

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп.

Програма телебачення

#4(771) 26 січня 2017 року

- На замітку

Шість кроків до здоров'я

За зimu наш організм втомлюється, і наше завдання — допомогти йому «не розклейтися» остаточно. Що для цього треба?

Перший крок. Пийте більше води, краще за все негазованої мінеральної. За день потрібно випивасти не менше 3 літрів води.

Другий крок. Готуйте трав'яні відвари кропиви, польового хвоща, крушини. Вони допоможуть очистити організм. Обмін речовин нормалізують настоїки з плодів ялівцю і кореневища пирю.

Третій крок. Влаштуйте собі розвантажувальний день. Уранці зваріть 200 г рису і розділіть його на 4 порції, які з'їсте впродовж дня. Крім рису, можна дозволити собі також 2 банани.

Четвертий крок. Харчуйтесь правильно. У вашому меню має бути більше цитрусових (вони багаті на вітамін С), продуктів, які містять велику кількість клітковини: квасоля, неочищений рис і каши із зерна грубого помелу, а також овочів, особливо броколі і цвітної капусти.

П'ятий крок. Як найбільше часу проводьте на свіжому повітрі.

Шостий крок. Геть шкідливі звички! Не зловживайте сигаретами, кавою та алкоголем.

Що в косметичці?

✓ Не купуйте дешеву косметику. Вона погано лягає, швидко псується, не тримається на шкірі. Нехай краще у вас будуть одні тіні, рум'яна і дві помади, але доброї якості.

✓ Одна помада має бути нейтрального відтінку, інша — яскравіша, так би мовити, для особливих окázій.

✓ Не забудьте про тіні (вони повинні гармонувати з кольором очей), а також про пудру чи тональний крем, обов'язково придайте туш і рум'яна.

✓ Удень ваш макіяж практично не повинен бути помітним: припудріть обличчя, накладіть тіні, краще пастельних тонів, і трохи блиску для губ. Так ви надаєте обличчю свіжого вигляду.

✓ Щоб нігти завжди були в порядку, треба мати 3—4 лаки: прозорий (або основу), яскравий для вечірки і два повсякденних відтінків.

3 НЕЗВІЧНІ РЕЦЕПТИ ПЕЛЬМЕНІВ

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Петра, Юхима, Якова, завтра — Ніни, Остапа, Веніаміна. 28 січня з днем Ангела вітайте Олену, Ілону, 29 — Макима, 30 — Антона, Антоніну, 31 — Кирила, 1 лютого — Федора, Арсена.

Ліки з рослин не завжди корисні

2



ПРО ШО «КУКУРІКАЮТЬ» ЗОРІ?

4

• Місячний календар

26 січня, четвер. Остання чверть. Місяць у Козерозі. 27/28 дні Місяця. Схід — 6 год 33 хв., захід — 15 год 45 хв.

27 січня, п'ятниця. Остання чверть. Місяць у Козерозі, Водолії (10 год 38 хв.). 28/29 дні Місяця. Схід — 7 год 17 хв., захід — 16 год 44 хв.

28 січня, субота. Молодик о 2 год 08 хв. Місяць у Водолії. 29/1/2 дні Місяця. Схід — 7 год 56 хв., захід — 17 год 49 хв.

29 січня, неділя. Молодик. Місяць у Водолії, Рибах (18 год 11 хв.). 2/3 дні Місяця. Схід — 8 год 30 хв., захід — 18 год 56 хв.

30 січня, понеділок. Молодик. Місяць у Рибах. 3/4 дні Місяця. Схід — 9 год 02 хв., захід — 20 год 06 хв.

31 січня, вівторок. Молодик. Місяць у Рибах, Овні (15 год 47 хв.). 4/5 дні Місяця. Схід — 9 год 31 хв., захід — 21 год 18 хв.

1 лютого, середа. Молодик. Місяць у Овні. 5/6 дні Місяця. Схід — 9 год 58 хв., захід — 22 год 30 хв.

Півень прийде — порядок наведе

Китайський новий рік у 2017-му починається 28 січня — у другий молодик після зимового сонцестояння. Згідно з китайським гороскопом, твариною-покровителем цього року буде Богняний Півень. Закінчується рік Півня 15 лютого 2018 року.

найкраще враження і мати гарний вигляд у товаристві.

Як відомо, краса і здоров'я йдуть поруч. Трави, вітаміни, споживання здорової їжі, а також відмова від шкідливих звичок зробить вас здоровішими і красивішими.

Для роботи та бізнесу очікується продуктивний період. Півень закликає бездоганно виконувати свою роботу, неважливо, скільки зусиль для цього потрібно. Його девіз — «краще робити менше, але бездоганно».

Астрологи зазначають, що 2017 рік стане вдалим для нових сміливих починань і спільніх проектів. Можливі формування нових парт-

нерських відносин, підписання вигідних бізнес-контрактів. Однак інтереси сім'ї завжди повинні бути на першому місці.

Що стосується фінансів, зірки радять нам бути розсудливими. Оптимізм Півня приносить світливий настрій, але він також розсіює енергію. Його самовпевненість спонукає будувати нереалістичні фінансові плани. Тож краще залишатися практичними і дотримуватися перевірених шляхів. Фінансовим авантюрам і сумнівним способам заробляння грошей немає місця цього року.

Півень вміє планувати бюджет і змусить всіх до-

тримуватися його. Тож не намагайтесь дотягнутися до небес, зайдіть на землю і викопайте золото на своєму городі — так радить китайський гороскоп-2017.

Щодо політики, то в рік Півня більшість країн будуть дотримуватися жорсткої політики. Уряди в усьому світі, подібно до цього воївничого птаха, будуть настовбурчвати пір'я і розминати м'язи. Але, швидше за все, до серйозних сутінок справа не дійде, адже Півень також вчить самоконтролю та стратегічного планування. 2017-й має стати роком дипломатичних перемог.

Закінчення на 7 стор.

• Коротко

✓ Пухові речі можна прати самостійно. Використовуйте спеціальні засоби. Перед пранням застібніть на виробі гудзики, близькавки та липучки. Якщо перете в машині, обираєте режим деликатного прання і т.д. 60°C.

✓ Ретельно відтисніть рід у центрифузі. Взагалі, висушили пуховий виріб необхідно якомога швидше. Для цього треба використовувати негарячий обігрівач чи вентилятор. Інакше пух може просто згнити.

✓ Постараєтесь прати пухові речі після кожного сезону.

✓ Зберігайте пухові речі розправленими — це збільшить термін служби пуху.

Пух — легкий і довговічний

З часом натуральні утеплювачі замінили синтетикою. Але всі спроби копіювати пух не увінчалися успіхом. Він залишається найкращим натуральним утеплювачем — легким, затишним і довговічним. За правильного догляду пухові вироби служать понад 20 років.

п'я. Найвища якість — 96/4. В цілому пух, як і будь-який інший утеплювач, оцінюється такими параметрами: співвідношення тепло — вага, стискання і довговічність.

Якщо пух у виробі має неприємний запах, ліпше його не купувати, або ж одразу обробити спеціальним милом. Хоча і це не гарантує його поганої «реанімації». Погано про-

митий пух швидше псується.

Зберіть у жменю якомога більше пуху і сильно стисніть. Якщо рука відчує кілька уколів, то незрілого пір'я більше, ніж слід — воно проткне будь-яку тканину.

Високоякісний пух здається зменшуватися у об'ємі в кілька разів. Щільно згорніть пуховик, а потім розгорніть і енергійно струссіть. Пух має відразу встановити свій об'єм на 50—70%, а хвилин через 20 — повністю.

Погода на тиждень	За даними мережі Internet	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 26 січня		-13 / -9	ясно	півн., 2	9.04
п'ятниця, 27 січня		-15 / -2	ясно	півн.-зах., 3	9.07
субота, 28 січня		-6 / -1	без опадів	зм. напр., 2	9.10
неділя, 29 січня		-5 / -1	без опадів	півд.-сх., 5	9.13
понеділок, 30 січня		-7 / -3	ясно	півд.-сх., 4	9.16
вівторок, 31 січня		-9 / -1	без опадів	півд., 3	9.18
середа, 1 лютого		-5 / +1	без опадів	півд., 3	9.22

● Ви запитували

Від олії відмовитися?

