• Зверніть увагу

Засиджуватись не варто

Сидячий спосіб життя вдвічі частіше призводить до передчасної смерті, ніж ожиріння, з'ясували британські дослідники. Фахівці відзначи– ли, що можна значно знизити цей ризик, якщо виконувати ряд фізичних дій. Наприклад, навіть коротка, 20-хвилинна, ходьба щодня ефективна для запобігання передчасній смерті. Однак усе це лише мінімальні наванта– ження, а рекомендується рухатись більше. Висновки вчених були зроблені на основі спостережень за 334 тис. осіб протягом 12 років.

Згідно з підрахунками дослідників, із 9,2 млн смертей щороку серед європейських чоловіків і жінок 337 тис. пов'язані з ожирінням і вдвічі більше зумовлено сидячим способом життя.

Попередні експерименти засвідчили: хвороба серця та рак пов'язані з нестачею фізичної активності. Відмова від рухливості збільшує ризик передчасної смерті з будь-яких причин на 7,35% протягом періоду спостереження. Тоді як від наявності індексу маси тіла на рівні ожиріння цей ризик зростає на 3,66%.

Як ми пахнемо?

Запах людського тіла дуже індивідуальний. У кожної людини він визначається комбінацією певних ділянок генома під назвою «головний комплекс гістосумісності», а також тим, що цей суб'єкт їсть.

Основний склад «аромату» залишається одним і тим же. Однак вважається, що запах допомагає вибрати генетично відповідну пару. Зміну запаху тіла також пов'язують із розвитком деяких видів раку і вірусних захворювань.

Проте ці властивості — не найдивовижніше з того, що ми знаємо про тілесні «пахощі». Виявляється: що старшає людина, то гірше вона пахне. Речовина з назвою «ноненаль—2» відповідає за появу слабкого неприємного запаху у старіючих людей. Ця речовина з'являється у тих, кому за 40, і надалі організм виробляє її все більше й більше.

До речі, піт сам по собі здебільшого нічим не пахне, а сморід видають бактерії, котрі мешкають у ньому і в такий спосіб із ним реагують.

ЯК ПЕРЕЖИТИ РІЗКІ ПЕРЕПАДИ ТЕМПЕРАТУРИ

2

Упсихологів існує навіть термін — весняна депресія, хоча найчастіше ми чуємо про осінню. Адже навесні стає світліше, тепліше, попереду — літо. Яка там депресія? Та річ у біоритмах, яким підкоряється все живе на землі: прискорюється обмін речовин, активізуються процеси в органах і системах, відбувається ріст нових клітин. Ресурси, необхідні організмові для нормальної роботи, за зиму використані, а

нові поки що не з'явилися.

Психологи зазначають, що

взимку більше працюють ті

ділянки мозку, що сприйма-

ють інформацію, а навесні

— ті, завдяки котрим ми

Організм вмикає сезонне

рішення.

перезавантаження. Крім того, на самопочутті позначаються інші чинники: недосипання, некомфортний режим життя та праці, стреси — постійне перебування в стані переживання, обдумування. Так може розвинутися синдром хронічної втоми, а це загрожує

повним виснаженням організму.

приймаємо

Зверніть увагу на такі симптоми: легкий застудний стан, запальний процес у горлі, збільшені лімфовузли, м'язова слабкість, біль у суглобах, головний біль, забудькуватість, надмірна роздратованість, розлади сну. Якщо п'ять-шість цих ознак тримаються протягом півроку (особливо запальний процес у горлі та збільшені лімфовузли), то можна зробити висновок: людина страждає на хронічний синдром втоми. Однак слід перевірити, чи це не якесь психічне захворювання (в т.ч. депресія), інфекційна хвороба. Подібна симптоматика й при гормональних порушеннях, зловживанні ліками.

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Олексія, Макара, Марини, завтра— Кирила, Едуарда. 1 квітня з днем Ангела вітайте Дарію, Дарину, Мар'яну, Софію, 2— Світлану, Мирона, 3 — Якова, 4— Василину, Сергія, 5— Лідію, Марію.

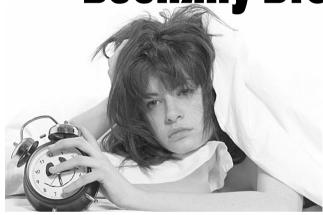
-Коли сіяти? Вчасно!



ПРАВИЛА ЗАСТІЛЬНОГО ЕТИКЕТУ

7

Як подолати весняну втому?



Відчуття невиспаності вранці, млявість, розбитість, зниження працездатності протягом дня... Здається, замість черпати запаси енергії організм опанували безсилля та апатія. Навіть молоді й здорові люди навесні та восени можуть так почуватись, що вже казати про літніх. Як же подолати цю постійну втому та виснаження? І що це, зрештою, — сезонне явище чи хронічна хвороба?

• Прислухайтесь

Лікарі вважають, що неправильний режим праці та відпочинку— найголовніша причина такого самопочуття. Ми багато працюємо, метушимося, нервуємось, а відпочивати не вміємо, бо на дивані перед телевізором ще більше виснажуємо нервову систему, адже всотуємо негатив, яким нині все просякнуто.

Ті, хто скаржаться на постійну втому, інтенсивно працюючи і практично не відпочиваючи, доводять себе таким режимом до знемоги, констатують фахівці. Вони радіть реально оцінювати можливості свого організму, не переобтяжувати себе роботою.

Іноді жінкам у 60 років здається, що вони здатні переробити стільки роботи, як у 30: і за те хапаються, і за інше. Особливо в селі, де клопіт є з ранку й до вечора. Проте організм не обдуриш— добряче втомившись і не відновивши повною мірою сили, він не зможе знову належно працювати.

Тому не забувайте про хороший відпочинок. І не викладайтеся на повну силу — залишайте енергію, економте, акумулюйте її. Доведено: людина, котра щодня, проте «дозовано», навантажує себе (потроху, але регулярно, як спортсмени), має міцнішу вегетативну та нервову системи.

Ще один із важливих чинників, який впливає на наше самопочуття, — харчування. Найкращий спосіб збадьоритись — поласувати чимсь смачненьким. Адже так в організмі виробляються гормони задоволення.

Тортики з кремом, жирні

тістечка, здоба, шоколадні цукерки, особливо натще, швидко підвищують рівень цукру в крові. Такий «стрибок» спершу додає сил, та потім цукор знову падає, і людина так само відчуває знесилення, зниження настрою та працездатності, як і перед цим. Тому енергію ліпше поповнювати «повільними» вуглеводами: кашами з цільного зерна, сухофруктами та горіхами, медом. Така їжа збагатить і вітамінами, без яких організм теж виснажується.

Ну, і не забувайте про білки.

Раніше медики вважали, що причиною розвитку синдрому хронічної втоми є віруси мишачої лейкемії, ретрочи герпевірус. Бо хворі нарікали на постійні болі летучого характеру та м'язову слабкість, що зрештою призводило до втрати працездатності. Щоб з'ясувати причину, Національний інститут здоров'я США (на лікування пацієнтів з такими симптомами в Америці щороку витрачається \$7 млрд) ретельно обстежив усіх, хто скаржився на подібні прояви, у них взяли аналіз крові. Однак вірусів не знайшли.

• Місячний календар

30 березня, четвер. Молодик. Місяць у Тельці. 3/4 дні Місяця. Схід — 8 год 30 хв, захід — 22 год 46 хв.

31 березня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Тельці, Близнятах (19 год 42 хв). 4/5 дні Місяця. Схід — 9 год 06 хв.

1 квітня, субота. Мо-лодик. Місяць у Близня-тах. 5/6 дні Місяця. Схід — 9 год 47 хв, захід — 0 год 02 хв.

2 квітня, неділя. Мо-лодик. Місяць у Близня-тах, Раку (21 год 29 хв). 6/7 дні Місяця. Схід — 10 год 35 хв, захід — 1 год 13 хв.

• **3 квітня, понеділок.** Перша чверть о 21 год 41 хв. Місяць у Раку. 7/8 дні Місяця. Схід — 11 год 30 хв, захід — 2 год 17 хв.

4 квітня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Раку. 8/9 дні Місяця. Схід—12 год 31 хв, захід — 3 год 13 хв.

5 квітня, середа. Перша чверть. Місяць у Раку, Леві (1 год 15 хв). 9/10 дні Місяця. Схід— 13 год 37 хв, захід— 4 год 00 хв

• Що робити?

Губи тріскаються...

Навіть маленькі й непомітні зміни у функціонуванні різних систем організму можуть свідчити про дуже серйозні проблеми внутрішніх органів. Якщо у вас з'явилися тріщинки на губах і в куточках рота, а також почало посилено випадати волосся, до того ж ви відчуваєте м'язову слабкість і вам стало важко сконцентрувати увагу, то будьте певні: це сигнал про нестачу в організмі вітаміну В (рибофлавіну). Але не панікуйте: порушену рівновагу швидко відновлять молочні продукти, сирі яйця, помідори (ліпше трохи не достиглі) та цвітна капуста.

TUOTOAA Темпе-HE WULLDCHO Опади ратура півн.-зах., 6 четвер, 30 березня +7 / +10 | без опадів 12.45 п'ятниця, 31 березня +3 / +11 ясно півд.-зах., 4 12.49 субота, 1 квітня +5 / +16 зм. напр., 3 12.53 неділя, 2 квітня +8 / +17 ясно півд., 4 12.56 понеділок, 3 квітня +6 / +16 можливий дощ зм. напр., 4 13.00 півн.-зах., 2 +6 / +15 вівторок, 4 квітня +3 / +16 можливий дощ зах., 4 13.07 середа, 5 квітня

• Варто знати чому дитина часто застуджується?



✓ Недоліковані гайморити, риніти, фарингіти, ангіни (інфекція бродить по організму, поступово отруюючи й послаблюючи його).

ГОрушення в ендокринній системі (зараз найчастіше зустрічається збільшення вилочкової залози, що відповідає за вироблення захисних тілець — лімфоцитів).

Ураження лімфатичної системи (збільшуються лімфовузли, розростають-

ся аденоїди).

У Порушення обміну речовин («піднімають голову» бактеріальні інфекції, через порушення обміну солей дитина страждає від циститів та інших запалень сечостатевої системи).

✓ Те, що ви просто «залікували» чадо антибіотиками або гормональними препаратами. • До часу

ДРУЗІ Й ВОРОГИ IMYHITETY

Весна — час зниження імунітету. Де наш організм черпає захисні сили й чи потрібно йому в цьому допомагати?

До засобів, що стимулюють імунітет, на-

✓ природні адаптогени. Це женьшень, китайський лимонник, родіола рожева, елеутерокок, часник. Вони посилюють синтез РНК і білків (тобто основу наших клітин), активізують ферменти обміну й справляють загальний тонізуючий ефект на вегетативну й ендокринну системи;

✓ активність клітинного імунітету підвищує ехіна– цея (настоянка або таб-

Імунологи вважають, що природні адаптогени можна й потрібно регулярно приймати в осінньо-зимовий сезон і на початку весни, а от лікиімуностимулятори — тільки за призначенням лікаря при серйозних недугах. Будь-яка неграмотна стимуляція веде до виснаження. Якщо постійно підстьобувати препаратами вироблення лейкоцитів, власна імунна система «заледащіє» і просто втратить свої функції. Якщо постійно напихати організм усякими стимуляторами, він просто стане утриманцем, що постійно чекає «помічника».

Найбільші вороги іму-

✓ простудні й інфекцій ні захворювання, сезонні авітамінози;
 стреси, погіршення

екології; инезбалансованість і нестача харчування;

✓ зловживання алкого лем і сигаретами;

✓ неграмотне призначення антибіотиків.

Корисні бактерії проти шкідливих

Нині в медицині активно розвивається напрямок «функціонального харчування». Ефективними в цій галузі виявилися молочні продукти з лакто- і біфідобактеріями. Вони впливають на імунітет не напряму, а опосередковано. Корисні біфідобактерії оздоровлюють мікрофлору кишечника, «проганяючи» з насиджених місць хвороботворні бактерії.

Якщо лімфоцити — це «спецназ», то біфідобактерії — «сапери». Можна сказати, що вони знешкоджують в організмі бомбу з годинниковим механізмом. А ще поліпшують засвоюваність вітамінів, заліза, кальцію й інших мікроелементів, які беруть активну участь в імунному обміні. Тобто корисні бактерії, оздоровлюючи кишечник, є м'якими імуномодуляторами.

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

Погіршенню самопочуття можуть сприяти такі фактори:

✓ вік — діти та літні люди набагато гірше переносять перепади температури, ніж чоловіки і жінки у розквіті

✓ наявність хронічних захворювань;

✓ хвороби нервової сис-

теми; и захворювання серця і

Люди, які відчувають погодне нездужання, іноді навіть не здогадуються про це. Тому важливо звернути увагу на ознаки, характерні для метеозалежності.

АЛЕРГІЧНІ РЕАКЦІЇ

Якщо в період цвітіння певних рослин людина починає чхати, у нього тече з носа, сльозяться очі і утруднене дихання, то щоб контролювати такі симптоми їй достатньо прийняти антигістамінні препарати.

Однак деякі люди схильні до прояву подібних ознак у той період, коли взимку настають сильні холоди або, навпаки, різке потепління. Неалергійний риніт може бути спричинений різкими перепадами температурних режимів.

