

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! *Програма телебачення*

Ціна 1 грн

#20(735) 19 травня 2016 року



• Зверніть увагу

Протирадіаційна грядка

Для зниження накопичення радіонуклідів, зменшення ризику захворіти від уже отриманих доз опромінення фітотерапія рекомендує і городні культури.

Гречка. Протипроменева активність гречки зумовлена тим, що в її зерні міститься білок, крохмаль, цукор, жир, клітковина, яблучна та лимонна кислоти, мікроелементи, вітаміни В₁, В₂, РР, Р. Для приготування настою беруть 1 ст. ложку квітів і листя, заливають склянкою окропу, настоюють годину, п'ють по 0,5 скл. тричі на день.

Капуста. Пектинові сполуки, які містяться в капусті, сприяють знешкодженню отруйних речовин, виведенню холестерину та радіоізотопів цезію, стронцію, а клітковина поліпшує моторну функцію кишківника. Найкорисніша для здоров'я свіжа та квашена капуста. Свіжий сік має антисептичні та протизапальні властивості. Сік з листя капусти застосовують від опромінення, туберкульозу, хвороб печінки, закріпів, гастритів і виразок шлунка.

Морква. Протипроменеві властивості моркви пов'язані із вмістом у ній великої кількості каротину (провітаміну А), який в організмі людини перетворюється на вітамін А, комплексом вітамінів групи В, аскорбінової і нікотинової кислот та інших корисних речовин.

Застосовують коренеплоди моркви (свіжа на терта) та морквяний сік від опромінення, гіповітамінозу А, який супроводжується підвищеною втомою, погіршенням апетиту, схильністю до простуд, хвороб шкіри і органів травлення. Морквяний сік п'ють по 50—70 мл двічі на день протягом 3—4 тижнів.

Червоний буряк. Найбільш доступний і ефективний продукт для профілактики онкологічних захворювань і виведення з організму радіонуклідів та важких металів — червоний столовий буряк.

Вживати чистий сік по півсклянки двічі на день, або в такій суміші: сік буряка, моркви та чорної редьки змішати в рівній кількості, злити в темну пляшку та поставити на 3 години в теплу духовку, вживати по 1 ст. ложці тричі на день перед їдою.

ОРИГІНАЛЬНІ РЕЦЕПТИ БОРЩУ

3

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Іова, Михайла, завтра — Антоніди, Неоніли. 21 травня з днем Ангела вітайте Адріана, Арсенія, 22 — Миколу, Гордія, 23 — Таїсію, 24 — Кирила, Костянтина, Ростислава, 25 — Дениса, Германа.

4

Орхідеї: привабливі і невибагливі

Три зачіски за три хвилини

7

Або пільги, або субсидії



Кабінет міністрів зняв пільги з одержувачів житлових субсидій. Про це йдеться в урядовій постанові №319 від 27 квітня цього року. Так удосконалюють порядок надання пільг і субсидій на оплату житлово-комунальних послуг, щоб, як переконують, підвищити їх ефективність.

• Знову «покращення»

що здійснюються фондами соціального страхування; визначити право пільговики на отримання пільг на 12 місяців (на сьогодні — на 6 місяців).

Також пропонується за підсумками опалювального сезону невикористані суми субсидій внаслідок економного споживання енергоресурсів повертати до державного бюджету. При цьому, щоб стимулювати людей до економного споживання послуг, пропонується частину невикористаної суми субсидії в еквіваленті вартості 100 куб. метрів природного газу або в еквіваленті 150 кВт/год електричної енергії (у разі ви-

користання цих джерел енергії для індивідуального опалення) зараховувати як оплату послуг, у тому числі обов'язкової частки платежу.

Окрім цього, доходи громадян при призначенні субсидій і допомоги передбачається оцінювати як прямими, так і непрямыми методами. Про це сказав глава департаменту фінансів соціальних програм Міністерства фінансів Андрій Рязанцев. «Нині через офіційні джерела ми бачимо, що субсидію отримують однаково як людина без засобів до існування, так і той,

хто їздить на новій іномарці й купує чергову квартиру, але не декларує жодної копійки доходів. Світовий досвід каже, що в питаннях соцдопомоги потрібно розглядати не окрему особу, а домогосподарство. Хтось офіційно заробляє три тисячі гривень і рахується «багатим», якому не передбачена субсидія, порівняно з власником дорогої автівки, який має неофіційні доходи й отримує соцдопомогу. Чи це справедливий соцакцид?» — ставить риторичне запитання Андрій Рязанцев. Тисячі українців можуть йому відповісти, що це несправедливо, коли половина сімей виявляється жебраками й отримує соцдопомогу, а друга половина на не знає, куди ховати нерухомість і депозити.

Непрямий метод перевірки передбачає оцінку не лише офіційних даних, які подає до відповідних служб людина, що претендує на субсидію, а й «назбираних», отриманих із джерел, які нею не вказані.

Валентина Девлиш, «Вільне життя плюс».

• Місячний календар

19 травня, четвер. Перша чверть. Місяць у Терезах, Скорпіоні (9 год 31 хв). 13/14 дні Місяця. Схід — 18 год 26 хв, захід — 4 год 38 хв.

20 травня, п'ятниця. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні. 14/15 дні Місяця. Схід — 19 год 27 хв, захід — 5 год 05 хв.

21 травня, субота. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (21 год 49 хв). 15/16 дні Місяця. Схід — 20 год 27 хв, захід — 5 год 35 хв.

22 травня, неділя. Повня 0 год 14 хв. Місяць у Стрільці. 16/17 дні Місяця. Схід — 21 год 25 хв, захід — 6 год 08 хв.

23 травня, понеділок. Повня. Місяць у Стрільці. 17/18 дні Місяця. Схід — 22 год 11 хв, захід — 6 год 47 хв.

24 травня, вівторок. Повня. Місяць у Стрільці, Козерозі (8 год 35 хв). 18/19 дні Місяця. Схід — 23 год 11 хв, захід — 7 год 33 хв.

25 травня, середа. Повня. Місяць у Козерозі. 19/20 дні Місяця. Схід — 23 год 57 хв, захід — 8 год 24 хв.

• Смакота!

ПИРІГ ІЗ РЕВЕНЕМ

450 г ревеню, 20 г цукру, 1 яйце, цедра 1 апельсина.

Для крихти: 175 г борошна, 75 г масла, 75 г цукру.

Ревень промити, обітріти від шкірочки і нарізати на шматочки (2,5 см). Викласти його у вогнетривкий посуд, посипати натертою апельсиновою цедрою і залити збитим з цукром яйцем.

Масло розтерти з борошном так, щоб утворилися ніби хлібні крихти. Додати цукор і викласти крихти на ревінь, розрівняти, повністю вкривши його. Випікати в заздалегідь розігрітій духовці 40 хв., поки крихти не стануть хрусткими, золотистого кольору.

Подають цей пиріг гарячим із ванільним морозивом.

• Лікує природа

Для настрою і здоров'я

Наші бабусі намагались якнайдовше зберегти акацієвий медовий дух у наливках.

Акацієвку готували так: 100 г свіжих квіток обривали від стебел, засипали 300 г цукру, добре вимішували і ставили в холод на добу. На другий день заливали 2 склянки джерельної води і проціджували крізь сито від квіток. Ретельно розмішували, щоб розчинився цукор. Ще раз проціджували крізь марлю і вливали 3 склянки спирту. Розмішували, розливали у пляшки і закорковували.

Акацієвка була не тільки смачним та ароматним спиртним напоєм, а й ліками проти грипу, застуди, кашлю. Й нині квіти білої акації використовують як відхаркувальний та протигарячковий засіб.

Рецепти «акацієвих» ліків — на 2 стор.

• Жінкам на вушко

ВІВСЯНКА НЕ ТІЛЬКИ ДЛЯ СНИДАНКУ

Вівсянка корисна не тільки для сніданку та є складовою масок для обличчя. Тонкому волоссю вона теж допоможе.

Змішайте по 1 ст. ложці вівсянки, касторової олії і молока, а також додайте кілька крапель вітаміну А. Зробіть масаж голови з цією сумішшю. Залиште на 20—30 хвилин. Після такої процедури волосся буде пружне й об'ємне.



ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 19 травня	+5 / +15	без опадів	півн.-зах., 3	15.34
п'ятниця, 20 травня	+6 / +17	без опадів	півн.-зах., 3	15.36
субота, 21 травня	+9 / +20	без опадів	зах., 4	15.38
неділя, 22 травня	+12 / +21	без опадів	півн.-зах., 2	15.41
понеділок, 23 травня	+13 / +22	без опадів	півд.-зах., 2	15.43
вівторок, 24 травня	+13 / +19	можливий дощ	зах., 3	15.46
середа, 25 травня	+11 / +18	можливий дощ	зах., 3	15.48

Кліщ маленький – проблеми великі



3 року в рік в області й Тернополі збільшується територія, яку облюбували кліщі. Крім того, кількість цих паразитів і тривалість їхньої активності, зважаючи на зміну погодних умов, теж зросли.

● На часі

Ща може тривати до 12 діб. Напившись крові людини або тварини, кліщ відпадає.

Що варто знати, аби вберегти себе і своїх рідних, особливо дітей, від великої небезпеки через укус маленької «комашки»?

На людину кліщі можуть нападати у будь-який час дня і ночі, в будь-яку пору року. Присмоктуються вони до людей не лише під час перебування на природі, а й через деякий час після відвідування зеленої зони, залишившись на одязі, речах. Крім того, кліщі можуть заноситись до житла людини з букетами квітів, собаками, іншими тваринами.

Причепившись до одягу людини, кліщі переповажають на тіло і присмоктуються до місць з найбільш тонкою шкірою: за вухами, на шиї, пахвами, в паховій ділянці.

Кліщ разом зі слиною виділяє знеболювальну рідину, що робить укус майже безболісним, і тільки через декілька годин виникає відчуття болю. Кліщів, що присмокталися, як правило, можливо помітити через 2–3 дні – вже тоді, коли в місці наявності кліща з'являються припухлість, свербіж, почерво-ніння, сам кліщ збільшується у розмірах.

Ризик зараження залежить від тривалості присмокування кліща. Упродовж доби вірогідність інфікування досить мала, а в кінці третьої доби наближається до 100%.

Тривалість інкубаційного періоду від однієї до 60 діб, найчастіше – 14 діб.

Першим специфічним проявом хвороби Лайма є поява на шкірі мігруючої кільцеподібної еритеми червоно-рожевого кольору 5–6 см в діаметрі. Найчастіше почерво-ніння з'являється на місці присмокування кліща, згодом еритема поступово в центрі блідне, зона почерво-ніння переміщується до периферії, іноді становлячи до 50 см. Часто разом з еритемою в людини з'являється гарячка, головний біль, затверділість м'язів шиї, локтя, мота в усюму тілі та млявість.