Чула, що тим, кому видалили жовчний міхур, соняшникова олія протипоказана. Чи правда це?

Є. В.

м. Тернопіль.

Зовсім ні. Якщо видалили жовчний міхур, з рациона рекомендується вилучити деякі жири тваринного походження — свинячий, баранячий, яловичий. Що стосується вершкового масла й олії, то вони не тільки не шкідливі, а й необхідні.

Як пити ліки?

У якому положенні правильно вживати ліки у таблетках і капсулах?

Н. Семенчак.
Лановецький район.



Найкраще пити таблетки і капсули стоячи чи сидячи, але не лежачи, і обов'язково запивати водою. Після цього не треба лягати ще впродовж півтори хвилини, інакше ліки «прилипнуть» до внутрішньої поверхні стравоходу і через 10 хвилин можуть зруйнуватися, не досягнувши шлунка.

Заважає клубок у горлі

Мене турбує відчуття клубка у горлі, заважають комірці. Чи може це означати, що в мене хвора щитоподібна залоза?

Ірина К.
м. Борщів.

Як правило, такі скарги характерні для тих, хто потерпає від астеноневротичних захворювань. Тільки дуже великий зоб може спричинити відчуття стискання у ділянці шиї.

Ходьба проти закрепів?

Чи правда, що під час ходьби подразнюються розташовані на підошвах ніг закінчення нервів і це посилює скрученння товстої кишki?

Б. Ш.
Збаразький район.

Це правда. Рухова активність не тільки допомагає боротьбі із закрепами, а й перешкоджає застосуванню крові у венах малого тазу і в клітковині, розташованій довкола товстої кишki, що дуже важливо для профілактики геморою. Тож, як би ви не були зайняті, знайдіть час для активного руху.

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

На жаль, багато хто і його не чує — перший інфаркт стає останнім.

НЕ ЗАСТРАХОВАНИЙ

Нема потреби доводити, що серцево-судинні захворювання — головна причина смерті сучасної людини. Це така ж прописна істина, як і те, що крапля нікотину вбиває коня. Але, на жаль, доходить вона до нас, як до того ж коника. Поки не затанцювали у повітрі «золотисті мухи» і в груди не «всадили ковадло», турботу про власне серце ми відкладаємо на понеділок.

А поміж тим «улюбленій» вік для інфаркуту міокарда — 40—60 років, а останнім часом і 20-річні від нього не застраховані.

«ТРУБИ»

ЗАСМІТИЛИСЯ

Інфаркт міокарда — гостре захворювання серця. Але на відміну від ГРЗ, на «пустому» місці він не виникає. Зазвичай інфаркуту передує ішемічна хвороба серця (ІХС). З неї й варто розпочинати розмову.

Е такий анекдот. Сторічного дідуся збираються надовго ув'язнити. В останньому слові підсудний заявляє: «Громадяни судді! Дякую вам за довір'я!». На місце старенького, переінакшивши анекдот, можна поставити того, хто переніс кілька інфарктів. Гумор, звичайно, чорний, але з пісні слів не викинеш: недаремно кажуть, що другий інфаркт — дзвінок з того світу.

● Зверніть увагу

На внутрішніх стінках артерій відкладаються жири, або так звані атеросклеротичні бляшки. Притік крові до серця зменшується, в ньому утворюються ділянки омертвіння. Ось вам і ІХС. До пори до часу про неї можна і не

здогадуватися. Але ось стрес, різке фізичне чи емоційне напруження, і серцевий м'яз вимагає додаткової дози кисню. А його нема...

За грудиною з'являється інтенсивний стискаючий біль. Він поширюється у ділянці шиї, нижньої щелепи, в руку. Виникає задишка, різка слабкість — серце, що сидить на голодному пайку, протестує. Людина вживає нітрогліцерин, чекає кілька хвилин. Але біль не мінає! Ще одна доза ліків. Біль хіба що трохи слабнє, але загалом стан такий самий. Триває ця мука більш як 10 хвилин, буває, що й кілька годин. Інфаркт!

ГРІЛКУ ПІД ЯЗИК!

Серцю не накажеш. Його вимогам слід підкорятися. І повторне вживання нітрогліцерину у даному разі вправдане, навіть необхід-



(чи замість нього), у вас можуть бути інші захворювання: аневризма аорти, тромбоемболія легеневої артерії, гострий перикардит тощо, що зовсім не краще.

ЖИТИ ХОЧЕТЕ?

Розпізнати ІХС нині несладко. Досить пройти рентгенове обстеження у кардіолога. Він підбере для вас препарати, що зменшують ймовірність нападів, і ліки, необхідні для їх зняття, а також для зниження артеріального тиску, якщо він у вас підвищений.

Імовірно, запропонують хірургічне втручання. Тож набагато розумініше не допустити ІХС і не доводити справу до інфаркуту.

Киньте куриці! Курці вмирають від серцевих нападів удвічі частіше, ніж ті, хто не курить. Річ у тім, що під дією нікотину і смол атеросклеротичні бляшки ростуть, як бур'яни на удобреному ґрунті.

Стежте за вагою. Обмежуйте себе у жирній їжі. Надмірна вага збільшує навантаження на серце, а це заважає йому опиратися неполадкам у системі кровообігу.

Відірвіться від крісла! Дайте собі посильне фізичне навантаження: пройдіть хоч би одну зупинку автобуса пішки. Згадайте про ранкову зарядку. Треноване серце використовує менше кисню, тим самим створюючи запас міцності на випадок інфаркуту.

Ви розчаровані? Чекали на чудодійні рецепти? «Спасибі за довір'я, товариши судді!», але про чудеса ви, може статися, якщо не вживите заходів і не зміните способу життя, незабаром будете розмовляти з ангелами...

● Коротко

✓ З бронхітом допоможе впоратися часникове масло, приготувати яке несладко. Ретельно розірійте часник із сіллю і змішайте з вершковим маслом (на 200 г масла — 5 великих зубців часнику, сіль — за смаком). Намащуйте на хліб — і будьте здорові!

✓ **Той, хто хоче схуднути**, має частіше споживати цвітну капусту. Вона виводить шлаки з організму і знижує вміст холестерину.

✓ **Знижує рівень холестерину** і часник, який також є природним антибіотиком, профілактичним засобом і ліками водночас проти судинних захворювань.

✓ **Той, хто носить контактні лінзи**, має споживати менше жирів: вони порушують вітамінний баланс в організмі, що перешкоджає утворенню сліз. А контактні лінзи мають постійно омиватися сльозами.

✓ **При неприємному запаху з рота** пожуйте насіння фенхелю або зваріть в склянці окропу 1 ч. ложку суміші меленої кардамону, мелених лаврових листків (у рівній пропорції), остудіть і пийте.

Ліки з рослин не завжди на користь

Чи не кожна лікарська рослина має певні протипоказання. До речі, неправильні збрі та зберігання фітосировини теж можуть привести до небажаних наслідків, навіть ускладнень.

Тривале вживання **валеріани** підвищує згортання крові, викликає головні болі, відчутия тривоги і порушення функції шлунково-кишкового тракту.

Внаслідок тривалого застосування **мучниці звичайної** може з'явитися нудота, блювоту і ураження печінки.

Буркун лікарський при

його неконтрольованому вживанні в організм теж не обіцяє нічого доброго. Неправильне його вживання призводить до поханого кровозгортання. А передозування навіть добрякісного засобу викликає головний біль, нудоту, блювоту і ураження печінки.

Під час збору шишок



хмелю варто надягати рукавички, якщо хочете уникнути подразнення шкіри.

Іноді **оман високий** на відсутність при одноразовому прийомі (наприклад, при лікуванні бронхіту) може викликати алергічні висипи на шкірі, зниження імунітету.

