ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн

#8(723) 25 лютого 2016 року

2 ЧАРІВНА СУМІШ АКАДЕМІКА ФІЛАТОВА

7 Кімнатні рослини для початківців

3 КОЗАЦЬКИЙ КУЛІШ І ТЕПЕР СМАКУЄ

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Олексія, Марії, завтра — Світлани, Зої, Семена. 27 лютого з днем Ангела вітайте Кирила, 28 — Онисима, Єфросинію, 29 — Касяна, Валентину, 1 березня — Самійла, Ярему, 2 — Мар'яну.

● На замітку

ДЕСЯТЬ ЗАПОВІДЕЙ ЯНУША КОРЧАКА ДЛЯ БАТЬКІВ

Януш Корчак (справжнє ім'я Генрик Гольдшмідт) — видатний польський педагог, письменник, лікар.

Януш вирішив не емігрувати до Палестини перед окупацією Польщі, щоб не залишати сирітський притулок напризволяще. Потім відмовився втікати з варшавського гетто. А коли сиріт вивозили у табір, відмовився залишити їх, хоч отримав дозвіл офіцера СС, який у дитинстві читав книжку Корчака. Через кілька днів у концтаборі Треблінка Корчак разом з дітьми із сирітського притулку увійшов у газову камеру.

1. Не чекай, що твоя дитина буде такою, як ти, чи такою, як ти хочеш. Допоможи їй стати не тобою, а собою.

2. Не вимагай від дитини плати за все, що ти для неї зробив. Ти дав їй життя, як вона може віддячити тобі? Вона дасть життя іншому, той — третьому, і це незворотний закон вдячності.

3. Не зганяй на дитині свої образи, щоб у старості не їсти гіркий хліб. Бо що посієш, те й зійде.

4. Не стався до проблем дитини зверхньо. Життя дане кожному під силу, і будь упевнений, дитині воно важке не менше, ніж тобі, а може, і більше, оскільки у неї немає досвіду.

5. Не принижуй!

6. Не забувай, що найважливіші зустрічі людини — її зустрічі з дітьми. Звертай більше уваги на них — ми ніколи не можемо знати, кого ми зустрічаємо в дитині.

7. Не муч себе, якщо не можеш зробити щось для дитини. Пам'ятай, для неї зроблено недостатньо, якщо не зроблено все.

8. Дитина — це не тиран і не тільки плід від плоті і крові. Це та дорогоцінна чаша, яку Життя дало тобі на зберігання і розвиток у ній творчого вогню. Це розкріпачена любов матері і батька, у яких буде рости не «наша», «своя» дитина, але душа, дана на зберігання.

9. Умій любити чужу дитину. Ніколи не роби чужій те, що не хотів би, щоб робили твоїй.

10. Люби свою дитину будь-якою — неталановитою, невдахою, дорослою. Спілкуючись із нею — радій, бо дитина — це свято, яке поки що з тобою.

Яку пенсію отримують ПРЕЗИДЕНТИ

Перший президент України Леонід Кравчук упевнений, що державі має бути соромно за його маленьку пенсію. Втім, у нього ще не все так погано: історія знає колишніх президентів, які просили платити їм менше у важкі для країни часи. Журналісти сайту «24» дослідили, яку пенсію виплачують президентам у різних країнах.

В УКРАЇНІ

Перший президент України Леонід Кравчук отримує пенсію у розмірі 14 тис. грн (518 доларів).

З точки зору розміру пенсії пересічного пенсіонера, який намагається прожити на мінімальну — 1 074 грн, заява Кравчука, що державі має бути соромно за його пенсію, здається дивною.

Але президент — посада непересічна, нервова і вимагає додаткової зарплати. Періодично вони про це нагадують, і перший глава нашої держави у цьому не є чимось особливим (хоча, наприклад, другий президент України Леонід Кучма отримає таку саму пенсію і поки що не скаржиться).

В ЄВРОПІ

Свого часу «ганьбою» для найбільшої держави Східної Європи і члена Євросоюзу назвав свою пенсію і президент Польщі Олександр Кваснєвський. І це при тому, що він отримував 1,4 тис. доларів.

Щодо можливого урізання свого утримання перейнялася колись і колишній президент Фінляндії Тарьї Халонен, коли у 2013 році керівництво країни запропонувало скоротити розмір зарплати президентам країни. Вона побоювалася, що її пенсія, яка становить 60% від зарплатні чинного глави держави, скоротиться із 96 тис. євро до 75,6 тис. євро на рік.

Зрештою тоді президентам справді скоротили зарплатню, але пообіцяли, що на пенсії колишніх президентів це ніяк не позначиться і вони далі отримуватимуть свої 8 тис. євро на місяць. Що, за мірками

● Цікаво знати

сусідніх країн, доволі непогана сума.

Наприклад, пенсія колишнього президент Латвії Андріса Берзіньша становить близько 1,8 тис. євро на місяць, екс-президента Естонії Арнольда Рюйтеля — трохи більше 3,7 тис. євро.

Але не всі колишні президенти мали такі претензії до своїх наступників. Наприклад, у 2009 році колишній президент Латвії Гунтіс Улманіс звернувся до канцелярії президента країни з проханням зменшити йому пенсію (яка становила близько 1,6 тис. євро) у зв'язку з важкою економічною ситуацією у країні.

У ПОСТРАДЯНСЬКИХ КРАЇНАХ

Що стосується Кравчука, то його пенсію справді можна назвати невеликою навіть порівняно з виплатами, які надаються колишнім очільникам пострадянських країн. Хоча він отримує більше, ніж колишній президент Грузії Едуард Шеварднадзе, якому була призначена пенсія у розмірі 410 доларів на місяць.

Пенсія екс-президента Киргизстану Рози Отунбаєвої становить трохи більше тисячі доларів. Пенсія експрезидента СРСР Михайла Горбачова становить 40 мінімальних зарплат Російської Федерації, що за поточним курсом трохи перевищує 3 тис. доларів.

А от нинішній прем'єр і колишній президент Росії Дмитро Медведєв може розраховувати на пенсію, розмір якої становить приблизно 6 тис. доларів. Значно менше отримує вдова колишнього президента РФ Бориса Єльцина. Після його смерті у 2007-му Наїна Єльцина отримала право на допомогу у розмірі шість мінімальних пенсій за віком, що становить близько 470 доларів.

У США

У дещо кращому становищі привілейовані пенсіонери США. Там екс-президенти отримують пенсію розміром 200 тис. доларів на рік (понад 16,6 тис. доларів на місяць). При цьому держдопомогу отримують і вдови колишніх американських президентів, яким виділяється з бюджету по 20 тис. доларів на рік.

● Коротко

НА ВСІ ВИПАДКИ ЖИТТЯ

Якщо ви випадково розбили скло на дрібні осколки, то прибрати їх легко за допомогою пластиліну. Його потрібно просто покачати по тому місцю, де є розбите скло.

●

Щоб почистити золото, його потрібно намастити губною помадою і добре протерти ганчіркою.

●

Щоб складки на брюках збереглися до наступного прання, потрібно їх пропрасувати через ганчірочку, змочену в оцті. Або вивернути навиворіт, промазати по лінії складки сухим милом, а далі вивернути на лицевий бік і пропрасувати.

●

Будь-які забруднення дуже добре відмиваються зі скла, якщо їх помити водою з кількома гранулами марганцівки.

●

Щоб картопля в льосі не гнила, до неї потрібно покласти буряк, який вбиратиме зайву вологу.

●

Щоб зберегти овочі від мишей, потрібно зробити невеликі м'ячики з будяків і розкидати на овочі.

●

Щоб зберегти часник, потрібно його розділити на зубчики, скласти в банку, закрити капроновою кришкою і поставити в холодильник.

●

Щоб різнокольорові речі не полиняли під час прання, перед пранням їх потрібно замочити в 9%-му оцті на 10 хв.

● У дісі часу

СТВОРИЛИ БРОНЕЖИЛЕТ-ВИШИВАНКУ

Співробітники Харківського заводу засобів індивідуального захисту придумали оригінальний зовнішній вигляд нового бронежилета. Новий бронежилет зроблений у вигляді вишиванки. Користувачі соцмереж активно обговорюють нововведення, відзначаючи, що з таким зовнішнім виглядом бронежилет втратив маскувальну функцію.

За матеріалами «Укрінформ».

ПОГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця
четвер, 25 лютого	-2 / +4	без опадів	півд.-зах., 3	10.44	○
п'ятниця, 26 лютого	-4 / +2	сніг з дощем	півн., 2	10.47	○
субота, 27 лютого	0 / +3	без опадів	півн.-сх., 2	10.51	○
неділя, 28 лютого	+2 / +9	без опадів	півд.-сх., 5	10.55	○
понеділок, 29 лютого	+7 / +11	без опадів	півд.-сх., 7	10.58	○
вівторок, 1 березня	+3 / +8	можливий дощ	зах., 5	11.02	○
середа, 2 березня	-1 / +1	можливий сніг	півн., 5	11.05	◐

● — новий Місяць, ◗ — перша чверть Місяця, ○ — повний Місяць, ◖ — остання чверть Місяця.

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

● **Отакої!**

Лайка допомагає терпіти біль

Як з'ясувалося, лайка — чудовий болезаспокійливий засіб. У грудні 2011 року англійський дослідник з Кильського університету Річард Стівенс опублікував у науковому виданні «Американський журнал болю» результати свого лайливого експерименту. «Жертвами» дослідження стали 71 студент того ж таки Кильского університету.

Стівенс просив кожного спочатку занурювати руку у воду кімнатної температури на 3 хвилини, а потім ту саму руку пхати в чашу з водою не вище 5°С. Здається, що це не така вже й низька температура, але при тривалому впливі така вода може спричинити сильні больові відчуття.

Студенти, які, занурівши руки, «міцними» висловами демонстрували своє невдоволення світовим устроєм і Стівенсом зокрема, довше не виймали руки з чаші, ніж ті, хто коректно мовчав.

«Лайка інформує мозок про те, що його господареві в цю мить некомфортно, після чого вмикається механізм знеболення, відомий як «зумовлена стресом аналгезія», — заявив Стівенс.

Алкоголь поліпшує слух

Цю тезу підкріплено дослідженням, проведеним австралійськими вченими Філіпом Невіллом і Маріанною Голдінг з університету Макгвайр.

З 1997 по 1999 рік Філіп і Маріанна спостерігали за 2 тисячами осіб понад 55 років — жителями австралійського містечка Блакитні Гори. І з'ясували, що ті мешканці, які вживають чотири порції алкоголю (пива, вина або коктейлів) на день, мають менше шансів оглухнути, ніж їхні непитущі ровесники.

Такий цілющий ефект досягається, мабуть, через стимуляцію алкоголем кровообігу.

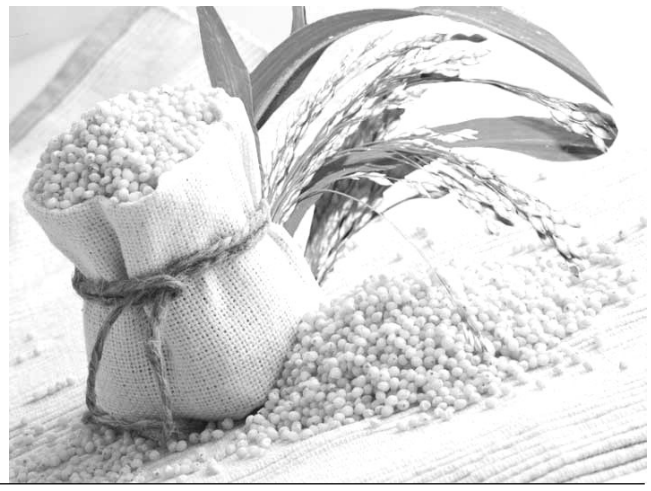
Кофеїн знижує ризик розвитку хвороби Альцгеймера

Дослідники з Португалії встановили, що кава ефективно бореться з хворобою Альцгеймера. Вчені сформували дві групи по 54 особи: в одній були здорові люди, в іншій — ті, хто потерпає від цієї хвороби. Після виснажливих інтерв'ю, які переривали лише на каву, з'ясувалося, що кожен учасник «групи Альцгеймера» з 25-річного віку вживав не більш ніж чашку кави в день. А в «здоровій» групі середня кількість кави на день становила 4—5 філіжанок.

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

Лікування пшоном

Пшоно (зерна проса) дає силу, зміцнює м'язову систему, лікує хвороби печінки. Воно містить жири, велику кількість вуглеводів, вітамінів і мікроелементів. У ньому є мідь і марганець, тому пшоно має здатність стимулювати кровотворення. А магній, крім того, сприяє розширенню коронарних судин.



● Народна медицина

Пшоно має сечогінну й потогінну дію та використовується при лікуванні водянки. Воно сприяє зміцненню зламаних і ушкоджених кісток і сполученню м'яких тканин, а також загоєнню ран.

Виявлено здатність пшона виводити з організму залишкові антибіотики та продукти їхнього розкладання (при прийомі антибіотиків рекомендується щодня їсти пшоняну кашу) і тим самим зменшувати ріст пухлин.

Пшоняну кашу та куліш вживають при недокрів'ї, хворобах серцево-судинної системи, печінки та нервової системи.

ПРИ ПАНКРЕАТИТІ

1 скл. пшона залити в каструлі (емальованій, без відколів) 2 л води й варити до повного розварювання. Окремо на тертці натерти близько склянки гарбуза, додати в каструлю із пшоном і варити ще 3—5 хв. Трохи посолити, влити 1 ч. ложку соняшникової олії та з'їсти на вечерю.

