

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#14(781) 6 квітня 2017 року

● За звичаєм народним

**Ой ти гілко,
гілко вербова...**

Сонячне, радісне свято — Вербна неділя. Надворі стає все тепліше, усе навколо зеленіє, люди несуть до церкви пухнасті вербові котики. За тиждень — Великдень!

Вхід Господній в Єрусалим святкують в останню неділю перед Великоднем. За євангельською оповіддю, коли Ісус Христос воскресив з мертвих Лазаря, люди, які бачили це, повірили, що він дійсно Син Божий.

Коли Ісус в'їжджав на вісликові до Єрусалима, то люди, вшановуючи його, встеляли дорогу своїм одягом, а також пальмовим гіллям. Відтоді на згадку про цю подію віруючі напередодні свята несуть до церкви зелені гілочки дерев. У нас таким деревом стала верба, як відображення особливостей природи України.

З вербою пов'язано чимало народних звичаїв, прикмет і повір'їв.

✓ Вербю б'ють, щоб здорові, веселі та багаті були; дітей, щоб сильні були, добре росли та сприйняли життєву силу весни.

✓ Вербу кладуть після свячення за образи, щоб охороняла хату від лихих сил.

✓ Вербю на Юра виганяють худобу в поле, вперше на пасовисько, злегка торкаючись нею худоби, щоб здорова була, плідна, щоб у тілі була.

✓ Свячені вербові котики кидали в кашу, їли ту кашу в повній вірі, що через ті котики-базьки передається людям сила весняної енергії на цілий рік.

✓ З освяченою вербою після повернення з церкви обходили господарі бджільники, щоб бджоли роїлись; обходили обори та стайні й кошари, щоб худібка була здорова, плідна, щоб корови давали багато молока.

✓ Ковтали котики ще по дорозі з церкви, щоб не було лихоманки, щоб горло не боліло.

✓ Обсаджували криниці вербами, щоб забезпечити воду від лихих сил, щоб вода була «пригожа та здорова».

✓ Сухою торішньою свяченою вербою розпалювали піч під великодні паски.

2

ЯК ПОЗБУТИСЯ
ХОЛЕСТЕРИНУ

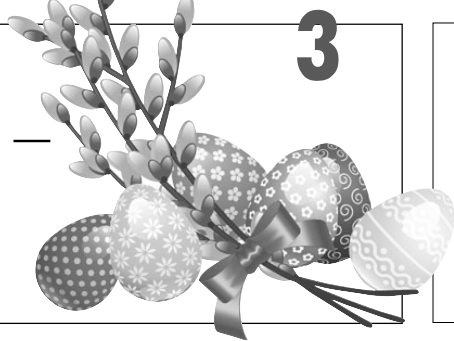
З днем Ангела!

Сьогодні іменини Артема, Захара, завтра — Марії, Йосипа, Тихона, Устима. 8 квітня з днем Ангела вітайте Марію, Ларису, Аллу, 9 — Олександра, 10 — Іллю, Марію, 11 — Марка, Остапа, 12 — Івана.

3

За тиждень —
Великдень:

*Готуємося
до свята*



**ЧОМУ ВИШНЯ
«ВЕРЕДУС»**

4

Натуральні барвники для крашанок



До Великодня залишилося зовсім небагато часу, і підготовка до свята йде повним ходом. Яскраві різнокольорові крашанки — це і прикраса святкового столу, і ритуальний подарунок на Великдень. Адже яйце здавна є символом оновленого життя.

● Спробуйте!

ФІОЛЕТОВИЙ

Квіти фіалки, можна використати й засушені, залийте гарячою водою та залиште на кілька годин настоятися, поки вода не ста-

не фіолетового кольору. Після того покладіть у воду яйця та залиште їх на ніч.

Якщо до такого настою додати 1—2 столові ложки лимонного соку — вийде лавандовий колір.

ПОМАРАНЧЕВИЙ

Додайте 4 склянки цибулиння. Для досягнення більш яскравого оранжевого відтінку, залиште яйця в барвнику на ніч у холодильнику. Також помаранчевий колір яєць — це соки апельсинової цедри, мандаринової цедри, червоної моркви, паприка.

Чотири столові ложки паприки потрібно варити 30 хвилин у каstrулi зі склянкою води, після цього по-

містити у відвар яйця. За-мочити зварені гарячі яйця в морквяному соці з додаванням куркуми.

ЧЕРВОНИЙ

Червоний, червонувато-малиновий — відвар кори вишні або гілок вишні. Відварити кору або гілочки вишні, дати настоятися кілька годин (краще проварити і залишити на ніч), обов'язково процідити, варити в цьому настої яйця.

Якщо відвар кори вишні зробити слабким, то яйця забарвляться в рожевий відтінок.

ЗЕЛЕНИЙ

Зелений — сушений шпинат, петрушка, кропива, пліть, відвар чорниці.

Спосіб 1: на 2—3 яйця і 0,5 літра води візьміть приблизно жменю сушеної мати-й-мачухи, папороті-орляка або морквяного бадилля.

Спосіб 2: відварити яйця в настої сушеної кропиви (на літр води 3 ст. ложки подрібненої кропиви).

Спосіб 3: для отримання зеленого відтінку яєць можна використовувати свіжий відвар чорниці. На 1 л відвару чорниці — 2—3 повні чайні ложки порошку куркуми. Куркуму, щоб уникнути появи грудок, попередньо розтерти з водою в невеликому посуді і тільки потім помістити у відвар чорниці.