Подрібнені плоди **шипшини** практично завжди викликають свербіння шкіри рук, а тому після доторкання до них слід добре вимити руки.

Бальзам «Зірочка» заснований на відварі з кориці та мелених лаврових листків (у рівній пропорції), остудіть і пийте.

Одні з роками розумішають, інші — обростають хворобами

ПЕЛЬМЕНІ З КАРТОПЛЕЮ

600 г вареної картоплі, 150 г тертого сиру пармезан, 100 г копченого грудинки, 100 г масла, 1 цибулю, 2 яєць, сіль.

Нашматкуйте цибулю, підсмажте її на сковорідці разом із порізаним м'ясом. Потім додайте товчену картоплю. Перемішайте до утворення однорідної маси. Замісіть круте тісто і ліпіть маленькі пельмені.

ПЕЛЬМЕНІ З КРОПИВОЮ

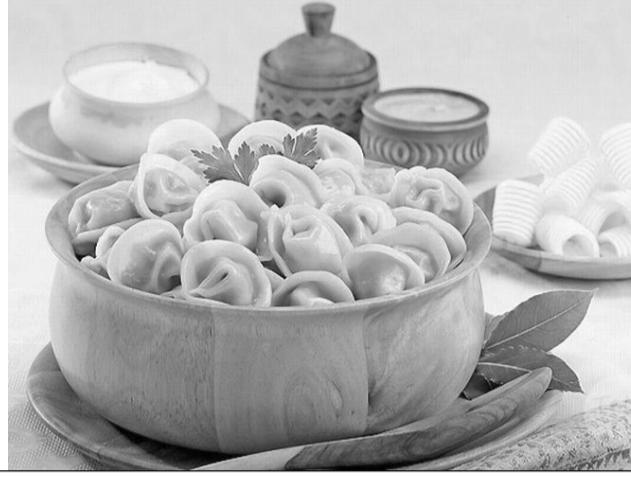
500 г молодих листків кропиви, 20 г прісного селянського сиру, 100 г тертого твердого сиру, 1 яйце, пучок листків петрушки, 2 ст. л. товченіх білих сухарів, трохи вершкового масла, перець, сіль.

Добре промийте кропиву, відваріть і злийте воду. Протріть через сито. Потім викладіть на сковорідку, до-

Годі шукати смачніше за пельмені

У Китаї пельмені готують до новорічного столу року. Їх не тільки варять, а й печуть і смажать. Пельмені у Китаї — символ щастя та сімейного благополуччя. Недаремно на півночі Китаю кажуть: «Немає нічого смачнішого, ніж пельмені». Ми ж пропонуємо незвичні рецепти цієї страви.

● Смачного!



Готуємо тісто

Просте

700 г борошна, 1 яйце, 1 склянка води, 1 ч. л. солі.

Яйце змішати з підсоленою водою і, поступово підсипаючи борошно, вимішати тісто середньої густоти.

Витримати тісто на дошці 10–15 хвилин, прикривши його великою перекинутую мискою.

Складне

1 склянка пшеничного, 1 склянка гречаного борошна, 2 яєць, половину склянки холодної води, 1 ч. л. солі.

Змішати разом гречане і пшеничне борошно, просіяти його в миску, зробити у борошні ямку, вбити в неї

дайте трохи масла і потримайте на невеликому вогні 5–10 хвилин.

Остудіть і змішайте в ок-

ремій мисці із селянським сиром (попередньо розм'якшеним до кремоподібної маси), тертим сиром, си-

● У записник

яйця і, підливачи потроху холодну воду, замісіть тісто. Тісто можна розділяти одразу.

Заварне

2 склянки борошна, півсклянки окропу, 3 ст. л. олії, 1 ч. л. солі.

В олію влити окроп, всипати борошно і швидко замісіти тісто. Розділяти тісто потрібно одразу, без додаткового підсипання борошна.

Ніжне

700 г борошна, півтори склянки води, 2 яєць, 1 ст. ложка розтопленого масла, пів ложки чайної солі.

Борошно просіяти. Вбити в нього воду, вбити яйця, сіль, додати масло і за-

місити м'яке тісто. Дати йому 30 хвилин постояти, потім добре перемішати, підсилаючи борошно, і розділити на шматочки.

Яєчне

400 г борошна, 2 яєць, півсклянки води, 1 повна чайна ложка солі.

Для приготування яєчного тіста треба змішати з водою 1 яйце і 1 жовток, додати сіль. Просіяти борошно, зробити в ньому ямку, влити підготовану суміш і збитий блок яйця.

Обережно, підгрібаючи борошно зі всіх боків, вимісити тісто. Обсипати шматок тіста борошном, прикрити рушником і дати постояти 15 хвилин.

● До часу

ІЗ СЕЛЕРИ З ЯБЛУКАМИ

Селера — 1 кг, яблука — 5 штук, олія — 5 ст. ложок, куряча грудка (варена) — 200 г, сік лимона, 2 яєць, сіль, перець.

Вимити селеру й зняти з неї шкірку. Нарізати соломкою, збрязнути лимонним соком (для збереження колору) і перетерти із сіллю, щоб зм'якла.

З яблук зняти шкірку, вибрати насіння, нарізати соломкою і збрязнути лимонним соком. М'ясо насіння на дрібні шматки і змішати з яблуками та селерою. З варених жовтків, олії, солі та перцю приготувати у міксері майонез і заправити ним салат.

СИРНИЙ З ОВОЧАМИ

Сир — 300 г, буряк, дві моркви, два яблука, кислота лимонна, сметана — до смаку.

Буряк, моркву почистити і натерти на терці. Буряк заправити лимонною кислотою, яблука нарізати соломкою. Сир нарізати дрібними кубиками чи натерти на грубій терці. Всі складові змішати і заправити салат сметаною.

ІЗ ПЕЧЕНИХ ОВОЧІВ

Буряк, дві ріпі, дві моркви, тертий хрін, зелень петрушки.

рим яйцем, подрібненою зеленню петрушки і товченими сухарями. Посоліть і поперчіть. Добре все перемішати до однорідної маси.

Замісіть яєчне тісто, хай воно постоїть і тоді, накладаючи потроху начинку, обережно, щоби не потрапило повітря, виліпіть пельмені.

ПЕЛЬМЕНІ ЗІ СИРОМ

200 г прісного селянського сиру, 50 г тертого пармезану, 50 г будь-якого тертого сиру, що легко плавиться, 1 яйце, 40 г очищених і трохи підсмажених кедрових горіхів, листя майорану чи інша зелень, трохи оливкової олії, перець, сіль.

Замісіть круте тісто. Викладіть у миску весь сир, яйце й перець і вимішайте все до однорідної маси. Зліпіть невеличкі пельмені. Зверху посыпте зеленню та січеними горішками.

Щоб посмажити пельмені, їх попередньо треба відварити. Після цього дадеться ім трохи стекті. Розігрівімо до 180 градусів олію і обсмажуємо в ній пельмені до золотистої коринки.

ПЕЛЬМЕНІ

В ГОРЩИКУ «АССОЛЬ»

200 г свіжих шампіньонів, 200 г фаршу з приправами, 1 морква, 1 цибуля, 4 лаврових листки, 10 горошин черного перцю, пучок петрушкі, 30 г масла.

Замісіти яєчне тісто, зліпити маленькі пельмені. Обсмажити на маслі до легкого зарум'янення. Зварити овочевий бульйон із моркви, цибулі та спецій. Шампіньони порізати плястерками і обсмажити на маслі у тій сковорідці, де обсмажувалися пельмені. В чотири горщики розклести порівну пельмені і гриби. Залити бульйоном. Не накривати. Поставити у розігріту духовку на 30 хвилин при температурі 180–200°C. Подавати в горщиках чи викласти у глибоку тарілку.

З КРЕВЕТКАМИ

Розморожені коктейльні креветки — 900 г, мелений корінь імбиру — 20 г, вершкове масло — 100 г, сіль, білий перець за смаком.

400 г креветок разом з маслом, імбіром і спеціями подрібнююмо в блендери. До маси додаємо цілі креветки — таким чином начинка матиме цікавіший смак.