Якщо лікування хворих на ранній стадії не проводиться, хвороба набуває хронічного перебігу, призводять до тривалої непрацездатності та інвалідності.

Як вберегтися від кліщів?

При відвідуванні місць, де можуть бути кліщі (а це не тільки ліси, зелені зони в містах, а й прибудинкові території, наприклад, у Тер-

нополі), рекомендується: одягатися в світлий одяг, з довгими рукавами одяг, який щільно прилягає до тіла. Голову слід покривати головним убором;

проводити під час прогулянки само- та взаємоогляди через кожні 2 години та ще раз вдома. Особливо ретельно потрібно обстежувати ділянки тіла, покриті волоссям;

звільнити від сухої трави, гілок, хмизу в радіусі 20–25 м місце для привалів, нічного сну на природі;

вдома одразу змінити одяг, білизну, ретельно їх оглянути, випрати та випрасувати. Не можна залишати цей одяг біля ліжка чи спати в ньому. Витрушування одягу не позбавляє від кліщів;

якщо разом з вами на природі перебував ваш собака, його теж слід оглянути на наявність кліщів до того, як впустити до помешкання;

використовувати репеленти (засоби, що відлякують кліщів). Препарати слід наносити відповідно до інструкції.

Що робити, якщо кліщ присмоктався до тіла?

Якщо до тіла людини присмоктався кліщ, його слід зняти якомога швидше. Найкраще, якщо це зробить фахівець. У Тернополі дорослим треба звертатися у травмпункт лікарні швидкої допомоги на вул. Шпитальній, з дітьми – в травмпункт обласної дитячої лікарні на вул. Сахарова, де кліща видаляють, обробляють місце укусу і нададуть відповідні рекомендації. В інших населених пунктах консультації й допомоги надають працівники місцевих лікарень, місцевих лабораторій.

Усім, хто зазнав укусу кліща, медики рекомендують щодня впродовж двох тижнів вимірювати температуру тіла, стежити за самопочуттям. А в разі появи будь-яких ознак захворювання: підвищення температури тіла, почерво-ніння, припухлості на шкірі в місці укусу, – варто звернутися до лікаря-інфекціоніста.

На замітку

ЯКЩО ПЕЧУТЬ ПІДОШВИ

Аби позбутися такого дискомфорту, спробуйте парити ноги в гарячій воді із содою. Налийте в миску гарячу воду (максимальної температури, яку можете терпіти), додайте кілька столових ложок питної соди (5 ст. л. на 10 л води) і опустіть ноги у воду. Стопи повинні бути покриті водою повністю. Парити треба 15 хв. Після ванночки витріть ноги і змастіть підошви спочатку одеколоном, а потім – йодом. Стане набагато легше.

Допоможе при цьому і верба. Приготуйте міцний відвар вербових гілочок. І в гарячому вербовому відварі (наскільки можете витримати) парити стопи 30 хв, рухаючи пальцями ніг. Таку процедуру необхідно повторювати щодня протягом тижня. Можна продовжити курс лікування.

ПОЛЮБІТЬ ЛЮБИСТОК

Здавна помітили, що хворим на подагру до вподоби запах любистку. Людині підсвідомо приємно пахне те, що може допомогти їй вилікуватися. А чай з любистку допоможе рятуватися від подагри. Адже такий чай – добрий, м'який сечогінний засіб, який не подразнює нирки, виводить з організму зайву воду, усуває набряки. Та найголовніше – ще й виводить солі сечової кислоти – урати.

Отже, треба пити чай з любистку до того часу, поки його запах набридне вам. Ви відчуєте, що нирки почнуть працювати нормально, разом із сечею виходитиме пісок, не болітимуть ноги.

РОЗЛУЧИТИСЯ З ЦИГАРКОЮ

Допомогти кинути курити може звичайний подорожник. З нього треба приготувати настій. 1 ст. ложку подрібненого листя подорожника залити склянкою окропу, настояти впродовж 1 год. Пити по чверті склянки 4 рази на день. Можна двічі на день, вранці і ввечері, по півсклянки.

Якщо вдень відчувати мете гостру потребу закурити, покладіть у рот шматочок кореня айру (його варто мати із собою в кишені). Спочатку у роті стане гірко, а потім відчуєте приємний смак. Та найголовніше – айр розширює судини, тонізує їх і потреба в цигарці відпадає сама собою.

Водночас айр підлікує шлунок, налагодить кровообіг. Якщо гіркий корінь айру не буде вам до смаку, можете замінити його засушеним коренем селери. Він теж містить нікотинову кислоту, яка тонізуватиме судини.

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

За словами завідувача відділення організації епідеміологічних досліджень ДУ «Тернопільський обласний лабораторний центр Держсанепідслужби України» Марії Павельєвої, перші випадки укусів кліщів цього року в області почали реєструвати з другої декади лютого, хоча зазвичай період їхньої активності обмежується березнем–листопадом. Якщо 2005-го випадки звернення до медиків з приводу укусів кліщів були поодинокими, то торік їх зафіксовано 1313. Уже цього року, станом на 11 травня, в області зареєстровано 318 укусів кліщів, з них 103 серед дитячого населення.

Загалом найбільшу кількість звернень по медичну допомогу з приводу укусів зареєстровано цього року в Тернополі – 215, з них 68 дітей, у Тернопільському районі – 29 укусів, Бучацькому – 13, Гусятинському – 14, Кременецькому районах – 9 укусів. У середньому за тиждень медики реєструють півсотні укусів кліщів, у 32,4% – у дітей.

На жаль, укуси кліща – не просто невеличка травма. Ці маленькі кровопивці є переносниками збудників інфекційних захворювань

людей і тварин. На території Тернополя та області серед людей кліщі переносять хворобу Лайма (Лайм-бореліоз, іксодовий кліщовий бореліоз, енцефаліт), а загалом по Україні – ще й кліщовий енцефаліт, туляремію тощо.

Варто знати, що від хворої людини до здорової збудники цих захворювань не передаються.

Живляться кліщі кров'ю людей і тварин, занурившись хоботком глибоко в шкіру. Кровосмоктяння клі-

КЛІЩА ТРЕБА «ВИГВИНЧУВАТИ»

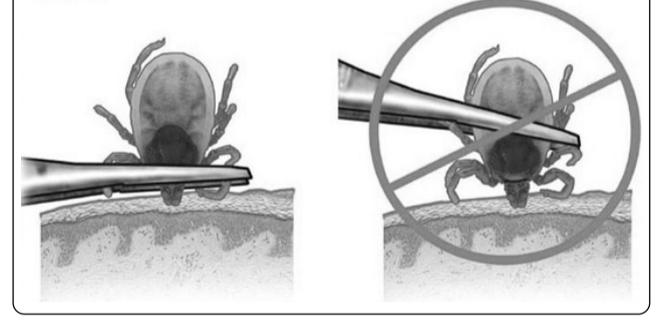
Кліщів найкраще видаляти зігнутиим пінцетом, але в принципі підійде і будь-який інший пінцет. Паразита потрібно захопити якомога ближче до хоботка, потім його акуратно підтягнути, при цьому обертаючи навколо осі в зручний бік. Зазвичай через 1–3 обороти кліщ витягується повністю разом з хоботком.

Якщо ж паразита спробувати висмикнути, то велика ймовірність його розриву.

Видаляти кліща треба обережно, не здавлюючи його тіло, оскільки при цьому можливе видавлювання вмісту кліща разом зі збудниками хвороб у ранку. Важливо не розірвати його при видаленні – частина кліща, що залишилася в шкірі, може спричинити запалення і нагноєння.

Варто врахувати: якщо головки кліща відірветься, процес інфікування може тривати.

Якщо при витяганні кліща відірвалася його головка, яка має вигляд чорної точки, місце присмокування протирають ватою або бинтом, змоченими спиртом, а потім видаляють головку стерильною голкою (попередньо пропеченою на вогні) так, як видаляють звичайну тріску.



Лікує природа

При застуді. Для приготування відвару 1 ст. л. свіжих або сухих квіток залити 0,5 л води, кип'ятити 3 хв, процідити і довести об'єм до початкового. Вживати по 1 ст. ложці 3–4 рази на день до їди.

Для жінок. При запаленнях жіночих статевих органів та болю 200 г свіжих квіток, що ще не розпустилися, залити 0,5 л горілки, настоювати 2 тижні. Молодим жінкам варто пити настоянку по 1 ст. л. 3 рази на день за 30 хв. до їди, а дівчаткам і жінкам похилого віку – по 1 ч. л. також 3 рази на день.

При ішіасі (невралгія сідничного нерва), радикуліті, артриті, артрозах, подагрі, ревматизмі,

л. пірію змішати. 2 ст. л. збору залити 1,5 скл. води, кип'ятити 7 хв, настоювати годину. Потім процідити, довести охолодженою кип'яченою водою до обсягу 1,5 скл. і вживати по 1/4 склянки тричі на день до їди. Цей настій помічний також при хворобах нирок.

При ішіасі (невралгія сідничного нерва), радикуліті, артриті, артрозах, подагрі, ревматизмі,

Уже пахне акацією

Початок літа пахне акацією. Непримітні протягом року дерева вкриваються духмяними білими квітами, ліки з яких порятують від багатьох недуг.

розсіяному склерозі 100 г свіжих квіток акації білої залити 300 г горілки, настоювати два тижні, періодично струшуючи. Розтирати цією настоянкою хворі місця. Крім того, цю ж настоянку можна приймати внутрішньо по 20–30 кра-

пель на 30 г кип'яченої води, тричі на день за 30 хв до їди.

При інсульті. 200 г сухих квіток білої акації залити 0,5 л горілки, настоювати в темному місці 21 день (періодично струшуючи), проціди-



ти й застосовувати для розтирань.

Для ніг. 100 г квіток (приблизно 5 ст. ложок з верхом свіжозрізаних квіток) залити 0,5 л горілки. Настоявати три тижні. Потім додати один натертий лимон, ще тиждень настояти – і ліки готові.

Ними натирають хворі ноги. Таке лікування дослу-пне й ефективно за варикозного розширення вен. У тих випадках, коли вже «пішли» сині прожилки (сіточка), змочити пучки і знизу догори легенько втирати у ноги. Бажано це робити перед сном, щоб після натирання людина лягла, і в ногах був нормальний кровообіг.

16 фактів про борщ, яких ви точно не знали



В Україні борщ здавна вважався символом міцної родини. Усі його численні складники у полив'янім горщику варяться, бурлять, а потім, мліючи, передають свої аромати і смаки одне одному, стають одним цілим — багатим, наваристим, густим.

• Наше!

1 У давнину українці традиційно готували борщ на поминальний обід. Вважалося, що з парою від борщу відлітає до раю душа небіжчика.

2 Є понад 70 складених і описаних рецептів червоного борщу. Найскладнішим і найдорожчим з яких вважають «Борщ київський». Бульйон для нього варять з яловичини, баранини та свинини, а окрім обов'язкових складників, додають натуральний хлібний квас.