Лікарі радять людям, схильним до таких симптомів, регулярно робити носові зрошення слабким сольовим розчином. Його можна придбати в готовому вигляді в аптеці або зробити самостійно, змішавши одну чайну ложку морської солі зі склянкою води. Такі процедури дозволять зменшити набряк слизової і

• Зверніть увагу

За останні сім років (2010—2016 рр.) захворюваність на вперше виявлені випадки туберкульозу знизилась на 20%. Проте реальна ситуація з туберкульозу набагато складніша.

В області реєструється значна кількість випадків туберкульозу із бактеріовиділенням (МБТ+) — від 48 до59%, та деструкцією (задавнені форми) — від 40 до 45. Зростання частки бактеріовиділювачів підтверджує наявність значної

кількості джерел інфекції. Негативною прогностичною ознакою епідблагополуччя території є реєстрація випадків туберкульозу серед дітей та підлітків. Протягом останніх років захворюваність всіма активними формами туберкульозу серед дітей перебуває в межах від 0,6 до 5,3

Як пережити різкі перепади температури

Часто люди стикаються з тим, що на їхнє самопочуття впливають різкі перепади температури. Тих, хто потерпає від метеозалежності, з кожним роком стає дедалі більше. Таким людям варто знати, що захисні й адаптаційні механізми їхнього організму порушені.



На прохання читачів

уникнути носових крово-

Перед будь-якими маніпуляціями не забудьте порадитися зі своїм лікарем. ACTMA

Якщо у людини трапляються напади астми, то будь–які коливання темпе– ратур, навіть у приміщенні, можуть спровокувати напад. Погода — один з факторів, які впливають на загострення захворювання. Різке настання холодів призводить до набряку дихальних шляхів у астматиків. Тому людям, схильним до захворювання, необхідно враховувати особливості свого організму.

Крім того, напад астми може спровокувати пилок рослин, а прискорити її поширення можуть грози. Згідно з останніми медичвстановлено, що під час сильних дощів з грозами порошинки, що знаходяться в повітрі, опускаються до поверхні землі. Під впливом високої вологості пилок розбивається на дрібні крупинки, які проникають в легені і спричиняють напад у астматиків.

Тому якщо ви страждаєте на астму, не забувайте носити із собою інгалятор або відповідні медикаментозні препарати. Особливо якщо насувається гроза або прогнозується різке похолодання.

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

Різка зміна погоди може спровокувати сильну мігрень. Щоб полегшити собі життя і не страждати від страшних головних болів:

✓ почніть вести щоденник

годи на нього;

обговоріть з лікарем заходи профілактики, які дозволять мінімізувати виникнення мігрені;

дотримуйтеся режиму

уникайте перевтоми; правильно харчуйтеся і уникайте вживання міцних спиртних напоїв;

 відмовтеся від куріння. НИЮТЬ СУГЛОБИ

Люди, схильні до захворювань опорно-рухового апарату, дуже різко відчувають перепади температурних режимів. Суглоби дають про себе знати у вологу і вітряну погоду. Найчастіше такі болі характерні при погіршенні стану

Навіть невелике нездужання при зміні погоди би починають руйнуватися. Тому чим довше ви будете затягувати з візитом до лікаря, тим небезпечнішими будуть наслідки. Лікар зможе знайти справжню причину виникнення болю і підібрати таке лікування, яке полегшить ваш стан.

СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Людський організм влаштований таким чином, що йому легше переносити помірні кліматичні умови з температурою, що не перевищує 25 градусів тепла. Але найчастіше влітку температура досягає рекордних позначок, і сердечники відчувають наслідки

У людей зі слабкою серцево-судинною системою при різких перепадах температури частішає серцевий ритм, розширюються судини, збільшується ймовірність тромбоутворення, набрякають ноги.

Щоб захистити свій організм від серцевого нападу та інсульту, спровокованих різкою зміною температур, дотримуйтесь таких рекомендацій:

✓ обмежте вживання м'яса; готоживання збільшіть споживання

фруктів і овочів; пийте більше рідини; ✓ їжте часто і маленьки-

ми порціями. Якщо ви помітили у

себе прояви погодного нездужання, не ігноруйте ці симптоми. Запобігти прояву будьякої хвороби набагато легше, ніж лікувати її на пізніх стадіях.

Епідситуація щодо туберкульозу в області залишається складною

Туберкульоз залишається актуальною медикосоціальною проблемою не лише в Україні, а й в усьому світі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), третя частина населення планети (близько 1,9 млрд осіб) інфікована мікобактерією туберкульозу, з них близько 60 млн хворих на туберкульоз.

вип. на 100 тис. населення, серед підлітків реєструються випадки туберкульозу

серед підлітків — 11,6—33,8 вип. на 100 тис. населення. У більшості випадків первинне інфікування дитячого організму проявляється у вигляді позалегеневого туберкульозу, без залучення до інфекційного процесу специфічних органів локалізації мікобактерій. Однак загрозливим є те. що

легень, які супроводжуються бактеріовиділенням та деструкцією.

Щорічно реєструються випадки захворювання серед контактних осіб у домашніх вогнищах (від 8 до 10 випадків).

Реєстрація випадків рецидивів, тобто повторних випадків захворювання є індикатором якості надання медичної допомоги та ефективності призначеного курсу лікування. Шорічно кількість таких випадків захворювання коливається від 84 до 133 випадків (інтенсивний показник — 7,7—12,5 вип. на 100 тис. населення).

Зростає кількість випадків мультирезистентного туберкульозу (нечутливих до протитуберкульозних препаратів). Серед причин неефективності лікування виділяють: пізнє звернення, порушення режиму лікування, супутня патологія (алкоголізм, наркоманія), перебування в закладах пенітенціарної систе-

Окремо слід відзначити реєстрацію поєднаної патології (туберкульоз + ВІЛ/ СНІД). Протягом останніх років кількість таких випадків коливається від 7 до 30. Наявність

ВІЛ-інфекції є потужним ми статисти-

ки) 30% осіб, що живуть з ВІЛ-інфекцією/СНІДом, хворіють на туберкульоз, а 40% — помирають від цієї пато-

Рівень смертності від усіх форм туберкульозу становить 6—10 вип. на 100 тисяч населення (65-90 осіб що-

струється серед праців-

ників навчально-виховних Насторожує постійна

реєстрація випадків серед працівників лікувальнопрофілактичних закладів області. У структурі захворюваності за останні роки перше місце посідає молодший медичний персонал, друге — середній медперсонал

Щороку на планеті ви- третє — лікарі. фактором являють8—9 млн осіб, які Що впливу на розвиток активно- беркульоз, у тому числі товірності та го туберкульо- 4—4,5 млн з бактеріови- якості проходзу у носіїв ла- діленням, а помирає від ження періотентно ї нього понад 2 млн осіб Дичних меінфекції, підви- (що становить понад 5 дичних огщує ризик ре- **тис. осіб щодня). Міко**- лядів, слід нацидивів тубер- бактерії туберкульозу голосити, що кульозу. На вбивають більше людей, Відпові сьогодні **ніж будь-який інший** дальність (згідно з дани– збудник інфекції. лягає як на - медиків, так і

на контингент, що його про-

Враховуючи високий рівень захворюваності на туберкульоз, кількість бацилярних, деструктивних форм, реєстрацію випадків серед дітей та підлітків, декретованого контингенту населення, недостатнє забезпечення імунобіологічними препаратами (вакцина БЦЖ, туберкулін), епідемічна ситуація щодо туберкульозу на території області залишається складною.

Марія Павельєва. завідувач відділу епіднагляду (спостереження) та профілактики інфекційних хвороб ДУ «Терноп- ільський ОЛЦ МОЗ України».



Викликає занепокоєння реєстрація випадків захворювань на туберкульоз серед осіб, які підлягають щорічному флюрографічному обстеженню. Кількість таких випадків коливається в межах 20. Найбільше випадків захворювання реє-

бувай здоровий!» Отолошення в лікарні: «Немає грошей -

асправді все зовсім не складно. Мультиварка — це така собі «розумна» каструля, в якій готується їжа і при цьому, залежно від обраної програми, контролюється час і температура, необхідна для приготування тієї чи іншої страви.

Іншими словами, натиснувши на відповідну до обраної страви кнопку і помістивши в каструлю необхідну кількість потрібних продуктів, можна іти собі з кухні геть і займатися іншими справами. Мультиварка ж сама приготує кашу, зварить холодець і навіть спече кекс.

При першому використанні новесеньку мультиварку необхідно прогріти «вхолосту». Тобто набрати в каструлю води, обрати режим, наприклад «суп» чи «пароварка», і дати покипіти хвилини зо три. Злити воду, сполоснути каструлю і протерти її м'якою ганчіркою або серветкою. Так само протерти кришку. Тільки після цього можна використовувати мультиварку за призначенням.

Щоб приготувати в мультиварці кашу, потрібно покласти в каструлю певну кількість крупи, залити це відповідною кількістю води (мірні склянки та інструкціїї додаються). Якщо каша має бути солодка — додати цукор, якщо на гарнір — посолити і додати спеції. Тоді відповідно до виду крупи обрати режим приготування і ввімкнути кнопку «старт».

Зворотний відлік часу на таймері покаже, скільки часу залишилося чекати до обіду чи вечері. Якщо ж звечора плануєте цією кашею снідати, використайте

Що варто знати про мультиварку

Дуже часто господині, стаючи власницями новеньких мультиварок, починають хаотично гортати інструкції і книжечки з рецептами і, нічого не розуміючи, губляться у численних запитаннях: що натискати, куди і скільки класти, як доглядати і, зрештою, що у ній приготувати? **Шо варто знати, як** користуватися мультиваркою, щоб вона на довгі роки стала вашою надійною помічницею?

На прохання читачів

функцію «відкладений старт» — і зранку, у точно вказаний час, сигнал мультиварки покличе вас до столу.

Із супом трохи складніше. Хоча для особливо зайнятих господинь тут теж проблем не буде: м'ясо, вода, овочі і крупи — в каструлю, кнопка «суп» — і готово. Але якщо у власниці мультиварки більше часу і вищі вимоги до смаку першої страви, вона може попередньо протушкувати всі необхідні овочі у режимі «тушкування». А далі — за тим же сценарієм: вода, м'ясо, крупа і – до готовності. За хвили– ну до завершення варто додати жменьку посіченої зелені.

Тушкувати у мульти**–**



варці — суцільне задоволення. М'ясне чи овочеве рагу, капуста, голубці виходять у ній просто фантастичні. Адже кришка мультиварки влаштована таким чином, що пара, яка виділяється у процесі тушкування, виходить з клапана на кришці з мінімальними втратами вологи. Отже, всі соки і аромати залишаються у страві.

Що стосується смаження, то тут процес мусить контролюватися вручну — перемішати, перевернути. А режим може відрізнятися в кожній окремій мультиварці. В одній це власне «смаження», в іншій — «випічка». Інструкція до пристрою зорієнтує.

Відомо, що варіння на парі — ідеальна термічна

обробка продуктів, оскільки максимально зберігає у них корисні речовини. А у мультиварці це ще й зручний процес «два в одному», адже у цьому режимі можна готувати дві страви одночасно: поки у нижній чаші вариться рис або картопля, у верхньому контейнері пароварки — риба або тефтелі.

Випічка у мультиварці — це особлива тема. Насправді за допомогою чудо-помічниці можна створити дійсно унікальні шедеври кулінарного мистецтва. Головне — розібратися з рецептами.

Якщо з випічкою в духовці чи хлібопічці ви уже давно на «ти», то й тут особливих труднощів не виникне. Однак до хліба чи бу-

лок варто братися в остан-

А почати краще з бісквітного тіста. Усі без винятку господині хвалять спечені у мультиварці кекси і коржі для торта. Тісто виходить вологе, рихле—просто ідеальне для солодкої випічки.

Майте на увазі, що тісто у мультиварці не матиме ру-м'яної верхньої скоринки. Тому якщо для вас це необхідна умова, корж просто можна перевернути як млинець і дати йому запектися з іншого боку протягом кількох хвилин.

У догляді мультиварка невибаглива. Як і все ку-хонне приладдя, її потрібно шанувати, оберігати від ударів і мити. Чашу, зазвичай з керамічним чи антипригарним покриттям, мити м'якою ганчіркою або серветкою, не шкрябати. Кришку мультиварки достатньо протерти вологою ганчіркою без миючого засобу, щоб його запах не зіпсував смак майбутніх страв.

А ще мультиварка чудово може помитися й сама. Для цього просто налийте в чашу чистої води, щільно закрийте кришкою і оберіть режим «варіння на парі». Якщо хочете заодно позбутися неприємного запаху, додайте у воду шматочок лимона або імбиру. П'ять-десять хвилин — і у мультиварки чисті та сяючі і чаша, і кришка. Вам залишиться тільки вилити воду і протерти всі поверхні сухою, чистою серветкою.

До наступного використання краще не закривати кришку щільно, а залишити невеличку щілину, щоб пристрій «дихав».

За матеріалами jisty.com.ua.

• Ласунам МЕДІВНИК У МУЛЬТИВАРЦІ

5 яєць, 5 ст. ложок рідкого меду (якщо густий, розігріти на водяній бані), 2 скл. цукру, 2 скл. пшеничного борошна, 1 ч. ложка соди, погашеної оцтом, 500 мл сметани, 0,5 ч. ложки ванільного цукру, 100 г волоських горіхів.