Сирі пельмені кидаємо в киплячу воду, даемо їм спливти і варимо після цього протягом 5 хвилин. Якщо пельмені не свіжозіпллені, а з морозильної камери, то варити їх треба на кілька хвилин довше.

Щоб посмажити пельмені, їх попередньо треба відварити. Після цього дадеться ім трохи стекті. Розігрівімо до 180 градусів олію і обсмажуємо в ній пельмені до золотистої коринки.

● На замітку

Коли м'ясо варять на сильному вогні, воно стає смачнішим, але смак бульйону помітно погіршується. І навпаки, коли м'ясо варять на слабкому вогні, бульйон стає смачнішим, а смакові якості м'яся значно знижуються.

У посуд, де зберігають сіль, можна покласти тонкий папірець. Він захищить сіль від вологи і від появи грудок.

Що більше в тісті жиру, то розсипчастішими будуть вироби.

Солену рибу перед тим, як розробляти, заливають холодною водою. Риба трохи набухне, і її легше буде чистити.

Качани свіжої капусти добре зберігаються, якщо їх щільно загорнуті в газету і покласти в сухому прохолодному місці.



Овочі, посмажені у великій кількості жиру, краще зберігають вітаміни, ніж смажені майже без олії.

Мити м'ясорубку на багато легше, коли після м'яся пропустити через неї сиру картоплину чи шматок черствого хліба.

У будні та свята — ЗИМОВІ САЛАТИ



чок картоплі в оцет, змішати з яблуками, цибулею, додати солі, перцю, заправити олією і все аккуратно перемішати.

ФРАНЦУЗЬКИЙ

200 г бананів, 200 г яблук, 200 г селери (корінь), 200 г майонезу.

Банани порізати кружальцями, яблука — шматочками, селеру — локшиною, заправити майонезом.

СУМІШ ІТАЛІЙСЬКА

Маслини — 150 г, гриби мариновані — 100 г, лимон — 25 г, цибулина.

Маслини без кісточок, гриби, цибулю ю обібраний лимон посікти, перемішати і заправити маринадною заправкою з трибів.

ПО-АРГЕНТИНСЬКИ

Морква — 300 г, селера — 300 г, кольрабі — 400 г, горошок зелений — 200 г, олія — 100 мл, оцет — 15 мл, 5 яєць, спаржа маринована — 100 г, сіль, перець.

Дрібо нарізані овочі та зелений горошок маринують в олії з оцтом, перцем і сіллю. Салат викладають гіркою, прикрашають шматочками зварених на круто яєць.

МОРКВЯНИЙ

ІЗ СИРОМ

Две моркви, сир — 400 г, цукор — 2 ст. ложки

3 КАРТОПЛІ ТА ЯБЛУК

Цибуля — 60 г, яблука 200 г, картопля — 500 г, олія — 40 мл, столовий оцет 3%—ний — 60 мл, сіль, мелений перець.

Варену картоплю нарізати кружальцями, цибулю — півкільцями, яблука обірасти і посікти.

Вмочити кожен шмато-

ОВЕН

(21 березня—20 квітня)

У соціальному статусі вишикните зміни, а кар'єра драбина підніме працьовитих Овнів до нових висот.

Правда, від невправданих ризиків і авантюр доведеться відмовитися.

У фінансовому плані Овнів чекає поліпшення. Однак не варто спокушатися і робити необдумані дії покупки. Півень не щедрій на подарунки. Краще дотримуватися тактики «без боргів і позик». У робочих моментах потрібно проявляти послідовність і терпіння. Весь рік задумані проекти будуть вдаватися.

Емоційна сторона безпосередньо буде впливати на фізичне здоров'я. У рік Півня краще поберегтися від нервових навантажень і стресів.

Овнів чекає неймовірний вір почуттів. Романтичні переживання і любовне божевілля доведеться відчути на собі й вдосталь покупатися в лавині пристрастей.

Загалом рік Богняного червоного Півня вдалий для Овнів, але чекати манни небесної не варто. Пам'ятайте: наполегливість і труд усе перетрутуть!

ТЕЛЕЦЬ

(21 квітня—20 травня)

Найважливішими для Тельців стануть перші місяці року. У цей період потрібно ставити конкретні цілі та досягати їх усіма можливими способами. У середині року життя буде нагадувати гойдалку. Але решта року пройде успішно.

Грошове питання постає не гостро. Щоб не вийшло неприємної ситуації, Тельцям слід бути уважними до людей, які хочуть допомогти. Трапиться нагода зайняти керівну посаду.

Вам потрібно уважніше ставитися до свого психічного та психологічного здоров'я. Рік півня — чудовий час, щоб відмовитися від шкідливих звичок, не зловживати алкоголем.

Вільні Тельці зав'яжуть роман, який може перерости у щось більше, ніж пристрасть. Для Тельців, пов'язаних узами шлюбу, це час для внесення свіжого дихання у стосунки з коханими.

Загалом зірки обіцяють Тельцям вдалий рік. Півень допоможе в починаннях і підкаже, в яких напрямках варто діяти. А завдяки своєму природному терпінню і спокою Телець зможе впоратися з будь-якими труднощами.

БЛІЗНЯТА

(21 травня—21 червня)

Уже з 21 травня року Близнятам треба ретельно перевіряти



Про що «кукурікають» зорі?



У 2017 році кожну людину чекає низка позитивних змін. Лише всім треба буде як слід потрудитися і проявити себе найкращим чином. Тоді успіх не забариться.

Рік Півня сприятливий для освоєння нових професій і зміни роботи. Складним він може бути лише в плані здоров'я.

свої особисті відносини і, якщо потрібно, відредактувати їх.

Треба бути пильними, оскільки навколо так і будуть витися шахраї та аферисти. Можна втратити не тільки свої гроші, а й державні. У кар'єрі амбітних Близнят очікує значне прописання.

Близьче до кінця року всі фінансові справи налагодяться. Якби сутужно не було, грошей ліпше не почищати. Адже лише віддавши всі борги, Близнята зможуть сплати спокійно.

Кістковій системі й суглобам потрібно буде приділити достатню увагу. Щоб не було проблем, щодня необхідно займатися фізкультурою. Також Близнятам варто поберегти нерви.

А ще цьогоріч Близнята остаточно і безповоротно зроблять вибір між роботою і почуттями на користь почуттів.

РАК

(22 червня—22 липня)



2017 рік буде не-простим, сповненим як пристемних, так і не зовсім хороших несподіванок. 2017-й стане для Раків роком матеріальних звершень.

Запорукою фінансової стабільності буде ощадливість представників цього знака. На роботі важливу інформацію потрібно тримати при собі й не розповідати всім про свої ідеї та плани.

Чужі проблеми не варто брати близько до серця, як і не варто заціклюватися на негативі. І тоді зі здоров'ям буде все гаряді!

На початку року Раки перевимкнуть увагу з одного романтичного об'єкта на інший. І лише стосунки, зав'язані влітку, мають шанси на успіх. Нове знайомство може увінчатися шлюбом.

Якщо проаналізувати різні сфери життя представників цього знака, можна сміливо сказати, що 2017-й буде успішним, наповненим, чуттєвим.

ЛЕВ

(23 липня—22 серпня)



у 2017-му трапиться не одна чудова нагода для творчості. Все, що потрібно, — це засукати рукави і взятися за роботу.

Імпульсивним Левам краще не виставляти напоказ свої успіхи, адже будь-які миті Півень може повернутися до них «хвостом». Зірки рекомендують якомога швидше включитися в роботу — позитивний ефект не змусить себе довго чекати.

Зробивши необдуманий крок, вам не доведеться про ньюго пошкодувати. Можливо, навпаки — саме він принесе вам удачу. Багатьом цей рік дасть змогу здійснити свої мрії щодо кар'єри. Попри це, приділяйте більше часу сім'ї.

Самопочуття буде турбувати лише тих Левів, які не контролюють своє здоров'я. Варто зміцнювати імунітет, стежити за харчуванням і не перепрацюватися.