3 На Чернігівщині готують борщ з грибними «вухками» і називають його «Переяславським».

4 Полтавчани борщ варять на основі курячого бульйону і обов'язково кладуть до нього традиційні для свого регіону галушки.

5 На Житомирщині борщ має два різновиди: «Поліський» — з в'яленими в'юнами і грибами та «Коростенський» — на сухофруктах.



6 Є на карті України регіон, у якому взагалі немає свого борщу, — це Закарпаття. Дуже рідко там варять борщ із самої лише картоплі та буряка, без капусти і називають його «Львівським».

7 Галичани в давнину готували борщ дуже ріденьким, без картоплі, тільки з буряка, приправляючи засмажкою, а для кислоти додавали вишневий або яблучний сік.

8 У єврейській кухні борщ готують виключно на курячому м'ясі і додають досить багато цукру. Буряк не тушкують, а відварюють.

9 Є в кулінарії навіть «Московський борщ», який готують на бульйоні з яловичини і копченостей, а подають із нарізаними соєсисками.

10 У класичний український борщ в самому кінці варіння обов'язково кладуть свіже свиняче сало, товчене з часником, сіллю і зеленню. Знімають каструлю з вогню, накривають кришкою, дають борщу настоятися не менш як півгодини (чим довше, тим краще) і тільки тоді подають.

11 Першими закислювачами для борщу слугували сироватка, кисла капуста, ягоди або незрілі яблука. Томатна заправка з'явилася в українському борщі лише в кінці XIX — на початку XX століття, коли в Україні остаточно прижилися американські помідори.

12 Українські ЗМІ часто використовують неофіційний «індекс борщу» (за аналогією «індексу Біг-Мака») для оці-

нки купівельної спроможності різних валют, а також визначення реальної інфляції гривні. Індекс борщу — це середня сукупна ціна продуктів, необхідних для приготування певного об'єму цієї страви станом на певну дату.

13 Палкими шанувальниками українського борщу були такі відомі постаті як письменник Микола Гоголь, імператриця Катерина II, знаменита на весь світ балерина Анна Павлова.

14 На честь українського борщу було названо містечко Борщів на Тернопільщині. Щоосені воно стає центром фестивалю «Борщ'їв».

15 Є географічне поняття «борщовий пояс», що охоплює території, на яких традиційно готують борщ: від південно-східної Польщі через Україну, Білорусь до російських регіонів на Волзі та Дніпрі.

У Забайкаллі розташований Борщовочний хребет. Прямого стосунку до борщу він, звісно ж, не має, а походить від села Борщовка, розташованого біля північно-західного підніжжя хребта.

За матеріалами jisty.com.ua.



• Поради
Маленькі хитрощі смачного борщу
Щоб червоний борщ вийшов густим і наваристим, а головне — по-справжньому червоним, потрібно знати кілька маленьких хитрощів.

Тушкуючи буряк, дайте 3–4 краплі оцту. Саме він не дозволить бурякові втратити колір при подальшому варінні.

Буряк додавайте в борщ уже в самому кінці, хвилин за 10 до того, як вимкнути плиту. Це не дозволить бурякові виваритися і втратити колір.

Щоб надати борщові апетитного аромату, часник варто додати не при варінні, а сирий, безпосередньо в тарілку перед тим, як налити в них борщ. Те саме стосується і зелені, яка під дією пару втрачає частину смакових якостей.

Але найголовніше правило приготування наваристого й ситного червоного борщу — гарний настрій і бажання приготувати смачну страву. Без цих двох

до-датків у вас може нічого не вийти, навіть якщо будете робити все за рецептом.

Як у давнину КВАС БУРЯКОВИЙ ДЛЯ БОРЩУ

Для приготування 10 л бурякового квасу — 5 кг буряків, 10 л води.

Столовий червоний буряк очищають і промивають. 1/5 частину його нарізують кружальцями, кладуть впереміж з цілими буряками у чисту бочку, заливають холодною водою і ставлять на 2 доби у тепле місце. Після закінчення процесу бродіння квас виносять у льох або підвал. Через 13–15 днів квас готовий.

У міру використання квасу бочку 4–5 разів доливають холодною водою (скільки беруть квасу, стільки доливають води). Періодично з поверхні квасу збирають плісняву.

Цікаво ТАКИЙ РОЗМАЙТИЙ

Є багато регіональних різновидів борщу. Так, наприклад, традиційним для Львова вважається борщ без капусти, для Києва — з бараниною та яловичиною, Полтави — на гусячому бульйоні, а в борщ по-харківськи додають пиво.

До борщу подають сметану та свіжий, як правило житній хліб чи пампушки.

Залежно від приготування та споживання борщі можна поділити на:

- ✓ **гарячий** — цей вид борщу є найрозповсюдженішим у кухні різних народів;
- ✓ **червоний** — це найпопулярніший борщ в Україні;
- ✓ **зелений, щавлевий або весняний** — його готують з молодого щавлю;
- ✓ **холодний**, який готують винятково влітку.

Оригінально

Борщ рубіновий

2 буряки, 4 картоплини, 1 морквина, 1 цибулина, сік половини лимона, 2–3 зубчики часнику, 8 ст. ложок соєвого соусу, кілька корінців петрушки, лавровий лист, 2 л води, 1 ст. ложка сметани (на порцію), зелень.

Буряк потерти на тертці з великими вічками і варити в маленькій посудині з невеликою кількістю води та лимонним соком, поки буряк не стане м'яким. В цей час у велику каструлю в киплячу воду вкинути картоплю. Варити 5–7 хвилин. Потім додати терту моркву, корінь петрушки, дати прокипіти 2–3 хвилини, додати цибулю, лавровий лист, влити соєвий соус.

За хвилину додати варений буряк, перемішати, дати прокипіти ще трошки. Потім зняти борщ з вогню, додати розчавлений часник, посипати зеленню. Дати настоятися протягом 30 хвилин.

Борщ із ревенем

300 г капусти, 2–3 картоплини, 1 морквина, 1 солоний перець, 2 ст. ложки вареної квасолі, 0,5 склянки соку з ревеню, 1 буряк, буряк, олія, томат-пюре, зелень.

У киплячу воду покласти нашатковану капусту, порізану картоплю. Варити близько 15 хвилин, додати квасолі, перець та борщову заправку, що готується з моркви і буряка, тушкованих з томат-пюре і соком з ревеню. Кип'ятити 15 хвилин, додати перець, лавровий листок, сіль. Посипати зеленню.

Борщ із редькою

На 2 л води — 3 варені буряки, 200 г капусти, 1 редька, 1 цибулина, 1 склянка вершків, пучок кропу, сіль, вода

Буряк, капусту, цибулю нарізати соломкою, залити гарячою водою (0,5 скл.), тушувати 15–20 хв. Потім додати решту води, довести до кипіння і охолодити. Редьку дрібно порізати, змішати з вершками і додати в каструлю з борщем. Страву посолити і акуратно перемішати. Подавати із зеленню.

Борщ із перлових крупів

5 склянок води, 3 картоплини, чверть невеликої голочки капусти, 0, 25 скл.

перлових крупів, 1 морквина, 1 буряк, 1 цибулина, 2 ст. ложки зеленого горошку, 3 ст. ложки томатного соусу, 3 лаврові листки, корінь петрушки, зелень, сіль, спеції — за смаком, 2 зубчики часнику.

У киплячу воду вкинути порізану кубиками картоплю, нашатковану капусту, перловку і варити 25 хвилин.

Буряк і моркву нарізати тоненькими брусочками, підсмажити на олії, додати дрібно порізану цибулю, томатний соус. У страву вкинути лавровий листок, спеції, корінь петрушки, посолити, додати перець. Додати підсмажені овочі, зелений горошок.

Коли борщ буде готовий, дати настоятися 30 хвилин.

Борщ з кропивою

2–3 невеликі буряки, 1 морквина, 200 г кропиви, 1–2 цибулини, 1–2 ст. ложки олії, 1,5 л води, 2 ст. ложки оцту, зелень кропу, мелений перець, сіль — за смаком. Буряк, моркву, цибулю на-

шаткувати соломкою, додати олії, оцту, трохи води та тушувати під кришкою близько 5 хвилин. Додати кропиви, зелень та спеції і довести до кипіння.

Борщ з квасолею

250 г буряка, 120 г свіжої капусти або 90 г квашеної, 75 г сухої квасолі або 150 г консервованої, 60 г моркви, 15 г петрушки, 60 г цибулі, 50 г томату-пюре, 15 г борошна, 30 г маргарину, 10 г цукру, 15 г 3%-го оцту, 30 г сметани, лавровий лист, перець, зелень.

Квасолі і буряк зварити окремо до готовності. Коріння нарізати скибочками, цибулю нашаткувати і все разом тушувати з маргарином і томатом-пюре.

Капусту нарізати квадратиками, картоплю — кубиками.

У киплячий бульйон або воду покласти капусту, довести знову до кипіння, додати знову до кипіння, додати коріння, картоплю, буряк, нарізаний скибочками (відвар від буряка зберегти), і варити 15–20 хвилин.

За 5–10 хвилин до закінчення варіння покласти квасолі разом з відваром, спеції (лавровий лист, перець), влити білий соус, проціджений відвар буряка і заправити цукром і оцтом за смаком.



Усі види капусти мож- на вберегти від гусені бі- лана капустяного, мо- лі тощо, використовуючи звичайний лопух. Настій із його гірко-го листа готу- ють так: дрібно посіченим листям заповнюють піввід- ра, заливають доверху во- дою і настоюють 3 дні. Процідивши, обприскують капусту, починаючи з пер- шого вильоту метеликів, 3— 4 рази кожні 7 днів.

Проти довгоносика- квіткоїда, малино-сунич- ного і малинково жука до- поможе настій: 200 г часни- ку подрібнити і настоюва- ти у відрі води, процідити. Готовим розчином обприс- кувати рослини по кілька разів кожні 7—10 днів.

Проти іржі малини, тро- янд: 500 г часнику настою- вати в 10 літрах води і об- прискувати розчином після проціджування.

Якщо на ділянці заве- лися слимаки, розкидай- те цілі листки лопуха. Вдень слимаки заповзуть під них, а ввечері їх треба зібрати.

На мурахових доріжках розкладіть гілочки помі- дорів, зелень часнику. Мурахи не люблять їх за- паху.

Фітонцидними і бакте- рицидними властивостя- ми володіє календула. Там, де вона росте, ґрунт знезаражується від хворо-

Якщо знати, що садити

ТО МОЖНА ПОЗБУТИСЯ ШКІДНИКІВ БЕЗ ЗАСТОСОУВАННЯ ХІМІЇ

Прогнати з ділянки деяких шкідників допоможуть звичайні рослини, треба тільки знати, що і де поса- дити.

Школа городника

ботворних мікробів, цих місць уникає дротяник.