Спосіб 4: шпинат подрібнюємо (заморожений теж годиться), заливаємо водою, щоб покрила. Варимо 30 хвилин і даємо охолонути.

● Проблема

Руки-ноги відняло

Чимало людей скаржаться на заніміння рук та ніг, особливо вночі. Найчастіше таке неприємне явище зумовлене перетиском деяких нервових пучків при незручному розташуванні тіла.

Наприклад, у руці є кілька в буквальному сенсі «вузьких» місць, де нерв може бути затиснений при набряці, тривалому перебуванні в незручній позі, запаленні або підвищеному м'язовому навантаженні: зап'ясток, лікоть, плече.

Крім перелічених причин, перевірте свою щитовидку — розлади в її роботі можуть спричинити заніміння кінцівок.

До свята Христового Воскресіння багато господинь фарбують яйця. Одні користуються хімічними великодніми барвниками і спеціальними синтетичними плівками, інші ж вважають за краще натуральні барвники, тому що вони набагато безпечніші для здоров'я, а колір і візерунки хоч і виходять трохи блідшими, проте також дуже гарними.

ЖОВТИЙ

Додайте в основу 3 столові ложки куркуми в киплячий оцтовий розчин. Куркума може сильно забарвити шкіру, тому вам варто надіти гумові рукавички при роботі з цим барвником.

РОЖЕВИЙ

Додайте 4 склянки нарізаного сирого буряка. Не хвилюйтеся, якщо ваші яйця спочатку вийдуть більш коричневими, ніж рожевими на перший погляд. Коли вони висохнуть, то колір набуде приємного пастельного відтінку.

СИНИЙ

Додайте 3 склянки нарізаної червоної або фіолетової капусти. Якщо потримати в цьому розчині яйця 30 хвилин, то воно стане блакитним, але якщо ви хочете більш глибокого відтінку, залиште крашанки в барвнику на ніч у холодильнику.

● Прогноз

ГОРОДИНА І САДОВИНА БУДУТЬ РОСТИ ДОБРЕ

Народний синоптик з Мильного Зборівського району Іван Луцик повідомив редакції «Вільного життя плюс» свій прогноз погоди на найближчі півроку.

Як підказує йому природа, морозів остерігатися цієї весни вже не треба. «Хіба якийсь один приморозок ще проскочить, як торік, — каже пан Іван. — Тож можна сміливо братися до роботи на городі».

Квітень, за прогнозами нашого земляка, переважає сонячний «з перервами». Погоду з травня по серпень він охарактеризував однаково: «хмарно, деколи з проясненнями. Дощі влітку будуть — але місяцями, точково. Загалом літо має бути не спекотним, го-



родина і садовина ростимуть добре.

Вітер улітку переважає південно-західний. «З того боку, звідки до нас зазвичай дощі йдуть», — уточнив пан Іван.

А от із середини вересня народний синоптик прогнозує засуху. Бездошовий період триватиме і в жовтні.

● Місячний календар

6 квітня, четвер. Перша чверть. Місяць у Леві. 10/11 дні Місяця. Схід — 14 год 44 хв, захід — 4 год 39 хв.

● **7 квітня, п'ятниця.** Перша чверть. Місяць у Леві, Діві (7 год 22 хв). 11/12 дні Місяця. Схід — 15 год 53 хв, захід — 5 год 13 хв.

● **8 квітня, субота.** Перша чверть. Місяць у Діві, Терезах (15 год 35 хв). 12/13 дні Місяця. Схід — 17 год 00 хв, захід — 5 год 42 хв.

● **9 квітня, неділя.** Перша чверть. Місяць у Діві, Терезах (15 год 35 хв). 13/14 дні Місяця. Схід — 18 год 06 хв, захід — 6 год 09 хв.

● **10 квітня, понеділок.** Перша чверть. Місяць у Терезах. 14/15 дні Місяця. Схід — 19 год 12 хв, захід — 6 год 33 хв.

● **11 квітня, вівторок.** Повня о 9 год 08 хв. Місяць у Терезах. 15/16 дні Місяця. Схід — 20 год 15 хв, захід — 6 год 58 хв.

● **12 квітня, середа.** Повня. Місяць у Терезах, Скорпіоні (1 год 41 хв). 16/17 дні Місяця. Схід — 21 год 19 хв, захід — 7 год 24 хв.

● Увара!

**Магнітні бурі
у квітні**

11, вівторок, 6—9 год, 4; 16, неділя, 21—24 год, 3; 19, середа, 12—15 год, 5; 22, субота, 22—24 год, 2; 24, понеділок, 6—9 год, 2; 25, вівторок, 21—24 год, 3; 26, середа, 15—17 год, 4; 28, п'ятниця, 16—18 год, 1. Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 6 квітня	+6 / +8	можливий дощ	зм. напр., 5	13.11
п'ятниця, 7 квітня	+2 / +7	можливий дощ	півн.-зах., 6	13.14
субота, 8 квітня	+3 / +9	без опадів	півн.-зах., 7	13.19
неділя, 9 квітня	+5 / +13	без опадів	півн.-зах., 4	13.22
понеділок, 10 квітня	+7 / +18	без опадів	півд.-зах., 3	13.26
вівторок, 11 квітня	+8 / +18	без опадів	зм. напр., 4	13.29
середа, 12 квітня	+8 / +16	без опадів	зм. напр., 4	13.33

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

• Варто знати

Сніданок для діабетика

Людам із таким діагнозом треба з'їдати висококалорійний сніданок, а калорійність обіду і вечері, навпаки, знижувати.