Тривалість лікувального курсу 3 тижні. Через 10 днів повторити цілющу вечерю. Завдяки такому лікуванню запальний процес у тканинах підшлункової залози істотно зменшується.

ПРИ ІШЕМІЧНІЙ ХВОРОБІ СЕРЦЯ

Пропекти пшоно на дуже сильному вогні, але так, щоб воно не змінило кольору. Третину склянки такого пшона промити, додати 750 мл води й зварити кашу на слабкому вогні. Сіль і мед можна додати за смаком.

Пшоняну кашу серцевим хворим рекомендується вживати щодня, тому що пшоно багате калієм. Крім того, для стимуляції роботи серця корисно додавати, за можливістю, в усі кулінарні страви кардамон.

ПРИ ЦИСТИТІ

0,5 скл. пшона промити, воду злити, а пшоно перекласти в літрову банку й налити склянку води кімнатної температури. Енергійно збивати вміст банки рукою, м'яти пальцями. Вода зробиться білястою — її всю й треба випити. За день випивати стільки, скільки зможете — обмежень немає. Біль у сечовому каналі та міхурі припиняється майже миттєво. Часті позиви теж перестають турбувати.

Для повного порятунку від циститу таку воду треба пити хоча б 2 тижні, а з використаного пшона можна варити кашу — теж буде на користь.

ПРИ ХВОРОБЛИВІЙ СЛЬОЗЛИВОСТІ ОЧЕЙ

Промивати очі (або тримати примочки на очах) за 30—40 хв до сну відваром із пшоняної крупи.

ЗУБНИЙ БІЛЬ, ГАЙМОРИТ

Для зігрівального ефекту насипати в полотняний мішечок прожарене на сковорідці (і ще тепле) пшоно. Прикласти мішечок з гарячим пшоном до хворого місця. За відсутності пшона такий же ефект дає застосування солі грубого помелу.

ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

Пшоно (бажано неочищене) промити під проточною водою і трохи підсушити. Залити окропом. Настоювати 2 год. Процідити, пити по 0,5 скл. 3 рази на день між прийомами їжі.

ПРИ ХВОРОБІ ПЕЧІНКИ ТА ЖОВЧНОГО МІХУРА

Корисно з'їдати щодня кашу з м'якоті гарбуза та пшона.

Така ж дієта показана при коліті з недостатнім спорожнюванням кишечнику, також при слабкій моторній функції кишечника, порушенні обміну речовин і набряках.

ПРИ КОН'ЮНКТИВІТІ

1 ст. ложку крупи (пшона) промити, залити 1 скл. води, варити 10—15 хв, 2 год настояти. Відваром промивати очі до та після сну. Добре підходить таке лікування й дітям.

ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ КІЛЬКОСТІ БІЛКА В СЕЧІ

Промити пшоно, залити його окропом і помішувати до помутніння рідини. Дати трохи відстоятися і злити рідину в склянку. Приймати настій рівними частинами кілька разів на день — кількість випитого особливого значення не має. Продовжувати лікування до одержання результатів.

ДЛЯ ВИГНАННЯ СОЛІТЕРА

Змішати 1 головку часнику з 1 сирим жовтком свіжого яйця і 1 жменею сирого пшона. Подрібнити, розтерти й розвести відфільтрованою водою до рідкого стану. Випити за раз. Такою сумішшю можна вивести солітера за один раз.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ

При колітах, особливо у людей похилого віку, пшоно може викликати закрепи. Це треба врахувати і вжити необхідних заходів. При гастриті з підвищеною кислотністю часто спостерігається печія.

За матеріалами інтернет-видання «Домовик».

● Згодиться

ЯК ШВИДКО ЗНЯТИ БІЛЬ У ГОРЛІ

Пропонуємо кілька народних способів порятунку горла, схвалених медиками.

Очистіть головку ріпчастої цибулі, пропустіть її через м'ясорубку і одразу вичавіть сік. Вживайте його по 1 ч. ложці три рази на день.

●

Полоскання горла теплим розчином солі (1 ч. ложка на склянку води). Через кожні три години по три ковтки.

●

Накладіть на шию зігрівальну пов'язку або компрес. Розчин для нього може бути різним: чайна ложка оцту, розведеного в 0,5 л води; підігріта олія; горілка; просто тепла вода.

Компрес роблять так: обмотавши шию зволоженою одним із розчинів тканиною, поверх неї кладуть вощений папір, потім шарвати або м'який вовняний шарф. Все закріплюємо бинтом або косинкою. Тримаємо компрес не більш ніж дві години.

●

При дискомфорті, що починається в горлі, допомагає повільне жування сирого лимона, особливо цедри. Після чого протягом години нічого не можна їсти, щоб ефірні олії і лимонна кислота встигли подіяти на запалені слизові оболонки. Процедуру повторювати через кожні три години.

●

Соком свіжої капусти, розведеним навпіл із водою, полоскати горло 5—6 разів на день.

● **Варто знати**

Енергетики натурального походження

Темп сучасного життя стає дедалі швидшим, зростають навантаження, виснажується організм. Тому дедалі більшого поширення набувають енергетики хімічного походження, здавалося б, безпечні солодкі напої на кшталт Red Bull, Burn тощо.

Крім того, їх активно рекламують на телебаченні, тож не дивно, що молодь, аби збадьоритися, поспішає до крамниць «затаритися», так би мовити, енергією.

Про плюси і мінуси штучних енергетиків розповімо в одному з наступних номерів. Нині ж мова про те, якими натуральними засобами можна досягнути збадьорливого ефекту.

1. Настоянка елеутерококу (продають в аптеці). Приймати відповідно до інструкції.

2. Женьшень у гранулах (теж в аптеці). 5 штук в рот, якщо треба бути бадьорим години зо три, 10 штук вистачає на 5 годин, від 15 до 20 — щоб мозок «після вчорашнього» запустився.

3. Зелений чай + 1 часточка лимона + 1 чайна ложка меду. Добре бадьорить. Вистачає на 2 години. При цьому знімає нервову напругу. Дуже добре допомагає перед іспитами, важливими співбесідами тощо.

4. Натерти корінь імбиру (3—4 см) на тертці, залити 200 мл окропу, настояти 20—30 хв. Додати за смаком трохи меду і сік свіжовичавленого лимона. Коктейль готовий до вживання.

5. 3 морквини, 5 стебел селери, 2 яблука, 2 ч. ложки натурального меду, 1 ст. ложка свіжого соку лимона, 0,5 ч. ложки імбиру, 0,5 ч. ложки кориці. Моркву, селеру і яблука подрібніть в блендері, додайте спеції, мед і сік лимона.

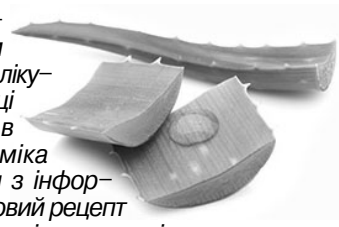
6. Бурштинова кислота — антиоксидант, внутрішньоклітинний енергетик, адаптоген. При тривалих навантаженнях — 1 таблетка тричі на день. При разових — 4 таблетки за 30 хв до передбачуваного навантаження. Протипоказань немає.

На замітку любителям кави. Якщо в чашку кави додати порошок кориці, то це не тільки компенсує кофеїновий «удар» по судинах, а й надає тонізувальну дію, продовжуючи бадьорий стан від кави на кілька годин.

Про плюси й мінуси кави читайте на 6 стор.

● З конверта

Чарівна суміш академіка Філатова



Цей рецепт мені передала жінка, в якої були проблеми із зором і вона лікувалася в одеській клініці очних захворювань ще в 1960-х роках в академіка Філатова. Переписавши з інформаційної дошки його чудовий рецепт для тих, хто хоче зміцнити зір, вона потім користувалася ним постійно і з великим успіхом.

100 г соку алое, 500 г подрібнених ядер горіхів, 300 г меду і сік 3—4 лимонів добре перемішувала і їла по 1 десертній ложці 3 рази на день за 30 хвилин до їди доти, доки не настало помітне поліпшення.

До речі, цей засіб не тільки «загострює» зір, а й загалом зміцнює організм.

Важлива заувага! Алое має бути не молодшим 2—3-річного віку.

Зріжте великі нижні і середні листки, залишаючи недоторканою верхівку рослини, а також 3—4 верхні листки, помийте кип'яченою водою, видаліть зубчики, розріжте листки на дрібні шматочки, розітріть і вичавіть сік через соковитискач або вдвічі складену марлю.

Академік Філатов радив промиті листки різати не відразу, а покласти їх на тарілку і поставити в холодильник на 10—12 днів. У клітинах алое в цих умовах відбувається утворення речовин, які одержали назву «біогенні стимулятори» — вони посилюють життєдіяльність клітин. Після цього листки знову миють і роблять все, що описано вище.

І останнє: пити сік або додавати його в домашні «ліки» дуже довго не варто — пригнічується перистальтика кишечника, подразнюється його слизова оболонка і може виникнути запалення.

Олена Вікторівна.
м. Тернопіль.

● Ласунам

ДЕСЕРТ «ХМАРИНКИ»

250 мл яблучного пюре, 100 мл води, сік половини лимона, 1 ст. ложки дрібно натертого свіжого імбиру, 150 г дрібного цукру, 15 г желатину, олія без запаху, цукрова пудра і крохмаль для обкачування.

Желатин замочити в холодній воді, залишити на 7—10 хв. У каструлі змішати половину яблучного пюре, цукор, лимонний сік і воду. Підігріти, помішуючи, на помірному вогні до розчинення цукру. Додати желатин, перемішати і прогріти, щоб желатин повністю розчинився. Вмішати туди решту яблучного пюре і повністю вистудити суміш.

Охолоджену масу збити до стійких піків — вона посвітлішає і збільшиться в об'ємі. Перекласти масу у форму 16х27 см, застелену папером для випічки, змащеним олією без запаху. Розрівняти поверхню. Залишити при кімнатній температурі на добу—півтори, не накриваючи.

Через ситечко присипати стільницю сумішшю цукрової пудри і крохмалю. Перевернути масу на суміш, акуратно зняти папір. Нарізати масу кубиками 2—2,5 см великим ножем, змащеним олією без запаху. Щоб шматочки десерту були акуратними на зрізі, щоразу слід споліскувати ніж водою, витирати насухо і змащувати олією.

Обкачати шматочки в суміші крохмалю і цукрової пудри.

Козацький куліш і тепер смакує

Куліш — традиційна козацька страва, яку щодня варили під час військових походів. Рецепти козацької кухні передавалися з покоління в покоління, видозмінювалися, і сьогодні існує безліч варіантів приготування куліша. Кілька з них пропонує сайт «Українське здоров'я».

● Корисно

РЕЦЕПТ 1

Цей рецепт розрахований для приготування куліша на велику кількість людей (10—12 осіб) у польових умовах.

М'ясо свинини — 0,5 кг, ребра копчені — 1,5 кг, сало — 0,5 кг, цибулина (середніх розмірів) — 3 шт., морквина (середніх розмірів) — 2 шт., помідори — 2 шт., перець солодкий (великий) — 1 шт., пшоно — 1,5 скл., картопля — 6 шт., сіль, перець, спеції — за смаком, петрушка, кріп, зелена цибуля.

Об'єм казана має бути 8 літрів.

Нарізаємо сало кубиками або соломкою і обсмажуємо. Цибулину, морквину, перець і помідори ріжемо невеликими шматочками і все це додаємо в сковорідку із салом, обсмажуємо і тушкуємо. Висипаємо вміст сковорідки в казан, заливаємо водою і кидаємо туди м'ясо, після чого варимо близько півгодини.

Картоплю нарізаємо дрібними шматочками і додаємо у бульйон. Проварюємо ще 20 хв, після чого додаємо порізані заздалегідь ребра. Через 5—10 хв додаємо у бульйон заздалегідь ретельно промите пшоно.

Додаємо сіль, перець, спеції за смаком.

Пробуємо пшоно на готовність і знімаємо куліш з вогню. Подаючи, додаємо в куліш подрібнену зелень.

РЕЦЕПТ 2

Рецепт розрахований на 4 людини. Такий куліш можна готувати у будні на обід.

Сало — 0,1 кг, картопля — 3—4 шт., цибуля ріпчаста — 2 шт., пшоно — 0,5 скл., сіль, перець, спеції, зелень.

У 2-літрову каструлю наливаємо холодну воду, кладемо очищену цибулину, лавровий лист і доводимо до кипіння.

Промиваємо пшоно і додаємо в киплячу воду. Варимо пшоно до готовності.

Нарізаємо дрібними шматочками картоплю, додаємо в каструлю і солимо за смаком.

Нарізаємо сало дрібними кубиками і дрібно — цибулю та обсмажуємо їх разом до золотистого кольору цибулі.

Коли картопля звариться, додаємо в куліш цибулю із салом і проварюємо 5—7 хв.

Заправляємо куліш спеціями до смаку. Подаючи, додаємо в куліш подрібнену зелень.

РЕЦЕПТ 3

Смачна і ситна перша страва, якої вистачає на 8 повноцінних порцій.

М'ясо свинини на кістці — 0,5 кг, сало з м'ясними прошарками — 0,5 кг, картопля — 7–8 шт., цибуля ріпчаста — 2 шт., морква — 1—2 шт., гречка — 0,35—0,4 кг, сіль, перець, спеції до смаку, зелень.