Надзвичайні власти- вості має чорна і черво- на бузина. Її гілки викорис- товують для боротьби з бруньковим кліщем сморо- дини. Запах бузини відлякує тлю і метеликів агросо- вої вогнівки. Гілки чорної бузини використовують для обв'язування стовбурів дерев, щоб відлякувати гризунів.

Універсальним препа- ратом проти багатьох шкідників саду та городу



є настій хвої (в аптеках є хвойний концентрат). До нього додають полин, ап- течну ромашку та госпо- дарське мило.

Обприскуйте капусту екстрактом із шавлії або чебрецю (чи можна поса- дити їх біля капусти). За- пах цих рослин здатен заг- лушити запах капусти, зро- бивши її не такою приваб- ливою для таких шкідників як капустана совка чи зем- лянні блішки.

У міжряддях капусти висійте огіркову траву

(бораго) — вона відганяє слимаків та равликів.

Для того, щоб на тро- янди не напала тля, по- сійте поруч із ними часник. Тля не любить також запа- ху цибулі, фенхеля, чорноб- ривців і гірчиці.

М'ята може відлякува- ти мурах, білокрилку, гу- сінь, капусниця.

Підсівати ароматичні тра- ви треба по краю грядки або робити рідкі вкраплен- ня в рядках, щоб вони не розросталися і не заглушу- вали основну культуру.

З досвіду

Як я агрус врятував

Коли ми придбали дач- ну ділянку, вона була ду- же занедбаною, а кущі аг- русу сильно уражені аме- риканською борошнис- тою россою. Спершу ду- мав викорчувати їх, але на очі потрапив спосіб боротьби із цим захво- рюванням.

Восени видалив усі уражені кінці пагонів, а опале листя та ягоди зіб- рав і знищив. На зиму ґрунт під кущами агросу перекопав. Навесні, поки бруньки не розпустили- ся, кущі обробив настоєм коров'яку (1:3), а молоді уражені пагони додатко- во «викупав» у лузі із по- пелу: 1/3 попелу на від- ро води кип'ятив 30 хв, додав 40 г господарсь- кого мила. Після цвітіння агросу, двічі з інтервалом 10 днів обприскав його кальцинованою содою (30—50 г соди та стільки ж мила на 10 л води). Ну а після збору врожаю об- прискував топазом.

Улітку обробив розчи- ном рекомендованої кон- центрації (2 мл на 10 л води), а у вересні збіль- шив концентрацію до 10 мл на 10 л води.

Р. Стасюк. м. Тернопіль.

Нині відомо близько 35 тисяч видів орхідей і майже стільки ж штучно ви- ведених гібридів. Вони дуже різні: одні вимагають помірно-теплого утриман- ня протягом всього року, іншим життєво необхідний період спокою в прохолод- них умовах, треті цвітуть тільки при довгому світло- вому дні, четверті можуть жити без будь-якого суб- страту, а п'ятим необхідна земляна суміш.

Найпоширеніша орхідея в кімнатному квіткарстві — фаленопсис. Є підстави припустити, що саме таку подарували нашому чита- чеві. А заодно і вітшити: цей вид орхідей не лише зов- нішньо привабливий, а й у догляді не вибагливий.

ОСОБЛИВОСТІ ДОГЛЯДУ

Найкраще почувається фаленопсис на східному або західному вікні. Можна поставити його і в глибині кімнати під люмінесцент- ною лампою білого світла або під спеціальною фіто- лампою для рослин. Особ- ливо важливе досвічування в осінньо-зимовий період. Тривалість світлового дня для орхідей має бути близько 14 годин.

Оптимальна температура влітку +20—25°C, взимку +16—18°C. Для стимулюван- ня цвітіння важливо, щоб ор- хідея відчувала різницю тем- ператур 3—5 градусів між днем і ніччю. У зимовий пе- ріод при температурі вище від +25°C цвітіння практично не спостерігається.

Слід враховувати велику пристосовність фаленоп- сисів до умов утримання. Проте при створенні умов, максимально наближених до природних, орхідея буде жити довше і частіше цвіститиме.



Мені подарували орхі- дею. Цвіте вона дуже гарно, довго. А як догля- дати за цією рослиною, розмножувати її, не знаю. Підкажіть, будь ласка.

Михайло Мар'янович. м. Тернопіль.

Листя радять регулярно обприскувати відстояною водою кімнатної темпера- тури 3—5 разів на день, особливо в зимовий пері- од при ввімкнутій системі опалення, коли вологість повітря дуже низька.

У період цвітіння обприс- кувати потрібно дуже обе- режно, щоб вода не потрап- ляла на квітки. Від цього на пелюстках з'являються ко- ричневі плями, що знижує декоративність і призво- дить до швидкого опадан- ня квіток.

ПЕРЕСАДЖУВАННЯ

Змінювати субстрат орхі- деї потрібно в міру руйну- вання кори і ущільнення субстрату. Зазвичай це роблять один раз на 3—4 роки. Застосовують спеці-

альні субстрати для орхі- дей.

Пересаджувати краще навесні, коли активізуються процеси росту і орхідея легше переносить стрес. Пересаджування в осінньо- зимовий період рослина витримує гірше, повільніше відновлюється.

Не варто пересаджувати рослину під час цвітіння, іна- кше вона швидше переста- не цвісти.

Для фаленопсиса більш придатні прозорі пласти- кові горщики. Річ у тім, що коріння цієї орхідеї фото- синтезують так само, як і листя, тобто для коренів потрібне світло.

При пересаджуванні ви- даляють сухе, порожне, відмерле коріння і старий субстрат. Дуже обережно відокремлюють коріння, що присмокталося до стінок горщика. Для цього за го- дину до пересаджування полити рослину, ретельно зволоживши субстрат і ко- ріння. Тоді вони легше відокремлюються від стінок горщика. Шматочки кори,

до яких присмокталося ко- ріння, можна не забирати.

Після пересаджування протягом двох місяців раз на два тижні корисно дода- вати у воду для поливу пре- парат Циркон з розрахунку 2—3 краплі на склянку води. Це допоможе орхідеї швидше вкорінитися.

Будь-яке пересаджуван- ня зазвичай затримує цвітіння на 1,5—2 місяці. Але бувають випадки, коли відразу після пересаджу- вання орхідея зацвітає: стрес від пошкодження ко- ріння діє на рослини по- різному.

ПОЛИВ

Поливають орхідеї двома способами: з лійки через верх горщика або методом занурення в посудину з во- дою.

У період цвітіння полива- ти краще з лійки, щоб не міняти рослині розташуван- ня, внаслідок чого вона може скидати квіти.

Поливати треба так, щоб субстрат і коріння просиха- ли, раз на тиждень. Якщо тримати коріння в постійно вологому або ж мокрому субстраті, підвищується ри- зик їх загнивання, а суб- страт швидше руйнується.

Коли орхідея фаленоп- сис не цвіте, поливати її краще всього методом за- нурення. Горщик занурю- ють у відро з водою на 1—2 хвилини (поки не переста- нуть виходити пухирці по- в'тря). Після такого поливу потрібно дати стекти зайвій воді, і тільки після цього по-

вертати орхідею на місце.

Температура води для поливу має дорівнювати температурі повітря, а ще краще, якщо вода буде теп- лішою від повітря на 3—4 градуси. Граничний показ- ник температури води +28°C (тепліша вода обпа- лює коріння). Вода має бути обов'язково від- стояною протягом доби та м'якою.

Якщо все ж вода жорст- ка (у ній міститься багато солей вапна), то кількість вапна в ній потрібно зни- жувати.

Для цього можна:

- ✓ прокип'ятити воду про- тягом 20 хвилин, причому взяти її з гарячого крана (у ній вапна менше, ніж у хо- лодній, тому що вона вже мінімум один раз кипіла);
- ✓ заморозувати в пласт- тиковій пляшці, зрізую- чи потім дно і з л и в а ю ч и воду, й зали- шаючи лід, що не розтанув, із соля- ми;
- ✓ на 1 л води додати шавлевої кислоти (на кінчику ножа). Після цього вода по- винна від- стоятися протя- гом 2—4 доби, поки на дні не з'явить- ся білий осад со- лей.

Підживлення Добрива викорис- товують спеціалізо- вані, для орхідей. Підживлення в пер-

На прохання читачів

іод цвітіння влітку прово- дять 2—3 рази на місяць. У період цвітіння восени і взимку підживлюють 2—3 або один-два рази на місяць, але концентрацію добрива зменшують вдвічі від зазначеної в інструкції.

Коли рослина не цвіте, можна її не підживлювати або робити це не частіше ніж раз на місяць.

Для видалення зайвих солей проводять проми- вання ґрунту під струменем теплої води протягом 15— 20 хвилин, раз на місяць.

РОЗМНОЖЕННЯ

У кімнатних умовах най- легше розмножувати фале- нопсис вегетативно бічни- ми пагонами-дітками. Вони можуть утворюватися як біля основи листової розет- ки, так і на квітконосі. В обох випадках потрібно дочека- тися появи у діток власних коренів (хоча б одного), і тільки тоді відсаджувати в окремий горщик.



ПОНЕДІЛОК, 23.05.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.55, 07.15, 08.15 Спорт
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Паспортний сервіс
08.40, 23.25 Золотий гусак
09.00 Вічне
09.15 Уряд на зв'язку з громадянами
09.50 Д/с «Візит до Кореї»
10.25 Д/с «Смачні подорожі»
10.55 Д/с «Подорожуймо Литвою»
11.30 Чоловічий клуб. Спорт
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 Мультфільм
14.15 Суспільний університет
15.10 Х/ф «Сон»
17.00 Вікно в Америку
17.30 Орегонський путівник
18.05 Час-Ч
18.15 Новини. Світ
18.55 Про головне
19.30 РЕ:ФОРМА
20.00 Перша шпальта
20.30 Вересень
21.30 Новини. Спорт
21.50 Подорожні
22.45 З перших вуст
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, 10.55, 12.20 «Міняю жінку—4»
13.55 «Сімейні мелодрами—4»
14.50 «Сімейні мелодрами—6»
15.45 «Найкращий ресторан з Рус-ланом Сенічкіним»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана—3»

20.30 «ЧистоNEWS—2016»
21.00 Т/с «Відьма»
22.00 «Гроші»
00.00 Х/ф «Було це на Кубані»

2+2

06.00 Мультфільми
06.20 «Нове Шалене відео по-українськи»
06.50 «Вайпаут»
08.40, 19.00, 23.30 «ДжеДА!»
09.00 «Українські сенсації»
10.00 Х/ф «Пророцтво Судного дня» (2)

11.50 Т/с «Скорпіон» (2)
13.30 «Тор Gear»
15.30 Д/л «Помста природи»
18.30, 23.00 «Спецкор»
19.20 «Цілком таємно»
20.00, 00.00 Т/с «Ласко» (2)
21.00 Х/ф «Шах і мат» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покоївка»
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
07.40, 18.45 Миська рада інформує
07.50 «Слід»
08.10 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.10 Х/ф «Італійська казка»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 «Калейдоскоп»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «Поїзд смерті» (2)