Левам потрібно буде ухвалити рішення, керуючись серцем. Якщо це любов — варто всіма силами втримати її, якщо ж симпатія — краще розлучитися, щоб звільнити місце для справді важливої людини.

ДІВА

(23 серпня—23 вересня)



2017 рік гарантує всім Дівам міцні партнерські союзи. Крім ділових відносин, рік

Півня вглине і на особисте життя Дів. Ризиковані фінансові заходи можуть принести досить відчутний прибуток. Прийшов час спробувати свої сили в бізнесі, тим паче, що в кар'єрі у Дів — високий бар'єр.

Здоров'я не підведе, якщо самі Діви не будуть байдуже ставитися до свого організму. В кінці року особливу увагу потрібно приділити підтримці імунної системи.

Велика ймовірність сезонних загострень хронічних хвороб. А ось для тих, хто перебував під впливом шкідливих звичок, почнеться нове життя без залежності, що значно поліпшить їхнє самопочуття і душевний стан.

Впевненість у своїх силах і велике бажання допомогти Дівам у пошуку людини для романтичних стосунків.

ТЕРЕЗИ

(24 вересня—23 жовтня)



Рік буде чудовим як в особистому житті, так і на професійній ніві.

Все, що потрібно, — це скласти чіткий план і нехильно рухатися до мети.

Рік мине з чималими витратами для всіх представників знаку. Однак Терезів будуть чекати підвищення, і вкрай важливо «зачепитися» на отриманій посаді.

Якщо Терези викроюватимуть час на регулярний відпочинок, здоров'я їх не підведе. У 2017 році особливо схильні до хвороб очі.

Терезам важливо не розбити чиєсь серце. У другій половині року їх буде тягнути до сімейного затишку. Заради цього вони можуть зважитися навіть на шлюб.

Загалом, рік для Терезів буде вдалим, запам'ятайтесь цікавими зустрічами і знайомствами, принесе прибуток і подарує гарний настрій.

СКОРПІОН

(24 жовтня—22 листопада)



2017-й обіцяє Скорпіонам час справжніх змін, які зроблять їх щасливими. Трапиться чудова нагода почати власну справу.

Скорпіонам потрібно лише дбати, щоб не бути обдуруненими. У кар'єрі очікується ріст.

Навесні всім Скорпіонам слід поберегтися, вживати більше вітамінів і загарто-

вуватися. Щоб не було проблем зі шлунком, варто пeregлянути режим і якість харчування.

Щоб несерйозні любовні пригоди не збили Скорпіона з пантелеїку, йому і його партнерові потрібно внести у свої стосунки елементи гри і крапельку новизни.

У вас є всі можливості розпоряджатися своєю долею. Все залежить тільки від вас самих. Необхідно сконцентрувати всі свої сили по максимуму.

СТРІЛЕЦЬ

(23 листопада—21 грудня)



Рік Півня для Стрільців буде часом викликів і починань. Буде на-

дано безліч можливостей, вхопившись за які, Стрільці зуміють втілити давно заплановані ідеї в життя.

У 2017 році не можна легковажно ставитися до грошей. Стрільці будуть метатися між роботою і сім'єю, але вибір впаде на сім'ю, що не найкращим чином позначиться на кар'єрі.

Можливі проблеми зі здоров'ям: вегето-судинна дистонія, мігрень, гіпертонія. Стрільцям краще всерйоз зайнітися своїм небезмежним здоров'ям.

У новому році самотні Стрільці зустрінуть свою справжню любов, а заміжні стосунки будуть міцнimi і щасливими.

буде лише розсудливо використовувати кошти. Робота протягом року буде на першому місці.

Вас чекають нові обов'язки, які принесуть як поліпшення фінансового становища, так і ймовірні проблеми зі здоров'ям.

Слід дотримуватися міри в усьому і не перенапружуватися. Не варто тільки залишати без уваги хронічні хвороби, щоб не було загострення. Треба загартуватися і не забувати про вітаміни.

У пошуку другої половинки Козерогів буде супроводжувати удача, а тим, які мають пару, пора задуматися над одруженням чи народженням дитини.

ВОДОЛІЙ

(21 січня—19 лютого)

у 2017-му радість і удача будуть переважати Водоліїв, щедро обдаровуючи за поступливість і працьовитість.

Прибутиковим рік стане для тих, хто візьметься за зачленення до своїх ідей впливових людей. Серйозні кар'єрні плани здійсняться в галузях інформаційних технологій та в сфері послуг. Афери і всілякі махінації краще обходити.

У фінансах у 2017 році Водоліїв чекає стабільність. На початку року ймовірні невеликі труднощі, але не треба впадати у відчай.

У плані здоров'я вам потрібно займатися спортом, стежити за харчуванням, більше перебувати на свіжому повітрі. Труднощі зі здоров'ям Водоліям загрожують у тому випадку, якщо вони перестають з алкоголем. Зростає ризик травм.

Якщо Водолій зустріне справжню любов, то повністю розчиниться в ній, а стосунки будуть міцнimi і щасливими.

РИБИ

(20 лютого—20 березня)



2017-й стане для Риб роком небувалих змін. Приємні сюрпризи і несподівані знайомства допоможуть у просуванні кар'єрними східцями. Проте ризикувати даремно Рибам заборонено!

З особливою обережністю потрібно ставитися до фінансової допомоги, інакше Риби ризикують втратити на гачок шахраїв. Варто задуматися над започаткуванням власної справи. Для вас можуть відкритися нові ділові проекти, чекають вигідні знайомства з впливовими людьми, поява покровителів у бізнесі.

Незважаючи на гарне самопочуття, Рибам варто подбати про органи травлення.

Народженим під цим знаком буде складно приділяти увагу своїй другій половинці. Самотнім Рибам друга половина року надасть багато можливостей для філіозних стосунків.

ПОНЕДІЛОК, 30.01.2017

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.35 На слуху
08.35 Паспортний сервіс
09.00 Український корт
09.35 Чоловічий клуб. Спорт
10.45 Чоловічий клуб
11.15 Спорт. Тиждень
11.50 Орегонський путівник
12.20 Супільній університет
13.15 Борхес
14.00 Д/ф «Українська революція»
15.30 Фольк-музик

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30, 12.25 «Спеціальний випуск. Вечірній квартал»
12.20 «Налаштування нових параметрів супутникового мовлення телеканалу 1+1 шляхом пересканування транспондера 11766H на супутнику Astra 4A «Sirius 4»»
12.45 X/ф «Чоловіча інтуїція»
14.50 «Вечірній квартал»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.15 Зої Салдана і Ленін Джеймс у бойовику «Коломбіана»
22.10 «Світ навиворіт-8»
23.10 Т/с «Шерлок-3 (3): Його остання клятва»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.50, 18.45 Міська рада інформувє
08.00 Вікно в Америку

08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про кіно»
09.55, 22.35 «Добре традиції»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Сніговики»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 «Розкішні мандрівки»
17.30 «Про нас»
19.30, 21.00 Наши вітання
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.40 X/ф «Король Мідас»

ICTV

05.00 Дивитись усім!
05.45, 19.20 Надзвичайні новини
06.40 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.05 Антизомбі
11.05, 13.15 X/ф «Людина листопаду»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 X/ф «Згадати все!»
16.05 X/ф «Годзилла»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «На трох»
22.25 Свобода слова
00.40 X/ф «Ніндзя: Тінь слози»

СТВ

06.45, 16.00 «Все буде добре!»
08.45 «Моя правда»
09.40 X/ф «На мосту»
11.40 «Битва екстремів 14»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 00.30 «Слідство ведуть екстреміси»
22.35 «Давай поговоримо про секс-3»

НОВИЙ КАНАЛ

05.43, 07.29 Kids Time
05.45 М/с «Турбо»
07.05 М/с «Історії Тома і Джеррі»
07.30 X/ф «Останній кіногерой»
10.10 X/ф «12 раундів»
12.20 X/ф «Хітмен»
14.20 Любов на виживання
18.00 Абзац
19.00 Ревізор
21.55 Страсти за ревізором
00.45 X/ф «Неділічка кіно»