Велика кількість калорій під час сніданку, коли глюкозний «відгук» на їжу найсильніший, і споживання меншої кількості їх на вечерю значно знижують як глюкозні максимуми після їди, так і середній денний рівень цукру в крові.

Головне — суворий режим

Цукровий діабет 2-го типу значною мірою може бути запрограмований генетично, тобто передаватись у спадок.

Але це аж ніяк не означає, що, скажімо, коли ваші батьки були діабетиками, то й ви неодмінно захворієте. Передається не сама недуга, а схильність до неї. Тому не нехтуйте профілактичними заходами. Основні з них — регулярна фізична активність, здорове харчування і відмова від шкідливих звичок.

Уже почалося?

Варикозне розширення вен на ногах не просто косметичний дефект. Це захворювання може призвести до небезпечних ускладнень. Серед них трофічні виразки, які дуже погано й повільно загоюються.

А ще — тромбоз, себто запалення стінок вен, на тлі якого в них утворюються згустки крові — тромби. Вони можуть повністю перекрити просвіт вени, а також потрапити з кровотоком у легеневу артерію і заблокувати її, що становить реальну небезпеку для життя.

Тому варикозну хворобу неодмінно слід контролювати. І що раніше ви це зробите, то ліпше. Будьте уважні до себе. Обов'язково зверніться до лікаря-флеболога, якщо відчуваєте важкість у ногах, яка посилюється вечорами, ноги швидко стомлюються при ходінні, на них з'явилися судинні сіточки та «зірочки».

Щось там у вухах...

Інколи, особливо після деяких начебто вже й лікуваних хвороб (наприклад, отиту, паротиту), з'являється відчуття закладеності у вухах. Це означає, що там, у середньому вусі, вже накопичилася рідина після гострого запалення. Можливі ускладнення, особливо у дітей. Тож не зволікайте, а мерщій звертайтеся до лор-лікаря!

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



Приблизно 75% холестерину виробляють печінка і ряд клітин нашого організму, а решта 25% потрапляють із їжею (продуктами тваринного походження). Наприклад, у кожному яйці — 275 міліграмів холестерину, тоді як у яблуці його немає зовсім.

Харчовий холестерин міститься у продуктах. Сироватковий циркулює в крові. Його можна виміряти з допомогою спеціального тесту. У крові присутні два основні види холестерину:

✓ **ЛПВЩ-холестерин** (ліпопротеїн високої щільності) — це різновид сироваткового холестерину, який вважається «хорошим» через здатність чистити артерії: чим вищий його рівень, тим краще.

✓ **ЛПНЩ-холестерин** (ліпопротеїн низької щільності) — поганий, це «злий близнюк» ЛПВЩ, який закупорює артерії. Чим нижчий його рівень, тим краще.

Оптимальний рівень — нижче 5,2 ммоль/л. Максимально допустима кількість загального холестерину має бути в межах 5,2–6,2 ммоль/л. А все, що вище 6,2 ммоль/л, означає, що у вас високий рівень загального холестерину.

Знизити його в крові можна кількома способами.

Зменшіть уживання харчового жиру. Насичені жири мають значний вплив на рівень холестерину. Тому розумно скоротити вживання таких їх джерел, як жирне м'ясо, вершкове масло, сир і рафіновані олії. Ці харчі доцільно замінити рибою, птицею або нежирними молочними продуктами.

Перейдіть на оливкову олію. Оливкова олія і деякі інші продукти, наприклад горіхи, авокадо, мають високий уміст абсолютно іншого жиру — мононенасиченого. Виявлено, що мононенасичені жири знижують лише ЛПНЩ-холестерин («поганий»), а «хороший» не чіпають. Таким чином, дотримуйтеся нежирної дієти, додавайте 2–3 столові лож-



Як знизити холестерин

Підвищений рівень холестерину призводить із часом до атеросклерозу судин, а відтак до ішемічної хвороби серця (ускладнення — інфаркт), гострих судинних порушень головного мозку (інсульт), є сильною патологічною ланкою при цукровому діабеті 2-го типу, при глаукомі (ішемічний тип) і віковій макулодистрофії сітківки ока.

• На прохання читачів

ки оливкової олії — і так щодня. Стежте за тим, щоб замінити мононенасиченими інші жири, а не просто додати до них.

Не їжте багато яєць. Але це не означає, що ви повинні зовсім виключити їх із раціону. Хоча яйця і містять величезну кількість холестерину, медики вважають, що майже 2/3 населення можуть упоратися з додатковим холестерином, не відчуваючи при цьому підвищення рівня холестерину сироватки. Це пояснюється тим, що організм пристосовується до високого рівня споживання, скорочуючи власне виробництво холестерину і виводячи надлишок. Якщо вам хочеться з'їсти яйце і в той же час уникнути ризику, скоротіть уживання до 3 штук на тиждень.

Налягайте на бобові. Поживні й недорогі, вони містять розчинну у воді клітковину під назвою пектин, що оточує холестерин

і виводить його з організму до того, як він накоїть біди.

