Дівчатам з широкими плечима варто віддати перева-гу шифоновим сукням з коротким хвилястим рукавом. І оскільки, випускний все ж шкільне свято, уникайте занадто високих розрізів та глибоких декольте. Однак можна зробити акцент на відкритій спині.

Поміркуйте

Сканворд «Агава»

ГЕРБІ-ЦИД	↓	ГЕРОІНЯ "ЄВГЕНІЯ ОНЄГІНА" ПУШКІНА	ФАХ ЛІКАРЯ	БРАЗИЛ. ФУТБО-ЛІСТ, ЧС-88	ПИСЬ-МЕННИК ... ПДАШ	↓	М'ЯЧ ЗА МЕЖАМИ ПОЛЯ	ОЗЕРО НА ОДЕ-ЩИНІ			
СТІБИЩЕ КОШЕВНИ-КІВ У ЦЕНТРАЛ-АЗІЇ	→	↓	↓	↓	ОТРУЙНА ЗМІЯ	→	↓	↓			
ХИЖИЙ ПАВУК	→										
ПОЕТ ... ВЕР-ГЕЛІС	→				АВТО-ТРАНС-ПОРТНЕ ПІДПРИ-ЄМСТВО	→					
ВІДДІЛЕН-НЯ УСТА-НОВИ	→				↙		УКР. ДОСЛІД-НИК КОМАХ	АМЕР. ФІЛЬМ ЖАХІВ	БРАМА	↓	ЗАКРУ-ЧЕНА ЛІНІЯ
ПРОВІН-ЦІЯ В БЕЛЬГІЇ	→			ВТРАТА ПАМ'ЯТІ		МЕКСИК. РОСЛИНА (ФОТО 1)	↓	↓	↓		АКВАРІ-УМНА РИБКА
СИСТЕМА РЕВОЛЬ-ВЕРА	→					СТОЛИЦЯ ПЕРУ		НІЧНИЙ ХИЖИЙ ПТАХ (ФОТО 2)	→		↓
	2		РІВНІТНИ-ЧИЙ ФАХ	→	↓						
			ЗДАТ-НІСТЬ БАЧИТИ	→				ВІЙСЬКО-ВИЙ ПІДРОЗ-ДІЛ	→		
			"ПРО-ФЕСІЯ" ПАПУТИ	→							
			ВАЖКО-АТЛЕТ ... ТАЛІТС	→				ОЗЕРО В ЧЕХІЇ	→		

Звідусіль

ОДРАЗУ ТРИ ТИТУЛИ
Цього місяця 9-річна ук-раїнка Єлизавета Гребіні-ченко стала призеркою міжнародного конкурсу краси Little Miss Universe, який відбувся у Туреччині. І вперше за більше ніж десятирічну історію кон-курсу українська дівчинка взяла одразу три нагоро-ди — «Mic Moda» (Miss Fashion), «Mic Європа» (Miss Europe) і Гран-прі конкурсу — «Королева Всесвіту» (Queen of the Universe). Останній титул,

Відповіді на сканворд «Агава», надрукований 24 травня

К	У	Т	Я	А	Р	А	Т		
Ф	О	Т	О	Г	Р	А	Ф		
Л	О	С	Ь	О	А	З	А		
К				Г	Л				
П	Л	А	С	Т	І	В	Ц	І	
І	К	А	С	І	Я	Н		З	
Е	С	К	А	Р	П	Т	А	Л	П
О		Н	О	А		К	І	Ю	Л
В	И	Д	Н	Б	А	А	Г	А	Р
И	А	В	І	А		О		К	
У	К	О	Л		Я	Р	О	В	Е
						Р	І	К	А
						І	С	Т	О
						О	Л	А	Д
						Н	А	Р	А
						Д	А		

окрім головної нагороди конкурсу, є найбільш бага-ним. За нього змагалися учасниці усіх вікових груп, але отримала Єлизавета. Маленька українка з три-річного віку працює в мо-дельному бізнесі, займаєть-ся бальними танцями та мріє стати моделлю Dior або Chanel.
НАЙКРАСИВІШИЙ ЧОЛОВІК СВІТУ – УКРАЇНЕЦЬ
29-річний український актор Богдан Юсипчук став найкрасивішим чоловіком у світі, перемігши на конкурсі Mister Sea World 2018 у Перу. Богдан Юсипчук не впер-ше бере участь у конкурсах краси та кастингах. 2014 року завоював титул «Міс-тер Україна». Того ж року у Великій Британії, на міжна-родному конкурсі серед чоловіків Mr World, удостоїв-ся титулу «Містер Конге-ніальність» та посів третє місце в змаганнях із екс-тремального спорту.