ICTV

05.45, 19.20 Надзвичайні новини
06.45 Факти тижня
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.00 Без гальм!
10.35 М і Ж
11.15 Дивитись усім!
11.35, 13.20 Х/ф «Жага золота»
12.45, 15.45 Факти. День
13.45, 16.20 Х/ф «Паркер»
16.40 Х/ф «Джі Ай Джо. Атака кобри-2»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Кримінальна Україна
21.25 Свобода слова
00.10 Х/ф «Теорія змови»

СТБ

06.20, 16.00 «Все буде добре!»
08.20 «Зіркове життя»
10.10 Х/ф «З привітом, Козаностра»
12.10 «Битва екстрасенсів—14»
14.20 «Битва екстрасенсів»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.35 «Детектор брехні—9. Життя після сповіді»
00.20 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

08.52 Х/ф «Не для дівчаток»
10.50 Х/ф «Чаклунка»
12.45 Т/с «Не родись вродлива»
18.00 Абзац!
19.00 Дешево і сердито
20.15 Ревізор

23.00 Страсті за ревізором

«УКРАЇНА»

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
09.15 Зоряний шлях
11.30 Реальна містика
13.30, 15.30 Т/с «Багаття на снігу»
18.00 Т/с «Не зарікайся»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Коли минуло попереду»
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Парк Юрського періоду»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.26, 11.13, 15.13, 17.55, 18.13 По-года. Анонси
10.35 «Назбиране»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15 «Вінтаж»
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 Мультяндії»
17.00 Д/ф «Доля. Григорі Тютюнник»

17.45 «Іноземна для дітей»
18.30 «Сад. Город. Квітник»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Урок... для батьків»
20.00 «До чистих джерел»
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

06.05 Д/ф «Леонід Каневський. Пригоди детектива»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРОМ»
09.20, 12.25 Т/с «Тільки не відпускай мене»
14.20 «Судові справи»
15.15 «Сімейний суд»
16.15 «Жди мене»
18.05, 19.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожні»
21.00 Т/с «Я повернуся»
22.40 Т/с «Одну тебе кохаю»

СЕРЕДА, 25.05.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.55, 07.15, 08.15 Спорт
07.30 Ера будівництва
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Паспорт.Уа
08.40, 23.25 Золотий гусак
09.00 Вічне
09.15, 18.55 Про головне
09.45 ДебатиPRO
11.00 Засідання Кабінету міністрів України
13.15, 18.05 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Хто в домі хазяїн?
14.15 Суспільний університет
15.10 Віктор Павлік. Концертна програма
17.10 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
19.35 Д/ф «Степан Бандера. Україна між червоним і чорним»
20.30 Книга іа
21.30 Новини. Спорт
21.50 Слідство. Інфо
22.40 Мегалот
22.45 З перших вуст
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, 10.55, 12.20 «Міняю жінку—4»
13.55 «Сімейні мелодрами—4»
14.50 «Сімейні мелодрами—6»
15.45 «Найкращий ресторан з Рус-ланом Сенічкіним»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана—3»
20.30 «ЧистоNEWS—2016»
21.00 Т/с «Відьма»
22.00 «Міняю жінку—11»
00.00 Х/ф «Було це на Кубані»

2+2

06.00 Д/п «Помста природи»
08.10, 19.00, 23.30 «ДжеДА!»
08.30, 18.30, 23.00 «Спецкор»
09.00 «Секретні матеріали»
09.20 Д/п «Десятка найкращих—3»
11.20 Т/с «Мисливці за реліквіями»
14.50 Т/с «Загублений світ»
16.40 Х/ф «Експедиція до пекла» (2)
19.20 «Люстратор 7,62»
20.00, 00.00 Т/с «Ласко» (2)
21.00 Х/ф «Мамонт» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покоївка»
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, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Калейдоскоп»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 «Гал-кліп»
12.40 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Легенда про дракона»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Сад, город, квітник»
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Формула здоров'я»
22.40 Х/ф «Тільки поцілунок» (2)

ICTV

06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.50, 16.45 Т/с «Танці марионеток»
10.50, 13.20 Х/ф «Теорія змови»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35, 16.20 Т/с «Відділ 44»
17.40 Т/с «Володимирська, 15»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
21.25 Х/ф «22 кулі. Безсмертний»
23.55 Х/ф «Скажені перегози»

СТБ

06.35, 16.00 «Все буде добре!»
08.20 «Зіркове життя»
09.15 «Битва екстрасенсів—14»
11.20 «МастерШеф—3»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.55, 00.40 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.00, 22.45 «МастерШеф Діти—5. Фінал»
23.15 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.47 М/ф «Хоронитель Місяця»
07.32, 22.55 Х/ф «Вмерти молодим»
09.35, 22.00 Київ вдень і вночі
10.40 Х/ф «Мачуха»
13.00 Х/ф «Місто Ембер: Втеча»
15.00 Х/ф «Гаррі Поттер і кубок вогню»
18.00 Абзац!

18.55 Х/ф «Гаррі Поттер і принц-напівкровка»

«УКРАЇНА»

06.00, 16.00 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
10.45 Реальна містика
11.45 Т/с «Черговий лікар»
13.40, 15.25 Х/ф «Петрович»
18.00 Т/с «Не зарікайся»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Коли минуло попереду»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «С.С.I.. Місце злочину Маямі»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Як це?»
10.26, 11.13, 15.13, 17.55, 18.13 Погода. Анонси
10.35 «Кризь призму часу»
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 «Європа очима українця»
14.00 «Будьте здорові»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»

15.15 «Козацька звитяга»
15.30 «Час змін»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Діловий ритм»
17.30 «ПрофStyle»
17.45 «Іноземна для дітей»
18.30 «Не перший погляд»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
21.30 «Із нашої відеотеки»
21.45 «Зроблено в Європі»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.10, 11.30, 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, 22.40 Т/с «Одну тебе кохаю»
14.20, 16.15 «Судові справи»
16.30 «Сімейний суд»
18.05, 19.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожні»
21.00 Т/с «Я повернуся»

ВІТРОК, 24.05.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.55, 07.15, 08.15 Спорт
07.30, 23.50 На слуху
08.40, 23.25 Золотий гусак
09.00 Вічне
09.20, 18.55 Про головне
09.50 Д/с «Візит до Кореї»
10.25 Д/с «Смачні подорожі»
10.55 Д/с «Подорожуймо Литвою»
11.30 Чоловічий клуб
12.05 «План на завтра» з Анастасією Рінгіс
12.30 Prime time з Мирославою Гонгадзе
13.15, 18.05 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Школа Мері Поплінс
14.15 Суспільний університет
15.00 Фольк-music
16.05 Путівник прочинана
16.25 Подорожні
17.10 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
19.30 ДебатиPRO
21.30 Новини. Спорт
21.50 Війна і мир
22.40 Класики світової літератури
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, 10.55, 12.20 «Міняю жінку—4»
13.55 «Сімейні мелодрами—4»
14.50 «Сімейні мелодрами—6»
15.45 «Найкращий ресторан з Рус-ланом Сенічкіним»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана—3»
20.30 «ЧистоNEWS—2016»
21.00 Т/с «Відьма»
22.00 «На ножах—2»
00.00 Х/ф «Було це на Кубані»

2+2

06.00 Мультфільми
06.35 «Нове Шалене відео по-українськи»
07.35 «Облом.УА.»
08.10, 19.00, 23.30 «ДжеДА!»
08.30, 18.30, 23.00 «Спецкор»
09.00 «Секретні матеріали»
09.20 Д/л «Десятка найкращих—2»
10.20 Д/л «Десятка найкращих—3»
11.20 Д/л «Помста природи»
12.10 Т/с «Скорпіон» (2)
13.50 Т/с «Мисливці за реліквіями»
14.45, 00.50 Т/с «Загублений світ»
16.35 Х/ф «Широко крокуючі—2. Розплата» (2)

19.20 «Люстратор. Спецпроект»
20.00, 00.00 Т/с «Ласко» (2)
21.00 Х/ф ««Веселі» каникули» (2)
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покоївка»
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»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Калейдоскоп»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Музичні делікатеси»
12.40 «Рекламна кухня»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Амазонки»
17.30 «Школа домашнього комфорту»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
20.30 «Євромакс»
21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
22.35 Х/ф «Аватар» (2)

ICTV

05.25, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Т/с «Небо у вогні»
11.05, 13.20 Х/ф «В останній момент»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30, 16.20 Т/с «Відділ 44»
16.45 Т/с «Танці марионеток»
17.40 Т/с «Володимирська, 15»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
21.25 Х/ф «Поліцейська академія—3. Знову до навчання»
23.35 Х/ф «Захисник»

СТБ

06.45, 16.00 «Все буде добре!»
08.40 «Зіркове життя»
09.40 «Битва екстрасенсів—14»
11.45 «МастерШеф—3»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо дітей»
00.00 «Один за всіх»
05.57 М/с «Кунг-фу Панда: Легенди крутості»
07.15 Т/с «Друзі»
10.00, 22.00 Київ вдень і вночі
10.55 Т/с «Щасливі разом»
16.25, 19.00, 19.50 Від пацанки до панянки

18.00 Абзац!
23.05 Х/ф «Синевір»
«УКРАЇНА»
06.00 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
10.45 Реальна містика
11.45 Т/с «Черговий лікар»
13.40, 15.25 Х/ф «Готель для Попелюшки»
16.00 Т/с «Адвокат»
18.00 Т/с «Не зарікайся»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Коли минуло попереду»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «С.С.I.. Місце злочину Маямі»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Імена»
10.35 «В об'єктиві ТТБ»
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 «Нотатки на глобусі»
11.45 «Вони прославили наш край»
14.00 «Сад. Город. Квітник»
14.30 «До чистих джерел»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
15.15 «Просто неба»
15.30 «Енергоманія»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Як це?»
17.20 «Моє місто»
17.30 «Козацька звитяга»
17.45 «Іноземна для дітей»
18.30 «Кризь призму часу»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Будьте здорові»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «7 природних чудес України»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.05, 11.30, 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, 22.40 Т/с «Одну тебе кохаю»
14.20, 16.15 «Судові справи»
16.30 «Сімейний суд»
18.05, 19.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожні»
21.00 Т/с «Я повернуся»

ЧЕТВЕР, 26.05.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.55, 07.15, 08.15 Спорт
07.30, 23.50 На слуху
08.40, 23.25 Золотий гусак
09.00 Вічне
09.20, 18.55 Про головне
09.50 Д/с «Візит до Кореї»
10.25 Вікно в Америку
10.55 РЕ:ФОРМА
11.30 Війна і мир
12.10 Слідство. Інфо
13.15, 18.05 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Як це
14.15 Суспільний університет
15.00 Спогади
15.35 Надвечір'я. Долі
16.35 Світло
17.10 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
19.35 Д/ф «Степан Бандера. Україна між червоним і чорним»
20.35 Люструвати не можна залишити
21.30 Новини. Спорт
21.50 «Схеми» з Наталією Седлецькою
22.15 Переселенці
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.