Стежте за масою тіла. Чим ви огрядніші, тим більше холестерину виробляє ваш організм. Дослідження показали: маса тіла — єдиний важливий компонент, що визначає холестерин сироватки. Кожне збільшення ваги на 0,5 кг підвищує і його вміст на 2 рівні. Зв'язок між холестерином крові й масою тіла відкрито і в ході досліджень серця.

Їжте більше фруктів. Фрукти мають здатність знижувати холестерин завдяки наявності в них пектину. Скажімо, грейпфрутовий пектин знижує холестерин у середньому на 7,5% за 8 тижнів. Якщо ви, наприклад, з'їсте половину грейпфрута на сніданок, яблуко — на другий сніданок, а кілька часточок апельсина на обід, то зможете значно знизити рівень холестерину.

• Народні засоби

ЩОБ ПОЗБУТИСЯ ПРИКРОЇ ХВОРОБИ

Мова про таку недугу, як геморої. Дошкуляє він багатьом, але люди соромляться говорити про цю неприємну хворобу.

Є багато народних рецептів лікування геморою. Наведемо кілька.

✓ На дно невисокого металевого бідона покласти сильно нагріту цеглину, на неї — дрібно порізаний часник. Сісти на бідон і приймати димову ванну — щовечора протягом 2 тижнів.

✓ Якщо гастрит тількино дав про себе знати, можна приготувати суміш із трьох частин плодів і квітів горобини та частини кореня айру (лепехи). Столову ложку суміші залити склянкою холодної води, настоювати протягом години, довести до кипіння, вистудити, процідити. Пити теплим по половині

склянки 2–3 рази на день перед їдою.

✓ Гастрит з підвищеною кислотністю шлункового соку лікують розчином 30–35 г меду в теплій кип'яченій воді. Пити тричі на день за 1,5–2 год до їди. Добова доза — не більше 120–150 г меду. Курс лікування — не менш як 1,5–2 місяці.

У деякого мед, вжитий нат-

ЯКЩО ДОШКУЛЯЄ ГАСТРИТ

склянки 2–3 рази на день перед їдою.

✓ Гастрит з підвищеною кислотністю шлункового соку лікують розчином 30–35 г меду в теплій кип'яченій воді. Пити тричі на день за 1,5–2 год до їди. Добова доза — не більше 120–150 г меду. Курс лікування — не менш як 1,5–2 місяці.

У деякого мед, вжитий нат-

шляхом. Експерти вважають, що оптимальний об'єм уживання бета-глюкану — мінімум 3 грами на день. Ефект можна спостерігати вже через 6 тижнів.

Допомагає морква. Вона також містить пектин. Людам з високим холестерином достатньо з'їдати дві морквини на день, щоб знизити його на 10–20%.

Робіть фізичні вправи. Учені вважають, що фізичні вправи зменшують блокаду холестерину, яка накопичилася в артеріях. Один із найкращих способів підвищити рівень захисного ЛПВЩ — це інтенсивні фізичні вправи, які також знижують рівень небажаного ЛПНЩ.

Не куріть. Це ще одна причина. В одному з досліджень хлопці-підлітки вкурювали всього лише 20 сигарет на тиждень, і в них спостерігалось значне збільшення рівня холестерину в крові. Крім того, дослід показав, що курці мають низький рівень корисного ЛПВЩ-холестерину. Проте коли група затятих курців кинула палити, в усіх швидко і суттєво підвищилася концентрація «хорошого».

Дотримуватись порад непросто, ще складніше виправити все, що не на користь організму. Та чим раніше ми почнемо, тим краще.

• Дослідили

БЕЗСОННЯ ПРИЗВОДИТЬ ДО ДІАБЕТУ

Учені з Чиказького університету вивчали вплив безсоння на людину. Виявилось, що коли три дні поспіль не висипатись, то в крові підвищиться рівень жирних кислот, а здатність організму регулювати в ній рівень цукру зменшується.

В експерименті брали участь 19 здорових чоловіків віком від 18 до 35 років. Їх поділили на групи. Перша мала змогу висипатись по 8,5 години, а друга відпочивала по 4,5 години на добу. Щодня у випробовуваних вимірювали рівень жирних кислот і глюкози в крові.

З'ясувалося: недосипання збільшує кількість жирних кислот майже на третину, зростає і кількість цукру. Таким чином, реально підвищується ризик надбати діабет 2-го типу.

Істотно ж знизити його можна правильно харчуватись, регулярно виявляючи фізичну активність, підтримуючи нормальну масу тіла, відмовившись од куріння, а також завдяки восьмигодинному сну, вважають чиказькі вчені.

процедуру до одужання — скільки буде потрібно.

✓ Як свічки використовувати свіже несолене сало або сиру очищену картоплю.

✓ З'їсти хоч би 2 літри кизилового варення з кісточками чи сушених або консервованих маслин. З'їдати щодня по 100–150 грамів, кісточки обов'язково ковтати. Коли кісточки виходять — геморої лікуються.

ще, викликає печію. Її можна уникнути, якщо мед додавати до молока або до сиру.

✓ При гастриті зі зниженою кислотністю вживають розчин 30–35 г меду у воді кімнатної температури чи в холодному відварі трав за 15–20 хв до їди. Добова доза — 100 г меду. Курс лікування — 1,5–2 місяці.

Смерть — це захисна реакція організму від нездорового способу життя

СИРНА

Форма цієї страви у вигладі усіченої піраміди символізує Голгофу, де розіп'яли Ісуса, а її смак уособлює солодкість життя в райському саду.