Яйця розділити на жовтки і білки. Спершу збити білки в міцну піну з 0,5 склянки цукру, відставити. Окремо з другою половиною склянки цукру збити жовтки набіло.

До жовтків додати мед, соду, погашену оцтом. Невеликими порціями додати просіяне борошно. В самому кінці додавати збиті білки і обережно вимішати ложкою чи лопаткою (не збивати!).

Каструлю мультиварки змастити маслом або маргарином. Вилити туди тісто. Увімкнути мультиварку, вибрати режим «Випічка», час — 45 хвилин.

Після звукового сигналу встромити у бісквіт зубочистку, якщо тісто сирувате, продовжити випікання ще на 10 хвилин. Готовий корж залишити у мультиварці на 15—20 хвилин, дістати і повністю остудити.

Сметану збити зі склянкою цукру і ваніліном. Охолоджений бісквіт розрізати впоперек на 2—3 коржі. Змастити сметанним кремом. Верх і боки посипати подрібненими горіхами.

УКРАЇНСЬКИЙ ЧЕРВОНИЙ БОРЩ

У давнину українці варили червоний борщ у печі. Сьогодні в печі рідко готують навіть сільські господині. Але ж борщу від того менше не хочеться. У мультиварці програма «суп» підтримує ідеальну температуру для «умлівання» борщу. На газовій плиті досягнути такої температури значно важче.

300 г м'яса (свинини або яловичини), 1/4 білокачанної капустини, 3 картоплини, 1 цибулина, 1 морквина, 3 буряки, 3 зубці часнику, 2 ч. ложки цукру, 3 ст. ложки томатної пасти, соняшникова олія для смаження, сметана, сіль, чорний мелений перець, лавровий лист до смаку.

М'ясо порізати на шматочки, цибулю — дрібно. Буряк і моркву натерти на грубій тертці. Капусту дрібно пошаткувати. Картоплю порізати кубиками.

Обсмажити цибулю на олії в мультиварці у режимі «випічка» або «смаження» до прозорості хвилин 5. До цибулі покласти потертий буряк, моркву і, помішуючи, продовжити обсмажування ще близько 10 хвилин.

Додати порізане м'ясо і обсмажити все разом 15 хвилин.

В окремій посудині змішати половину склянки води з томатною пастою, додати

цукор і ретельно переміша ти до отримання однорідної маси і вилити цю суміш в мультикаструлю.

Поставити мультиварку в режим «суп» або «тушку-вання» на годину. Через 15 хв від початку програми покласти пошатковану капусту і картоплю.

Долити в мультикаструлю води до крайньої верхньої позначки, додати сіль, перець, 1—2 лаврових листки, ретельно перемішати, закрити кришку і готувати до звукового сигналу.

Після сигналу про закінчення приготування додати подрібнений часник і залишити в режимі «підігрів» ще на 20 хв.

Готовий борщ налити в глибокі тарілки, подавати зі сметаною та пампушками. ПЛОВ З КУРЯТИНОЮ

1,5 мультичашки рису, 3 мультичашки води, 0,5 кг курячого філе, 1 цибулина, 2 морквини, 4 зубці часнику, 3 ст. ложки олії для смаження, сіль, перець.

Цибулину порізати кубиками, моркву — соломкою, куряче філе — кубиками. Рис промити до прозорості води.

У чашу мультиварки налити олію, обрати режим «смаження» або «випічка». В олію покласти порізані цибулю і моркву. Обсмажити 7—10 хв, помішуючи і не закриваючи кришки.

До підсмажених овочів покласти порізане куряче м'ясо, смажити 10—15 хв. Покласти в чашу мультиварки промитий рис, цілі зубці часнику, посолити, поперчити. Влити воду.

Змінити режим мультиварки на «плов» і готувати до звукового сигналу.

РИС ІЗ РИБОЮ НА ПАРІ

Замість рису можна взяти гречку, квасолю чи картоплю. А замість риби в кошичок пароварки покласти котлетки з курятини або свинини. Експериментуйте!

2 мультисклянки рису, 4 мультисклянки води, 30 г вершкового масла, 300 г філе морської риби, 2 помідори, сік половини лимона, сіль, перець до смаку.

Рис промити, покласти в каструлю мультиварки, залити водою, посолити, перемішати. Покласти вершкове масло.

Рибне філе порізати на шматочки, посолити, поперчити, збризнути лимонним соком і викласти на решітку для приготування на парі. На кожен шматочок риби покласти кружальце помідора.

Закрити кришку мульти-

варки. Обрати режим «рис» або «плов», час приготування 20 хвилин. Після звукового сигналу залишити мультиварку в режимі «підігрів» на 5 хвилин.

Дістати обидві страви і разом подавати, прикрасивши гілочками свіжої зелені.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕНА В РУКАВІ

1 кг свинини (найкраще підійде шия), 5—6 зубців часнику, сіль, чорний мелений перець до смаку.

М'ясо ретельно вимити, промокнути паперовою серветкою. Натерти сіллю, перцем і часником. Покласти м'ясо в каструлю, накрити кришкою і поставити в холод добу маринуватися. За цей час м'ясо кілька разів перевернути.

Замариноване м'ясо покласти в пакет для запікання, зав'язати кінці.

Кладемо пакет з м'ясом в мультикаструлю, загнув—ши зав'язані кінці догори. Налити води так, щоб вона закривала м'ясо наполови—ну. Обрати режим «тушку—вання», час приготування—2 години.

Після сигналу про завершення приготування вимкнути мультиварку, але м'ясо не діставати і кришку не відкривати ще 2 години. Після цього витягнути рукав із мультикаструлі і дати трохи охолонути.

У рукаві зробити малень-

кий отвір і злити весь утворений сік (його можна потім використати для тушкування картоплі).

Дістати з рукава м'ясо і поставити на деякий час в холодильник, щоб легше різалось. Після чого свинину можна різати на скибочки і подавати.

На етапі маринування спробуйте додати до м'я—са 100—150 мл яблучного вина або соку. Це пом'як—шить м'ясні волокна і надасть свинині витонченого аромату.

СВИНЯЧА РУЛЬКА НА ПИВІ



1 свиняча рулька приблизно на 1—1,2 кг, 6—8 зубців часнику, сіль, спеції до смаку, 0,5 л темного пива.

Свинячу рульку помити, ножем зробити маленькі надрізи у шкірці, посолити, натерти спеціями та подрібненим часником і залишити маринуватися на 1—2 год.

У каструлю мультиварки покласти мариновану руль-ку, залити пивом. Закрити кришку, обрати режим «випічка» або «смаження» трипічка»

валістю 2 год. Через 1 годину мультиварку відкрити, перевернути рульку і залишити допікатися ще на 1 годину

Після звукового сигналу перші 30 хвилин мультивар-ку не відкривати. Тоді обережно дістати гарячу рульку і викласти на тарілку.

РОЗСИПЧАСТА ГРЕЧКА З М'ЯСОМ

2 мірні скл. гречаної крупи, 4 мірні скл. води, 400 г м'яса (курятина або свинина), 1 велика цибулина, 1 середня морквина, олія для смаження.

Гречку перебрати і промити. М'ясо порізати маленькими шматочками. Цибулю посікти кубиками, моркву — соломкою або натерти на крупній тертці.

М'ясо обсмажити в мультиварці на режимі «смаження» або «випічка» хвилин 15—20 на олії, не закриваючи кришки. До м'яса додати подрібнені овочі, перемішати і обсмажувати в тому ж режимі ще 15 хвилин.

Покласти промиту греч-ку. Залити водою, посолити і поперчити, перемішати. Закрити кришку мультиварки, обрати режим «гречка».

Після сигналу про готовність кришку не відкривати 5—10 хвилин, щоб каша добре пропарилася. Подавати до столу, притрусивши свіжою зеленню.

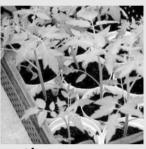
Варто знати

Підживлення розсади

Після того, як розпікіровані сіянці пішли в ріст, у них інтенсивно починає наростати коріння. Тому в цей час найдоцільніше підживити розсаду.

Для першого разу беруть 5 г сечовини, 35 г суперфосфату, 15 г сульфату калію, 1 г гумату на 10 літрів води. Через два тижні проводять друге підживлення таким розчином: на 10 літрів води додають 10 г сечовини, 60 г суперфосфату, 20 г сульфату калію, 1 г гумату. На квадратний метр витрачають 4-5 л поживного розчину.

Можна також використовувати спеціальні добрива для підживлення розсади овочевих культур. Дозування за інструкцією, що додаєть− ся до упаковки.



На одну сотку

Скільки потрібно насінного матеріалу картоплі на одну сотку?

Це залежить від розміру картоплин. Фахівці радять висаджувати на таку площу по 30—35 кг, якщо маса бульби — 50— 60 г, і по 16—20 кг, якщо 25—30 г. Садити дрібнішу (чи її частини) не рекомендується

Щоб не стрілкувалася редиска

Що робити, аби не стрілкувалася рання редиска?

Передусім зверніть увагу на насіння — старе, занадто дрібне, нетипове не годиться, тож треба перебрати, залишивши стандартне. Далі — догляд. Загущені посіви вже після фази 1—2 справжніх листків можуть піти «в стрілку», навіть не утворюючи коренеплодів. І третя складова — грунт, ретельно спушений і в міру зволожений.

Пікірувати не можна

Розсаду яких рослин не можна пікірувати?

процедуру всі баштанні - огірки, кабачки і їхні «родичі гарбузові», а також перець та баклажани. Якщо ж це доводиться робити, то скористайтеся методом перевалки разом із земляною грудкою. При цьому рослини треба посадити не заглиблюючи. на тому ж рівні. що й росли. А перець і баклажани краще сіяти по 2—3 насінини в окремий стаканчик, залишивши згодом одну, найміцнішу, рослину.

Утім, що робити, коли з якихось причин у кроні є такі «неправильні» гілки?

Тоді їх потрібно зміцнити. Ця порада не прислужить ся, коли сад дуже старий, а от у дерев середнього віку кора ще досить еластична, і скріпити гілки зі стовбуром радимо з допомогою щеплення містком. Робота ця порівняно нескладна, однак вимагає ретельності.

На внутрішній стороні гілки, що відходить під гострим кутом, виберіть на відстані приблизно метр сильну еластичну однодворічну гілочку. Пригніть її до стовбура. На стовбурі зробіть поперечний розріз кори приблизно так, як це рекомендується при щепленні містком у місці ушкодження кори штамба.

Від поперечного робимо поздовжній розріз угору вийде перевернутий Т-подібний. Лезом ножа обережно відігніть куточки кори в місці перетину поздовжнього і поперечного розрізів. Тепер ще раз прикладіть до Т-подібного вибрану як місток гілку.

Уточніть місце зрізу на ній. Врахуйте, якщо гілка виявиться короткою, щеплення не вийде: її кінець не вставиться в Т-подібний розріз. Якщо ж залишити її дуже довгою, утвориться абсолютно не потрібна

Приміряли? Тепер на її боці, зверненому до стовбу– ра, зробіть косий зріз завдовжки 3,5—4 см — він має бути гладенький, рівний, чистий. Верхній кінець косого зрізу заведіть під кору біля основи поперечного розрізу. Обережно введіть

Крона буде міцною



У саду нерідко можна побачити дерева, у яких намітилося або вже й сталося відламування гілки. Здебільшого відбувається це з тими, які мають гострий кут відходження від стовбура. Рана, що утворюється, важко заростає навіть на тонких гілках. Ось чому вже на початку формування крони потрібно потурбуватися, щоб гострих кутів відходження гілок не було.

На прохання читачів

його вздовж поздовжнього розрізу під кору так, щоб увійшов увесь.

Увага! Приживлюваність залежить щільності й жорсткості з'єднання косого зрізу гілки з деревиною стовбура під корою. Тому візьміть тонкий цвях (2—2,5 см), приставте його десь до середини тієї ділянки гілки, на зворотно– му боці якої зроблений косий зріз, і вбийте у стовбур до самого капелюшка. Будьте обережні. Не перестарайтесь і не розмочальте кору на стовбурі й косий зріз на гілці.

Місце щеплення щільно обв'яжіть поліетиленовою плівкою. Кожен виток має дещо перекривати попередній, щоб не було оголених місць, особливо над місцем розрізу кори, інакше туди може потрапити вода або, навпаки, через щілину інтенсивно випаровуватиметься волога. В результаті щеплення не вдасться. Садовим варом ретельно замажте місце операції.

Через два-три тижні на

містку з бічних бруньок почнуть відростати пагони. Їх слід видалити, інакше відбудеться відторгнення його в місці з'єднання зі стовбуром. Пам'ятайте про це і надалі систематично видаляйте пагони, що з'являються зі сплячих бруньок. Якими б маленькими не були рани після видалення пагонів, покрийте їх садовим варом.

Через 1,5—2 місяці зніміть обв'язувальний матеріал. Не можна тримати його на дереві довше, ніж необхідно. Це може призвести до утворення перетяжки, що затримає процес потовщення містка.