П'ЯТНИЦЯ, 27.05.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.50, 07.15, 08.15 Спорт
07.35, 23.50 На слуху
08.40, 23.25 Золотий гусак
09.00 Вічне
09.20, 18.55 Про головне
09.50 Д/с «Візит до Кореї»
10.25 Мистецький пульс Америки
10.55 Чоловічий клуб. Спорт
12.00 Вересень
12.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
13.15 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Хочу бути
14.15 Суспільний університет
15.00 Театральні сезони
15.35 Віра. Надія. Любов
16.35 Гра долі
17.10 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
19.40 Д/ф «Степан Бандера. Україна між червоним і чорним»
20.30 План на завтра з Анастасією Рінгіс
21.30 Новини. Спорт
21.50 Перша студія
22.40 3 перших вуст
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, 10.55, 12.20 «Міняю жінку—4»
13.55 «Сімейні мелодрами—4»
14.50 «Сімейні мелодрами—6»
15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана—3»
20.20 «Сватики»
21.45 «Світське життя»
22.45 «Вечірній Київ—2014»
00.45 Х/ф «Усе, що тобі треба, — це любов»

2+2

06.00 Мультфільми
06.35 «Нове Шалене відео по-українськи»
07.35 «Облом.UA.»
08.10, 19.00 «ДжеДай»
08.30, 18.30 «Спецкор»
09.00, 19.20 «Секретні матеріали»
09.20 Д/п «Інженерні імперії. Наполеон.»
10.15 Д/п «Інженерні імперії. В'єтнам.»
11.15 Д/п «Помста природи»
12.15 «Відеоімба»
13.45 Т/с «Мисливці за реліквіями»

14.40 Т/с «Загублений світ»
16.30 Х/ф «Кривавий політ» (2)
20.00 Х/ф «Післязавтра»
22.25 Х/ф «Королівство вікінгів» (3)
00.55 Х/ф «Колекціонер—2» (3)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покоївка»
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 «Калейдоскоп»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 20.40 «Рекламна кухня»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Живим»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.10 «Сільський календар»
21.30 «Твій дім»
22.35 Х/ф «Жінка з тіні» (2)

ICTV

06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05, 16.45 Т/с «Танці маріонеток»
11.00 Х/ф «Поліцейська академія—4. Квартальна охорона порядку»
12.45, 15.45 Факти. День
13.15, 16.25 Т/с «Відділ 44»
17.40 Т/с «Володимирська, 15»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антисомбі
21.25 Дизель-шоу
23.20 Х/ф «Стукач»

СТБ

05.45, 18.30, 00.00 Т/с «Коли ми вдома»
06.10 «Зіркове життя»
08.00 Х/ф «Доглядальниця»
09.50 Х/ф «Швидка допомога»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «Холостяк—6»
01.20 «Слідство ведуть екстрасенси»
07.02 Т/с «Друзі»
08.15, 11.00 Серця трьох—3
10.00, 22.00 Київ вдень і вночі
18.00 Абзац!
18.50 Аферисти в мережах
20.00 Х/ф «Нові пригоди Аладдіна»
22.55 Суперінтуїція
00.35 Перекіт Любов

«УКРАЇНА»

06.00 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
10.45 Реальна містика
11.45 Т/с «Черговий лікар»
13.40, 15.20 Т/с «Провінційна муза»
18.00 Т/с «Не зарікайся»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00, 23.30 Т/с «Коли минуле попереду»
23.00 Події дня
00.20 Т/с «C.S.I.. Місце злочину Маямі»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Пілігрим»
10.26, 11.13, 15.13, 17.55, 18.13 По-года. Анонси
10.35 «Степовики»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15 «Тема дня»
11.30 «Армія нескорених»
11.45 «Храми Поділля»
14.00 «Що робити?»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
15.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.00 «На долині туман»
17.25 «Сучасник»
17.30 «Слово має народний депутат»
18.30 «Не перший погляд»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
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

06.10, 11.30, 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 «Одну тебе кохаю»
14.20, 16.15 «Судові справи»
16.30 «Сімейний суд»
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорож»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.30 Х/ф «Талановитий містер Ріплі»

НЕДІЛЯ, 29.05.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.40 Телемагазин
07.10 Крок до зорек
07.50 Світ on line
08.15 Смакота
08.40 Золотий гусак
09.00 Путівник прочанина
09.20 Д/с «Китай на кінчику язика»
10.15 Гра долі
10.45 Мистецькі історії
10.55 Спогади
11.30 Х/ф «Захар Беркут»
13.40 Театральні сезони
14.15 Фольк-music
15.45 Дорога до Ріо-2016
16.15 Чоловічий клуб. Спорт
17.25 Український корт
17.55 Д/с «Обличчя Америки»
19.00 Т/с «Мафіоза»
21.00 Новини
21.40 Перша шпальта
22.15 Книга іа
22.40 Історія музики з Бобом Россом
23.00 Паспортний сервіс
23.20 Euro show М. Поплавського у Варшаві

1+1

06.15 «Однокласники»
07.05 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 Марчичин кінозал. М/ф «Маша і ведмідь»
10.05 ТСН
11.00, 12.15 «Світ навиворіт—6»
13.30 «На ножах—2»
14.45 Х/ф «Кадри»
16.55 «Сватики»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 «Голос країни—6. Фінал»
00.30 «Світське життя»

2+2

06.00 Мультфільми
06.40 «Маски-шоу»
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи»
08.25 «Облом.UA»
09.00 «Бушидо»
11.00 «Люстратор 7.62»
12.00 «Люстратор. Спецпроект»
13.00 «Секретні матеріали»
14.00 «Цілком таємно»
15.00 Ток-шоу «Хорообрі серця»
16.40 Х/ф «Післязавтра»
19.15 Х/ф «Шостий день» (2)
21.30 «ПРОФУТБОЛ»
23.00 Х/ф «Шість куль» (3)

TV-4

06.00 Х/ф «Коли мене покохають» (2)
07.30, 15.30, 20.45 «Про нас»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес

08.00, 21.30 Єдина країна
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 «Справжня ціна»
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архієпископального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 М/ф «Пітер Пен»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Погляд зблизька»
14.30 «Формула здоров'я»
16.00 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
16.30 «Слідства. Інфо»
17.00 Вікно в Америку
17.30 Європа у фокусі
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.30 Міська рада інформують
19.45 Хіт-парад
21.00 Музична програма «Гал-кліп»
22.10 Х/ф «Два нулі» (2)
23.45 Час-тайм

ICTV

05.55 Факти
06.35 М/с «Скубі-Ду»
07.15 Зірка YouTube
09.00 Дивитись усім!
10.00 Без гальм
10.40 М і Ж
11.00, 13.00 Х/ф «Ковбої проти прибульців»
12.45 Факти. День
13.45 Х/ф «Шерлок Холмс»
16.10 Х/ф «Шерлок Холмс. Гра тіней»
18.45 Факти тижня
20.25 Х/ф «2012»
23.40 Х/ф «Законослухняний громадянин»

СТБ

06.00 «ВусоЛапоХвіст»
07.00 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
10.10 «Караоке на Майдані»
11.10 Х/ф «Бабине літо»
15.00, 00.00 «Я соромлюсь свого тіла—3»
17.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
21.00 «Один за всіх»
22.15 «Детектор брехні—9. Життя після сповіді»

ІНТЕР

06.25 Х/ф «Пригоди Тома Соєра і Гекльберрі Фінна»
07.40 «Подорож»
08.10 «Удачний проект»
09.00 «Готуючи разом»
10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 Х/ф «Ласкаво просимо, або Строннім вхід заборонений»
13.20 Т/с «Братські зв'язки»
17.15, 21.30 Т/с «Гордітві вузол»
20.00 «Подорож тижня»
22.30 Д/ф «Життя — не казка»
23.30 Х/ф «Любов на асфальті»

СУБОТА, 28.05.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.20 У просторі буття
06.40 Телемагазин
07.15 АгроЕра. Підсумки
07.25 Шеф-кухар країни
08.10 Смакота
08.40 Золотий гусак
09.15 Мистецький пульс Америки
09.45 Як це?
10.15 Хто в домі хазяїн?
10.40 Хочу бути
11.00 Школа Мері Полпінс
11.20 Казки Лірника Сашка
11.35 М/с «Казки Андерсена. Сучасне прочитання»
13.30 Х/ф «Дім для відпочинку»
15.30 Музична премія «Європейський прорив-2016». Церемонія нагородження
16.40 Чоловічий клуб
17.20 Д/с «Обличчя Америки»
18.25 Т/с «Мафіоза»
20.30 На пам'ять
21.00 Новини
21.30 Дорога до Ріо-2016
21.55 Переселенці
22.10 Історія музики з Бобом Россом
22.40 Мегалот
23.00 Територія закону
23.20 День Янгола

1+1

06.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
07.00 «Світське життя»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 Т/с «Відьма»
13.35 «Голос країни—6»
16.30, 21.15 «Вечірній квартал—2016»
18.30 «Розсміши коміка—7»
20.15 «Українські сенсації»
23.15 Х/ф «План втечі»

2+2

06.00 Мультфільми
06.40 «Маски-шоу»
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи»
08.25 «Облом.UA»
10.00 «Вайпаут»
11.50 «Тор Gear»
14.00 Т/с «Скорпіон» (2)
15.40 Х/ф «Шостий день» (2)
17.50 Х/ф «Самоволка» (2)
19.55 Х/ф «Подвійний удар»
22.00 Х/ф «Шість куль» (3)
00.10 Х/ф «Королівство вікінгів» (3)

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, 14.40, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Коли мене покохають» (2)
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 «Слідства. Інфо»
10.30 Блага звістка з Р. Реннером
11.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
11.55, 14.45, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 «Школа домашнього комфорту»
12.30, 00.30 Х/ф «Океанське плем'я» (2)
14.50 Мультфільм
15.00 Дитяче кіно.М/ф «Пітер Пен»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
18.00 Наші вітання
19.30 «Євромакс»
20.10 Віктор Павлік. Ювілейний концерт
22.00 Х/ф «Поцілунок змія» (2)
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.20 М/с «Скубі-Ду»
06.00 Х/ф «Американський ніндзя»
07.50 Лабіринт. Містика поруч
09.50 Секретний фронт
10.50 Антисомбі
12.45 Факти. День
13.05 Інсайдер
14.05 Х/ф «Ковбої проти прибульців»
16.35 Х/ф «Стукач»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.10 Х/ф «Шерлок Холмс»
22.40 Х/ф «Шерлок Холмс. Гра тіней»
01.00 Х/ф «Мементо...»