У 5-літрову каструлю кладемо м'ясо, спеції, цибулину і заливаємо холодною водою. Ставимо на вогонь.

Моркву очищаємо, ріжемо на дрібні шматочки і додаємо у бульйон. Солимо за смаком через годину кипіння. Варимо 1,5 год. Після цього виймаємо з каструлі м'ясо і цибулю. У бульйон додаємо гречку і картоплю, нарізану дрібними шматочками. Варимо 25 хв.

М'ясо відділяємо від кістки, нарізуємо дрібними шматочками і кладемо знов у куліш. Варену цибулину викидаємо.

Сало нарізаємо дрібними шматками, солимо і смажимо на сковорідці. Коли воно трохи розтопиться, додаємо в сковорідку дрібно нарізану другу цибулину і смажимо, поки цибуля не стане золотистою. Додаємо вміст сковорідки в куліш.

Пробуємо гречку на готовність, якщо треба, досолюємо страву і знімаємо її з вогню. Подаючи, додаємо в куліш подрібнену зелень.

● Коротко

Порада маленька, а користь — велика

Якщо зерна кави тривалий час були відкритими і втратили аромат, то повернути його досить легко. Для цього потрібно потримати зерна в холодній воді близько 10 хв, а потім висушити їх у мікрохвильовці.

●

Щоб повернути блиск хромованим каструлям, їх потрібно просто протерти ганчіркою, на яку накапати декілька крапель оливкової олії і лимона.

●

Якщо ошпарити окропом сирокопчену ковбасу, натуральна оболонка дуже легко зніметься.

●

Щоб легко очистити мікрохвильовку, потрібно цедру лимона залити 0,5 л холодної води і поставити в піч на 2 хв. Завдяки ефірним оліям, які виділяє лимон, весь жир і бруд розчиняться. Після цього потрібно лише протерти мікрохвильовку ганчірочкою.

●

Якщо додати в тісто для млинців 2 ст. ложки крохмалю, вони вийдуть тонкими і хрусткими, легко зніматимуться зі сковорідки.

●

Щоб бісквіт був пишним, при збиванні жовтків з цукром потрібно додати 1 ст. ложку окропу на 1 жовток.

●

Пекарський порошок можна приготувати вдома: змішати 3 г лимонної кислоти, 12 г борошна і 5 г харчової соди.

●

Щоб усунути запах олії з посуду, його потрібно вимити сухою гірчицею.

●

Щоб ватрушки вийшли рум'яними, потрібно сир злегка посипати зверху харчовою содою.

●

Щоб позбутися дрібних мушок на кухні, потрібно на дно маленької баночки покласти шматочки овочів або фруктів, а краї банки змастити клеєм ALT, який не засихає. Всі комашки опиняться на краях баночки.

●

Щоб нашаткувати цибулю без сліз, її потрібно очистити, розрізати на кілька частин і перед нарізанням покласти в морозильник на 40 хв.

●

Щоб усунути неприємний цибулевий або рибний запах зі сковорідки, потрібно її розігріти і насипати вологі листочки спитого чаю.

●

Щоб знищити неприємний запах у термосі, потрібно його прополоскати водою з оцтом.

●

Щоб усунути неприємний запах у кухонній шафці, треба туди на шматкові паперу покласти дрібку меленої кави.

● А ви знали?

Смажена їжа: можна чи ні?

Чому дієтологи закликають вживати переважно свіжі продукти і застерігають від зловживання їжею, яка пройшла термічну обробку, а особливо смаженою?

При смаженні продукти небезпечно змінюються. Золотистий колір смаженої їжі — це продукт окислення жирів та білків. Окрім цього, утворюються токсичні речовини, які спричиняють ураження нервів та ракові захворювання.

Щоб олія не пінилася, під час смаження до неї додають силікон, який перешкоджає випаровуванню хімічних речовин і тим самим збільшує їх концентрацію у смажених продуктах. Також у смажених продуктах утворюються циклічні жирні кислоти та транс-жири, які призводять до порушення репродуктивних функцій, тобто спричиняють неплідця.

Для сповільнення окислення жирних кислот виробники додають до олій синтетичні антиоксиданти, які справді зменшують окислення жирних кислот при кімнатній температурі, але при високій (150–200°С) – ці речовини швидко розпадаються або випаровуються. Саме тому соняшникова олія, яка традиційно шипіла і шкварчала при смаженні, тепер поводиться «слухняно», але аж ніяк не є безпечною.

Таким чином, продукти харчування під дією смаження не лише втрачають свою харчову цінність, а й стають потенційно небезпечними. Більшість нерафінованих олій не витримують нагрівання, їх потрібно додавати лише в готові страви.

Украй небезпечно смажити на лляній олії — у результаті отримаємо стовідсотково токсичний продукт. Є два види жирів, які витримують нагрівання до високих температур: це свинячий жир та оливкова олія, але при тривалому смаженні і високій температурі вони також змінюються.

Тому, якщо вже смажите їжу:

✔ використовуйте якісний свіжий смалець або оливкову олію;

✔ не нагрівайте до високих температур сковорідку;

✔ часто перевертайте те, що смажите.

А взагалі — готуйте їжу на парі, тушкуйте, ще краще — додавайте олію у готові страви. Так вдасться зберегти здоровими печінку, підшлункову залозу і здоров'я загалом.

● **Не дрібниці**

Зберігаємо продукти за правилами

Не таємниця, що в основних відділах холодильника підтримується постійна температура — від +3° С до +6° С. Це оптимальна температура, за якої розмноження мікроорганізмів, через які псуються продукти, сповільнюється. Саме тому ми так цінуємо холодильники і в міру можливості намагаємося їх берегти.

Щоб продукти зберігалися свіжими якнайдовше, потрібно знати певні правила і дотримуватися їх.

✔ Тримати продукти в холодильнику тільки запакованими. Так вони не висихають, не вбирають запахи, менше отримують кисню, який підтримує біохімічні процеси і пришвидшує терміни зберігання.

✔ Температура у морозильній камері має бути не менш ніж −18°С.

✔ Жирні продукти: ковбаси, масло, готову рибу, сало, — загортайте у фольгу чи в харчовий папір, використовуйте для їх зберігання пластмасовий посуд з кришками.

✔ Інші продукти можна зберігати у поліетиленовій плівці, яка захищає не лише від «чужих запахів», а й від мікробів, наприклад, які є на шкаралупі від яєць чи на немитих фруктах і овочах.

✔ Дуже погано класти у холодильник все, що «під руками»: банки варення, копчені вироби, консерви. Не всім продуктам холод взагалі корисний.

✔ Погано у холодильнику зберігається картопля, ріпчаста цибуля, помідори, часник.

✔ Не люблять холодильник тропічні плоди: банани, ківі, ананаси, манго, а також гранати і хурма.

✔ Шоколад і шоколадні цукерки взагалі протипоказано класти в холодильник, адже при низькій температурі на них виступає конденсат. Потім він висихає і зверху на шоколаді залишаються маленькі кристали цукру. Такий шоколад, звісно, можна їсти, але він вже не такий смачний і має непривабливий вигляд.

Для кожного продукта є визначений термін зберігання:

✔ молоко і кефір — 1 доба;

✔ фарш — 12 год;

✔ м'ясні напівфабрикати і смажена риба — 36 год;

✔ варена ковбаса — 48 год;

✔ сосиски — 1 доба;

✔ салати — 12 год;

✔ яйця — 2 тижні;

✔ сир — 10 днів;

✔ заморожене м'ясо — 1 місяць;

✔ заморожена риба — 2 тижні.

Збільшити термін зберігання можна, використавши вакуумні упаковки.

● Згодиться

ВИБИРАЄМО ІНВЕНТАР

Дбайливий господар купує реманент у міжсезоння. Тоді весь інвентар коштує дешевше. Але і в сезон інколи виникає необхідність докупити для свого господарства лопату чи відро.

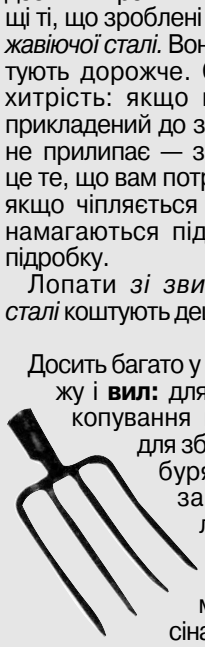
Найчастіше ламається, не витримуючи навантажень, **лопата.** Як правило, таке трапляється з виробами, виготовленими в Китаї чи Туреччині. Це інструмент разовий. То як же вибрати довговічні сапу, лопату?

Ви вже зрозуміли — ліпше купувати виріб вітчизняного виробництва.

Вибір лопат на ринку досить широкий. Найкращі ті, що зроблені *з неіржавіючої сталі.* Вони коштують дорожче. Є одна хитрість: якщо магніт, прикладений до заступа, не прилипає — значить, це те, що вам потрібно, а якщо чіпляється — вам намагаються підсунути підробку.

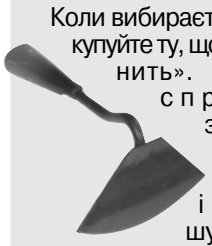
Лопати *зі звичайної сталі* коштують дешевше.

Досить багато у продажу і **вил:** для перекопування грунту, для збирання буряків (із заокругленими кінцями), для сіна тощо. Цей інструмент повинен бути зроблений із міцної сталі, яка не гнеться при натисканні руками.



Що стосується **відер,** то, якщо вибираєте між металевим і пластиковим, керуйтеся насамперед тим, для якої роботи воно потрібне. Пластикові, певна річ, легші, з них найзручніші прямокутної форми.

Коли вибираєте **сапу,** купуйте ту, що «дзвенить». Така справно зрубуватиме бур'яни і розпушуватиме грунт у міжряддях, до того ж прослужить довго. Її виготовляють із доброякісної сталі.



По-трібна для роботи і легша сапка — «неіржавійка». На неї менше налипає земля. І вона впорається з роботою при мінімальних фізичних зусиллях із вашого боку.

Квіти за працю віддячать

Значне місце в декоративному садівництві займають квіти, які приваблюють нас різноманітними забарвленням, формою та термінами цвітіння. Аби все літо милуватися їх красою, варто особливу увагу звернути на вирощування розсади квітів.

● До часу

У лютому сіють квіти з тривалим терміном проростання. Ще не пізно посіяти насіння *гвоздики Шабо і бегонії квітучої.*

Крім того, настав час висадити рослини, які добре почуваються і в саду, і в домашніх умовах — *фуксії, бальзаміни, пеларгонії,* а також рослини раннього терміну цвітіння для підвісних кошиків, що прикрашають лоджії, балкони і засклені тераси, — *петунію і лобелію.*

Також сіють насіння *лаванди вузьколистої* та *сальвії блискучої.*

На березень можна запланувати вирощування розсади *ехінацеї, запашного тютюну, вербени, іберісу, лобулярії, кобеї повзучої, клеоми, дзвіночків, гвоздики-трав'янки, однорічного флокса, ротиків, матіоли (левкої), брахікоми, азаріни повзучої.*

Першої половини березня можна сіяти насіння квітів, що добре ростуть як у саду, так і в домашніх умовах — *пеларгонії, колеусу, куфеї.*

Другої половини — однорічників: *флокс Друммонда, геліхрізум, алісум, венідіум, агератум, арктотіс, однорічні айстри, пенстемон, рицина.*

У квітні сіють на розсаду *цинію витончену, тритому ягідну, скабіозу, маргаритку, дельфіній багаторічний, жоржину однорічну, василистник, ваточник, гацанію, геліптерум, годецію, іпомею, календулу, ксерантемум, резеду запашну, лімоніум Суворова, амарант, орлики, кохію (літній кипарис), чорнобривці.*

ОБРОБКА НАСІННЯ

Щоб розсада була міцною і здоровою, насіння попередньо обробляють.

Щоб виростити гарну розсаду, необхідно забезпечити такі умови:

- ✔ високоякісне насіння, підготовлене до висівання;
- ✔ грунт для розсади;
- ✔ достатнє освітлення;
- ✔ комфортну температуру;
- ✔ відповідний полив;
- ✔ підживлення — добрива і стимулятори.

По-перше, бажано провести знезараження насіння для профілактики можливих хвороб. При цьому можна застосовувати розчини борної кислоти або мідного купоросу чи фунгіцид «Фітоспорін».

Для стимулювання росту і підвищення його стійкості до несприятливих умов потрібно замочити насіння на 8—12 год у розчині епіну.

Деякі квітникарі при вирощуванні розсади проводять також процедуру стратифікації: насіння витримують у замоченому стані 12 год при кімнатній температурі, потім кладуть на 12 год у холодильник і знову тримають при кімнатній температурі. Цю процедуру проводять до набухання і проклювовування насіння. Таким чином рослини привчаються до перепадів температур.

ВИМОГИ ДО ГРУНТУ

Основні вимоги до грунту при вирощуванні розсади — повітро-, вологопроникність і помірна поживність. Для розсади підходить грунт, до складу якого входить дернова земля, пісок, краще річковий, і торф. Співвідношення 3:1:1. Земля для розсади повинна бути обов'язково свіжою.

Перед висіванням насіння грунт треба добре зволожити. Бажано настільки, щоб не поливати до проростання сіянців.