Для приготування сирної паски використовують спеціальну роз'ємну форму.

1,5 кг сиру, 500 г цукру, 5 яєць, 500 г несоленого вершкового масла, 200 г жирної сметани, 1 пакетик ваніліну, 200 г родзинок світлих сортів, 100 г мигдалю або волоських горіхів, цедра 1 лимона або апельсина, цукати; марля, форми для паски (3—4 штуки).

Попередньо треба покласти сир під гніт не менше ніж на 12 годин. У форми покласти подвійний шар марлевої тканини, залишивши зверху шматок марлі, щоб накрити сир. Промити і просушити родзинки, додати у відгиснутий сир, пропустити масу через сито або перемолоти в блендері. Потім обсмажити мигдаль, волоські горіхи і подрібнити їх.

Жовтки відокремити від білків. Збити білки в стійку піну, поступово вводючи 200 г цукру. Жовтки розтерти з цукром, що залишився, і ваніліном.

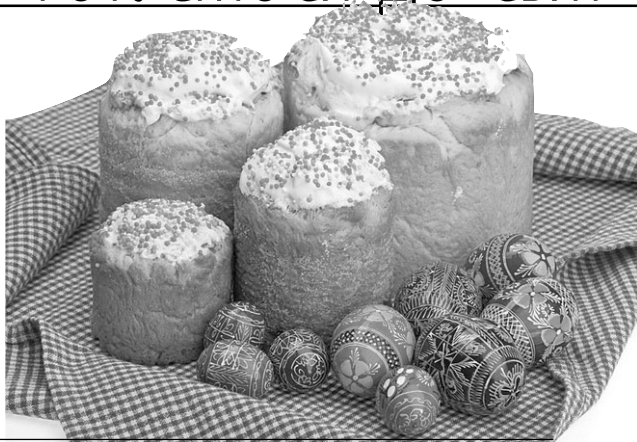
Розтопити вершкове масло і змішати всі інгредієнти. Викласти масу в каструлю і варити на слабкому вогні, постійно помішуючи дерев'яною ложкою. Через 7 хвилин зняти з вогню, продовжуючи часто мішати за годинниковою стрілкою.

Коли сирна маса стане теплою, перекласти її у форми з марлею. Кожну форму поставити на тарілку, куди буде стікати рідина. Залишити в формах на ніч.

Вранці злити сироватку, накрити формочки зверху брусочками-кришками, поставити на них вантаж і забрати в холодне місце на 32—36 годин. Після цього зняти гніт, перевернути форми на тарілку і зняти їх.

Ароматна здобна паска є головною стравою на великодньому столі і в кошику, який несуть освятити до церкви. Пропонуємо кілька традиційних і нових рецептів пасок.

• За тиждень — Великдень



Печемо паску...

Готову сирну паску прикрасити цукатами.

ПАСКА В ДУХОВЦІ

1 кг борошна, 30—40 г свіжих дріжджів, 5—6 яєць, 200 г вершкового масла, 250 мл молока, 200 г цукру, цедра одного лимона, ванілін за смаком, 1 ст. л. коньяку або рому.

Просіяти борошно в пригтовлений посуд, посередині зробити ямку. У 3/4 скл. молока розвести дріжджі, чайну ложку цукру і борошно в такій кількості, щоб після розмішування вийшла консистенція густої сметани. Накрити і поставити опару підходити в тепле і темне місце.

Збити яйця до білого кольору, додати підігріте молоко, цедру, ванілін і коньяк.

Після того як опара підійде, влити яєчну суміш, додати дрібку солі і почати місити тісто, періодично підливаючи розтоплене вершкове масло. При вимішуванні можна сильно бити рукою по тісту. Слід розтягувати його і скачувати, потім знову розтягувати.

Коли тісто стане гладким і на поверхні з'являться пухирці, посипати його борошном, накрити, поставити в тепло і чекати доти, поки воно не збільшиться в об'ємі вдвічі. Викласти тісто на змащену маслом поверхню, посипати родзинками і цукатами, обкачати його попередньо в бо-

рошні, щоб сухофрукти рівномірно розподілилися.

Відривати від готового тіста шматки, заповнюючи підготовлені форми, застелені промасленим пекарським папером, на 1/3 об'єму і знову поставити в тепле місце на 1—1,5 години.

Випікати в розігрітій до 180 градусів духовці близько 40—45 хвилин.

Готові паски змастити глазур'ю і прикрасити свій розсуд.

ПАСКА КЛАСИЧНА

Тісто: 1 кг борошна, 50 г дріжджів, 300 мл молока, 9 яєчних жовтків, 100 г вершкового масла, 250 г цукру, 10 г ванільного цукру, 25 г коньяку, 100 г родзинок, 1 ч. ложка коньяку, дрібка солі.

Для глазури: 150 г цукрової пудри, 1 яєчний білок, кольорова посипка.

Закип'яти півсклянки молока і заварити в ньому 100 г борошна, швидко розмішуючи до отримання еластичної маси.

Нагріти півсклянки молока і розвести в ньому дріжджі (молоко має бути теплим, але не гарячим). З'єднайте із завареним борошном і залиште опару настоюватися на 1 годину.

Жовтки добіла розітріть з цукром і сіллю. У дріжджову суміш додайте половину розтертих жовтків, 300 г борошна, вимісіть і залиште, на 1 годину, щоб тісто підійшло.