СТБ

05.55 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно»
09.55 Т/с «Коли ми вдома»
13.05 «Холостяк—6»
16.15 «МастерШеф Діти—5»
19.00 Х/ф «Бабине літо»
22.45 Х/ф «Мандрівка у закоханість»
01.25 «Слідство ведуть екстрасенси»

ІНТЕР

05.55 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно»
09.55 Т/с «Коли ми вдома»
13.05 «Холостяк—6»
16.15 «МастерШеф Діти—5»
19.00 Х/ф «Бабине літо»
22.45 Х/ф «Мандрівка у закоханість»
01.25 «Слідство ведуть екстрасенси»
05.50 М/с «Дак Доджерс»

06.45 М/ф «Хоронитель Місяця»
08.15 Дешево і сердито
09.30 Ревізор
12.15 Страсті за ревізором
14.40 Від пацанки до панянки
17.05 Х/ф «Аферисти Дік і Джейн розважаються»
18.55 Х/ф «Маска»
21.00 Х/ф «Син маски»
22.50 Х/ф «Скауты проти зомбі»
00.40 Х/ф «Хочу як Бріджет»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10 Зоряний шлях
10.00 Х/ф «Петрович»
12.00, 15.20 Т/с «Коли минуло попереду»
17.45, 20.00 Т/с «Мій коханий геній»
22.10 Х/ф «Рідна людина»
00.00 Реальна містика

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Arte, viva!»
10.30 «Хочу бути...»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00 «На долині туман»
11.25 «Сучасник»
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 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.00 «Словами малечі про цікаві речі»
17.15 Д/ф «Доля. Григорі Тютюнник»
18.00 «Учнівський щоденник»
18.30 «Моя улюблена робота»
18.40 «Думки вголос»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.30 «На відстані душі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Азбука смаку»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

06.30, 20.00 «Подорож»
07.15 Х/ф «Пригоди Тома Соєра і Гекльберрі Фінна»
11.45 Т/с «Я повернуся»
12.00, 20.30 Т/с «Братські зв'язки»
22.30 Х/ф «Гувернантка»
00.25 Х/ф «Мамо, я лютчика люблю»

Варто прислухатися

Двадцять порад на щодень

Як відомо, кожен сам собі психолог: потрібно лише прислухатися до себе, щоб життя стало кращим. А для цього варто скористатися простими, але дуже важливими порадами.

1. Випромінюйте радість, тепло і діліться ним з тими, хто вас оточує. Але не відмовляйте їм, якщо маєте змогу, і в матеріальній допомозі.
2. Визначтеся зі своєю життєвою позицією, визначте мету і прямуйте до неї.
3. Уникайте негативної інформації і висловлювання негативних емоцій. Оточіть себе успішними і добрими людьми.
4. Поставте приємну мелодію на будильник і не зривайтеся з ліжка в одну мить. Дозвольте собі налаштуватися на день прийдешній. Усміхніться і уявіть, які приємні моменти чекають вас сьогодні. На все це виділіть собі п'ять хвилин, не більше.
5. Нехай тимчасові невдачі не виводять вас з ладу. Не засмучуйтеся, намагайтеся завжди взяти з них урок і не допускати подібних промахів у майбутньому.
6. Якщо ви захворіли, в жодному разі не впадайте у відчай і не починайте хандрити ще більше. Це лише погіршить ситуацію, що склалася.
7. Намагайтеся уникати медикаментозної хімії.



Якщо є можливість, замініть її на народні засоби. Але обов'язково узгодьте таку терапію з лікарем.
8. Позбувайтеся від всілякого сміття в оселі, на робочому місці і в голові.
9. Ніколи не кажіть, що ви не можете зробити ту чи іншу дію. Інакше можна зовсім зневіритися у своїх силах. І якщо ситуація справді не на вашому боці, то краще сказати: «Я не хочу», і самому повірити в це.
10. Щоби добре почуватися, вживайте в їжу більше свіжих фруктів та овочів, пийте вітаміни. Займайтеся спортом.
11. Час від часу згадуйте про свої перемоги. Але не зацілюйтеся на них. Ідіть далі.
12. Не придушуйте в собі гнів — вихлюпніть його. Але не на рідних і близьких чи

колег, а, наприклад, влаштувавши генеральне прибирання.
13. Більше дихайте свіжим повітрям і вчасно відпочивайте, частіше смійтеся.
14. Постарайтеся зробити так, щоб ваша праця була на радість вам та іншим. Але не забувайте вчасно відпочивати.
15. Якщо праця не приносить особливої радості то постарайтеся перекопати себе в протилежному — і сміливо беріться за роботу.
16. Допомагайте іншим не тільки матеріально, а й духовно.
17. Пам'ятайте не тільки про свій особистий простір, а й про особистий простір інших. І намагайтеся не переходити їх особисті кордони.
18. Якщо відчуваєте провину, то не соромтеся просити пробащення. А якщо це зробити неможливо (з поважних причин), то пробачте себе самі.
19. Перестаньте дивитися телевізор і займіться читанням. Але це має бути гідна література.
20. Забудьте погане, але добро — ніколи. Головне — бути налаштованим на успіх і творення. Позитивно мисліть і постійно дійте, не опускайте руки. Тоді все складеться найкращим чином!

Кого захоче Бог скарлати, у того віру відбирає / Степан Горлач

● Напохвати

Охолоджувальна маска

Робити її радять двічі на рік. Тривалість курсу — 2 тижні.

1 столову ложку меду, 1 столову ложку сметани, 50 г сиру, 1 яйце, 6 крапель лимонного соку, по 1 ампулі алое, вітаміну B₁ і B₁₂ (продається в аптеці) змішати у скляній банці. Наносити ввечері на очищене обличчя (і під очі теж) на 15–20 хвилин.

Після маски кремом не користуватися.

Зберігати суміш у холодильнику в закритій посудині, краще скляній.

Лимонний пілінг від розтяжок

Якщо ви боїтеся розтяжок на стегнах і сідницях, вам варто спробувати лимонний пілінг. Всього дві процедури на тиждень, і ваша шкіра буде без рубчиків.

Для приготування лимонного пілінгу натріть на дрібній тертці цедру одного лимона. Додайте 100 г сметани або нежирного йогурту і 6–7 крапель ефірної олії розмарину.

Добре перемішайте всі компоненти і нанесіть кашку на проблемні зони. Через 15–20 хв змийте теплою водою. До речі, цю ж суміш можна використовувати для обгортання.

Очі — це не лише те, чим ми дивимось на світ. Через очі бачать нас самих. А в них можна побачити все: брак сну, втрату енергії, неправильне харчування. Для очей шкідливе сухе повітря, різкі перепади температури, постійне сидіння за комп'ютером. А що для них корисне?

● Компетентно

Краса наших очей

✓ Накладайте на повіки і ділянки навколо очей тонкі скибки свіжих овочів і фруктів. Насамперед це абрикоси, розмочена курага, але підійдуть і яблука — вони освіжають, знімають набряки після сну, освітлюють шкіру та забирають синці.

✓ Протирайте набряклі ділянки навколо очей кубиками льоду — від внутрішнього кутка ока до зовнішнього.

✓ Регулярно робіть примочки з липового цвіту та ромашки. Залийте окропом сировину, дайте настоятися і заодно вистигнути, намочіть 2 ватні диски і покладіть їх на очі на 15–20 хвилин.

✓ Корисно знімати макіяж з очей, використовуючи молочні продукти з натуральними соками. За основу можна взяти сметану чи кефір, змішати з фруктовим чи овочевим соком, додати кілька крапель олії чи гліце-

рину. Знімати макіяж змоченими у цьому розчині ватними дисками зверху вниз.

✓ Шкіра навколо очей, на відміну від шкіри на інших ділянках обличчя, має дуже мало сальних залоз, вона ніжніша і чутливіша, а отже потребує особливої уваги.

✓ Однією з найчастіших косметичних проблем, з якою стикаються майже всі, особливо вранці, є набряки під очима — так звані «мішки». З ними можна і треба боротися. Єдине, на що треба звернути увагу, змивши маску, — це нанести спеціальний крем навколо очей легкими рухами, постукуючи кінчиками пальців.

✓ Для боротьби з «мішками» можна обрати будь-яку з масок, які знімають набряки під очима.

✓ Покладіть на повіки дрібно натерту картоплину або змішайте її з 1 чайною ложкою борошна і 2 чай-

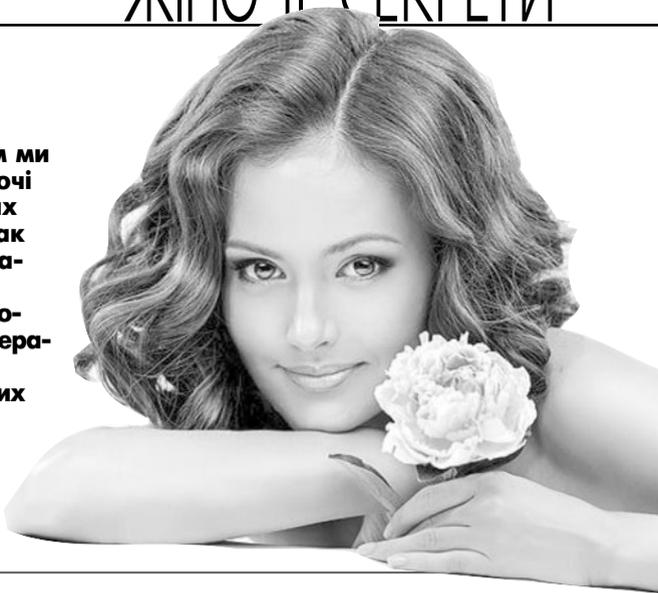
ними ложками молока; маску тримайте на повіках і під очима 10–15 хвилин. Натріть корінь петрушки чи моркви. Тривалість маски 15–20 хвилин.

✓ Прикладайте до очей заморожений чай чи навіть охолоджену картоплину на 10 хвилин.

✓ Дуже добре промивати очі. Ця проста процедура дуже корисна: допомагає зняти втому і почервоніння повік. Підійдуть настої охолодженого чорного чаю чи ромашки.

✓ Здорового блиску очам надасть медова ванночка. Візьміть кілька крапель натурального меду і розмішайте у скляній з кип'яченою водою. Занурте обличчя в цю воду, ледь-ледь розплющуйте повіки на 10–15 секунд.

✓ Щоб не було набряків ні над очима, ні під ними, старайтеся менше пити води на ніч. Також спробуйте старовинні методи:



✓ протирайте шкіру трав'яним чи чайним льодом;
✓ щоранку промивайте очі у прохолодній воді — просто занурте обличчя у воду і кілька разів розплющуйте і заплющуйте повіки.

Втомленим очам допоможуть спеціальні вправи.