Потім ємності з посадженим насінням накривають поліетиленовою плівкою. Якщо вони невеликі, зручно поставити їх у пакет цілком для забезпечення високої вологості.

ОСОБЛИВОСТІ ВИРОЩУВАННЯ

Після появи сходів рослинам бажано забезпечити прохолодне (16—18°С), світле місце. Наприкінці зими або на початку весни дні ще короткі, і сіянцям для розвитку світлового дня не вистачає, тому іноді доводиться створювати для них штучне освітлення.

Грунт обприскують з пульверизатора у міру висихання.

Після появи перших листочків проводять пікірування розсади. Іноді, якщо насіння було густо посіяне або схожість виявилася краща, ніж ви очікували, доводиться проводити пікірування до появи листочків. При цьому сіянець акуратно відокремлюють з грудкою землі і поміщають в окрему (або з кількома сусідами) ємність. Після цього злегка присипають землею і поливають.

Тижнів за два після пікірування потрібно внести перше підживлення — розчин коров'яку 1:10 з розрахунку 1 скл. добрива на 8—10 сіянців.

Через півмісяця розсаду удобрюють таким же складом, але додають у нього по 1,5 г аміачної селітри і по 3 г суперфосфату на 1 л із розрахунку 1 скл. на 4—5 сіянців.

Замість коров'яку можна використовувати пташиний послід, а друге підживлення робити розчином деревного попелу або агріколою для квітів.

Висаджують рослини у відкритий грунт тільки тоді, коли мине загроза весняних заморозків.

ХВОРОБИ РОЗСАДИ

Проте, інколи за недотримання низки зазначених вимог розсада може хворіти. Найчастіше її уражає «чорна ніжка». Це захворювання виникає за перезволоження і високої температури. Ознаки — витончення стебла, бліді листочки, корінець і стеблинка біля основи стають бурими.

Хворі рослини необхідно видалити, підсипати піску або крейди і полити розсаду розчином фундазолу.

Також може погубити розсаду борошниста роса. Ознаки: пошкоджені листочки зі щільним борошнистим нальотом, викривлені стеблинки, листя сохне, опадає.

За перших ознаках хвороби треба обприскати рослинки фундазолом або розчином кальцинованої соди.

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

● **Щоб не марнувалося**

А влітку обійдемося без «хімії»

Відомо, що озимий часник, як правило, має погану лежкість. До нового року його ще можна споживати, а далі тільки те й роби, що перебирай та викидай головки, які почали підгнивати.

Якщо часник починає псуватися, найдоцільніше переробити його на **екстракт,** який потім згодиться для захисту рослин від шкідників і хвороб.

Для цього через м'ясорубку пропустіть кілограм часнику з лусочками. Отриману масу покладіть у 3-літрову банку, залийте 2 літрами теплої води, закрийте щільно кришкою і витримайте при кімнатній температурі 8—10 днів.

Після цього відтисніть сік, вичавки перемішайте руками (у гумових рукавичках) і повторно залийте віддушеним соком. Масу знову добре перемішайте, відтисніть сік, а вичавки викиньте.

Зберігати екстракт найліпше у погребі в пляшках із темного скла, щільно їх закупоривши.

Щоб приготувати **робочий розчин,** треба розвести у відрі води по 50 г екстракту і мила. Застосовувати настої часнику рекомендується від парші, фітофтори, брунькового і павутинного кліщів, попелиці, медяниці, личинок колорадського жука та інших шкідників.

Якщо ви на своєму городі вирощуєте ярий часник, який добре зберігається до нового врожаю, то для боротьби зі шкідниками можна застосовувати не менш ефективний **часниковий настій.**

Готувати його краще заздалегідь. 200 г часнику заливають літром води і витримують упродовж 5 днів у закритому посуді. Для обробки рослин беруть 250—300 мл настою і розводять у 10 л води.

Яким би не був пекучий стручковий перець, а й він має шкідників і хвороби. У висушеній в'язаночці перчини можуть гнити або їх починає точити міль.

Такий «товар» також можна пустити в діло.

Настій із гіркого перцю ефективний проти попелиць, медяниць, слимаків, листогризучих комах.

Його готують так. Перчини (один кілограм) розрізають уздовж, заливають водою, кип'ятять годину у воді в закритому емальованому посуді, доводять об'єм до 10 літрів і дають настоятися дві доби. Після цього перець добре розтирають, відтискають, а відвар проціджують. Отриманий концентрат розливають у пляшки, щільно закупорюють, ставлять у темне прохолодне місце.

Для обробки рослин рекомендується 0,5 л концентрату розвести в 9,5 л води і додати 40 г рідкого мила.

● **На замітку**

На кислих грунтах жимолость не ростиме

Жимолость дуже чутлива до кислотності й на кислих грунтах росте погано. Тому такі грунти потрібно вапнувати (25—30 кг вапна на 1 сотку).

Існують також спеціальні вапняні добрива: вапнякове борошно, вапняковий туф, доломітове борошно. При цьому бажано, щоб грунт був добре зволоженим, пухким, багатим на органіку, але без застою води. При висаджуванні необхідно відразу ж заправляти яму: відром перегною в суміші з 70—80 г подвійного суперфосфату, 30—50 г калійної солі й півлітровою банкою попелу.

Жимолость надає перевагу сонячним, захищеним від вітру місцям і в півтіні плодоносить погано. Тільки треба обов'язково висаджувати кілька рослин для забезпечення перехресного запилення.

Скорий поспіх — людям посміх/ Народна мудрість

ПОНЕДІЛОК, 29.02.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.10, 07.10 АгроЕра
06.20, 23.45 Від першої особи
07.25 Ера будівництва
07.35, 23.30 На слуху
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Міграційний вектор
08.40 Корисні поради
09.00 Вічне
09.10 Уряд на зв'язку з громадянами
09.50 Д/ф «Останні ковбої Тоскани»
11.20 Чоловічий клуб. Спорт
12.35 Зроблено в Європі
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 Школа Мері Поппінс
14.00 Мультфільми
14.15 Суспільний університет
14.45 Д/ф «Володимир Івасюк. Щоб народитися знову»
16.00 Д/ф «Філіп Петен»
17.00 Вікно в Америку
17.30 Д/ф «Відчути Макао»
18.05 Час–Ч
18.15 Новини. Світ
18.55 Про головне
19.30 РЕ:ФОРМА
20.00 Перша шпальта
20.30 Книга ua
21.30 Новини. Спорт
21.50 Подорожні
23.00 Підсумки

1+1

06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30, 10.50, 12.30 «Міняю жінку–2»
12.20 «10 хвилин з Прем'єр–міністром»
13.50, 14.50 «Сімейні мелодрами–5»
15.50 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана–2»
20.30 «Секретні матеріали–2016»
21.00 Т/с «Хазяйка»
22.00 «Гроші»
23.30 «Мінкульт»
00.00 Комедія «Джунглі»

2+2

06.20 «Вайпаут»
08.40, 19.00 «ДжеДАІ»
09.00 «Українські сенсації»
10.00 Д/п «Помста природи»
13.00 «Top Gear»
14.00 «Відеобімба»
15.00 «Облом. UA.»
18.30, 23.30 «Спецкор»
19.20 «Цілком таємно»
20.20 Т/с «Мисливці за реліквіями «
21.20 Х/ф «На старт, увага, оммммм!» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35, 18.45 Міська рада інформує
07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час–Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт–парад
14.00 Х/ф «Мавпа»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал–кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «Король Мідас» (2)

ICTV

05.05 М/с «Молода Ліга Справедливості»
05.45, 19.20 Надзвичайні новини
06.40 Факти тижня
08.35 10 хвилин з прем'єр–міністром України
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.05 Труба містера Сосиски
11.05 Без гальм!
11.40 М і Ж
12.00 Дивитись усім!
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Х/ф «Несамовитий» (2)
16.10 Х/ф «Капітан Філіпс» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Дістало!
21.25 Т/с «Винищувачі» (2)
22.15 Свобода слова
00.50 Х/ф «Вовк з Волл–стріт» (3)

СТБ

07.10, 16.00 «Все буде добре!»
09.10 «Зіркове життя»
10.05 Х/ф «Кохання під наглядом» (2)
12.00 Х/ф «Мама мимоволі» (1)
14.20 «Битва екстрасенсів»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
20.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.35 «Детектор брехні–9»
23.35 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.57 М/с «Губка Боб — Прямокутні Штани»
07.45 Т/с «Бібліотекарі» (2)
16.00 Х/ф «Все можу»
18.00 Абзац!
19.00 Ревізор
22.00 Страсті за ревізором
00.30 Х/ф «Тварюка»

«УКРАЇНА»

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
10.10, 19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
11.20 Реальна містика
13.20, 15.30 Т/с «Процес»
18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)
21.00 Т/с «Обдури, якщо любиш» (2)
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Зелена миля» (2)

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.26, 11.13, 15.13, 17.55, 18.13 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Назбиране»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 18.30 «Не перший погляд»
11.30 «Подорожні замальовки»
14.00 «Відверті діалоги»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
15.15 «Загублені у часі»
15.30 «Мамина школа»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 «Азбука смаку»
17.15 «Спадщина»
17.45 «Mortimer. English Club»
17.50 Телезамальовка
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.55 Реклама. Анонси
19.26, 22.26 Погода. Реклама
19.30 «Урок... для батьків»
20.00 «Ми українські»
20.30 Соціальна реклама
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Нотатки на глобусі»
21.45 «Вони прославили наш край»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.10, 11.20, 12.25 Д/с «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
09.20 Х/ф «Гувернантка» (2)
13.45, 14.20 «Сімейний суд»
15.05, 16.15 «Жди мене»
18.05, 19.05 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 Т/с «Запитайте в осені» (1)
22.35 Т/с «Шлюб за заповітом» (2)
00.05 Т/с «Біла королева»

СЕРЕДА, 2.03.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.10, 07.10 АгроЕра
06.20, 23.45 Від першої особи
06.45, 07.15, 08.15 Спорт
06.50, 07.20, 08.20, 09.05, 11.55, 18.00, 22.45, 23.20 Погода
07.25 Ера будівництва
07.35, 23.35 На слуху
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Паспортний сервіс
08.40 Корисні поради
09.00 Вічне
09.25, 18.55 Про головне
09.55 ДебатиPRO
11.25 РЕ:ФОРМА
12.00 Засідання Кабінету Міністрів України
13.15, 18.05 Час–Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.50 Хто в домі хазяїн?
14.15 Суспільний університет
14.45 Спогади
15.30 Гра долі
16.10 Світло
16.45 Д/ф «Подорожуймо Литвою»
17.10 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
19.30 Т/с «Мафіоза»
20.30 Вересень
21.30 Новини. Спорт
21.50 Слідство. Інфо
22.40 Мегалот
23.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь «
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку–2»
13.50, 14.50 «Сімейні мелодрами–5»
15.50 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана–2»
20.30 «Секретні матеріали–2016»
21.00 Т/с «Хазяйка»
22.00 «Одруження наосліп–2»
00.00 Комедія «Чоловіки у великому місті–2»

2+2

06.35, 15.45, 16.40 «Нове Шалене відео по–українськи»
07.35, 17.00 «Облом. UA.»
08.10, 19.00 «ДжеДАІ»
08.30, 18.30, 23.30 «Спецкор»
09.00, 18.10 «Секретні матеріали»
09.20 Д/п «Знищені за мить»
10.15 Д/п «Зброя майбутнього–3»
11.10 Х/ф «Вогняне коло» (2)
13.00, 20.20 Т/с «Мисливці за реліквіями»
13.55 Т/с «Інспектор Алекс»
16.05 «Відеобімба»
19.20 «Люстратор 7,62»
21.20 Х/ф «Пекло» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
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 Європа у фокусі
08.00 «Євромакс»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час–Тайм
09.30, 17.00 «Неповторна природа»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал–кліп»
12.35 «Щоденник для батьків»
13.00 Концерт «Даха Браха»
14.00 Х/ф «Інспектори–2»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Сад, город, квітник»
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Формула здоров'я»
21.30 «Музичні делікатеси»
22.40 Х/ф «Ферма» (2)

ICTV

05.55 Факти
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00 Громадянська оборона
12.00, 13.15, 22.15 Т/с «Відділ 44» (2)
12.45, 15.45 Факти. День
13.25 Патруль. Самооборона
13.50, 16.20 Х/ф «Матриця». (2)
16.50, 21.25 Т/с «Винищувачі» (2)
17.45, 18.10 Т/с «Патрульні» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.10 Х/ф «Матриця–2. Перезавантаження» (2)

СТБ

06.35, 16.00 «Все буде добре!»
08.35 «Битва екстрасенсів. Апокаліпсис»
12.40 «МастерШеф»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
20.00, 22.45 «МастерШеф Діти–5»
00.45 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 07.20 Kids Time
06.02 М/с «Губка Боб — Прямокутні Штани»
07.22 Т/с «Друзі»
11.15 Т/с «Щасливі разом»
19.00 Т/с «Бібліотекарі–2» (2)
20.45 Х/ф «Погані дівчиська»
22.40 Х/ф «Погані дівчиська–2»
00.35 Парад рад

«УКРАЇНА»

06.10, 11.10 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
10.10, 19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
13.05 Т/с «Умови контракту» (2)
15.30 Глядач як свідок
17.00 Агенти справедливості
18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)
21.00 Т/с «Обдури, якщо любиш» (2)
23.00 Події дня
23.30 Т/с «C.S.I. Місце злочину Маямі» (2)