Додайте решту розтер-

тих жовтків, 500 г борошна і вимішуйте тісто, поки воно не відставатиме від рук.

У готове тісто акуратно, продовжуючи вимішувати, невеликими порціями введіть тепле вершкове масло, коньяк і дайте тісту підійти. Знову вимісіть тісто. Обкачайте в борошні ізюм і додайте його у тісто.

Викладіть тісто у форми, змащені маслом або застелені папером для випічки, і дайте тісту ще раз підійти приблизно півгодини. Форми заповнюйте тістом приблизно на 1/3, бо тісто в них ще підійде.

Випікайте паски в розігрітій до 180°C духовці протягом 45—50 хвилин.

Дістаньте із духовки паски і залиште на 15 хвилин у формах, накривши їх рушником. Потім вийміть паски із форм, накрийте рушником і залиште до повного охолодження.

Секрети тіста для великодньої випічки

- ✓ У процесі приготування тіста для паски всі компоненти мають бути однакової кімнатної температури.
- ✓ Не можна додавати занадто холодні або занадто гарячі інгредієнти, наприклад, гаряче молоко чи яйця з холодильника.
- ✓ Щоб здобне тісто добре підійшло, створіть йому оптимальну температуру в приміщенні, приблизно 25°C.
- ✓ Тісто для великодньої випічки не любить перепадів температури і протягів.
- ✓ Щоб тісто не розпливлося при випіканні, підходити воно має в такому місці, де йому однаково тепло з усіх боків, а не тільки, наприклад, знизу або збоку.
- ✓ Ще одна особливість тіста для пасок — його потрібно ретельно вимішувати, поки тісто не почне відставати від рук.

Приготуйте глазур для пасок. Для цього збийте білок із цукровою пудрою. Потім паски вкрийте глазур'ю і прикрасьте кольоровою посипкою.

ПОЛЬСЬКА ПАСКА

Білки 10 яєць, 1 скл. цукру, 3/4 склянки теплої м'якоти, 0,5 кг борошна, 250 г вершкового масла, 2 ст. ложки ванільного цукру, 1 ч. ложка розпушувача, 1 ч. ложка сушеної цедри лимона, 1 лимон, дрібка солі.

Білки збиваємо з дрібною солі на низькій швидкості міксера до пишної піни, потрохи додаємо цукор і ванілін, продовжуючи збивати. Вливаємо сік з одного лимона, додаємо сушену цедру і ще хвилин 5 все гарненько збиваємо.

Борошно в окремі мисці змішуємо з розпушувачем. Масло розтоплюємо на слабкому вогні і охолоджуємо. Молоко підігріваємо.

Тепле молоко вливаємо в білки, потім — розтоплене вершкове масло і все перемішуємо. Просіваємо борошно з розпушувачем і вимішуємо тісто рухами лопатки зверху-вниз. Можна додати улюблені сухофрукти, родзинки або цукати.

Форму змащуємо олією, присипаємо борошном і вливаємо в неї тісто.

Печемо при 180 градусах приблизно годину.

Прикрашаємо за бажанням білою або шоколадною глазур'ю.

• Ласунам

Сирник святковий

1,3 кг жирного сиру, 450 г цукру, 10 великих яєць (окремо білки і жовтки), 250 г вершкового масла, 6 ст. ложок манної крупки, 1 пачка сметанового пудингу (близько 40 г), 1 склянка сметани (30%) або вершків, 1 велика пачка ванільного цукру (16 г), 1/2—3/4 склянки посичених горіхів, родзинок і цукатів.

Масло збити міксером на пухку масу. Додавати по ложці двічі змелений на м'ясорубці сир і продовжувати збивати. В окремі мисці збити жовтки з цукром до побіління. Додати до сиру і змішати.



Всипати манку, пудинг, ванільний цукор. Збити сметану міксером. В окремі мисці збити білки на стійку піну. Акуратно перемішати сир зі збитою сметаною, білками і прянощами.

Форму завбільшки 23x35 см вистелити змащеним папером для випічки. Вилити сирну масу, розрівняти.

Випікати при температурі 170°C близько 60 хвилин. Охолодити у ледь відкритій духовці, потім покласти на ніч у холодильник. Прикрасити. Різати тонким гострим ножем.

Кульки

з чорносливом

6 варених жовтків, 3 ст. л. сметани, 1 п. маргарину, 2 скл. борошна, 1 ст. л. води, 1 ст. л. оцту.

Крем: 1 скл. цукру, 5 ст. л. какао, 8 ст. л. молока, 200 г масла, 0,5 кг чорносливу, 1 скл. горіхів, 3 пакетики кокосової стружки.

Чорнослив запарити, вистудити і кожен начинити горіхом.

Для тіста жовтки натерти на дрібній тертці, додати сметану і розтоплений охолоджений маргарин. Усе добре перемішати, всипати борошна, додати води й оцту, замісити тісто. Поділити його на 80 кульок. З кульок зробити палянички і загорнути в них чорнослив.

Пекти при 180°C по 20—25 хв. Для крему цукор розтерти з какао, влити молоко, довести до кипіння, постійно помішуючи. Коли розчиниться цукор, покласти масло. Коли масло розтопиться, зняти з вогню. Кожне тістечко занурювати в теплий крем та обкачувати в кокосовій стружці.



цях. Перед подачею на стіл ковбаски змастити майонезом з часником і запекти в духовці до рум'яності — 35—40 хв.