Через кілька років він стане товстим, кріплення гілки до стовбура — надійним, і ніякі додаткові підпори не знадобляться. Такий спосіб кріплення гілок значно кращий, ніж застосування чатал.

Зверніть увагу

• На замітку

ТАКА РІЗНА ЦИБУЛЯ

Сорти цибулі можна розділити за багатьма характеристиками ранні, середньостиглі та інші. Відрізняються вони і за врожайністю, за забарвленням луски, смаком. Гостру на смак цибулю іноді ще називають північною. Цибулини цього сорту не дуже великі, невибагливі й холодостійкі. Є цибуля солодка, південна. За будь-яких умов і хорошого догляду при нашому кліматі цибулини будуть дрібнішими, ніж вирошені на півдні. втратять солодкий смак, за що і цінуються, зате набудуть гостроти та довше зберігатимуться.

Не так давно у нас почали з'являтися сорти білої цибулі. Вони теж люб– лять тепло і за смаком наближаються до солодких південних, але на клі– матичні умови реагують спокійніше — залишаються солодкими. Більш стій– кі до погодних змін напівгострі та напівсолодкі сорти, вони є і серед північних, і серед південних. Але краще за інші в будьяких регіонах виростають свої, місцеві сорти.

Є також пластичні сорти, які легко пристосовуються до будь-яких умов, і їх назви також відомі багатьом: Стригунівська, Штутгартер Різен. З досить нових добре ростуть у будь-якому регіоні Золотничок, Халцедон, Еллан, з гібридів зарубіжної селекції — Спіріт, Стардаст, Бранко та деякі інші.

• Коли сіяти?

Найкраще — вчасно

Зазеленіли підвіконня, балкони, теплиці — росте розсада. Незабаром і на городах розпочнуться роботи. Особливо нетерплячі, ледь потепліє, хапаються за діло, не дочекавшись, щоб земля добре прогрілася й була готова прийняти насіння та розсаду.

Якщо ж вирішили всетаки сіяти рано, знайте, що наражаєтесь на певні ризики. Навіть якщо не вдарять приморозки, морква, посіяна у надто холодну землю, може закучерявитись, а редиска — випустити стрілку. До того ж на першу культуру чатує морквяна листоблішка. Відтак сподівання отримати ранню продукцію будуть марні.

Особливо не варто поспішати з розсадою пасльонових — помідорів, перців, баклажанів та гарбузових – огірків, кабачків, патисонів, гарбузів. Вони дуже бояться холоду — приморозки їх зовсім знищують, а за тривалої дощової погоди починають хворіти. Недарма розсаду цих культур прийнято висаджувати у відкритий грунт після «весняного Миколи» — в третій декаді травня.

Навіть капуста, яка належить до холодостійких культур, за холодної погоди призупиняє ріст. Пригнічені рослини потерпають від нашестя хрестоцвітої блішки.

Якщо ж іншого виходу нема і доводиться розсаду висаджувати раніше, то



зробіть це у глибокі лунки. У такому разі попервах вона буде захищена від вітру (приморозок також сильніше шкодить при поривах вітру) та сонця. При загрозі морозу посадки можна вкрити нетканим матеріалом — горбочки землі підтримуватимуть його над рослинами, конденсат не утворюється, і можна не знімати накриття якийсь час, доки минуть холоди.

Тож, як би не кортіло пришвидшити врожай, без необхідного тепла рослини розвиватися не будуть. Для раннього споживання продукції варто висадити зовсім небагато рослин кожної культури в теплицю чи парник, а для заготовок на зиму — сіяти і садити у відкритий грунт вже за стійкішого тепла.

• Не дрібниці ЖОРСТКА ВОДА

НЕ ДЛЯ ПОЛИВУ Жорсткість води зумовлена наявністю в ній солей кальцію, магнію та заліза. Вона може бути пос-

тійною чи тимчасовою.

Скажімо, вміст гідрокар-

бонатів легко звести до мінімуму кип'ятінням. Постійну жорсткість визначають солі кальцію і магнію. Іх наявність є властивістю води з конкретного джерела, повністю ці мікроелементи не

видаляються. Для поливу рослин вода з тимчасовою жорсткістю більш шкідлива, ніж із постійною. Остання є постачальником згадуваних уже мікроелементів, які позитивно впливають на процеси обміну речовин у рослинах, активізують діяльність мікроорганізмів у грунті і поліпшують його структуру.

Окрім того, постійно жорстка вода практично не змінює кислотність ділянки. Гідрокарбонатна, навпаки, порушує кислотно-лужний баланс середовища.

Використовувати таку воду для поливу рослин корисніше пом'якшеною: з додаванням гашеного вапна чи щавлевої кислоти, після їх вступу в хімічну реакцію з лужним середовищем зайві речовини випадуть в осад.

Секрети завжди молодої смородини

Вважається, що найвищі врожаї ця ягідна культура дає в перші три роки. Саме тому й рекомендується вирізати гілки старіші трирічних, стимулюючи відростання молодих.

Та насамперед слід правильно посадити саджанець на 15 см глибше, ніж він ріс у шкілці. Це сприяє утворенню додаткових корінців і пагонів. Для забезпечення хорошого розвитку надземної частини посадкову яму слід заправити перегноєм. Якщо смородину висаджують навесні, то кущик обов'язково треба замульчувати товстим шаром органіки.

Відразу після садіння всі пагони вкорочують, залишаючи по три–чотири бруньки на кожному. Зазвичай за регу[.] лярного поливу за літо виростає буйний кущ. І вже наступного року він порадує першим урожаєм.

Восени другого року слід обрізати смородину вдруге. Роблять це так. Коли опаде листя, кущ умовно ділять навпіл — ліворуч і праворуч. Одну з частин вирізають повністю, не залишаючи пеньків, відтак кущ замульчовують перегноєм. Це стимулює ріст молодих пагонів.

Улітку третього року, звісно, плодоноситиме тільки та частина, що залишилася вцілілою — скажімо, права. На вирізаній тим часом відростатимуть пагони заміщення. Вони стануть запорукою хорошого врожаю вже наступного року. Надалі таку операцію треба виконувати щоосені.

Щорічне омолоджувальне обрізування з почерговою зміною частин куща і є профілактикою старіння та гарантом стабільної врожайності смородини.



ПОНЕДІЛОК, 3.04.2017

YT-1

06.00, 07.00, 08.00, 15.00, 21.00 Hoвини 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 ПРОФІЛАКТИКА КАНАЛУ 15.20 Фольк-music

16.25 Твій дім-2 16.45 Д/с «Національні парки Аме-

рики» 17.45 Вікно в Америку 18.10, 18.55 КЛІП учасника Євробачення-2017

18.15 Новинний блок 18.50 Що там з Євробаченням? Блоги 19.00 Новини. Культура

19.20 Перша шпальта 19.55 Вересень 20.20 Про головне

21.30, 05.35 Новини. Спорт 21.50 Т/с «На межі. Група «Антите-

рор» 22.55, 05.50 Вічне 22.55, 05.50 Д. 23.15 Підсумки **1+1**

06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 TCH: «Телевізійна служба новин»

09.30 «Чотири весілля» 10.55, 12.20 «Міняю жінку–6» 12.50 «Мольфар» 13.50 «Пробач мені, моя любове»

14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами» 17.15 T/c «Кохання проти долі» 20.30 «Секретні матеріали»

21.00 Т/с «Хороший хлопець» 22.00 «Гроші» 23.15 X/ф «Утікач

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 07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого-

лошення. Бюро знахідок 07.50, 18.45 Міська рада інформує 08.00 Вікно в Америку 08.30, 20.00 Єдина країна 09.00, 00.15 Час-Тайм

09.30 «Справжня ціна» 09.45 «Про кіно» 09.55, 22.35 «Добрі традиції» 11.00, 16.10 Дитяча година

12.10 «У фокусі Європа»

12.40 «Слідства.Інфо»

13.10 Xiт-парад 14.00 X/ф «Амурні справи Олександра» 17.00 «У пошуках нових вражень»

17.30 «Про нас» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій

20.40 Дім книги 21.30 «Погляд зблизька» 22.40 X/ф «Аліса і Шарлі»

ICTV

05.10 Дивитись усім! 05.55, 19.20 Надзвичайні новини 06.45 Факти тижня. 100 хвилин 08.45 Факти. Ранок

09.10 Спорт 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки 10.10 Антизомбі

11.10 Секретний фронт. Дайджест 12.45, 15.45 Факти. День

13.10 X/ф «Куля в лоб» 14.50, 16.05 X/ф «Цар скорпіонів» 16.50 X/ф «Цар скорпіонів-2. Сходження воїна» 18.45, 21.00 Факти. Вечір

20.20 Більше ніж правда 21.20 Т/с «Майор і магія» 22.15 Свобода слова 00.20 X/ф «Ударна сила» ĊТБ

06.55, 16.00 «Все буде добре!» 08.55 «Все буде смачно!» 10.45, 18.30 «За живе!» 12.05 X/ф «Довгоочікуване кохан-

ня» 14.00 «Битва екстрасенсів 16» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.35 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.35 «Давай поговоримо про секс-

НОВИЙ КАНАЛ

05.30. 18.00 Абзац 06.30 М/с «Сімейка Крудс» 06.32, 07.45 Kids Time 07.50 X/ф «Гонщик» 10.00 X/ф «Нью-Йоркське таксі» 12.00 X/ф «Таксі−3» 13.50 X/ф «Містер і міссіс Сміт» 16.00, 19.00 Ревізор Спешл

22.00 Таємний агент. Пост-шоу 00.00 Суперінтуїція «УКРАЇНА»

21.00 Таємний агент

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00

09.15, 05.30 Зоряний шлях 11.00 Реальна містика

12.00 X/ф «Формула щастя» 13.50, 15.30 Т/с «Осіння мелодія кохання»

18.00 Т/с «Райське місце» 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Чуже щастя»

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси. Погода 07.10 «Цей день в історії» 07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00

«Вісті ТТБ» 07.30 «Загублені у часі» 07.45 Ранкова гімнастика

23.30 X/ф «Судний день»

08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «Відверті діалоги» 10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26

Погода. Анонси 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Сміємося— не здаємося»

11.30 «Подорожні замальовки» 12.00 «Мамина школа»

12.30 «Музичний калейдоскоп» 16.15 «У країні Мультляндії»

17.15 «Україні Мультіяндіі» 17.15 «Урок... для батьків» 17.45, 18.50, 20.20 Соціальна реклама 18.00 «Тернопілля крізь роки»

18.15 «Азбука смаку» 18.30 «Народна скарбниця» 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 19.30 «Народний контроль»

19.40 «Зупинись і здивуйся» 19.45 «Серце міста» 20.00 «Із нашої відеотеки»

20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Тема дня»

21.15 «В об'єктиві ТТБ» 21.30 «Земля— наш спільний дім»

22.30 «Час країни» IHTEP

06.00 «Мультфільм» 06.20, 13.30 Док.проект «Слідство вели... з Леонідом Каневським»

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Hoвини 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»

09.20 X/ф «Діамантова рука» 11.15, 12.25 X/ф «Передбачення» 15.20 ́«Жди ме́ня» 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»

20.00 «Подробиці» 21.00 Т/с «Смак граната» 00.40 Т/с «Територія краси»

YT-1

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 Паспорт. Ua 09.00 Україна на смак 09.25 Лайфхак 09.30, 18.50 Що там з Євробачен-

ням? Блоги 09.35, 18.10, 18.55 КЛІП учасника

Євробачення-2017 09.50 T/c «Площа Берклі» 11.00 Засідання Кабінету міністрів

України 13.15 Наші гроші 14.00 На гостину до Івана Попови-

ча 15.20 Світло

16.05 Мистецькі історії 16.30 Т/с «Лінія захисту»

17.20 Хочу бути 17.40 М/с «Книга джунглів» 18.15 Новинний блок 19.00 Новини. Культура

19.20 Д/ф «Примари старовинної садиби» 19.55 Слідство. Інфо

20.20 Про головне 21.30, 05.35 Новини. Спорт

21.50 Т/с «На межі. Група «Антитерор» 22.40 Мегалот 22.55, 05,50 Вічне

23.15 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 TCH: «Телевізійна служба новин»

06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок 09.30 «Чотири весілля»

10.50, 12.20 «Міняю жінку-6» 12.50 «Мольфар»

13.50 «Пробач мені, моя любове» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами» 17.15 T/c «Кохання проти долі» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 T/c «Хороший хлопець» 22.00 «Одруження наосліп-3

23.35 X/ф «Імла» 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 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Ого-

лошення. Бюро знахідок

СЕРЕДА, 5.04.2017

07.35 Межа правди 08.30 «Як судились колись на Україні»

08.55, 17.55 «Добрі традиції» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «У пошуках нових вражень»

11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 ́«Гал−клі́п» 12.35 «Майстер-клас із Наталкою

Фіцич» Легенди 13.00 світової музики. Queen. Концерт в Pio

14.00 X/ф «Заручники честі» 16.40 «Чарівний ключик» 17.30 «Твій дім»

18.45, 22.30 Міська рада інформує 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 «Соло» 21.30 «Школа домашнього комфор-

ту» 22.40 Х/ф «Доля» ICTV

05.35, 10.10 Громадянська оборо-06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини

11.05 Більше ніж правда 12.20, 13.10, 17.50 Т/с «Спецзагін «Шторм» 12.45, 15.45 Факти. День 13.35 X/ф «Нестримні» 15.35, 16.10, 21.25 T/с «Майор і

магія» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Ньюзмейкер. Анатолій Матіос 23.10 X/ф «Нестримні-2» 01.00 T/c «Лас-Вегас-5» СТБ

06.50, 16.00 «Все буде добре!» 08.50 «Все буде смачно!» 10.45, 18.30 «За живе!» 12.05 «МастерШеф-4» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-2» 23.50 T/c «Коли ми вдома

НОВИЙ КАНАЛ 04.35, 08.10 Т/с «Друзі» 05.50, 18.00 Абзац

06.45, 08.09 Kids Time 06.50 M/c «Сімейка Крудс» 10.50 T/c «Щасливі разом» 16.00, 19.00 Від пацанки до панян-

ΚИ 21.00 Київ вдень та вночі 22.00 Х/ф «Надто крута для тебе» 00.00 Х/ф «Дочка мого боса»

«УКРАЇНА» 06.10, 05.20 Агенти справедливості

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 07.15, 08.15 Ранок з Україною

09.15 Зоряний шлях 11.30 Реальна містика

13.30, 15.30 Агенти справедливості. Новий сезон 16.10 Історія одного злочину 18.00 Т/с «Райське місце»

19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Чуже щастя» 23.30 Т/с «Закон і порядок. Зло-

чинний намір» TŤБ

07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси. Погода 07.10 «Цей день в історії» 07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»

07.30, 21.00 «Тема дня» 07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ»

10.00 «Будьте здорові» 10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Сміємося — не здає-

мося» 11.30 «Європа очима українця» 12.00 «Як це було»

12.30 «Подорож гурмана» 16.15 «У країні Мультляндії» 17.15 «Діловий ритм»

17.45 Соціальна реклама 18.00 «Час змін» 18.30 «Хто в домі хазяїн?»