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00, 18.30 «Не перший погляд»
10.20 «Тернопіль у стилі ретро»
10.26, 11.13, 15.13, 17.55, 18.13 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Крізь призму часу»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15 «Напам'ять»
11.30 «Європа очима українця»
14.00 «Будьте здорові»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
15.15, 21.00 «Тема дня»
15.30 «Час змін»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 «Діловий ритм»
17.30 «Мандри Великим Лугом»
17.45 «Mortimer. English Club»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.55 Реклама. Анонси
19.26, 22.26 Погода. Реклама
19.30 «На часі»
20.30 Соціальна реклама
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
21.30 «Контрасти»
21.45 «Зроблено в Європі»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.30, 11.10, 12.25 Д/с «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 21.00 Т/с «Запитайте в осені» (1)
13.35, 14.20, 16.15 «Сімейний суд»
18.05, 19.05 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
22.35 Т/с «Шлюб за заповітом» (2)
00.05 Т/с «Біла королева»

ВІВТОРОК, 1.03.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.10, 07.10 АгроЕра
06.20, 23.45 Від першої особи
06.45, 07.15, 08.15 Спорт
06.50, 07.20, 08.20, 09.05, 11.55, 18.00, 22.45, 23.20 Погода
07.25, 23.30 На слуху
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Паспортний сервіс
08.40 Корисні поради
09.00 Вічне
09.25, 18.55 Про головне
09.55 Д/с «Замки Європи»
10.40 Д/ф «Повернення на мапу»
12.00 Чоловічий клуб
12.35 Зроблено в Європі
13.15, 18.05 Час–Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.50 Хочу бути
14.15 Суспільний університет
15.00 Фольк–music
16.10 Путівник прочанина
16.25 Подорожні
17.10 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
19.30 ДебатиPRO
21.30 Новини. Спорт
21.50 Війна і мир
23.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь «
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку–2»
13.50, 14.50 «Сімейні мелодрами–5»
15.50 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана–2»
20.30 «Секретні матеріали–2016»
21.00 Т/с «Хазяйка»
22.00 «Чотири весілля–5»
00.00 Комедія «Чоловіки у великому місті»

2+2

06.35, 15.45, 16.40 «Нове Шалене відео по–українськи»
07.35, 17.00 «Облом. UA.»
08.10, 19.00 «ДжеДАІ»
08.30, 18.30, 23.30 «Спецкор»
09.00, 18.10 «Секретні матеріали»
09.20 Д/п «Знищені за мить»
10.15 Д/п «Зброя майбутнього–3»
11.10 Х/ф «Вогняне коло» (2)
13.00, 20.20 Т/с «Мисливці за реліквіями»
13.55 Т/с «Інспектор Алекс»
16.05 «Відеобімба»
19.20 «Люстратор. Спецпроект»
21.15 Х/ф «В тилу ворога» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
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 «Сільський календар»
08.05 «Сад, город, квітник»
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час–Тайм
09.30, 17.00 «Неповторна природа»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Музичні делікатеси»
12.40 «Лікарська справа в Україні»
13.00 Хіт–парад
14.00 Х/ф «Інспектори»
17.30 «Школа домашнього комфорту»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
20.30 «Євромакс»
21.30 «Щоденник для батьків»
22.35 Х/ф «У пошуках часу» (2)

ICTV

05.15 Т/с «Стріла» (2)
05.55 Факти
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00, 20.20 Громадянська оборона
11.00, 22.15 Т/с «Відділ 44» (2)
11.55 Патруль. Самооборона
12.30, 13.20 Т/с «Під зливою куль» (2)
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 21.25 Т/с «Винищувачі» (2)
16.20 Х/ф «Година пік» (2)
18.10 Т/с «Патрульні» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
23.10 Х/ф «Матриця» (2)

СТБ

07.00, 16.00 «Все буде добре!»
09.00 «Зіркове життя «
09.55 «Битва екстрасенсів. Апокаліпсис»
12.20 «МастерШеф»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
20.00, 22.45 «Врятуйте нашу сім'ю–5»
00.05 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.05, 07.20 Kids Time
06.07 М/с «Губка Боб — Прямокутні Штани»
07.25 Т/с «Друзі»
11.10 Т/с «Щасливі разом»
19.00 Т/с «Бібліотекарі–2» (2)
20.45 Х/ф «Дуже погана училка» (2)
22.20 Х/ф «Коледж» (2)
00.10 Х/ф «Кіт у мішку» (2)

«УКРАЇНА»

06.10, 11.10 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
10.10, 19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
13.05 Т/с «Умови контракту» (2)
15.30 Глядач як свідок
17.00 Агенти справедливості
18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)
21.00 Т/с «Обдури, якщо любиш» (2)
23.00 Події дня
23.30 Т/с «C.S.I. Місце злочину Маямі» (2)

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00, 17.20 «Не перший погляд»
10.20 «Край, в якому я живу»
10.26, 11.13, 15.13, 17.15, 17.55, 18.13 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «В об'єктиві ТТБ»
10.50, 16.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30 «Нотатки на глобусі»
11.45 «Вони прославили наш край»
14.00 «Спадщина»
14.30 «Вивчаємо англійську разом»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
15.15 «Азбука смаку»
15.30 «Енергоманія»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 «Замки Тернопілля»
17.40 «Mortimer. English Club»
17.45 «Тернопіль у стилі ретро»
18.30 «Крізь призму часу»
18.45 «Магнолія–ТВ. Служба розшуку дітей»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.55 Реклама. Анонси
19.26, 22.26 Погода. Реклама
19.30 «Будьте здорові»
20.30 Соціальна реклама
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Напам'ять»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.30, 11.10, 12.25 Д/с «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 21.00 Т/с «Запитайте в осені» (1)
13.35, 14.20, 16.15 «Сімейний суд»
18.05, 19.05 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
22.35 Т/с «Шлюб за заповітом» (2)
00.05 Т/с «Біла королева»

ЧЕТВЕР, 3.03.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.10, 07.10 АгроЕра
06.20, 23.45 Від першої особи
06.45, 07.15, 08.15 Спорт
06.50, 07.20, 08.20, 09.05, 11.25, 18.50, 21.45, 23.20 Погода
07.25 Тепло. Ua
07.35, 23.30 На слуху
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Паспортний сервіс
08.40 Корисні поради
09.00 Вічне
09.25, 18.55 Про головне
09.55 Д/с «Замки Європи»
10.45 Вікно в Америку
11.30 Війна і мир
12.15 Слідство. Інфо
13.15, 18.05 Час–Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.50 Мультфільми
14.15 Суспільний університет
14.40 Спогади
15.25 Надвечір'я. Долі
16.25 Біатлон. Чемпіонат світу. Змішана естафета
17.20 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
19.30 Т/с «Мафіоза»
20.30 Д/ф «Німецькі вояки в Косово»
21.30 Новини. Спорт
21.50 «Схеми» з Наталією Седлецькою
22.15 5 баксів.net
23.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь «
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку–2»
13.50, 14.50 «Сімейні мелодрами–5»
15.50 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана–2»
20.30 «Секретні матеріали–2016»
21.00 Т/с «Хазяйка»
22.00, 23.30 «Право на владу»
00.30 Комедія «Французький поцілунок»

2+2

06.35, 15.45, 16.40 «Нове Шалене відео по–українськи»
07.35, 17.00 «Облом. UA.»
08.10, 19.00 «ДжеДАІ»
08.30, 18.30, 23.30 «Спецкор»
09.00, 18.10, 19.20 «Секретні матеріали»
09.20 Д/ф «Знищені за мить»
10.15 Д/п «Зброя майбутнього–3»
11.10 Х/ф «Пекло» (2)
13.00 Т/с «Мисливці за реліквіями»
13.55 Т/с «Інспектор Алекс»
16.05 «Відеобімба»
20.20 Т/с «Мисливці за реліквіями»
21.20 Х/ф «Фактор–8» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
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 «Формула здоров'я»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час–Тайм
09.30, 17.00 «Неповторна природа»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Соло»
13.00 Хіт–парад
14.00 Х/ф «Змова»
17.30 «Музичні делікатеси»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Слідства. Інфо»
20.30 Європа у фокусі
21.30 «Школа домашнього комфорту»
22.35 Х/ф «Розкішне життя» (2)

ICTV

05.55 Факти
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00 Громадянська оборона
12.00, 13.15, 22.15 Т/с «Відділ 44» (2)
12.45, 15.45 Факти. День
13.25 Патруль. Самооборона
13.50, 16.20 Х/ф «Матриця–2. Перезавантаження» (2)
16.45, 21.25 Т/с «Винищувачі» (2)
17.45, 18.10 Т/с «Патрульні» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
23.10 Х/ф «Матриця–3. Революція» (2)

СТБ

06.55, 16.00 «Все буде добре!»
08.50 «Врятуйте нашу сім'ю–5»
12.05 «МастерШеф»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
20.00, 22.45 «Я соромлюсь свого тіла–3»
00.20 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.05, 07.20 Kids Time
06.07 М/с «Губка Боб — Прямокутні Штани»
07.22 Т/с «Друзі»
11.05 Т/с «Щасливі разом»
19.00 Т/с «Бібліотекарі–2» (2)
20.45 Х/ф «Простушка» (2)
22.45 Х/ф «Не можу дочекатися» (2)
00.45 Парад рад

«УКРАЇНА»

06.10, 11.10 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
10.10, 19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
13.05 Т/с «Умови контракту» (2)
15.30 Глядач як свідок
17.00 Агенти справедливості
18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)
21.00 Т/с «Обдури, якщо любиш» (2)
23.00 Події дня
23.30 Т/с «C.S.I. Місце злочину Маямі» (2)

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00, 17.40 «Не перший погляд»
10.20 «Мальовниче Тернопілля»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Надія є»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30 «Контрасти»
11.45 «Зроблено в Європі»
14.00 «На часі»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
15.15 «Фабрика ідей»
15.30 «Мандри Великим Лугом»
15.45, 20.30, 21.55 Соціальна реклама
15.50 «Mortimer. English Club»
15.55 «Маленька перерва»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 «ПрофStyle»
17.15 «Легенди Запоріжжя»
18.30 «Акценти тижня»
19.26, 22.26 Погода. Реклама
19.30 «Що робити?»
20.25, 21.50 «Тернопіль сьогодні»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Армія нескорених»
21.30 «Думки вголос»
21.45 Реклама. Анонси
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.30, 11.10, 12.25 Д/с «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 21.00 Т/с «Запитайте в осені» (1)
13.35, 14.20, 16.15 «Сімейний суд»
18.05, 19.05 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
22.35 Т/с «Шлюб за заповітом» (2)
00.05 Т/с «Біла королева»

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 4.03.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.10, 07.10 АгроЕра
06.20 Від першої особи
06.45, 07.15, 08.15 Спорт
06.50, 07.20, 08.20, 09.05, 11.55, 18.00, 22.45, 23.45 Погода
07.25 Ера будівництва
07.35, 23.50 На слуху
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Територія закону
08.35 Паспортний сервіс
08.40 Корисні поради
09.00 Вічне
09.25, 18.55 Про головне
09.55 Д/с «Замки Європи»
10.45 Український корт
11.15 Дорога до Ріо-2016
12.00 Вересень
12.30 «Схеми» з Наталією Седлецькою
13.15 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.50 Мультфільми
14.15 Суспільний університет
14.40 Театральні сезони
15.25 Віра. Надія. Любов
16.25 Подорожні
17.10 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
19.35 INTERMARIUM
20.30 План на завтра» з Анастасією Рінгіс
21.30 Новини. Спорт
21.50 Перша студія
23.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь «
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку-2»
13.50, 14.50 «Сімейні мелодрами-5»
15.50 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-2»
20.20 «Вечірній Київ»
22.45 «Світське життя»
23.45 Драма «Принцеса Монако»

2+2

06.35, 15.45, 16.40 «Нове Шалене відео по-українськи»
07.35, 17.00 «Облом. UA.»
08.10, 19.00 «ДжеДАІ»
08.30, 18.30 «Спецкор»
09.00, 18.10 «Секретні матеріали»
09.20 Д/п «Знищені за мить»
10.15 Д/п «Зброя майбутнього-3»
11.10 Х/ф «Фактор-8» (2)
13.00 Т/с «Мисливці за реліквіями»»
13.55 Т/с «Інспектор Алекс»
16.05 «Відеобімба»
19.20 Х/ф «Зрадник» (2)
21.30 Х/ф «Дім, де сходить сонце» (2)
23.20 Х/ф «Розвідка 2023» (3)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
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 «Слідства. Інфо»
08.00 Європа у фокусі
08.30 «Унікальна Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Неповторна природа»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 20.40 «Лікарська справа в Україні»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Погана звичка»
17.30 «Щоденник для батьків»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 «Сільський календар»
21.30 «Сад, город, квітник»
22.35 Х/ф «Темний бік життя. Після вироку» (2)

ICTV

05.55 Факти
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Громадянська оборона
12.05, 13.20 Т/с «Відділ 44» (2)
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 Патруль. Самооборона
14.00, 16.20 Х/ф «Матриця-3. Революція» (2)
16.50 Т/с «Винищувачі» (2)
17.45, 18.10 Т/с «Патрульні». (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
22.20 Х/ф «Наша Russia. Яйця долі» (2)

СТБ

06.15, 18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
07.45 «Зіркове життя»
09.35 Х/ф «Вербна неділя» (2)
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «Холостяк-6»
01.35 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