ICTV

05.10 Провокатор
05.55 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великомісті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Більше ніж правда
11.05, 17.40 Т/с «Життя і пригоди Мишки Япончика»
12.00, 13.20 X/ф «Вид на убивство»
12.45, 15.45 Факти. День
15.05, 16.20, 21.25 Т/с «На трох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Громадянська оборона
19.00 Новини. Культура
19.20 Утеодин з Майклом Шуром
19.55 Наши гроши
20.20 Про головне
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.55, 05.50 Вічне
23.15 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, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Міняю жінку-2»
11.00, 12.20 «Спеціальний випуск. Вечірній квартал»
12.55 «Хочу від АГРУ»
14.50 «Вечірній квартал»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.15 Комедія «Отже, війна»
22.10 «Світ навиворіт-8»
23.15 Т/с «Шерлок-4 (1)»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
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»

«УКРАЇНА»

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
09.15 Зірковий шлях. Новий сезон
11.10 X/ф «Прикмета на щастя»
13.10, 15.30 Т/с «За законами воєнного часу»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45, 02.20 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Щасливий квіток»
23.00 Події дня
23.30 X/ф «Смертельні перегони: Інферно»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Загублені у часі»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісти ТТБ»
11.15 «Азбука смаку»
11.30 «Подорожні замальовки»
14.00 «Відвіті діялоги»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Музей»
15.30 «Мамині школа»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Кулінарія від Андрія»
18.35 «Народна скарбниця»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Просто неба»
20.00, 21.30 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.05, 20.00 «Подробиці»
06.00 Мультифільм
06.20, 13.30 «Слідство вели...»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-вини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 12.25 Т/с «Вузький міст»
10.15 «Мамині школи»
11.00, 12.20, 15.05 «Спеціальний випуск. Вечірній квартал»
11.15, 20.00, 05.15 «Спеціальний випуск. Вечірній квартал»
12.50 «Хочу від АГРУ»
14.50 «Вечірній квартал»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.15 Трилер «ВА-БАНК»
22.00 «Світ навиворіт-8»
23.15 Т/с «Прем'єра на 1+1». «Шерлок-4 (2)»

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.35 На слуху
08.35 Паспортний сервіс
09.00 Український корт
09.35 Чоловічий клуб. Спорт
10.45 Чоловічий клуб
11.15 Спорт. Тиждень
11.50 Орегонський путівник
12.20 Супільній університет
13.15 Борхес
14.00 Д/ф «Українська революція»
15.30 Фольк-музик

ІНТЕР

05.30 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великомісті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Громадянська оборона
11.40, 17.40 Т/с «Життя і пригоди Мишки Япончика»
12.45, 15.45 Факти. День
13.05 X/ф «Змії на борту літака»
15.05, 16.20, 21.25 Т/с «На трох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.00 X/ф «Вітка»
01.35 Т/с «Лас-Вегас-2»

СТВ

05.15, 16.00 «Все буде добре!»
09.15 «Моя правда»
10.15 «МастерШеф-2»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.25 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-2»

СЕРЕДА, 1.02.2017

«УКРАЇНА»

06.10, 16.10, 05.20 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях. Новий сезон
11.30 Реальна містичка
13.30, 15.30 Т/с «Черговий лікар-2»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Щасливий квіток»
23.00 Місце злочину

«УКРАЇНА»

06.10, 16.10, 05.20 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях. Новий сезон
11.30 Реальна містичка
13.30, 15.30 Т/с «Черговий лікар-2»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Щасливий квіток»
23.00 Місце злочину

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Чудесний канал»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісти ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30 «Європа очима українця»
14.00 «Будьте здорові»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15, 18.35 «Зелений БУМ»
15.30 «Час змін»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Діловий ритм»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Кулінарія від Андрія»
19.30 «На час»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.00, 20.00 «Подробиці»
06.00 Мультифільм
06.20, 14.10 «Слідство вели...»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
11.10, 12.25, 21.00 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»
14.00 «Білорусь. Інсайдер»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 «Сторсуються кожного»
23.40 Т/с «Візантій мене, якщо зможеш»

ВІВТОРОК, 31.01.2017

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.20, 08.20 АгроЕра
06.30, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.30 Смакота
07.20, 23.35 На слуху
08.35 Паспортний сервіс
09.00 Український корт
09.35 Чоловічий клуб. Спорт
10.45 Чоловічий клуб
11.15 Спорт. Тиждень
11.50 Орегонський путівник
12.20 Супільній університет
13.15 Борхес
14.00 Д/ф «Українська революція»
15.30 Фольк-музик

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Міняю жінку-2»
11.00, 12.20 «Спеціальний випуск. Вечірній квартал»
12.55 «Хочу від АГРУ»
14.50 «Вечірній квартал»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.15 Комедія «Отже, війна»
22.10 «Світ навиворіт-8»
23.15 Т/с «Шерлок-4 (1)»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.

П'ЯТНИЦЯ, 3.02.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.35 На слуху
08.35 Територія закону
08.40 Паспорт.Уа
09.00 Світ на смак. Д/ф «Легенди тофу»
09.30 Візитівка Полтавщини
10.30 Д/ф «Життя і смерть у Гуцулії», або про трьох братів, мандрівних музик і вуїкагебіжника»
11.15 Д/ф «Євробачення. Дихай глибше»
11.40 Ореонський путівник
12.10 Суспільний університет
12.40, 21.30, 05.35 Новини. Спорт
13.15 «Схеми»
14.00 Д/ф «Володимир Іваюк. Щоб народитися зннову»
15.30 Віра. Надія. Любов
16.25 Путівник прочаніна
16.40 Т/с «Анна Піль»
17.30 Хто в домі хазіїн?
17.50 М/с «Попелюшка»
18.20 Новинний блок
19.00 Новини. Культура
19.25 Війна і мир
20.20 Про головне
21.50 Д/ф «ХХ сторіччя Кароля Войтилі»
22.55 Вічне
23.15 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, 08.10, 09.10 «Сінданок з 1+1»
09.30 «Міняю жінку-2»
11.00, 12.20 «Спеціальний випуск. Вечірній квартал»
12.55 «Хочу у ВІА ГРУ»
14.50, 22.15 «Вечірній квартал»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.15 «Вечірній Київ»
00.10 Бойовик «Нокат»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.35 «Слідства.Інфо»

08.10, 20.40 «Про кіно»
08.30 «Культура і мистецтво»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Розкішні мандрівки»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт-парад
14.00 X/ф «Френкі та Джоні одружені»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіціч»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.10 «Сільський календар»
21.45 «Добри традиції»
21.50 «Професійно про красу»
22.35 X/ф «Бруд»

ІСТВ

05.35 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.05, 17.40 Т/с «Життя і пригоди Мишка Япончика»
12.05, 13.20 X/ф «Служителі закону»
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.20 Т/с «На трох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
23.25 X/ф «Мисливці на гангстерів»
01.30 Т/с «Лас-Вегас-2»

СТБ

05.45 «Моя правда»
07.40 X/ф «Моя старша сестра»
09.35 X/ф «Швидка допомога»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 00.50 Т/с «Коли ми вдома»
19.50 X/ф «Дві історії про кохання»
22.35 X/ф «Наречена моого друга»

НОВИЙ КАНАЛ

04.50, 18.00 Абзац
05.43, 07.00 Kids Time
05.45 М/с «Турбо»
07.02 Т/с «Клініка» 16+
09.05 Київ вдень і вночі
11.10 Від пацієнти до пацієнтки
18.00 Абзац
19.00 Хто зверху
22.45 Т/с «Гра Престолів»
00.55 X/ф «Люблю твою дружину»

«УКРАЇНА»