18.45 «100 шедеврів» 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 19.30 «На часі» 20.15 «Лемківська писанка»

20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.15 «Надія є» 21.30 «Із нашої відеотеки»

22.30 «Час країни» ІНТЕР

06.00 «Мультфільм» 06.20, 14.15 Док.проект «Слідство вели... з Леонідом Каневсь-07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Hoвини

07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20 «Давай одружимося» 10.10, 12.25, 21.00 Т/с «Смак гра-

15.50, 16.45 «Речдок» 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подробиці» 00.40 Т/с «Територія краси»

BIBTOPOK, 4.04.2017

YT-1 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини

06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу 06.15, 07.15, 08.15 Спорт 06.20, 08.20 АгроЕра 06.30, 23.00 Золотий гусак

06.45, 07.45, 08.30 Смакота

07.25, 23.35 На слуху 08.35 Паспорт. Ua 09.00 Україна на смак

09.25 Лайфхак 09.30, 18.50 Що там з Євробачен-

ням? Блоги 09.35, 18.10, 18.55 КЛІП учасника Євробачення-2017 09.50 T/c «Площа Берклі»

10.45 T/c «Лінія захисту» 11.35 Д/ф «Марія Левитська. Театральний роман» 12.05 Д/с «Південна Корея сьогодні»

12.15 Суспільний університет 12.40, 21.30, 05.35 Новини. Спорт 13.15 Уряд на зв'язку з громадя-

нами 14.00 Театральні сезони 14.30 Спогади 15.20 Поза часом. Телевистава «Ук-

радене щастя» 17.40 M/c «Книга джунглів» 18.15 Новинний блок 19.00 Новини. Культура 19.20 Д/ф «Апостоли свободи»

19.55 Наші гроші 20.20 Про головне 21.50 Т/с «На межі. Група «Антите-

рор» 22.55, 05.50 Вічне 23.15 Підсумки

1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 TCH: «Телевізійна служ-

ба новин» 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок

09.30 «Чотири весілля» 10.50, 12.20 «Міняю жінку-6» 12.50 «Мольфар» 13.45 «Пробач мені, моя любове» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами»

17.15 T/c «Кохання проти долі» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Хороший хлопець» 22.00 «На ножах»

23.35 X/ф «14<u>08»</u> 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

07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 «Погляд зблизька» 08.05 «Етикетка»

08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій

08.30 «Як судились колись на Україні» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «У пошуках нових вра-

жень» 11.00, 16.10 Дитяча година 11.45 «Чарівний ключик» 12.10, 21.20 «Добрі традиції» 12.15 «Про кіно»

12.30 Євромакс 13.00 Хіт-парад 14.00 X/ф «Детективи»

17.30 «Школа домашнього комфорту» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 Межа правди 21.30 «Гал−кліп»

22.35 X/ф «До 17» ICTV 05.40, 20.20 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок

09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Більше ніж правда 12.15, 13.10, 17.50 Т/с «Спецзагін «Шторм» 12.45, 15.45 Факти. День

13.35 X/ф «Стражі порядку» 15.35, 16.10, 21.25 T/с «Майор і магія» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 23.10 X/ф «Нестримні» 01.05 T/c «Лас-Вегас-5» **СТБ**

06.50, 16.00 «Все буде добре!» 08.50, 18.30 «За живе!» 10.10 X/ф «Спортлото-82» 12.05 «МастерШеф-4» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-2»

23.30 Т/с «Коли ми вдома» НОВИЙ КАНАЛ

04.50, 08.05 Т/с «Друзі» 05.50, 18.00 Абзац 06.43, 08.03 Kids Time 06.45 M/c «Сімейка Крудс» 11.00 T/c «СашкоТаня» 16.00, 19.00 Серця трьох 21.00 Київ вдень та вночі 22.15 X/ф «Це все вона» 00.10 X/ф «Молоді татусі»

«YKPAÏHA» 06.10, 05.20 Агенти справедливості 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00

Сьогодн 07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зоряний шлях 11.30 Реальна містика 13.30, 15.30 Агенти справедливості. Новий сезон

.10 Історія одного злочину 18.00 T/с «Райське місце»

19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Чуже щастя» 30 T/c «ом... ний намір» ТТБ 23.30 T/c «Закон і порядок. Злочин-

07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси. Погода 07.10 «Цей день в історії» 07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Bicti TTБ»

07.30, 21.00 «Тема дня» 07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «Із нашої відеотеки»

10.30 «Земля— наш спільний дім» 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Сміємося— не здає-

мося» 11.30 «В об'єктиві ТТБ» 11.45 «Серце міста»

12.00 «Народна скарбниця» 12.20 «Азбука смаку» 12.30 «Імена» 16.15 «У країні Мультляндії»

17.15 «Персона грата» 17.45 Соціальна реклама 18.00 «Енергоманія» 18.30 «Як це було» 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»

19.30 «Будьте здорові» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.15 «Крізь призму часу»

21.30 «Європа очима українця» 22.30 «Час країни» IHTEP

06.00 «Мультфільм» 06.20, 14.15 Док.проект «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20 «Давай одружимося» 10.10, 12.25, 21.00 Т/с «Смак грана-

та» 15.50, 16.45 «Речдок» 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подробиці»

00.40 Т/с «Територія краси»

YT-1

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

07.25, 23.35 На слуху 08.35 Паспорт.Ua 09.00 Україна на смак 09.25 Лайфхак 09.30, 18.50 Що там з Євробачен-

ням? Блоги 09.35, 18.10, 18.55 КЛІП учасника Євробачення-2017 09.50 Д/ф «Пошук Мазепи» 10.45, 16.30 <u>Т</u>/с «Лінія захисту»

11.35 Д/ф «Примари старовинної садиби» 12.05, 16.20 Д/с «Південна Корея

сьогодні» 12.15 Суспільний університет 12.40, 21.30, 05.35 Новини. Спорт 13.15 Слідство.Інфо

14.05 Д/ф «Архип Люлька» 15.20 Надвечір'я. Долі 17.20 Школа Мері Поппінс 17.35 М/с «Книга джунглів» 18.00 Voxcheck 18.15 Новинний блок

19.00 Новини. Культура

19.20 Д/ф «Київська Русь. Розпад чи розквіт?» 19.55 «Схеми» 20.20 Про головне 21.45 Кубок Девіса. Португалія — Україна. Щоденник

рор» 22.55, 05.50 Вічне 23.15 Підсумки 1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45,

21.50 Т/с «На межі. Група «Антите-

19.30 TCH 09.30 «Чотири весілля-2» 10.50. 12.20 «Міняю жінку-6» 2.50 «Мольфар» 13.50 «Пробач мені, моя любове» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами» 17.15 Т/с «Кохання проти долі» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Хороший хлопець» 22.00 «Чотири весілля—6» 23.00 «Право на владу-2017»

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

00.45 X/ф «Читець»

4ETBEP, 6.04.2017

07.35 «Соло» 08.30 «Як судились колись на Україні» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «У пошуках нових вра-

жень» 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 «Формула здоров'я» 13.00 Хіт−парад 14.00 Х/ф «Італійська казка»

15.45, 20.25 «Добрі традиції» 17.30 «Гал−кліп» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 «Слідство.Інфо»

20.30 У фокусі Європа 21.30 «Смачна мандрівка» 22.35 X/ф «Святий Марадона» ICTV

05.00 Дивитись усім! 05.35 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок

09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Секретний фронт 11.05 Більше ніж правда 12.20, 13.10 T/c «Спецзагін «Шторм» 12.45, 15.45 Факти. День 13.40 X/ф «Нестримні—2» 15.35, 16.10, 21.25 Т/с «Майор і магія»

18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Інсайдер 23.15 X/ф «Нестримні–3» 01.30 T/c «Лас-Вегас-5» СТБ 07.10, 16.00 «Все буде добре!»

17.50 T/c «Північний вітер»

09.10 «Все буде смачно!» 11.05, 18.30 «За живе!» 12.35 «МастерШеф-4» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.45 «Я соромлюсь свого тіла−4»

00.00 «Один за всіх» НОВИЙ КАНАЛ 04.25, 08.00 Т/с «Друзі» 05.40, 18.00 Абзац 06.33, 07.55 Kids Time

06.35 М/с «Сімейка Крудс» 10.50 Т/с «Щасливі разом» 16.00, 19.00 Хто зверху? 21.00 Київ вдень та вночі 22.00 Х/ф «Погані дівчата» 00.00 X/ф «Погані дівчата-2» **«УКРАЇНА»**

06.10, 05.20 Агенти справедливості 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зоряний шлях 11.30 Реальна містика

13.30, 15.30 Агенти справедливості. Новий сезон 16.10 Історія одного злочину 18.00 Т/с «Райське місце» 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 T/с «Чуже щастя» 23.30 T/с «Закон і порядок. Зло-

чинний намір

ТŤБ 07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси. Погода 07.10 «Цей день в історії»

07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ» 07.30, 21.00 «Тема дня» 07.45 Ранкова гімнастика

08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «На часі» 10.45 «Надія є»

11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 По-года. Анонси 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Сміємося — не здає-

мося» 11.30 «Хто в домі хазяїн?» 11.45 «Крізь призму часу» 12.00 Д/Ф «Благодать під соснами» 12.50 «Лемківська писанка»

16.15 «У країні Мультляндії» 17.15 «Духовні скарби України» 17.20 «Сад. Город. Квітник» 17.40 Реклама. Анонси 17.45 Соціальна реклама 18.00 «Всяка всячина: інструкція з

використання» 18.15 Д/Ф «Така, як ти, колись лілея...» 18.30 «Акценти тижня» 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»

19.30 «Що робити?» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка»

21.15 «Армія нескорених» 21.45 «Думки вголос» 22.30 «Час країни» IHTEP

06.00 «Мультфільм» 06.20, 14.15 Док.проект «Слідство вели... з Леонідом Каневсь-07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Ho-

09.20 «Давай одружимося» 10.10, 12.25, 21.00 Т/с «Смак граната» 15.50, 16.45 «Речдок» 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подробиці» 00.40 Т/с «Територія краси»

вини 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

19.00 X/ф «Страшилки» 21.00 X/ф «Мисливці за відьмами» 22.45 X/ф «Астрал: Глава 2»

«УКРАЇНА»

19.00, 05.50 Події тижня з Олегом

21.25 X/ф «Два квитки у Венецію»

ттб

07.00 «Слово Боже на кожен день»

07.15 «Кулінарія від Андрія» 07.30, 17.50 «Пісні нашого краю»

07.40, 20.30 «Сміємося — не здає-

00.50 X/ф «Погані дівчата»

06.50 Сьогодні

07.40 Зоряний шлях

Панютою

мося»

08.00 «Ранок з ТТБ»

23.20 Реальна містика

07.10 «Цей день в історії»

07.45 Ранкова гімнастика

10.00 «Панорама подій»

11.00 «У світі захоплень»

16.00 «Поклик таланту «

17.30 «Зупинись і здивуйся»

17.45 Соціальна реклама

18.00 «У країні Мультляндії»

18.45 «Історія у капелюсі»

19.30 «Мамина школа»

20.35 «Пісня в дарунок»

21.00 «Відверті діалоги»

22.00 «Загублені у часі»

22.15 «Із нашої відеотеки»

20.45 «Вечірня казка»

17.40 «Триває Великодній піст»

18.50 «Тернопіль у стилі ретро» 19.00 «Музичний калейдоскоп»

20.00 «Подорожні замальовки»

20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси

IHTEP

05.00, 12.00 «Великий бокс. Усик-

Хантер. Гвоздик — Гонсалес. Ломаченко — Соса»

10.45 «Спортивні меридіани»

речі» 11.45 «Учнівський щоденник»

11.30 «Словами малечі про цікаві

12.00 «Освятися, вербонько, на добро»

09.30 T/c «Забута жінка»

13.15 T/c «Нелюбима» 17.00, 20.00 T/c «Гірке щастя»

П'ЯТНИЦЯ, 7.04.2017

YT-1 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 Життєлюб 06.45, 07.45, 08.25 Смакота 07.20, 23.35 На слуху

08.35 Територія закону 08.40 Паспорт.Ua 09.00 Світ на смак. Д/с «Розповіді про Хансік»

09.30, 18.50 Що там з Євробаченням? Блоги 09.35, 18.10, 18.55 КЛІП учасника

Євробачення-2017 09.50 Д/ф «Арабески Гоголя» 10.45, 16.30 Т/с «Лінія захисту» 11.35 Д/ф «Київська Русь. Розпад чи розквіт?»