05.57 М/с «Губка Боб — Прямокутні Штани»
07.27 Серця трьох 2
19.00 Т/с «Бібліотекарі-2» (2)
22.15 Х/ф «Аладдін і смертельна лампа» (2)
00.00 Х/ф «Погані дівчиська»

«УКРАЇНА»

06.10, 11.10 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
10.10, 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
13.05 Т/с «Умови контракту» (2)
15.30 Глядач як свідок
17.00 Агенти справедливості
18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)
21.00 Х/ф «Я тебе ніколи не забуду»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «C.S.I. Місце злочину Маямі» (2)

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00, 18.30 «Не перший погляд»
10.20, 20.30 Соціальна реклама
10.26, 11.13, 15.13, 17.55, 18.13 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «ПрофStyle»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15 «Думки вголос»
11.30 «Армія нескорених»
11.45 «Тема дня»
14.00 «Що робити?»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
15.15 «Творчий портрет»
15.50 «Mortimer. English Club»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 «У пошуках легенд»
17.10 «Магнолія-ТВ. Служба розшуку дітей»
17.15 «Музеями Тернопілля»
17.30 «Золота провінція»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.55 Реклама. Анонси
19.26, 22.26 Погода. Реклама
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Arte, viva!»
21.30 «Удосвіта»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.30, 11.10, 12.25 Д/с «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Запитайте в осені» (1)
13.35, 14.20, 16.15 «Сімейний суд»
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.30 Т/с «Біла королева»

НЕДІЛЯ, 6.03.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.05 Світ православ'я
06.35 Крок до зірок
07.40 Світ on line
08.15 Смакота
08.40 Тепло. Ua
09.05 Путівник прочанина
09.25 Гра долі
09.55 Мистецькі історії
10.15 Спогади
10.50 Твій дім
11.45 Д/ф «Смачні подорожі»
13.15 Фольк-music. Для вас, жінки!
14.25 Біатлон. Чемпіонат світу. Гонка переслідування 12,5км. Чоловіки
15.35 Чоловічий клуб
16.10 Дорога до Ріо-2016
16.40 Біатлон. Чемпіонат світу. Гонка переслідування 10км. Жінки
17.55 Баскетбол. Чемпіонат України. «Хімік» (Южне) — «Запоріжжя» (Запоріжжя)
19.55 Театральні сезони
20.30 Д/ф «Летючі боги Дуньхуана»
21.00 Новини
21.25 Яценюк про реформи
21.40 Перша шпальта
22.20 Книга ua
23.00 День Янгола

1+1

07.00 «Однокласники»
08.00 «Українські сенсації»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 Мультфільм «Маша і ведмідь»
10.05 ТСН
11.00 «Світ навиворіт-5: Індонезія»
11.55 «Одруження наосліп-2»
13.15 «Чотири весілля-5»
14.35 «Мультибарбара»
15.05 «Ліга сміху-2»
17.30 Х/ф «Пінгвіни містера Поппера»
19.20 «10 хвилин з Прем'єр-міністром»
19.30 «ТСН – Тиждень»
21.00 «Голос країни-6»
23.20 «Світське життя»
00.20 Д/ф «Тарас Шевченко. Ідентифікація»

2+2

06.40 «Маски-шоу»
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи»
08.25 «Облом. UA»
09.00 «Бушидо»
10.00 «Легенди кікбоксингу»
11.00 «Люстратор 7.62»
12.00 «Люстратор. Спецпроект»
13.00 «Секретні матеріали»
14.00 «Цілком таємно»
15.00 Х/ф «Зрадник» (2)
17.15 Х/ф «Я, робот»
19.25 Х/ф «Дім, де сходить сонце» (2)
21.30 «ПРОФУТБОЛ»
23.15 Д/п «Тренер» (М. Маркевич)
00.15 Х/ф «Розвідка 2023» (3)

TV-4

06.00 Х/ф «Фарт»
07.30, 15.30, 17.40, 20.45 «Про нас»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00 Європа у фокусі
08.40, 23.45 Час-тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 «Справжня ціна»
10.15 Пряма трансляція святої літургії
11.40 Дім книги
12.00 Х/ф «Магія золотого ведмедя»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Погляд зблизька»
14.30 «Формула здоров'я»
16.00 «Щоденник для батьків»
16.30 «Слідства. Інфо»
17.00 Вікно в Америку
17.20 «Лікарська справа в Україні»
18.00 Наші вітання
19.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.30 Міська рада інформує
19.40 Хіт-парад
21.00 «Гал-кліп»
21.30 Єдина країна
22.10 Х/ф «Скажені корови» (2)
00.40 «Пам'яті Квітки Цісик»

ICTV

05.55 Факти
06.35 М/с «Том і Джері-3»
07.15 Х/ф «Міський командо»
09.00 Зірка YouTube
10.10 Дивитись усім!
11.40 Без гальм
12.20 М і Ж
12.45 Факти. День
13.00 Труба містера Сосиски
13.50 Х/ф «Геракл» (2)
15.50 Х/ф «Трансформери-2. Помста полеглих» (2)
18.35 10 хвилин з прем'єр-міністром України
18.45 Факти тижня
20.25 Х/ф «Трансформери-3. Темний бік Місяця» (2)
23.15 Х/ф «Дум» (3)

СТБ

06.00 «ВусоЛапоХвіст»
07.00 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
11.00 «Караоке на майдані»
11.55 «Україна має талант! Діти»
14.55, 21.55 «Я соромлюсь свого тіла-3»
16.55 «Слідство ведуть екстрасенси»
19.00 «Битва екстрасенсів»
20.40 «Один за всіх»
23.15 «Детектор брехні-9»

НОВИЙ КАНАЛ

05.50 М/с «Дак Доджерс»
06.10 Х/ф «Історія дельфіна»
08.22 М/ф «Реальна білка»
10.00 Т/с «Пригоди Мерліна»
13.50 Х/ф «Дуже погана училка» (2)
15.40 Х/ф «Міс Конгеніальність»
17.50 Х/ф «Міс Конгеніальність-2»
20.00 Х/ф «Занадто крута для тебе» (2)
22.00 Х/ф «Дівчина моїх кошмарів» (3)
00.10 Х/ф «Холостячки у Вегасі» (3)

«УКРАЇНА»

07.00 Події
07.50 Агенти справедливості
09.45 Т/с «Підміна в одну мить»
13.30, 20.00 Т/с «Умови контракту-2» (2)
19.00 Події тижня з Олегом Панютою
19.40 10 хвилин із Прем'єр-міністром України
22.15 Х/ф «Я тебе ніколи не забуду»
00.00 Т/с «Не зарікайся»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На відстані душі»
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Словами малечі про цікаві речі»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00 «Спортивні меридіани»
11.15 «Учнівський щоденник»
11.30 «Думки вголос»
11.45, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
11.50 «Зупинись і здивуйся»
14.00 «Поклик таланту»
15.30 «У країні гурманів»
15.50 «Mortimer. English Club»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 Д/Ф «Тарас Шевченко. «Заповіт»
17.30 «Сумщина ІНКОGNITO»
18.00 «Назбиране»
18.30 «Не перший погляд»
18.50 «Тиждень. Крок за кроком»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.30 Соціальна реклама
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Відверті діалоги»
21.55 «Духовні скарби України»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 «А у нас кіно знімали...»
22.45 «Тернопіль у стилі ретро»

ІНТЕР

06.35 «Подробиці»
07.05 Х/ф «Бережись автомобіля» (1)
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 Х/ф «Звичайне диво» (1)
15.00 Х/ф «Наречена на замовлення» (2)
17.00, 21.40 Т/с «Тільки не відпускай мене» (2)
20.00 «Подробиці тижня»
21.30 «10 хвилин з прем'єр-міністром»
22.30 Д/ф «50 років без Ахматової»
23.25 Х/ф «Все можливо» (1)
01.25 Х/ф «Самотня жінка бажає познайомитись...» (1)

СУБОТА, 5.03.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.20, 07.00, 08.05, 22.05, 22.50, 23.15 Погода
06.25 У просторі буття
07.15 Смакота
07.50 Світ on line
08.10 АгроЕра. Підсумки
08.35, 23.45 Золотий гусак
09.00 Школа Мері Поппінс
09.20 Хочу бути
09.40 Хто в домі хазяїн?
10.05 М/с «Казки Андерсена. Сучасне прочитання»
11.15 5 баксів.net
12.25 Біатлон. Чемпіонат світу. Спринт 10 км. Чоловіки
14.05 Чоловічий клуб. Спорт
15.25 Біатлон. Чемпіонат світу. Спринт 7,5 км. Жінки
16.55 Баскетбол. Чемпіонат України. «Хімік» (Южне) — «Кривбас» (Кривий Ріг)
18.45 Гандбол. Ліга чемпіонів. «Ла Ріоха» (Іспанія) — «Мотор Запоріжжя» (Україна)
20.30 На пам'ять
21.00 Новини
21.30 Дорога до Ріо-2016
21.50 Абілітація. Піцерія
22.10 Інша музика з Олексієм Коганом
22.40 Мегалот
23.00 Територія закону

1+1

06.00 «Гроші»
06.50, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
07.50 «Світське життя»
08.50 Т/с «Хазяйка «
13.00 «Голос країни-6»
15.35 «Вечірній квартал»
17.35, 18.30 «Розсміши коміка-7»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Ліга сміху-2»
23.25 «Вечірній Київ»

2+2

06.40 «Маски-шоу»
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи»
08.25, 13.00, 16.00 «Облом. UA»
09.35 «Вайпаут»
11.55 «Top Gear»
13.50 17 тур ЧУ з футболу «Чорноморець» — «Карпати»
16.45 17 тур ЧУ з футболу «Динамо» — «Дніпро»
19.00 Д/п «Тренер» (М. Маркевич)
20.00 Х/ф «Я, робот»
22.05 Х/ф «Диявольські оси» (3)
23.45 Т/с «МЕК 8» (2)

TV-4

06.00 Європа у фокусі
06.30, 11.15 «Про нас»
06.45, 09.15, 11.00 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Фарт»
09.00 Час-Тайм
09.30, 23.30 «Євромакс»
10.00 «Слідства. інфо»
10.30 Блага звістка з Ріком Реннером
11.30 «Щоденник для батьків»
11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 «Школа домашнього комфорту»
12.30 Х/ф «Водій»
14.30 Мультфільми
14.50 Х/ф «Магія золотого ведмедя»
16.30 Дім книги
17.00 Наші вітання
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій
18.00 Вервиця солідарності молоді
19.00, 23.00 Єдина країна
19.30 «Музичні делікатеси»
20.10 «Пам'яті Квітки Цісик»

ICTV

05.50 Факти
06.20 М/с «Том і Джері-3»
07.05 М/ф «Темний лицар. Відродження легенди»
08.25 Х/ф «Дні грому» (2)
10.40 Секретний фронт
11.35 Антизомбі
12.35, 13.00 Дістало!
12.45 Факти. День
13.45 Громадянська оборона
14.40 Інсайдер
15.35 Х/ф «Міський командо»
17.10 Х/ф «Наша Russia. Яйця долі». (2)
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Трансформери-2. Помста полеглих» (2)
22.55 Х/ф «Геракл» (2)
00.55 Х/ф «Емпайр Стейт» (3)

СТБ

05.55 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55, 23.50 Т/с «Коли ми вдома» (1)
11.00 «Холостяк-6»
14.55 «МастерШеф Діти-5»
19.00 «Україна має талант! Діти»
21.55 Х/ф «Хатня робітниця» (1)
01.45 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

06.15 Х/ф «Ніндзя серфери»
08.02 Ревізор
11.10 Страсті за ревізором
13.35 Х/ф «Скубі Ду»
15.15 Х/ф «Скубі Ду-2»
17.00 М/ф «Реальна білка»
18.50 Х/ф «Міс Конгеніальність»
21.00 Х/ф «Міс Конгеніальність-2»
23.00 Х/ф «Дев'ять ярдів» (2)

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10 Зоряний шлях
09.00 Кулінарна Академія Олексія Суханова
10.00 Відверто з Машею Ефросиніною
11.00, 15.20 Т/с «Обдури, якщо любиш» (2)
19.40 Т/с «Підміна в одну мить»
23.35 Реальна містика

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Arte, viva!»
10.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Музеями Тернопілля»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00 «Золота провінція»
11.30 «Захисник Вітчизни — рятувальник»
14.00 «На часі»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
15.00 «Абетка здоров'я»
15.30 «Не перший погляд»
15.50 «Mortimer. English Club»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 «Словами малечі про цікаві речі»
17.15 Д/Ф «Тарас Шевченко. «Заповіт»
18.00 «Учнівський щоденник»
18.30 «Зупинись і здивуйся»
18.40 «Думки вголос»
18.55 Реклама. Анонси
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.26, 21.26 Погода. Реклама
19.30 «На відстані душі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «У країні гурманів»
20.30 Соціальна реклама
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

05.25, 20.00 «Подробиці»
06.10 «Жди мене»
08.35 Х/ф «Артист із Коханівки» (1)
10.00 Х/ф «Бережись автомобіля» (1)
12.00 Х/ф «Діамантова рука» (1)
14.00 Х/ф «Все можливо» (1)
16.00, 20.30 Т/с «Так далеко, так близько» (2)
23.05 Х/ф «Наречена на замовлення» (2)
01.50 Х/ф «Кращий захист» (1)

• Варто знати

Плюси і мінуси ароматної кави

Чому варто пити каву...