06.10, 16.10 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події

СУБОТА, 4.02.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 У просторі буття
06.35 Підсумки
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
08.10 Смакота
08.35 Тепло. Уа
09.00 М/с «Книга джунглів»
09.55 Хто в домі хазіїн?
10.15 Хочу бути
11.00 Фольк-music
12.25 Т/с «Білій танець»
16.05 Д/ф «Марко Вовчок. Таємничі зірка»
16.30 Книга.уа
17.00 Чоловічий клуб. Спорт
18.25 Чоловічий клуб
19.00, 22.00 Національний відбір на «Євробачення-2017» I тур
21.00, 05.35 Новини
21.30 Мистецький пульс Америки
22.45 Мегалот
23.00 Світ online
23.25, 23.50 Золотий гусак

1+1

06.00 Комедія «Водне життя»
08.00 «Сінданок. Віхідний»
10.00, 19.30 ТСН
11.00, 23.10 «Світське життя»
12.00 Мелодрама «Велика різниця»
13.45 «Голос країни-7»
16.00, 21.15 «Вечірній квартал»
18.30 «Розміши коміка»
20.15 «Українські сенсації»
00.10 Комедія «Пограбування по-англійському»

TV-4

06.00 «Про кіно»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 X/ф «Авторська теорія»
08.55, 19.55 «Добри традиції»
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 «Слідства.Інфо»
10.30 Блага звітка з Ріком Реннером
11.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіціч»
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода

12.00 «Школа домашнього комфорту»
12.30 X/ф «Пам'ятай про мене»
14.30 Мультифільм
15.00 X/ф Дитяче кіно. «Світло в лісі»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
18.50 «Професійно про красу»
19.30 У фокусі Європа
20.10 Легенди світової музики. Джеймс Браун

ІСТВ

06.40 Дивитись усім!
07.35 Краще не повторюй!
08.35 Я зняв! Прем'єра
10.30 Дизель-шоу. Дайджест
11.25 Особливості національної роботи

СТБ

12.20, 13.00 X/ф «Злива»
12.45 Факти. День
14.25 X/ф «Мисливці на гангстерів»
16.25 X/ф «Шакал»
18.45 Факти. Вечір
19.15 Надзвичайні новини.
20.05 X/ф «Принц»
21.55 X/ф «Спасіння»
23.40 X/ф «Законослухняний громадянин»
01.35 Т/с «Лас-Вегас-2»

СТБ

05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55, 21.30 Т/с «Коли ми вдома»
11.15 X/ф «Наречена моого друга»
13.20 «МастерШеф Діти-2»
19.00 «Євробачення-2017»
22.30 «Євробачення-2017. Підсумки голосування»
23.20 X/ф «Не підганяй кохання»

НОВИЙ КАНАЛ

05.33, 07.50 Kids Time
05.35 М/с «Турбо»
06.55 М/с «Історії Тома і Джеррі»
07.55 Половинки
09.50 Ревізор
12.45 Страсти за ревізором
15.35 X/ф «Нові пригоди Алладіна»

08.10, 20.40 «Про кіно»
08.30 «Культура і мистецтво»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Розкішні мандрівки»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт-парад
14.00 X/ф «Френкі та Джоні одружені»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіціч»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.10 «Сільський календар»
21.45 «Добри традиції»
21.50 «Ток-шоу «Говорить Україна»
22.00 X/ф «Ляльки»
23.00 Події дні

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Лідерський канал»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Мандри»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісти ТТБ»
11.15 «Тема дня»
11.30 «Армія нескорених»
14.00 «Що робити?»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15, 21.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
15.50 «Магнолія-ТВ. Служба розшуку дітей»
15.55 Реклами. Анонси
16.00 «Україні Мультіландрі»
17.15 «Актуальне інтерв'ю»
17.35 «Плекайте мову»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Кулінарія від Андрія»
18.35 д/ф «Будуть приходити люди»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.00 «Мультифільм»
06.20, 14.10 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
11.10, 12.25 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 00.45 «Подробиці»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.00 X/ф «Альошкіна любов»

ТТБ

07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10, 05.10 Зірковий шлях
09.00, 15.20 Т/с «Щасливий квиток»
17.50, 19.40 Т/с «Я ніколи не плачу»
22.45 Т/с «Дочки-матері»

ІСТВ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Удосвіта»
10.30 «Хочу бути...»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00 «Назбиране»
11.15 «Думки вголос»
11.30 «Захисник Вітчизни — рятівальник»
14.00 «На часі»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.00 «Arte, viva!»
15.30 д/ф «Будуть приходити люди»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «Україні Мультіландрі»
17.00 «Азбука ремесел»
17.15 «Незабагненність філософії життя»
17.35 «Казки запорозькі від Санька Сита»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Театральні сезони»
18.45 «Плекайте мову»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.30 «На відстані душі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаве»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

05.10, 10.00 Док. проект «В гості до В'ячеслава Тихонова»
06.15 «Мультифільм»
06.55, 20.00 «Подробиці»
07.50 X/ф «Поживемо-побачимо»
09.30 «Україна вражася»
11.00 X/ф «Вони воювали за Батьківщину»
14.00, 20.30 Т/с «Чотири пори літа»
21.45 X/ф «Альпініст»
23.30 X/ф «Райський проект»

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.35 На слуху
07.05 Тепло. Уа
07.20, 23.30 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.35 Паспортний сервіс
09.00 Національний відбір учасника від України на «Євробачення-2017» I тур

1+1

11.40 Слогади
12.00 Театральні сезони
12.50 Мистецькі історії
13.10 Фольк-music
14.35 X/ф «Ціна людини»
16.35 Твій дім-2
17.00 Т/с «Епоха честі»
20.30 Перша шпальта
21.00 Новини
21.30 Спорт. Тиждень

21.55 Утіодин з Майлком Шуром
22.30 Китайський вікенд. Д/ф «Легенди тофу»
23.00 Світ online
23.20 Територія закону

ІСТВ

06.20 Мелодрама «Велика різниця»
08.00 «Сінданок. Віхідний»
09.00 Лотерея «Пото-забава»
09.40 Маріччин кінозал. М/ф «Маша і ведмідь»
10.05 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
11.00 «Світ навиворіт»
12.00 «Караоке на Майдані»
12.00 «Євробачення-2017»
15.35, 22.10 «Я соромлюсь свого тла-4»
18.00, 00.10 «Слідство ведуть екстрасенси

ЩУР

(1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008)

Щури зможуть досягти бажаного результату в будь-якій сфері. Вони зуміють, наприклад, відкрити свою справу, познакомлятися з впливовими людьми, які зацікавляться іхніми проектами. Півень не розчарує Щурів у фінансовому плані, підкіне ідеї, втілення яких буде доволі успішним.

Зелене світло горітиме передусім для творчих людей. Якщо вони віднайдуть команду однодумців, то успіх забезпечений. Півень подбає, щоб їх оточували гідні шанувальники.

Вільні Щури стануть на рушничок щастя. Сім'ї, створені 2017 року, будуть міцними і дружними. Рік сприятливий для народження діток.

БІК

(1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009)

Бик може досягти неймовірних висот, поліпшити фінансове становище, піднятися кар'єрними сходами. Рік сприятливий для організації бізнесу з нуля. Бик знайде нових друзів, які стануть його діловими партнераами. Але успіх може затримати Бикам розум.

Самотні Бики будуть оточені любов'ю та увагою шанувальників. А сімейні будуть щасливі в шлюбі, імовірно, що їх чекає повнення в сімействі. Від філіту, інтрижки, походів «наліво» варто відмовитися. Нові друзі, фінансові успіхи можуть втягнути Биків у ризикові розваги.

ТИГР

(1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010)

Тигра очікують складні періоди. І це пов'язано з його різким характером. Щоб уникнути конфліктів, варто бути м'якшим із людьми.

Навіть тоді, коли справи йтимуть добре, розслаблятися і лінуватися Тиграм не варто, бо можна втратити все. Контролюйте свої фінансові витрати і надходження, ситуацію в сім'ї, робочі моменти. Це не той рік, коли варто проявляти лідерські здібності.

Самотні мають великі шанси зустріти людину своєї мрії. Одружені повинні запастися терпінням і приборкати амбіції. І в стосунках зі своїми половинками, і з дітьми.