12.15 Суспільний університет 12.40, 21.30, 05.35 Новини. Спорт 12.55 Voxcheck 13.15 Схеми

14.05 Д/ф «Павло Загребельний До запитання» 15.20 Віра. Надія. Любов 16.20 Д/с «Південна Корея сьогодні»

17.20 Хто в домі хазяїн? 17.40 M/c «Книга джунглів» 18.15 Новинний блок 19.00 Новини. Культура 19.25 Чоловічий клуб. Кубок Украї-

ни з фрі-файту 21.45 Кубок Девіса. Португалія — Україна. Шоденник 21.50 Богатирські ігри

22.55. 05.50 Вічне 23.00 Золотий гусак 23.15 Підсумки

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новинх 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок

09.30 «Чотири весілля–6» 10.50, 12.20 «Міняю жінку–7»

12.50 «Мольфар» 13.50 «Пробач мені, моя любове» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами» 17.15 Т/с «Кохання проти долі»

20.15 «Розсміши коміка. Діти-2» 22.00 «Ліга сміху –3» 00.45 «Вечірній Київ» 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

07.35 «Слідство.Інфо» 08.00 У фокусі Європа 08.30 «Смачна мандрівка» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «У пошуках нових вражень» 11.00, 16.10 Дитяча година

12.10 «Гал-кліп» 12.40, 21.30 «Твій дім» 13.00 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Тільки після Вас» 17.30 «Майстер-клас із Наталкою

11.45 «Чарівний ключик»

Фіцич» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій 20.10 «Погляд зблизька» 20.40 «Слід» 21.50 «Лобрі традиції»

22.35 X/ф «Прокляття самогубця» ICTV 05.35 Громадянська оборона

06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти, Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Інсайдер 11.00 Більше ніж правда

11.50, 17.50 T/c «Північний вітер» 12.45, 15.45 Факти. День 13.10 Х/ф «Нестримні−3» 15.30, 16.10 Т/с «Майор і магія» 18.45, 21.05 Факти. Вечір

20.20 Антизомбі 21.25 Дизель-шоу 23.45 X/ф «Тюряга» 01.35 T/c «Лас-Вегас-5» СТБ

05.50, 18.30, 00.20 T/c «Коли ми вдо-

07.05 X/ф «Анна Герман» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.55 «Холостяк-7» 22.30 «Небачене Євробачення» 01.20 «Слідство ведуть екстрасен-

НОВИЙ КАНАЛ

04.30, 08.03 Т/с «Друзі» 05.40. 18.00 Абзац 06.38, 08.00 Kids Time 06.40 М/с «Сімейка Крудс» 10.45, 20.50 Київ вдень та вночі 14.10 Серця трьох 16.10, 19.00 Суперінтуїція 21.50 Х/ф «Особливо небезпечна» 23.50 Х/ф «Березневий кіт» **«УКРАЇНА»**

06.10 Агенти справедливості 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00

Сьогодні 07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15, 05.20 Зоряний шлях 11.30 Реальна містика

13.30, 15.30 Агенти справедливості 16.10 Історія одного злочину 18.00 Т/с «Райське місце» 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»

21.00, 00.00 Т/с «Нелюбима» 23.20 Слідами львівського сміття. Спеціальний репортаж

ТТБ 07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси. Погода 07.10 «Цей день в історії» 07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00,

22.00 «Вісті ТТБ» 07.30 «Тема дня» 07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ»

10.00 «Що робити?» 10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Сміємося — не здає-

мося» 11.30 «Армія нескорених» 12.00 «Зелений Бум» 12.30 «Всяка всячина: інструкція з

використання» 12.45, 21.15 «Думки вголос» 16.15 «У країні Мультляндії» 17.15 «Слід» 17.40 Реклама. Анонси

17.45, 18.50 Соціальна реклама 18.00 «Вінтаж» 18.15 «Смакота» 18.30 «ПрофStyle»

18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 19.30 «На часі» 20.15 «Храми Поділля»

20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Назбиране» 21.30 «Arte, viva!»

22.30 «Час країни IHTEP

06.00 «Мультфільм» 06.20, 14.15 Док.проект «Слідство вели... з Леонідом Каневсь-07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Ho-

вини 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20 «Давай одружимося» 10.10, 12.25 Т/с «Смак граната»

15.50, 16.45 «Речдок» 18.00 Ток-шоу «Стосується кожно-ΓO»

20.00 «Подробиці» 21.00 «Чорне дзеркало» 23.00 Х/ф «Ворчун»

НЕДІЛЯ, 9.04.2017

YT-1 06.00 Світ православ'я 06.30, 07.00, 08.05, 23.15 Погода

06.35 На слуху 07.05, 23.30 Золотий гусак 07.25 Життєлюб 08.10 Смакота 08.35 Паспортний сервіс

08.45, 00.20 Телемагазин 09.00 Поза часом. Телевистава Наталка-Полтавка

10.50 Д/ф «Колажі» 11.40 Спогади 12.05 Театральні сезони

12.40 X/ф «Мадам Нобель» 14.20 Мистецькі історії 14.50 Фольк-music 15.55 Перший на селі

16.20 Твій дім−2 16.40 Т/с «На межі. Група «Антитерор» 20.30 Перша шпальта

21.00, 05.35 Новини 21.20 Кубок Девіса. Португалія — Україна. Щоденник .30 Д/с «Розповіді про Хансік» 22.30 Що там з Євробаченням? Кух-

23.00 CBiT online

23.20 Територія закону

1+1 06.25 «На ножах» 08.00 «Сніданок. Вихідний»

09.00 Лотерея «Лото-забава» 09.40 М/ф «Маша і ведмідь» 10.00 ТСН: «Телевізійна служба но-

11.00, 12.00, 13.00, 14.00 «CBIT навиворіт—4: В'єтнам» 15.00 Т/с «Хороший хлопець» 19.30, 05.15 «ТСН-Тиждень»

21.00 «Голос країни-7» 00.10 X/ф «Найкращий екзотичний готель «Меріголд»

TV-4

06.00 X/ф «Живий» 07.30 «Про кіно» 07.45, 09.50 Ранковий фітнес 08.00. 21.30 Єдина країна 08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Oro-

лошення. Бюро знахідок 08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода 08.40 Час-Тайм

09.00 Повнота радості життя 09.30 «Справжня ціна» 10.15 Пряма трансляція святої

літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя

11.40 Дім книги 12.00 M/ф «Острів скарбів» 13.30 «Чарівний ключик» 14.00 «Сільський календар» 14.30 Межа правди

15.30 «Слід» 16.00 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»

16.20 «Слідство.Інфо» 16.55, 22.10 «Добрі традиції» 17.00 Вікно в Америку 17.30, 20.30 «Про нас» 18.00 Наші вітання 19.00 Провінційні вісті. Тиждень

19.45 Міська рада інформує 20.00 Огляд світових подій 21.00 «Гал-кліп» 22.15 X/ф «Врятована»

23.45 Час-тайм **ICTV**

05.20 Факти 05.50 T/c «Відділ 44» 09.10 X/ф «Єлена Троянська» 12.45 Факти. День 13.00 X/ф «Цар скорпіонів−3. Книга

мертвих» 14.55 X/ф «Цар скорпіонів-4. У пошуках влади» 16.50 X/ф «Мумія. Гробниця

імператора драконів 18.45 Факти тижня. 100 хвилин 20.30 X/ф «Білосніжка і мисливець» 22.55 X/ф «Ван Хельсинг» 01.15 X/ф «Сім'я смерті»

СТБ

05.45 «Все буде добре!» 07.40 «Холостяк-7» 08.55 «Все буде смачно!» 09.50 «Караоке на Майдані» 10.45 «Україна має талант! Діти» 13.55 X/ф «Операція «И» та інші пригоди Шурика» 15.55, 23.15 «Я соромлюсь свого

17.55, 19.00, 22.10 «Слідство ведуть

екстрасенси» 21.00 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.40, 07.33 Kids Time 05.43 М/с «Сімейка Крудс» 07.35 М/ф «Сьомий гном» 09.10 М/ф «Робінзон Крузо. Дуже населений острів»

10.40 X/ф «Крабат — учень чаклуна»

12.50 X/ф «Гаррі Поттер та філософський камінь 15.50 X/ф «Гаррі Поттер і таємна

кімната»

08.00 «уДачний проект» 09.00 «Готуємо разом»

10.00 «Орел і Решка. Рай і пекло» 11.00 «Орел і Решка. Перезавантаження»

ження» 14.00 Т/с «Все, що нам потрібно» 18.00, 21.30 Т/с «Жереб долі» 20.00 «Подробиці тижня» 23.10 Т/с «Гордіїв вузол

• Тим, хто дбає про здоров'я

Зробіть воду цілющою

Щоб сформувати певну структуру води, не обов'язково бути екстрасенсом або купувати спеціальні прилади, — досить протягом певного часу передавати воді позитивну емоцію.

Структурована вода — це інформаційно багата рідина, яка готова ділитися цією інформацією з нашими клітинами. Відомо, що склад і структура нашої міжклітинної рідини подібні на структуровану воду, тому такий обмін проходить легко. Клітини вбирають закладену у воді програму, запам'ятовують її і починають перепрограмовуватися й міняти свою структуру, якщо вона порушена хворобою. Структурована вода відновлює енергетичний потенціал клітини. Так відбувається зцілення на клітинному

Регулярне вживання такої води сприяє зниженню рівня холестерину в крові, нормалізації артеріального тиску і роботи нирок, кишечника, поліпшенню обміну речовин, виведенню шлаків і токсинів з організму. Але найприголомшливі-

ший ефект спостерігають при лікуванні паразитарної інфекції. Структурована вода створює в організмі таке середовище, в якому будь-які паразити просто не можуть жити. Вода збагачується негативно зарядженими частинками, її рН стає більше 7, а окислювально-відновний потенці-



згубне для паразитів, вірусів і інфекцій.

Ніщо не робить воду та-ОЮ ЦІ́ЛЮЩОЮ, ЯК СЛОІ дини, стверджують психотерапевти. Оскільки добрі побажання відновлюють структуру води, то погані – руйнують. Тому перш ніж пити воду, не забувайте запрограмувати її під себе.

Для цього, просто звертаючись до води, побажайте, щоб кожен її ковток приніс певну користь: освіжив, зняв втому, очистив організм, перетворив вас на здорову і енергійну людину.

Також можна програмувати воду на красу, сімейне благополуччя, успіх. Тепер

воду можна пити, уявляючи, як збуваються всі ваші побажання. Це має величезне значення для відновлення вашого здоров'я.

Окрім цього, вода упорядковує свою структуру, коли над нею читають молитву або коли звучить дзвін. Не обов'язково щодня наговорювати нову програму: ви можете залишити на дні глечика запрограмовану воду і вранці долити свіжої.

Також зробити цілющу воду можна шляхом заморожування. Річ у тім, що лід має впорядковану структуру, тому під час заморожування будь-яка хаотична вода стає впорядкованою.

Візьміть трилітрову пластикову посудину, покладіть на дно кремній і залийте чистою (бажано не водопровідною) водою. Активована кременем вода діє згубно на мікроорганізми, пригнічує ріст бактерій, що викликають гниття і бродіння, в ній активно випадають в осад сполуки важких металів, вона стає чистою і приємною на смак, а також довгий час не псується.

Помістіть посудину в морозилку на цілий день. Увечері витягніть її і поставте розморожуватися. На ранок акуратно злийте в іншу посудину воду, залишаючи осад, який треба вилити. Кремній перед наступним використанням промийте проточною водою.