КОВБАСКИ З ПЕЧІНКОЮ

1 кг індичої печінки, 1 кг гречаних крупів, 1 скл. м'якоти, 2—3 сирі картоплини, 2—3 цибулини, 1 головка часнику, сіль, перець, смалець; кишки.

Гречані крупки зварити до готовності і охолодити. Сирну печінку змолоти на м'ясорубці, картоплю натерти на тертці з дрібними вітками. Цибулю підсмажити на смальці і разом з часником змолоти на м'ясорубці. Усе змішати, влити молоко, посолити, поперчити. Якщо фарш густий, влити перевареної води. Кишки наповнювати масою не дуже щільно і відразу перев'язувати на порційні ковбаски; голкою проколоти кожну в кількох місцях. Зварити ковбаски у широкій каструлі (25—30 хв), а потім запекти в духовці до рум'яної шкірочки.

...і робимо шинку-ковбаску



ПЕЧЕНА ШИНКА

1 кг полядвиги (з тонким шаром жиру з одного боку), перець чорний мелений, сіль, гвоздика, 1 ст. л. меду, 1 яєчний жовток, рукав для запікання.

М'ясо замаринувати на ніч (можна й довше) у сухому маринаді із солі, перцю та часнику. Вкласти у рукав для запікання, щоб шар жиру був зверху, зав'язати і пекти 40 хв. Потім рукав розрізати, жир на м'ясі понадрізувати ромбиками і змастити сумішшю

сало і свинину — через решітку з трьома дірочками. Фарш добре вимішати, додати спеції на свій смак. А щоб перевірити, що всього дали стільки, скільки треба, сформуєте невеличку котлетку і підсмажте її на сковорідці.

Кишки брати завдовжки 1 м і за допомогою відповідної насадки до м'ясорубки наповнити їх фаршем, зав'язати міцно з обох боків. Вудити 4—5 днів по 4 год на маленькому вогні.

Дрова брати із фруктових дерев.

КОВБАСА ДОМАШНЯ ПЕЧЕНА

1 кг свинини, 300 г сала, приправи: часник, перець чорний, мелений коріандр, мелений лавровий листок, гірчиця в зернах чорна; кишки-ковбасниці, трохи води.

М'ясо та сало порізати на невеликі шматочки, приправити розтертим часником і усіма спеціями, добре розмішати й вибити. Влити трошки води і ще раз перемішати. Начинити фаршем підготовлену кишку, зав'язати з обох боків і скрутити кільцем. Проколоти ковбасу в кількох місцях голкою. Запекти на змащеному смальцем дечку 1,2—1,5 год.

КОВБАСА ДОМАШНЯ ВУДЖЕНА

3 кг свинини, 2 кг сала, 1,5 кг яловичини, сіль, перець чорний мелений, паприка содовка, паприка гірка, кмин; підготовлені кишки. Яловичину змолоти на м'ясорубці як звичайно, а

• Варто знати

ГЕТЕРОАУКСИН
ЧИ ЕПІН?

Чимало городників, прислухаючись до рекомендацій фахівців, усе частіше застосовують стимулятори росту рослин. Який же з них кращий?

Ринок пропонує великий асортимент, а продавці, які не дуже розбираються в цьому питанні, часто називають стимуляторами препарати, що не є такими.

Наприклад, гетероауксин та інші ауксини — це стимулятори росту, а епін, який активно рекламується, не є таким. Він адаптоген і регулятор, покращує пристосованість рослин та допомагає їм вижити, незважаючи на погодні катаклізми і помилки агротехніки.



Однак треба знати, що ніякий стимулятор не оживить загиблу рослину чи непроросле насіння. Проросте тільки те насіння, яке все ж має низьку схожість і енергію проростання. У такому випадку кількість насіння, що ожило, значно зросте.

Гинуча рослина пропаде, якщо не усунути причину, що викликає її загибель. Епін, екстрасол, імуноцитотит, інші засоби лише підвищать її живучість, затягнувши процес, або прискорять відновлення, якщо причина пригнічення рослин не виявиться згубною.

При використанні стимуляторів дуже важливо дотримуватися інструкції з їх застосування. Перевищення доз регуляторів росту при обробці рослин може дати зворотний ефект — гальмування, а не прискорення росту рослини чи її органів.

Перед висіванням замочіть насіння в розчині гетероауксину чи корневину на 5–8 годин. Дружні сходи з'являться швидше. Потім обприскуйте їх два рази на місяць епіном або цирконом. У цьому випадку ви зможете отримати сильнішу розсаду з добре розвинуеною кореневою системою.

Земляну грудку висадженої в ґрунт розсади полийте розчином корневину або гетероауксину — це прискорить укорінення. Обприскуйте два рази на місяць висаджену розсаду розчином циркону. Рослини швидше укоріняться і адаптуються до нових умов, легше перенесуть весняні заморозки, швидше зацвітуть.

Щоб персик радував
врожаєм

Якщо персик не зацвів зовсім або цвіте вкрай слабо, то пора вживати заходів. Для початку потрібно оглянути місце посадки.

Персик любить сонячне безвітряне місце (південна сторона садиби). Добре, якщо дерево росте недалеко від стіни будинку або огорожі, які відбивають додаткове тепло та захищають його від вітру. Високі дерева інших порід не мають затінювати персик, оскільки за таких умов деревина у молодих пагонів не встигає визріти за літо й на дереві погано закладаються квіткові бруньки (від цього залежить майбутній урожай).