1. Кава багата антиоксидантами, що нейтралізують дію вільних радикалів, які сприяють старінню організму.

2. Антиоксиданти, що містяться в каві, допомагають запобігти розвитку онкологічних та деяких серцево-судинних захворювань, цукрового діабету обох типів і хвороби Паркінсона.

3. У низці досліджень показано, що вживання натуральної кави знижує ризик розвитку раку товстої кишки і стимулює роботу шлунково-кишкового тракту.

4. Кофеїн чинить стимулювальну дію на всі системи організму, зокрема й на серце, покращуючи його ритміку і наповнення пульсу.

5. Кава зменшує або навіть повністю знімає головний біль через розширення судин головного мозку.

6. Кава покращує мозковий кровообіг, прискорюючи виведення з мозку так званих токсинів втоми.

7. Кофеїн, всупереч поширеній думці, не викликає небезпечного для здоров'я почастішання серцебиття. Про дослідження американських медиків, опубліковане в журналі Arrhythmia and Electrophysiology, повідомляє The Telegraph.

8. Вчені доведели, що аромат кави бореться зі стресом, викликаним нестачею сну. Поки невідомо, чи впливає так цей запах на інші види стресу, але ймовірність велика. Спробуйте самі перевірити!

9. Люди, які випивають хоча б чашку кави щодня, менше ризикують постраждати від цирозу печінки та інших захворювань печінки, пов'язаних з надмірним вживанням алкоголю.

10. У більшості досліджень, проведених протягом останніх 20 років, не було виявлено жодної залежності частоти серцевих захворювань від вживання кави і будь-якого істотного впливу кави на підвищення артеріального тиску. Навпаки, кава може підвищувати рівень доброякісного холестерину в крові, тобто захищати від розвитку атеросклерозу.

Кава може завдати шкоди серцю, тільки якщо пити її занадто часто. У Бостоні (США) в результаті спостереження за 85 747 жінок протягом 6 років було відзначено 712 випадків серцевих захворювань. Причому більшість випадків було відзначено у тих жінок, які випивали більше шести чашок в день, і у тих, які взагалі кави не вживали.

У Шотландії лікарі, які обстежили 10 359 чоловіків і жінок, виявили, що ті, хто пив каву, були менш схильні до серцево-судинних захворювань. Це ще раз підтверджує, що у всьому потрібно знати міру.

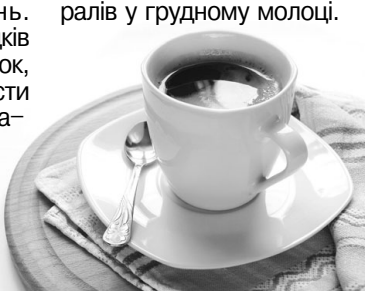
...і в чому причина обмежень щодо кави

1. Занадто велика кількість кави може підвищувати артеріальний тиск, прискорювати пульс і порушувати сон.

2. Підбадьорливий ефект від кави досить швидко проходить, і через дві години після випитої чашки виникає сонливість.

3. Вважається, що кава сприяє вимиванню кальцію з кісток і ускладнює його всмоктування в кишечнику. Крім того, кава сприяє виведенню з організму заліза, магнію, фосфору, калію і натрію. Правда, серйозних доказів цього поки що немає.

4. Вагітним жінкам і матерям, які годують грудьми, рекомендується утриматися від уживання кави, оскільки кофеїн здатний накопичуватися в крові матері і проникати в плаценту, а також може призвести до зниження вмісту заліза та інших корисних мінералів у грудному молоці.



Кава має бути чорною, як пекло, сильною, як смерть, солодкою, як кохання/ Турецьке прислів'я

● **Згодиться**

ГОРІЛКА НЕ НА ШКОДУ

✔ Щоб прочистити замазку швів у ванних і душах, наповніть пляшку з розбризкувачем горілкою, набризкайте на замазку, почекайте 5 хв і змийте водою. Алкоголь убиває грибки, цвіль та інші мікроорганізми.

✔ Щоб почистити лінзи окулярів, протріть їх ганчірочкою, злегка зволоженою горілкою. Алкоголь зробить чистим скло і вб'є бактерії.

✔ Щоб продовжити «життя» лез для бритви, занурте їх у склянку з горілкою після гоління. Горілка дезінфікує леза і не дає їм заіржавіти.

✔ Побризкайте горілку на плями від блювоти, потріть їх щіткою, потім промокніть насухо.

✔ Використовуючи шматок ватки, нанесіть горілку на обличчя як в'яжучий засіб. Вона прочистить шкіру і звузить пори.

✔ Додайте чарку горілки в пляшку шампуню. Алкоголь видаляє токсини з волосся і стимулює їх ріст.

✔ Наповніть целофанові пакети горілкою, розведеною водою у співвідношенні один до одного, і заморозьте. Отримаєте переносні багаторазові холодильні елементи. Вони виручать вас під час поїздки на пікнік або на дачу. Також їх можна використовувати, аби позбутися синців.

✔ На кухні завелися плодові мошки? Змішайте 30 мл горілки, 3—4 краплі рідини для миття посуду і 400 мл води. Протріть цією сумішшю місце, де живуть комахи, і вони самі покинуть ваше помешкання.

15 способів використання М'ЯТИ

Здебільшого ми знаємо про м'яту як про лікарську рослину, котру активно застосовує як народна, так і офіційна медицина. Але лікувальний ефект м'яти — не єдине, чим вона цінна. У господарстві цю пахучу рослину можна використовувати по-різному.

1. Зняття спазмів у животі. М'ята допомагає розслабити м'язи травного тракту і зняти спазми. Тому якщо у вас раптом на нервовому грунті скрутило живіт, випийте гарячого чаю з м'ятою або просто теплої води з м'ятою і лимоном.

2. Запобігання інфекційним захворюванням. М'ята має досить сильні антибактеріальні властивості. Якщо використовувати м'яту регулярно, це допоможе вашому організму легше перенести інфекційні та грибкові захворювання або й зовсім уникнути їх.

3. Боротьба з мишами. Якщо на дачі або у дворі свого приватного будинку ви посадите трохи м'яти, миші та щури обходитимуть вашу ділянку стороною.

4. Заспокійливий скраб для ніг. Освіжувальні властивості м'яти пов'язані з вмістом у ній ментолу, який добре заспокоїть втомлені за день ступні. Змішайте дрібно порізані листочки м'яти з морською сіллю і оливковою олією, потріть цією сумішшю ступні і сполосніть водою.

5. Полегшення головного болю. Головний біль часто пов'язаний зі спазмами судин. Так само, як і при болі в животі, допоможе теплий чай з м'ятою або просто вода з м'ятою.

6. Якщо заклало ніс. Неможливо дихати? Заваріть м'яту гарячою і зробіть інгаляцію, подихавши парами ментолу. Дія буде майже така сама, як від крапель для носа, але цей спосіб натуральний і дешевший.

7. Зняти стрес. М'ята — прекрасне легке і натуральне заспокійливе, яке допоможе вам зменшити рівень стресу і зняти тривожні відчуття.

8. Профілактика ракових захворювань. Нині активно тривають дослідження щодо впливу м'яти на утворення ракових клітин. Є думки, що вона істотно уповільнює їх розвиток, особливо це стосується раку шкіри, легенів і товстої кишки. Поки що достатньо достовірних доказів немає, але все-таки є шанс, що скоро у нас з'явиться ще одна зброя проти смертельної хвороби.

9. Заправка до салату. Хочете внести трохи різноманітності в овочевий салат? Додайте в нього кілька листочків м'яти. Ваші смакові рецептори заспівають від задоволення.

10. Додайте м'яту в косметику. Зробити домашнє мило або шампунь не так вже й складно. А з м'ятою саморобна косметика набуде дивовижного аромату. Ефірну олію м'яти можна знайти в магазині з косметикою або в аптеці. До речі, крапельку такої олії можна додати і до фабричних кремів і шампунів.

11. М'ятний лід. Відчуваєте, що м'яту вже потрібно терміново використовувати, оскільки вона починає псуватися? Зробіть лід з листочками м'яти. Потім ці кубики можна буде покласти у воду, лимонад або холодний чай, таким чином додавши до напою свіжу ноту.

12. Освіжувальний тонік для обличчя. У велику миску налийте холодної води і покришіть листочки м'яти. Поставте в холодильник на годинку. Потім занурте обличчя в цю м'ятну воду. Відчуєте приплив бадьорості.

13. Освіжувач для килима. Посипте килим сумішшю сушеної м'яти і харчової соди, залиште на годину, а після — пропилососьте. У кімнаті пахнутиме чистотою і п'янкою свіжістю.

14. Освіжувач повітря. Для цього достатньо змішати м'яту з якими-небудь іншими квітами або пелюстками і розставити ці ароматні суміші по кімнаті.

15. Освіжувач для ротової порожнини. Змішайте олію м'яти з харчовою содою і перекисом водню — вийде домашня зубна паста, яка і відбілить зуби, і освіжить подих. Однак не захоплюйтеся: таку суміш можна використовувати не частіше, ніж раз на тиждень (а краще рідше), бо вона стоншує зубну емаль.

Чим корисний настій м'яти?

Цей напій допомагає позбутися болю в серці, голові, діє і як заспокійливий засіб. Заваріть суху м'яту замість чаю. Додайте шипшину, ложечку меду.

Зрозуміло, що одна склянка відчутних результатів не дасть. Тиждень, а то й два, вранці і ввечері пийте м'ятний настій — і відчуєте, як ваше тіло стане легким, зникнуть біль, роздратування.

Але це порада для жінок. Чоловікам вживати м'яту рекомендується дуже помірно.

● **На замітку**

МИТТЯ ПОСУДУ ПО-НОВОМУ

✔ Перед тим як мити м'ясорубку, пропустіть через неї сиру почищену картоплю.

✔ Не можна мити ножі в гарячій воді — вони від цього тупляться.

✔ Щоб новий посуд з емалі служив довго, прокип'ятіть у ньому воду з сіллю — 5 ч. ложок на 1 л води.

✔ Підгорілу каструлю з емалі у жодному разі не можна терти металевою губкою. Краще прокип'ятити в ній воду із содою (2—3 ст. ложки на 1 л води).

✔ Посуд із нержавіючої сталі варто чистити рідиною з 1 ст. ложки оцту і 1 ч. ложки солі.

✔ Ножі, виделки, ложки із нержавіючої сталі стануть як нові, якщо потримати їх у воді, в якій варилася картопля.

✔ Посуд від молочних продуктів, тіста, яєць потрібно мити у холодній воді. В гарячій воді білок (з продуктів) згортається і міцно пристає до посуду.

✔ Дощечки, на яких нарізали м'ясо, цибулю, чистили рибу, потрібно мити лише холодною водою. Вона краще забирає запахи.

✔ Допоможе позбавитися від запаху гірчичний порошок чи оцет.

✔ Руки після нарізки фруктів й овочів добре протерти часточкою лимона.

✔ Суха гірчиця, розведена у воді, змиває навіть жир.

● **Зверніть увагу**

Гарні й невибагливі

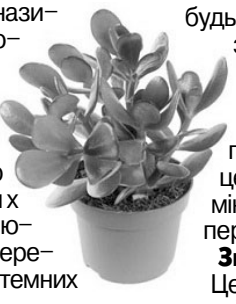
Якщо була б потреба скласти рейтинг кімнатних рослин для початківців або дуже зайнятих, то він мав би, мабуть, оь такий вигляд.

Аспарагус

Витримує будь-які умови. Вимагає лише одного: обприскування в спеку. А взимку його взагалі рекомендують виставляти на засклений балкон.

Товстянка

У народі її називають «грошовим деревом». Вона не дуже рідко цвіте, зате виростає до величезних розмірів. Не любить тільки перезволоження і темних кутків.



Сциндапсус

Найпоширеніша кімнатна ліана. Вона феноменально швидко росте в будь-яких умовах. Полив — 2 рази на тиждень.

Заміокулькас

Ця мадагаскарська рослина абсолютно невимоглива до складу грунту. Вона нормально переносить перерви в поливі і погане освітлення.

Сансевієрія

Народна назва — «щучий хвіст», або «тещин язик». «Хвіст» переносить будь-яке освітлення, засуху і протяги. Не можна робити тільки дві речі: переволожувати грунт і тримати цей вазон при мінусових температурах.

Зигокактус

Це всім знайомий «різдвяник». Швидко росте, цвіте взимку. У цієї рослини хороший імунітет до хвороб і шкідників. Найкраще почувається на теплому підвіконні, з поливом кілька разів на тиждень.

Монстера

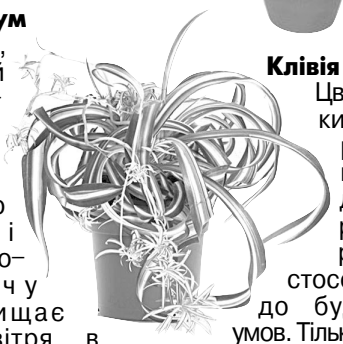
Виростає до 5 метрів, тому краще заздалегідь «заброновати» простір під цей вазон. Монстера не примхлива, але вимагає світлого місця і періодичних обприскувань.

Хлорофітум

Вазон, знайомий всім зі шкільного підвіконня. Швидко росте, щороку рясно цвіте і на додачу очищає повітря в приміщенні. Влітку його потрібно поливати через день. Але й без рясного поливу рослина не загине.