СУБОТА, 8.04.2017

06.00 У просторі буття 06.35 Підсумки 07.05 АгроЕра. Підсумки 07.20 Шеф-кухар країни 08.05 Смакота 08.30, 00.00 Золотий гусак

09.00 M/c «Книга джунглів» 09.50 Хто в домі хазяїн? 10.15 Хочу бути

10.45 Що там з Євробаченням? Блоги 10.50 КЛІП учасника Євробачення-

11.00 Фольк-music 12.25 Т/с «Площа Берклі» 14.25 Х/ф «Cici -- непокірна

імператриця» 16.10 Книга.ua 16.40 Чоловічий клуб. Кубок Украї– ни з фрі-файту

18.20 Богатирські ігри 19.20 Міжнародний турнір зі спортивної гімнастики «Ukraine International cup»

21.00, 05.35 Новини 21.20 Кубок Девіса. Португалія — Україна. Шоденник 21.30 За крок до Євробачення

22.1<u>5</u> Д/ф «Наталья Сумська. Перевтілення» 22.45 Мегалот

23.00 Світ online 23.25 Життєлюб 1+1

06.00, 19.30 TCH: «Телевізійна служба новин»

06.45 «Гроші» 08.00 «Сніданок. Вихідний» 10.00 «Таємний код віри» 11.00, 23.20 «Світське життя» 12.00 «Одруження наосліп»

13.50 «Голос країни-7» 16.30 «Вечірній квартал-2017» 18.30 «Розсміши коміка-2017» 20.15, 05.35 «Українські сенсації»

21.15 «Вечірній квартал» 00.20 «Ліга сміху-3» TV-4

06.00 «Про кіно» 06.15, 11.00, 23.30 «Про нас» 06.45, 09.15 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті 07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Ого-

лошення. Бюро знахідок 07.35 X/ф «Живий» 08.55, 19.55 «Добрі традиції» 09.00, 00.10 Час-Тайм 09.30, 19.00 Єдина країна

10.00 «Слідство.Інфо» 10.30 Блага звістка з Ріком Реннером 11.30 «Майстер-клас із Наталкою Фішич»

12.00 «Смачна мандрівка» 12.30 X/ф «Останній шанс» 14.30 Мультфільми 15.00 М/ф «Острів скарбів»

16.30 Дім книги 17.00 Xiт-парад 17.50 THEУ — калейдоскоп подій

18.00 Наші вітання 19.30 У фокусі Європа 20.10 «Соло»

21.00 X/ф «Вседозволеність» 23.00 Євромакс

ictv 05.05 X/ф «Золоте око»

07.10 Дивитись усім! $09.00~\rm{H}$ 3H9B! 09.55 Дизель-шоу. Дайджест

10.55, 11.50 Особливості національної роботи 12.45 Факти. День 13.00 Т/с «На трьох»

13.10 X/ф «Тюряга» 15.10 X/ф «Єлена Троянська» 18.45 Факти. Вечір

19.15 Надзвичайні новини. Підсумки 20.05 X/ф «Мумія. Гробниця

імператора драконів» 22.00 X/ф «Цар скорпіонів−3. Книга 23.55 Х/ф «Цар скорпіонів-4. У по-

шуках влади» 01.45 Т/с «Прокурори» CTE

05.50 «ВусоЛапоХвіст» 08.00 «Караоке на Майдані» 09.00 «Все буде смачно!» 10.50 «Холостяк−7»

13.00 «МастерШеф Діти-2» 19.00 «Україна має талант! Діти» 22.05 Т/с «Коли ми вдома»

23.05 «Давай поговоримо про секс-3» **НОВИЙ КАНАЛ** 05.53, 07.50 Kids Time 05.55 M/с «Сімейка Крудс» 07.53 Ревізор Спешл

09.50 Таємний агент 11.00 Таємний агент. Пост-шоу 12.45 Від пацанки до панянки[°] 14.45 Хто зверху? 16.40 М/ф «Робінзон Крузо. Дуже

населений острів» 18.00 X/ф «Гаррі Поттер та філософський камінь»

21.00 X/ф «Гаррі Поттер і таємна кімната» 00.10 X/ф «Астрал: «YKPAÏHA»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 07.15, 05.20 Зоряний шлях 09.00, 15.20 Т/с «Чуже щастя» 17.00, 19.40 Т/с «Забута жінка» 21.20 X/ф «Сонцестояння» 23.30 Реальна містика

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.10 «Цей день в історії» 07.15 «Удосвіта»

07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «На часі»

10.45 «Думки вголос» 11.00 «Назбиране» 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»

11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося» 11.30 «Arte, viva!»

12.00 «Смакота» 12.15 «Живі сторінки» 12.35 «Духовні скарби України» 12.40 «Слід»

16.00 «Степовики» 16.15 «У країні Мультляндії» 17.00 «Життя дивовижних ляльок» 17.25 «Хочу бути...»

17.45 Соціальна реклама 18.00 «Учнівський щоденник» 18.15 «Кулінарія від Андрія» 18.30 «Обереги» 18.55 «Про вічне і земне»

19.00 «Панорама подій» 19.45 «7 природних чудес України» 20.00 «Спортивні меридіани» 20.15 «Словами малечі про цікаві речі» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка»

21.00 «У світі захоплень»

21.30 «Поклик таланту» **IHTEP**

05.50, 20.00 «Подробиці» 06.50 М/ф «Таємниця третьої планети» 07.50 Х/ф «Петля Оріона» 09.30 «Україна вражає»

10.00 Док.проект «Небо. Літак. Мрія» мірія»
11.00 X/ф «Повернення з орбіти»
12.45 X/ф «Золоті небеса»
14.15 Т/с «Гордіїв вузол
17.50, 20.30 Т/с «Все, що нам потрібно»

22.20 X/ф «Втеча з тюрми»

Знаючи прості правила зетикету в країнах з іншою культурою і традиціями, ви зможете вберегти себе від незручних ситуацій у кафе, ресторанах чи у гостях. Сайт Істи.com пропонує ознайомитися з 19-ма незвичайними кулінарними звичками і традиціями різних країн світу, типовими для місцевого населення, але незвичними, а подекуди й досить дивними для іноземців.

ПОРТУГАЛІЯ:

просити сіль та перець

У ресторанах Португалії не прийнято просити додатково будь-які приправи, якщо їх немає на столі. Цим самим ви ставите у незручне становище кухаря, натякаючи, що він не досить компетентний у питаннях спецій.

ІТАЛІЯ:

відмовлятися від першого запрошення

Якщо ви замовили знамениту італійську піцу на її батьківщині або іншу національну страву із сиром, то у жодному разі не просіть, щоб вам додали сиру. Таке прохання буде сприйняте кухарем як образа, що зіпсує йому настрій, а вам смачну вечерю.

Інше італійське правило: не варто замовляти каву зі збитими вершками після полудня. Деякі італійці кажуть, що кава зі збитими вершками протягом дня негативно впливає на шлунок.

В Італії діє ще одне дивне правило: відмовлятися від першого запрошення до столу. Якщо вас запросили на обід або вечерю, то перший раз прийнято ввічливо відмовитися. Якщо ж після цього найближчим часом вас знову запросили до столу, то цю пропозиція вже варто прийняти, щоб не образити привітних господарів.

Як і де не можна їсти

Те, що вважається шляхетністю в одних країнах, може бути ознакою невихованості в інших. І правила етикету також не виняток. Як правило, ми знаємо основи поведінки за столом, які прищепили нам батьки ще в дитинстві. Та щойно залишаємо межі своєї країни, ці знання часто втрачають актуальність.



І чужому научаймось

АЗІЯ:

плямкати за столом

У деяких країнах Азії плямкання під час прийому їжі вважається культурною поведінкою.

ГРУЗІЯ:

вино і тост

У Грузії не прийнято повільно смакувати вино з бокала, оскільки в цій країні вино — дуже важливий і символічний напій, який вживають здебільшого під час вечері. Тут його п'ють тільки після промовлених тостів. Тому варто дочекатися тостів, а тоді випивати всю склянку відразу.

КОРЕЯ:

хто за столом головний

У Кореї прийнято тримати склянку двома руками, якщо наливають старші. Також у цій країні не прийнято починати їсти, поки не почнуть трапезу найстарші учасники частування.

КИТАИ:

перевертати рибу

Не перевертайте рибу,

що лежить у вашій тарілці. На думку китайців, цим ви накликаєте на себе невдачу. Пояснюється це давніми рибальськими традиціями. Китайські рибалки вірять, що якщо перевернути рибу на тарілці, то рибацьке судно теж обов'язково перекинеться в наступному плаванні. Варто або витягати шматочки знизу, або залишити рибу з нижнього боку недоїденою.

> ФРАНЦІЯ: хліб перед їдою

Найкраще їсти хліб як доповнення до їжі, особливо якщо в кінці подали страву із сиром. Крім того, те, що вважається неправильним в інших місцях, вважається цілком прийнятним у Франції, а саме класти хліб на стіл, а не на тарілку. А фастфуд вважається тут ознакою поганого смаку.

ІНДІЯ ТА АФРИКА:

їсти лівою рукою

На Середньому Сході, в Індії та деяких частинах Африки у лівої руки історично склалася не найкраща репутація, пов'язана з відвідуванням туалету. Тому, навіть якщо ви лівша, їсти доведеться правою.

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ:

нахиляти тарілку із супом

Якщо у нас, щоб доїсти швидше суп, тарілку нахиляють до себе, то у Британії прийнято нахиляти її від себе і також від себе робити рухи ложкою. Скоріш усього, вам буде дуже незручно це робити спочатку. але, щоб не виділятися за обідом, постарайтеся звикнути до тутешніх звичаїв. Таке правило етикету діє і в США.

ТАЇЛАНД:

виделка для ложки

Досить незвично для нас, але в цій популярній серед туристів країні виделку використовують тільки як додаток для ложки, яка майже завжди є основним столовим прибором. Їжу спочатку беруть виделкою, кладуть на ложку, і за допомогою ложки відправляють до рота. Деякі традиційні страви Таїланду їдять руками, тому не намагайтеся їсти їх столовими приборами їжа просто буде липнути до

ЯПОНІЯ:

палички в рисі

Якщо ви вирішили зробити паузу в поїданні рису, то покладіть палички поруч із тарілкою. У жодному разі не встромляйте палички прямо в рис вертикально — так роблять, коли ставлять тарілку їжі перед небіжчиком на похороні! Якщо ви забули або не знайомі з правилами їжі паличками, краще попросіть виделку. В цьому немає нічого ганебного і це вже точно краще, ніж показувати свою неповагу до оточуючих.

МЕКСИКА:

ніж, виделка і тако

У Мексиці ніколи не їжте тако виделкою і ножем. Тако — мексиканська страва, яка стала улюбленою їжею багатьох людей у

всьому світі. Під час їжі руками ви можете трохи забруднитися, але в цьому й полягає вся принадність поїдання тако. Просто погодьтеся з цим правилом прийміть його як даність Мексиканці впевнені, що вживання тако з виделкою і ножем має дурний і чванливий вигляд, тому краще з'їжте його руками.

БЛИЗЬКИЙ СХІД:

перехиляти чашку

Якщо не хочете ще кави покажіть це, нахиливши порожню чашку в боки дватри рази. Це дуже важливо, адже якщо цього не зробити, вам будуть нескінченно доливати каву, відмовлятися від якої неввічливо. Так роблять не всі мешканці Близького Сходу, але переважна більшість вірна традиціям.

З'ЇДАТИ ВСЕ ДО КРИХТИ

У деяких країнах (Філіппіни, Камбоджа, Корея Єгипет, Китай) з'їсти все що лежало на тарілці, означає, що ви не наїлися. Бо наприклад, китайці побачать вашу порожню тарілку як натяк на те, що їжі було недостатньо. Тому останній шматочок краще залишити, якою б смачною не була страва. А в Японії, навпаки, означає, що їжа вам сподобалася і ви наїлися досхочу.

ЗАЛИШАТИ ЧАЙОВІ

У багатьох країнах світу до чайових ставляться порізному. У США, наприклад образливими вважаються маленькі чайові, а в Японії, навпаки, краще їх не давати: заплатив за обід — ось і вся дяка. У багатьох країнах Європи щось на кшталт чайових (плата за обслуговування) беруть завжди і часто навіть не попереджаючи відвідувача.

Як правильно їсти

Розмістити виделку та ніж можна таким чином, що це сигналізуватиме про закінчення трапези, про очікування іншої страви або про прохання принести книгу скарг. Шоб не потрапити у неприємну ситуацію, пропонуємо вам вивчити мову ножа і виделки.

Повідомляємо про «Паузу»

Столові прибори кладуть навхрест. Ніж лезом уліво, а виделку зубцями вправо. Цей знак говорить про те, що ви не закінчили трапезу, і тарілку зі стравою ще не потрібно забирати.



Якщо у вашій тарілці є їжа, то можна використовувати лише вільне місце по обідку тарілки. Тоді столові прибори розміщуємо таким чином, щоб лезо і зубці виделки торкалися краю тарілки, а ручки — столу.

Мова ножа гвиделки[,]

Щоб комфортно почуватися у кафе чи ресторані, необхідно знати столовий етикет. А щоб не залишитися голодним, корисно розуміти мову столових приборів.



Якщо тарілка порожня, покладіть ніж та виделку літерою «Л». Лезо ножа направлене вліво, а зубці виделки — вправо. Ручки приборів звисають з тарілки над столом. Цим самим ви показуєте, що страви, яку принесли, було надто мало.

Трапезу закінчено

ант — коли ніж та виделку

кладуть, ніби зображуючи

годинник, час — пів на шо-

Найпоширеніший варі-



Схожий на попередній варіант, але ніж та виделка лежать разом з правого боку. Такий варіант вказує, що трапеза закінчена і все було досить гармонійно.