КРОЛІК

(1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011)

Рік Півня стане для Кроля періодом великих досягнень у професійній сфері. Прорізи радять перед ухом

Півень не любить лінивих

Рік під егідою Вогняного Півня буде насичений подіями, буде багатий на сюрпризи, несподіванки, які можуть докорінно змінити життя.

Східний китайський гороскоп прогнозує: рік Вогняного Півня буде вдалий передусім у професійному плані. Але тільки в тих, хто не піддається лінощам, бо Півень не любить лінивих і відвертається від них.

Якщо ви впевнені, наполегливі, працьові, то не бійтесь змін, які стануться у вашому житті. Все, що відбудутиметься, — лише на краще!



валенням важливих рішень ретельно зважувати всі «за» і «проти».

У 2017 році Кролям доведеться багато подорожувати. Пойздки принесуть корисні контакти, новий досвід і яскраві враження. Багато Кроликів завдяки професії зможуть змінити або поліпшити свій соціальний статус.

Самотні зустрінуть свої половинки. Одружені та заміжні можуть не боятися потрясінь і неприємних сюрпризів. Кролик буде терпеливо й ніжно ставитися до своєї коханої (коханого).

ДРАКОН

(1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012)

Для Дракона рік буде цікавий, із неймовірно захопливими періодами. Все, чого вдалося досягти, Дракон з успіхом продовжить.

Майже всі проекти вдастся втілити в життя, але втрачати пильність від успіхів не варто. Перешкоди можуть виникнути раптово. Півень не любить дилетантства, афер та обману. Потреби в гроахах Дракон не відчуває, але не варто їх необдумано тринькяти.

Чимало неодруженіх Драконів вирішать укласти шлюб. Деякі, напаки, захотять розлучитися. Запасу здоров'я має вистачити на весь рік. Серйозні захворювання не потурбують.

ЗМІЯ

(1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013)

Для Змії відкриється широта горизонту і в кар'єрі, і в коханні. Серед колег і керівників Змія буде користуватися особливим авторитетом. Вона стане генератором прогресивних ідей, до її думок прислухатимуться, можливе підвищення на посаді, що поліпшить і фінансовий стан. Однак не можна цілком покластися на везіння. При розв'язанні проблем допоможуть мудрість і досвід.

Найбільш вдалим буде рік для самотніх Змій. Вони

зустрінуть нову любов із перспективою міцних сімейних стосунків. Ті, у кого вже є супутник життя, мають запастися терпінням. Зі здоров'ям усе буде гаразд.

КІНЬ

(1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014)

2017 рік для Коня буде не просто сприятливий, а найщасливіший і в професійній діяльності, і в коханні, і в дружбі. У другій половині року Кінь може настільки захопитися просуванням кар'єрною драбиною, що забуде про друзів, відсуне на другий план і сім'ю. Не варто робити цього!

Неодружені закохуватимуться з першого погляду, але не надовго. Одружені та заміжні спалахуватимуть емоціями, шалено ревнуватимуть, а безпідставні ревнощі дуже небезпечні.

Коням варто бути обережними, займаючись зимовими видами спорту.

КОЗА

(1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)

Спершу Півень матиме до Кіз чимало претензій, але вони зуміють знайти до нього підхід. Фінансові справи будуть радувати всіх Кіз. Існує висока ймовірність появи нових джерел доходу.

Для тих, хто в шлюбі, рік мине спокійно. Незаміжні й неодружені матимуть неабиякий успіх у протилежній статі. Кози, які зустріли рік без коханого (коханої), мають великий шанс познайомитися з людиною, яка стане для них не тільки коханням усього життя, а й справжнім ангелом-охоронцем.

У 2017 рік Кози вступлять з високим потенціалом здоров'я.

МАВПА

(1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)

Для Мавп Півень приготував чимало сюрпризів. Діло-

вітість і активність допоможуть Мавпі досягти поставлених цілей, але за умови, що вона виховає в собі постійність.

Можливості в професійній сфері непогані. Але ними скористаються не всі з двох причин. Перша: поки у Мавп є гроші, вони не «заморочуються» кар'єрним зростом. Друга: це натури запальні й мінливі. Задля принципового можуть поступитися раціональним.

Самотні Мавпи зустрінуть велике кохання. Тим, хто вже має партнера, не варто узаконювати стосунки у 2017 році, бо можна зіткнутися з побутовими проблемами, які не вдасться розв'язати.

ПІВЕНЬ

(1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017)

Упродовж року Півень буде у відмінному настрої. Йому можуть надійти цікаві бізнесові пропозиції, порадує підвищення на службі, зростання зарплати. Рік буде успішний для угод із нерухомістю.

Надмірна емоційність може зашкодити сімейним стосункам. Є імовірність захоплення поза шлюбом. Якби вам не закрутіли голову нові почуття, зірки не радять розривати стосунки з людьми, які поруч. Можливо, почуття дещо охололи, але любов залишилася, її треба підживити. Оточіть кохану людину увагою, турботою — і почуття спалахнуть із новою силою.

СОБАКА

(1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006)

Для Собаки рік мине без серйозних конфліктів, розлучень, поділу майна, підсиджування на роботі тощо.

Людям-Собакам краще нічого не мінятися в роботі. Виняток — якщо ви хочете здобути освіту. Лише тоді ви можете успіх.

Зірки попереджають: не варто зваливати на свої плечі надто багато, особливо чужих проблем.

У любовних справах буде

• На замітку

плюси і мінуси

У китайському календарі Півень вважається найбільш витонченим, тваринським знаком. Він педантичний, організований, акуратний, рішучий, вимогливий, консервативний, пильний, відповідальний і практичний. У своїх справах Півень прагне до досконалості, до ідеального завершення всіх починань. Також він обожнює увагу, компліменти і похвалу.

Неважаючи на свої позитивні риси, Півень упертий і показово сміливий. Його егоїзм і прискіпливість не додають йому плюсів, а схильність до порожньої бравади часом робить з порядного Півня справжнього постівона.

Вкрай рідко Півень проявляє інтерес до будь-кого, крім себе самого. Неважаючи на це, протилежна стать не в силах встояти перед шармом чарівного Півня.

СВИНА

(1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007)

Для Свині Півень приготував масу сюрпризів і несподіванок. Приємних чи ні — залежатиме від того,



чи зможе Свина впоратися з емоційністю. Упродовж року життя людей, народжених у рік Свіні, буде схоже на захопливий роман про кохання і ненависть, добро-ті і злість, падіння і злети. Третього стану їм просто не дано. Їхнє спільне життя набуває вигляду романтичного протистояння. Вони завжди будуть намагатися взяти верх одне над одним, влаштовуючи воїни вселенські битви, але виключно для того, щоб розважитися і весь час бути на виду у сусідів.

Для маленьких Півників

батько — еталон

Діти, народжені в рік Півня, з раннього віку виявляють свої лідерські якості. Завдання батьків — правильно вибудувати відносини: не обмежувати дитину, але й не дозволяти їй командувати дорослими.

Півень завжди впевнений у своїй правоті, і батьки повинні це враховувати. Рішення кожного завдання треба подавати так, щоб дитина вважала, що вона придумала це сама.

Для маленьких Півників батько, його ставлення до життя, до людей є абсолютним авторитетом як для синів, так і для дочок. Саме на його прикладі діти вчаться, як вибудовувати взаємини, як реагувати на різні життєві ситуації. Дивлячись на відносини матері і батька одне до одного, діти сприймають цю модель на все життя. Важливо, щоб у батьків було взаєморозуміння, а в родині панували дружба і взаємопомагання.

Діти, народжені цього року, виростають талановитими педагогами. Передавати знання молодому поколінню — їхнє покликання. Цей знак дарує світові видатних хірургів, політиків, інженерів. Обов'язково треба розвивати здібності дитини, розкрити потенціал, не критикувати її, і тоді, можливо, вона стане серйозним керівником.

До речі, у людей, народжених в рік Вогняного Півня, зазвичай багато дітей.