Клівія

Цвіте великими яскравими квітками до двох разів на рік. Пристосовується до будь-яких умов. Тільки не любить, коли часто пересувають горщик.



● Перевіримо?

Заощаджуємо час на прибиранні

Щоб заощадити час на прибиранні, важливо продумати зручне та ефективне використання простору в оселі. Порядок легше підтримувати, якщо ви знаєте, де і що має лежати, і при цьому квартира залишається не захаращеною.

Для економії простору можна використовувати порожнє місце під ліжком для розміщення там коробок з постільними речами. Ви завжди легко і швидко зможете знайти потрібні вам речі й швидко сховати туди випрану постільну білизну.

Важливо підібрати зручні контейнери для зберігання різних предметів. Якщо ви завжди хочете знати, що і в якій коробці лежить, можна повісити підписані ярлики на коробки або купити пластикові напівпрозорі контейнери. Так ви витратите мінімум на 10 хв менше часу на прибирання, розкладаючи речі відразу по потрібних коробках.

Підтримуючи порядок протягом усього тижня, теж можна заощадити час на прибиранні. Попросіть дитину розкладати речі на місця щовечора у своїй кімнаті. Вона витратить на це 10 хв і привчиться до чистоти й порядку. Члени вашої родини теж можуть скористатися таким підходом.

● **Усяка всячина**

В екстреній ситуації можна запалити воскову крейду. Одна крейда може горіти протягом 30 хвилин.

●

З допомогу пошуку Wi-Fi можна дізнатися, чи в усьому будинку вимкнули світло, чи тільки у вас.

●

Якщо треба швидше зарядити телефон від звичайної зарядки, увімкніть режим «Політ» (вимкніть з'єднання зі стільниковою мережею).

●

Якщо не хочете загубити гудзики на одязі, намастіть нитки прозорим лаком для нігтів.

●

Як трут для розпалювання вогню підійдуть звичайні чипси: вони чудово горять.

●

Щоб після роботи з фарбою руки легше відмилилися, їх заздалегідь варто змастити яким-небудь кремом або й звичайною олією.

●

Порада для чоловіків: жіночі станки для гоління гостріші і служать довше.

● Смішного!

На будівництві зруйновано будинок. З'ясовують, чия вина. Підходять до цеглин:

— Ага! Це ви винні…

Цеглини б'ють себе в груди:

— Та ви що? Дивіться, які ми міцні. Ми тут ні до чого!

Підходять до піску:

— Ага! Через тебе обвалився будинок. Ти винен!

А пісок:

— Та ви що? Я тут ні до чого.

Подивилися. Справді, гарний пісок і багато його начебто. Йдуть далі. Підходять до цементу:

— Так! Це ти винен, що будинок впав!

— А що я?! Чому це я?! Мене тут взагалі не було!

* * *

Хорошого бухгалтера знайти важко, тому Надія Петрівна вже двадцять три роки перебуває у державному розшуку.

* * *

Автосервіс. Клієнт переглядає рахунок і запитує майстра:

— А що за пункт «проканало» — 1000 гривень?

Майстер:

— Не проканало. Викреслюємо…

* * *

За словами 60-річного діда Василя, загиблий сказав: «Что хорошего в украинском языке?» і сам стрибнув з моста головою вниз.

* * *

Чоловік у мобільному дружини знайшов якийсь незнайомий номер, з якого телефонували о 23-й. Зателефонував. Відповів якийсь чоловік.

— Ти хто? — запитує чоловік.

— А ти сам хто?!

— Я чоловік Люсі…

— А я піци розношу. Як ви мене всі дістали!..

* * *

— Коханий, нам треба прогнати цього пса.

— Навіщо?

— Він виє, коли я співаю.

— Ну, ти ж перша починаєш.

* * *

На дачі п'яний чоловік повзком пробирається додому, а назустріч йому змія повзе.

Чоловік:

— Ти куди повзеш?

Змія:

— Шшшш…

Чоловік:

— Правильно, всі сплять, не будемо голосно розмовляти…

* * *

Чоловік у паніці забігає у відділення міліції:

— Заарештуйте мене! Я кинув каструлею у свою дружину!

— Вона померла?

— Ні, вона біжить за мною.

Нобелівський лауреат з Бучача,

або Нова точка на літературній карті країни

Від літа 2015 року місцеві письменники започаткували новий літературний проект, який навіть за такий невеликий час устиг зацікавити не лише українських, а й закордонних поціновувачів мистецтва.

Літературний центр, що носить ім'я Нобелівського лауреата уродженця Бучача Шмуеля Йосефа Агнона, — проект, який став похідним від «Арт-Двору». Його мета — відродження ідентичності та повернення міста на літературну мапу країни. Нині це другий письменницький центр в Україні після Целанівського у Чернівцях.

Сьогодні над проектом, програмним директором якого є Мар'яна Максим'як, працює група креативних людей: менеджер проектів Юлія Михалецька, керівник літературного клубу, який діє в рамках Центру, — Олександр Юнак та пресс-секретар — авторка цих рядків.

Літературний центр одночасно працює у різних напрямках. Зокрема, кілька разів на місяць у рамках проекту із презентацією авторських книжок Бучач відвідують відомі в Україні та поза її межами майстри слова (серед них Тарас Прохасько, Василь Махно, Галина Вдовиченко, Олексій Чупа та інші). Заходи такого типу проводять, аби ознайомити жителів міста із сучасною українською літературою та популяризувати читання серед молоді.

Бучач не вперше дивує масштабними мистецькими проектами. З 2012 року в місті діє ініціатива «Арт-Двір», яка стала популярною культурною точкою області.

● А ви знали?

Іншим важливим вектором роботи є літературний клуб, який об'єднав кількох місцевих поетів. Цей напрямок став способом для молодих людей ділитися своєю творчістю з іншими, вислухати об'єктивну критику, навчитися експериментувати, а також демонструвати свої напрацювання широкій аудиторії у місті та поза його межами.

Також для промоції міста центр спільно з агенцією «Їздець» розробили літературний маршрут Бучачем за твором Агнона. Адже саме письменницький шедевр «Гість на одну ніч, або Нічний постоялець», за який, власне, автор отримав Нобелівську премію, був присвячений його родинному місту.

Наразі масштабними планами літературного центру є перекладацькі та видавничі проекти, а також резиденція для авторів-прозаїків. На жаль, сьогодні ці задуми важко реалізувати через нестачу фінансування.

Бучацький проект вже досягнув успіху серед провідних письменницьких програм України та світу. За кілька місяців роботи літературний центр увійшов до міжнародної програми ShtetlRoutes і взяв участь у воркшопі від Goethe-Institut Ukraine з проекту формування дорожньої карти країни з культурного розвитку.

Також на Франкфуртському ярмарку в розділі CreativeUkraine у каталозі був сформований список найбільш помітних українських літературних фестивалів, книжкових виставок, організацій, об'єднань, спілок, агенцій і резиденцій для іноземних письменників. І до цього списку з такими гігантами, як Форум видавців, MeridianCzernowitz, Центр літературної освіти, увійшов і бучацький літературний центр імені Агнона.

Тетяна Іваніцька,
студентка ТНПУ ім. В. Гнатюка.

На фото: зустріч з письменник Тарасом Прохаськоом і директором видавництва «Лілея-НВ» Василем Іваночком; керівник мистецького проекту «Арт-Двір» Віктор Гребеньовський та програмний директор Літературного центру імені Агнона Мар'яна Максим'як на воркшопі від Goethe-Institut Ukraine у Києві; члени клубу Літературного центру імені Агнона – Мар'яна Максим'як, Олександр Ющак, Тетяна Іваніцька, Юлія Михалецька, Анастасія Ющак під час літературних читань в Івано-Франківському Urban Spase 100.

● Дивовижа

ЖІНКА З ХЕРСОНА ВИШИЛА НАЙМЕНШІ ГЕРБ І ПРАПОР

Херсонка Ірина Меленчук потрапила в Книгу рекордів України. Її вишивку гладдю на зерні пшениці визнали найменшою в країні. На мініатюрі майстриня зобразила національні символи — герб і прапор.

«Коли я вирішила вишивати на пшеничному зернятку, виникли асоціації з землею, Батьківщиною і її символами, — пригадує Ірина Меленчук. — Труднощів зовсім не було: все зробилося швидко і легко. Робота зайняла кілька годин».

Вишивка має 3 на 8 мм. Її визнали унікальною не тільки в Україні, а й в усьому світі.

Раніше наймініатюрніший герб України мав розміри 1 на 1 см. Робота Меленчук виявилася удвічі меншою.

«Довелося запастися найтоншими голками, а також спеціальною лупою, яка за допомогою ремінця кріпилася мені на голову, — розповіла майстриня в одному з інтерв'ю. — Найбільша проблема полягала в тому, щоб уникнути утворення вузликів на поверхні мініатюри. Тут мені прийшов на допомогу досвід, отриманий від моєї бабусі ще в дитинстві».

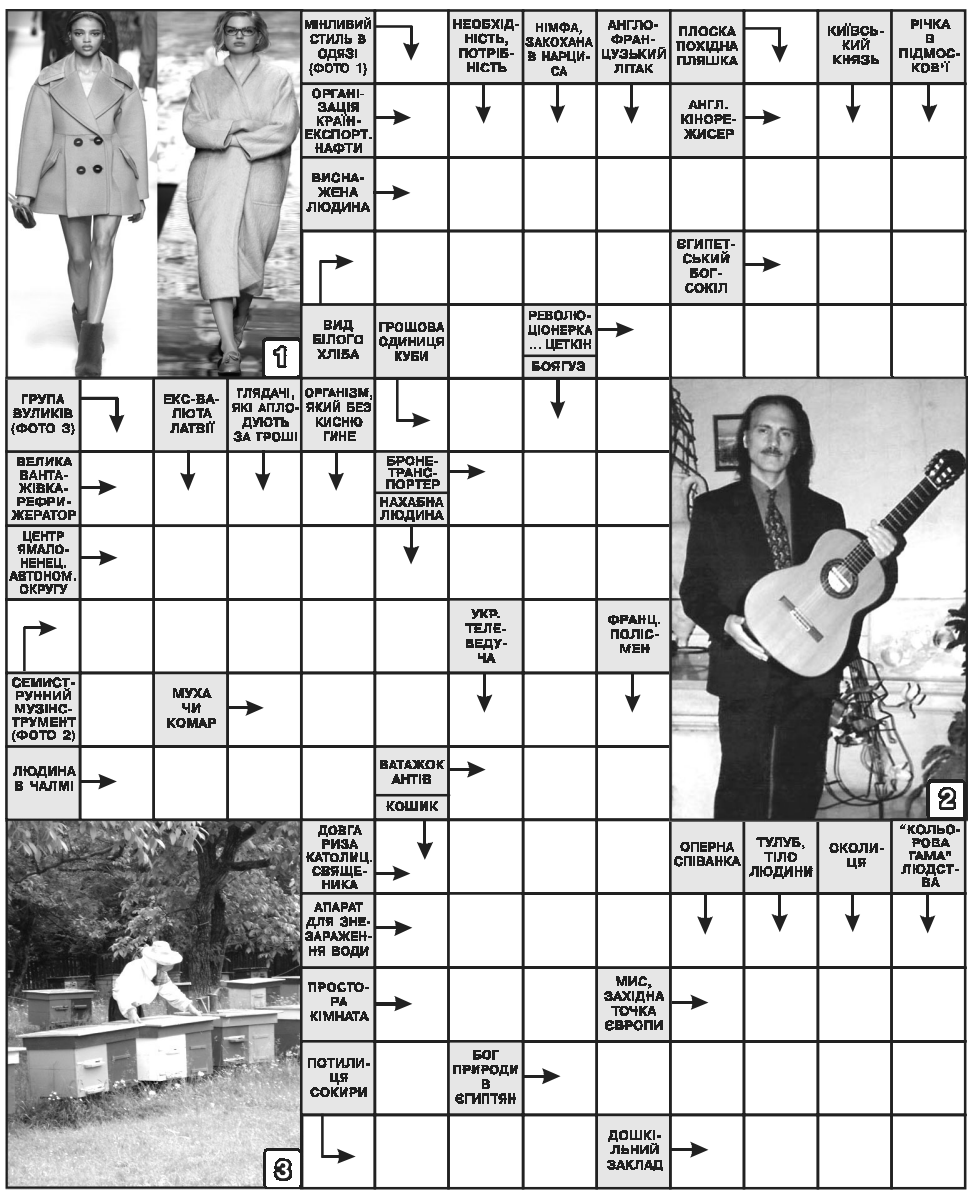
Символи-рекордсмени зараз зберігаються в родині Ірини Меленчук. Сімейну реліквію не збираються продавати. Сама майстриня продовжує створювати мініатюрні роботи. Найбільше їй подобається вишивати портрети гладдю.

За матеріалами «Газети по-українськи».

Відповіді на сканворд «Бабак», надрукований 18 лютого

● **Поміркуйте**

Сканворд «Мода»



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

Віддруковано ТзОВ «Терно-граф», м. Тернопіль, вул.Текстильна, 18, тел. (0352)52-28-97, Замовлення №218. Тираж 23291

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

Відповідальна за випуск Віра Касіян.
Над номером працювали Віра Касіян, Наталя Колодій, Вікторія Осіпова.
Використано матеріали вітчизняних і зарубіжних періодичних видань, тексти і фото з інтернету.