Ніж та виделка лежать паралельно одне до одного, лезом та зубцями доверху, а ручками вниз. Також велика відстань між зубцями виделки та лезом ножа говорить про те, що страва ситна і її було вдосталь.



Чекаю наступної cmpabu

Вилка з ножем складені хрест на хрест. Лезо ножа вліво, а зубці виделки вправо і мають дивитися вгору



Страва чудова!

Якщо страва вам дуже сподобалася, можете вказати на це столовими приборами, склавши їх у дуже просту комбінацію.



Не сподобалось

Буває й таке, що страва вам не припала до смаку. Про це ви також можете натякнути столовими приборами.



Принесіть книгу скарт!

Найстрашніший жест мови приборів. За основу беремо комбінацію «трапе– зу закінчено» з паралельним розташуванням ножа та виделки, але вони пере-

вернуті на 180°. В такій ситуації немає значення, з якого боку виделка, а з якого — ніж.



Усе сподобалося

Якщо все було чудово і від страви ви в захваті, плануєте стати постійним відвідувачем закладу, скористайтеся цим жестом. Головне — не переплутайте зубці виделки, між які потрібно розміщувати лезо ножа, бо, розміщення його між середніми зубцями говоритиме про те, що страва не сподобалась. Вам необхідно використовувати крайні зубці виделки.



Якщо крокодил з їв вашого ворога, то це ще не означає, що він став вашим другом

Смішного!

- Хвора, вам терміново потрібно схудну-
- Лікарю, але в мене така конституція!
- Конституція у нас одна, просто ви жерете забагато.

Зустрілися два приятелі.

- Уявляєш? Учора побачив свою дружину під ручку з якимсь чолов'ягою.
- Оце так! А ти до них підійшов?
- Ну як я підійду я ж у відрядженні!

Ïде дід у поїзді з попутником. Дід:

Ох, як мені боліли ноги у сорок третьому! Як же вони боліли, такі болі були!..

Попутник: • А що ж зараз?

- Дід:
- Взув сорок п'ятий і як рукою зняло!

Чоловік потрапляє в лікарню з переломом ноги, вивихом ключиці, вибитою щелепою. Лікар його запитує:

- Ви, мабуть, після аварії?
- Ні... чхнув у шафі!

Дружина до чоловіка: Визнай нарешті, що ти бездушна, невдячна тварюка!

- Гаразд, визнаю...
- Доведи! * * *
- Петровичу, горілку питимеш?
- Національність не дозволяє відмовитись.

Два куми трохи підпили, вийшли в садок і розмовляють між собою. Раптом кумгість каже:

- Дивись, злодій лізе крізь вікно до твоєї
- **Тихо! Тихо!** відповідає кум-господар. — Нехай лізе жінка подумає, що то я. Ох і буде йому! Не полізе більше красти.

- Лікарю, у мене дуже мерзнуть ноги.

- Я також мерзну. але як покладу свої ноги під теплу ковдру до жінки, вони відразу зігріються. Спробуйте і ви так.
- **А** коли можна зас– тати вашу жінку вдома?

Проїжджаючи вулицею міста, мотоцикліз літнім чоловіком.

- Ви теж автоінспектор? — запитав його міліціонер.
- Я лікар. Травматолог.
- **Куме Гавриле, де** це ви так набралися?
- Та скинулися на
- Щось не віриться.
- Правду кажу, ски− нулися на трьох. Але двоє не прийшли.

ОВНИ обманюють рідко. Вони ліпше скажуть гірку правду, ніж фантазуватимуть. Але коли їм все ж доводиться обманювати, то їхній обман — нарцистична брехня, тобто хизування, возвеличення себе чи своїх рідних. З усмішкою сприйміть розповідь Овна про багатого дядечка в Америці, який залишить по собі великий спадок.

ТЕЛЬЦІ воліють приховувати правду, казати напівправду, аніж фантазувати чи вигадувати щось. Та слід знати, що Тельці люблять і вміють насолоджуватися всім, у тому числі і сміхом та розіграшами. Тому начувайтеся з Тельцями, особливо з тими, які мають добре почуття гумору.

БЛИЗНЯТА — лідери серед брехунів. За темпераментом вони сангвініки, тому дуже люблять жартувати, однак частенько не можуть відрізнити фантазії від реальності. Від Близнят 1 квітня треба триматися якнайдалі, а можна й самому пошити їх у дурні — не образяться.

РАКАМ притаманна мелодраматична й ухильна брехня. Вони або дуже перебільшують якісь події, або приховують правду, щоб уникнути конфлікту. Саме від Рака у день сміху можна почути оповідку про сто вовків.

ЛЕВИ люблять похизуватися престижною роботою, космічною зарплатою і шаленими успіхами. Люди, що Брехун... за знаком зодіаки

Згідно з найновішими дослідженнями, людина обманює в середньому 13 разів на тиждень. До того ж, жінки кажуть неправду частіше, ніж чоловіки. Причому роблять це вправніше, талановитіше, ще й не надають цьому особливої ваги. Щоби не пошитися у дурні в день сміху, з'ясуйте, хто, як та з якою метою обманює.

• Може, й справді?

народилися під цим знаком, не так вигадують, як підбріхують на свою користь, і роблять вони це зовсім не зумисно, просто натура в них така.

ДІВА через свою розсудливість і здоровий глузд зазвичай не обманює. У цих людей настільки сильно розвинуте почуття відповідальності, що їх важко змусити брехати. Та якщо вже Діва бреше, це задля того, щоб покращити своє становище або ж напакостити комусь. Дів у день сміху можна не боятися.

ТЕРЕЗИ доволі часто вда-ються до ухильної брехні. Для них це своєрідний компроміс, щоби уникнути неприємностей. А ще Терези, особливо жінки, частенько забріхуються, що й самі починають вірити у власні вигадки.

СКОРПЮНИ — талановиті брехуни. І що цікаво, обманюють вони завжди по-різному: можуть говорити грубу брехню на свою користь чи на чиюсь біду, неймовірно перекручуючи події та факти. Вони люблять робити з мухи слона. Остерігайтеся Скорпіона у день сміху він може підступно пожартувати з вами.

СТРІЛЬЦІ — чи не найбільші вигадники. Вони частенько хизуються неймовірними пригодами чи шале-

ними успіхами. Це саме ті люди, які люблять і вміють жартувати. Стрілець не об-

разиться, якщо ви пошиєте його в дурні.

КОЗЕРОГИ обманюють рідко. В них багато здорового глузду, сильно розвинуте почуття відповідальності. Лише у виняткових випадках, вони починають драматизувати ситуацію. Саме Козероги можуть з невеликої неприємності зробити світову катастрофу і у день сміху розпові-

ВОДОЛІЇ — такі брехуни, що часто не розрізняють, де у їхньому житті правда, а де вигадка. А ще ці люди жартівники від Бога, без розіграшів вони просто не можуть жити. Будьте уважними: обманюють Водолії із серйозним виразом обличчя.

РИБИ також брехуни з брехунів. Це емоційні люди, які все беруть собі близько до серця. Тож з усмішкою сприймайте розповідь Риби про космічних прибульців.

Цікаво

105-річна бабуся має 51 онука і знає усіх поіменно

В Англії мешкає 105-річна жінка має 51 онука й досі пам'ятає імена усіх та коли кожен з них народився. Люсінда Край, відома як Люсі, має 18 онуків, 27 правнуків і шість праправнуків. Незважаючи на свій похилий вік Люсі навіть інколи нагадує іншим членам сім'ї, коли у кого день народження. Вона має не дуже хороший зір, але пам'ять у неї дуже добра, особливо коли йдеться про минуле.

Люсі народилася у англійському місті Плімут 2 січня 1912 року та є наймолодшою з двох сестер. Вийшла заміж за Вільяма Джона Еджа, але овдовіла у 56 років. У пари народилося троє хлопчиків і дві дівчинки.

• Слово про слово

ДЕТАЛЬНИЙ ЧИ ДОКЛАДНИЙ?

Про вживання синонімів детальний і докладний зауважує науковець Тетяна Коць. Ці два слова, на перший погляд, взаємозамінні. Проте кожне з них має свій традиційний семантичний відтінок, що й визначає правильність його вживання.

В українській мові прикметник детальний вживається як означення до тих предметів чи явищ, в «яких ураховано всі подробиці», наприклад: деталь ний план. детальна карта, детальна схема, детальний

Таку лексичну сполучуваність демонструє і класична художня література, і сучасна мовна практика. Читаємо: «Добре було б якби достали добру і детальну карту (мапу) Полтавщини, а то й взагалі українських губерній; скільки раз дядько при мені жалував, що нема у нього такої карти нового видання» (Леся Українка); «Самієв разом з начальником штабу взявся розробляти детальний план операції» (О. Гончар).

Значення «дуже повний, грунтовний, з усіма деталями; вичерпний» передає прикметник докладний, наприклад: «А для мене та хвилина, коли б я побачила свою докладну біографію в друку, була б найприкрішою хвилиною мого життя» (Леся Українка); «Треба буде дорогою

скласти промову□ докладну, високу на думки, квітчасту на фрази» (І. Нечуй-Левицький). Антонімом до слова докладний є прикметник стислий, наприклад: докладна доповідь - стисла доповідь, докладний опис — стислий опис, докладний лист стислий лист. Таку лексичну сполучуваність засвідчує сучасна мовна практи-

Кожне слово із синонімічного ряду має своє місце в словнику і свою лексичну сполучуваність.

Вікторія Осіпова.

Відповіді на кросворд «Ода Тернополю». надрукований 23 березня м а Б О УПА

Т	Ε	P	Н	0	В	Ε		П	0	Л	Е	
	Т	У	Α		0	P	A	С		0	Т	С
Т	Ε	P	Н	0	В	И	Й		Ц	В	Τ	T
	0		A		K	Л	0	3	Ε			Τ
Κ	P	0	С						Х	Л	Τ	В
		K								Е	P	Е
Α	Т	0	С						X	0	Н	
	Α		0					0		Κ		
В	У	Γ	Л	Е	K	0	П		Т	ч	Е	В
	Б	0	Α		Α		Α	Л	Γ	0	3	Α
Т	Ε	Р	Н	0	П	П	Л	Ь		£		Л
		Н	Α	Р	0		K	В	1	Т	Н	Е
Α	Л	Ι		Α	Н	У		A	P	K	Α	Н
В		С	У	3	Ι	Р	ï		М	T	С	Т
Α	У	Т		Α	P	Α		Л	Α	B	Α	

Поміркуйте

Сканворд **«Якір»**

						•						
ВИНА- ХІДНИК ТЕЛЕ- ГРАФУ	РИМСЬКА ОПИНЯ ВРОЖАЮ	КОЗАЧА РІКА КМІТЛИВ. ВЛУЧНИЙ ВИСЛІВ	 	СУДНО З ТРЬОМА КОРПУ- САМИ	—	СТОЛИЦЯ ГРЕЩІ	Ţ	ГАЛЬМО СУДНА (ФОТО 1) СКІФСЬК. МЕЧ				6
L-	+	+		СКРИНЬ- КА З МОЩАМИ НЛО ЯК ПОСУД	→	+		\		(a)		
ПАПА РИМСЬ- КИЙ СХІД	→			+								
L			БАШКИР- СЬКИЙ ПИСЬ- МЕННИК	→								
CAMEЦЬ KOSИ (ФОТО 2)	"ЛИЦЕ" ТЕ- ЛЕВІЗОРА ЧАСТИНА СВІТУ	→					ПРИКОР- ДОННА РІКА РОСІЇ ТА ЕСТОНІЇ				2	
-	•		СПІВАЧКА БІЛИК	†			\		ป			
ШТАТ У США		ВИД КЛОПІВ РОС. КІ- НОАКТОР	†			АНГЛ. ГЕКТАР	→		↓	СВИСТУН НА ГОРІ ВОВКІВ- НЯ	↓	ЧАСТИНА ХРОМОС. СОКОВИТ ПЛОДИ КУЩІВ
L-		\	САМЕЦЬ НИВО СУМКА	→				АЗЖІЧОД УЗЧАП В ОЭРІМ АЗИДНІ	→	+		V
ДНІСТЕР ЧАСТИНА ГОЛОВИ СВИНІ	→		*		БОГ ПІДЗЕМН. СВПУ В ГРЕКІВ	ДАВНЬО- СКАНДИ- НАВСЬК. ВОЇН	→	\				
-				АВТОР "ЖИ- ЗЕЛЬ"	→				ДЕННА ТРАПЕЗА		MICTO HA SAKAP- TIATTI	
АЛКАЛОЇД КУЩ ПЕРЕ- МОЖЦІВ	→						МІРКУ- ВАННЯ ЛИСИЦЯ КОЛОБКУ	→	+		\	
 				ДОДАТ- КОВІ ВИБОРИ	→	↓	+					
		1	th.		2	нижня стінка посуди- ни	/			МІНЕРАЛ, РУДА МАРТАН- ЦЮ		ДРОМЕ- ДАР+ БАКТРІАН
(Albah)		(0)		ALC DO		ДЗЕРКА- ЛО ДУШІ ВЕЛИКА КАРЕТА	→			+		\
	V		N	3	2712	 			АКТОРКА ГАРД- НЕР	→		
		1				ПОЕМА ШЕВЧЕНКА РОС. ПИСЬ- МЕННИК	→					