1. «Стрільба очима»: дивіться то вправо, то вліво, а потім знову прямо.

2. «Задивляння»: подивіться далеко на якийсь предмет і швидко заберіть погляд, сконцентрувавши увагу на близькому предмету.

Повторювати вправи 5–10 разів.

Усі ці засоби для наших очей безумовно корисні, але не забуваймо про найголовніше — здоровий повноцінний сон.

● На замітку

МАСКИ ДЛЯ ВОЛОССЯ, ЩО СІЧЕТЬСЯ

Сметанна

1 ст. ложку жирної сметани, 1 ст. ложку оливкової олії змішати і нанести на кінчики волосся за годину до миття.

Після закінчення цього часу помити голову шампунем.

Медова

1 ст. ложка меду, 1 ст. ложка мигдалевої олії.

● **Зверніть увагу**

ЛИМОННЕ ОПОЛІСКУВАННЯ

Тонке волосся часто буває жирне біля коренів. Це робить його млявим, а постійна боротьба із неправильним сальним балансом знесилює.

Змішайте в рівних частинах свіжо витиснутий сік лимона і воду. Нанесіть цю суміш на волосся і масажуйте протягом 5 хвилин. Потім промийте звичайною проточною водою. Волосся стане абсолютно іншим: з'явиться блиск, м'якість, об'єм.

До речі, таким обполіскуванням можна іноді повністю замінити шампунь і кондиціонер, тому що лимон знежирює, очищає, знищує бактерії тощо.

Мед підігріти на водяній бані, додати олію, ретельно перемішати.

Нанести на кінчики волосся за годину до миття.

● **Жовткова**

1 жовток, 1 ст. ложку касторової олії змішати, нанести на кінчики волосся за годину до миття, ретельно змити шампунем.

МАСКА З КАРТОПЛЕЮ

Ця маска для тонкого волосся, допомагає боротися з випаданням волосся і запобігати йому, забезпечує ріст і надає сили.

Потріть картоплину на тертці, відтисніть сік, додайте 2 ст. ложки соку алое вера (або гелю алое вера), 1 ст.

ложку меду, по одній ампулі вітаміну А і вітаміну Е.

Накладіть маску на волосся, залишіть на 2 години, попередньо промасажувавши шкіри голови. Для відчутного результату повторюйте процедуру раз на тиждень.

● **Є ідея!**

Три зачіски по три хвилини

1. МЕРЕЖИВНА ЗАЧІСКА

2. НИЗЬКИЙ ХВІСТ З КВІТКОЮ

3. ЗА ДОПОМОГОЮ ОБІДКА-ГУМКИ



До семи років доню чеши, по семи літах стрижи, а після добре бережи, бо хтось остриже! Народна мудрість

На унікальному кораблі – одним із семи чудес України



своє оборонне значення, фортеця слугувала житлом і була навіть поташевою фабрикою.

Сьогодні ми можемо бачити лише товстостінну вежу й частину кам'яного муру, які вже не розкажуть про давні військові баталії.

Це руїни колись важливого воєнно-стратегічного об'єкта, але як зачаровують вони своєю могутністю!

Раковецький замок має свого власника. Зовсім непохлихий чорний крук на вікні вежі уважно розглядає гостей. Від його прискіплі-

вого погляду аж «мурашки» по шкірі. Крук здається частиною старовинної фортеці, її ровесником.

А з-за оборонного муру, що на захід від вежі, відкриваються мальовничі краєвиди Дністровського каньйону. Внизу, на берегах річки, — невеличке село Раковець. Від замку вузькою звивистою дорогою їдемо до порту «Раковець», вирушивши з якого на кораблі «Юрій», маємо змогу ближче знайомитися і милуватися багатствами каньйону Дністра.

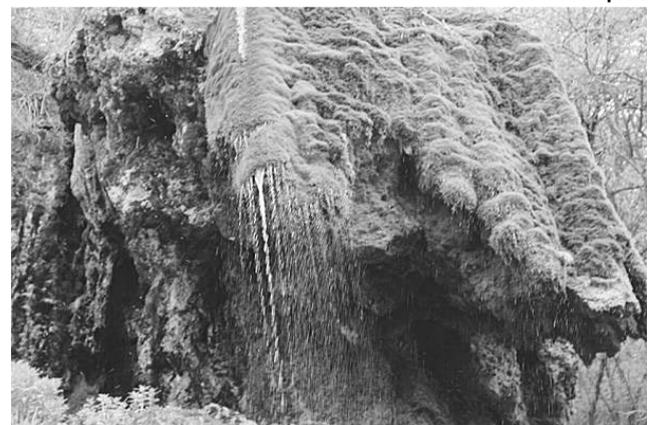
Чути корабельний дзвін — і ми рушаємо. Аж тоді по-справжньому відкриваються дивовижні краєвиди, які неможливо побачити з берега. Поєднання води, віддзеркалення неба і зелені дерев на берегах створюють неймовірне

відчуття, ніби ти десь у вимріяному місці. Сидиш на затишній терасі, закутавшись у теплий плед від холодного вітру і споглядаєш цю красу...

І ось попереду водоспад «Дівочі сльози», який є візиткою Дністровського каньйону. Ми підпливли настільки близько, що змогли роздивитися майже весь водоспад. Звісно, хотілося піднятися догори, до його початку, заглянути в печери. Тому ми швидко перейшли на берег, і хто знизу милувався водоспадом, а хто — сміливо дерся догори по скелях.

Поверталися у порт на прочуд швидко. Довго ще стояли на палубі, намагаючись зберегти в пам'яті побачене. Заохотила лише спільна фотографія на фоні корабля «Юрій» і думки про те, що літо попереду. Встигнемо ще відпочити і набратися позитивної енергії від красивої природи Дністровського каньйону.

Наталя Колодій. Фото авторки.



Побачити неповторність Дністровського каньйону, який визнано одним із семи чудес України, з борта єдиного мільковидного корабля в Україні, а може, й у світі, відвідати замки, водоспади, зрештою, просто комфортно відпочити нещодавно вдалося тернопільським журналістам.

Мандри кличуть

У мандрівку ми вирушили з Тернополя. Перша зупинка — Раковецький замок, що в Городенківському районі на Прикарпатті, зведений ще в середині XVII століття. Міцна твердиня неодноразово витримувала штурми татар, тривалий час була важливим форпостом короля Яна Собеського проти турків. У замок зберігалися запаси амуніції та провіанту, а після багатьох бойових сутичок, втрапивши



Слово про мову

ХІБА РЯДОК БІЖУЧИЙ?

В «Уроках державної мови» читаємо про «біжучий» рядок. Часто можна почути таке: *Я ніколи не встигаю прочитати біжучий рядок на електронних рекламах (табло).* Кажуть часом і про *біжучі події, біжучі справи*, хоч в українській літературній мові є усталені вислови типу *поточні події, поточні справи*. Але ж яким словом назвати таку властивість рядка на екрані, як його рух, біг літер?

З погляду лексичних і словотвірних норм сучасної літературної мови дієприкметник *біжучий* сприймається як застарілий. Сучасна літературна мова поспіває, зокрема і в термінологічному слововжитку, прикметниками *рухомий, рухливий*, наприклад: *Якщо в лавах мало кремезу, то вони дуже рідкі, рухливі, текучі* (з журналу); *У давнину люди виявили на небі сім рухомих небесних тіл, бачили семибарвну радугу* (з журналу).

Лексична сполучуваність прикметника *рухливий* указує на те, що він активно поєднується з найменуваннями з лексичних сфер «людина», «природа». Наприклад: *рухливе обличчя, підборіддя, волосся; рухливий силует, розум, рот; рухлива борода, голова, вдача; рухливі губи, ніздрі, брови; рухливий потік, вогник, пісок, рухлива річка, хмара, повернення, рухливе сонце, море, по-*

вітря; рухливі зорі, дерева, сніжинки.

У науково-технічній літературі здатність до руху, називання постійного руху, зокрема й руху, що здійснюється під впливом дії якогось механізму, передає слово *рухомий*, наприклад: *Існує кілька видів муфт — постійні, рухомі, зчіпні, запобіжні і т. д.* (з газети); *Протягом дня космонавти займатимуться фізичними вправами на велоенергометрі і рухомій доріжці* (з газети). Порівняємо також: *рухомий склад, тип, пристрій, наголос, тротуар, блок, верстат, рухома кислота, система, деталь, каретка, муфта, матерія, літера, рухоме майно, рухомі пояси тощо.*

Отже, на електронних рекламах бачимо й читаємо рухомий рядок.

Вікторія Осіпова.

Відповіді на сканворд «Хата», надрукований 12 травня

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

Поміркуйте

Сканворд «Лев»

НАБІР СТРАВ	ІТАЛ. ТЕЛЕСЕРІАЛ	ВПРОВАДЖЕННЯ НОВОГО	ОТВІР У ТАНКУ ГІТАРНИЙ НЕРВ	ПОРЯДИСТИЙ КІНЬ	ЗАКРИТА ТЕРИТОРІЯ ЯПОН. ВИШНЯ	
			СТАЛЕВ. КАНАТ ХВОРОБА ОЧЕЙ			
ПОЛІТИЧ. ПРИНЦИП ЦАР ЗВІРІВ (ФОТО 1)						
		СІРИЙ ЗАЄЦЬ				
ІСТИННИЙ МОЛЮСК ПЕРЕМОГА В ШАХАХ				НАЧЕРК КАРТИНИ		
		КОМП'ЮТЕРНИЙ ЗЛОДИЙ				
АНГЛ. ТЕКТАР	ОДНЕ В ЦИКЛОПА ДИКИЙ ОБЕЛ АЗІ		ХИЖАК (ФОТО 2)	РИБАЛЬСЬКА СНАСТЬ	МІСЦЕ СТАВКИ РОДИЧ ЕМУ	
		МОРГАНЕ СУДНАМ УПАКУВАННЯ			ПОЛЬСЬКА КАВА СТАДІОН В РІО	
ГУБИ			СПОРТСМЕН НА КІЛЬЦЯХ ЛАМПА НА СТІНІ			
МІСТО В КРИМУ		У КРИМУ — НАПІЙ З ПРОСА			ГАЗ, ВУГЛЕВОДЕНЬ	
РИМСЬКА БОГІНЯ СВІТАНКУ ЗУЙВІЛКАРЛИК				ТИП ФОРТУ РОЗМІНАННЯ ТІЛА		
		СТАЛЕВІЙ КАРКАС				
				ЗВЕРТАННЯ ДО ПОВАЖН. УЗБЕКА	НАЦІОНАЛЬНІСТЬ ДЕЦЕБАЛА	ШЕКСПІРІВСЬК. КОРОЛЬ
				ПРИСТРІЙ ДЛЯ ОВІГРІВАН. ЖИТЛА НА СХОДІ		
				ПОЛЕ		
				ВОДІЙ ЖАТКИ	УГОРСЬКИЙ ПОЕТ	