Щороку під час весняного перекопування в пристовбурні круги треба вносити азотні мінеральні добрива (70 г аміачної селітри або 50 г сечовини). Восени — 40 г фосфорних і 50 г калійних. Через кожні 2–3 роки під дерево бажано вносити органіку (гній або перегній). Щорічно до кінця квітня необхідно робити обрізування (деякі садівники обрізають персик у період цвітіння). Висота дерева не має перевищувати 2,5–3 м, а діаметр крони — 2–2,5 м. Для того, щоб крона не загущувалася, необхідно проводити проріджування, вирізаючи із центру пагони, що ростуть вертикально та



• Зверніть увагу

з'являються на внутрішньому боці гілок.

Обрізують також плодоносні гілки, залишаючи на них 3–4 добре розвинені бруньки. Це стимулює пагоноутворення та охороняє дерево від оголення. При обрізуванні персика, щоб легко відрізати плодоносні пагони (їх треба залишити) від «нахлібників», потрібно дотримуватися «правила олівця». Для цього треба піднести до гілок звичайний олівець і видаляти всі пагони, тонші за нього. Грубіші пагони дадуть перші персики.

При великій кількості зав'язі, щоб не виснажити дерево, після цвітіння рекомендується залишати тільки найбільші (2–3 см), а дрібні та слабкі обривати. Після осипання зав'язі пот-

рібно видалити й частину маленьких плодів. Улітку, в кінці червня — на початку липня, слід провести пінцирування (прищипування) кінчиків молодих гілок, які відросли на 30–40 см. Після цього гілки нормально визрівають і не підмерзають узимку, на них добре закладаються квіткові бруньки, які наступного року дадуть урожай.



• На замітку

Буде чотири листочки — висаджуйте!

Цвітну капусту для отримання раннього врожаю зазвичай сіють на розсаду на початку березня. У ґрунт вносять азотні добрива (20–25 г сечовини або аміачної селітри) або 50 г комплексних добрив на відро ґрунту. Для посіву краще брати тільки велике насіння.

Спочатку його прогрівать 20 хвилин у гарячій воді (48–50°C), потім швидко охолоджують у холодній і замочують у розчині марганцівки на 8 годин. Сіяти краще в борозенки глибиною 1,5 см, розкладаючи насіння за схемою 3х3 см. Глибина загортання насіння 0,5–1 см. Пікірування при вирощуванні цвітної капусти краще не застосовувати, воно затримає розвиток на півтора тижні.

До появи сходів підтримують температуру 20–22°C, а ящики зверху вкривають поліетиленовою плівкою, щоб не пересихав ґрунт. Коли з'являться паростки, плівку потрібно зняти. При цьому температуру повітря на 4–7 днів знижують до 8–10°C, щоб рослина не витягувалася і краще розвивалася коренева система. Температура ґрунту має бути в межах 18–24°C.

Розсада не витримує як надлишку вологи, так і її нестачі. Будь-який стрес, як-от пересушування ґрунту, дуже низька (нижче 4–6°C) або занадто висока



(вище 25°C при нестачі вологи) температура, призводить до того, що в подальшому капуста утворює дрібні головки і швидко переходить до цвітіння.

Оптимальний вік розсади для висаджування в ґрунт 45–50 днів. Переросла розсада значно погіршує якість готової продукції, оскільки після висаджування вона втрачає 2–3 листки, внаслідок чого формується маленький качан, який швидко розсіпається.

Найкраще висаджувати розсаду, коли в неї сформувалися чотири справжні листочки. Садять її акуратно, не заглиблюючи «сердечко».

• Не дрібниці

Чорна ніжка «чатує» на ослаблені рослини

На вирощування розсади затрачається чимало часу і зусиль. А коли нема свого насіння, то й коштів. Тому дуже прикро, коли розсада з якихось причин гине. А вони можуть бути різні — недоброякісна ґрунтосуміш, недостатнє освітлення, ящики, що зовсім не утримують тепло, чи протяги на підвіконні...

Та найчастіше тендітні паростки знищують грибові хвороби. Особливо небезпечна чорна ніжка. При ураженні нею в рослин загнівається підсідьодольне коліно. Збудники чорної ніжки завжди є в ґрунті і «чатують» на ослаблені рослини.

Найбільше патогенних грибків у компості та перегної, тому їх не можна додавати у ґрунтосуміш для вигонки розсади. Вологий ґрунт із підвищеною кислотністю теж є джерелом розповсюдження зарази. Як цьому запобігти?

Готуючи ґрунт перед висіванням, його спочатку проморозжують, а потім поливають окропом.

Не зайвий захід — вапнування (1 кг на метр квадратної площі) чи внесення деревного попелу.

Після появи сходів варто обережно підсіпати тоненьким шаром чистий су-

Багато хто, напевно, зауважував, що вишня начебто не така примхлива рослина, але в одних умовах вона дає гарні врожаї, а в інших — «вередує».

• Ви запитували

Чому вишня «вередує»

На думку фахівців, поведінка вишні багато в чому залежить від наявності в ґрунті на ділянці вапняку (СаСО₃) — джерела кальцію. Адже вишня — це рослина лесових ґрунтів, а в їхній склад входить вапняк. А ще їй подобаються нейтральні ґрунти, кислі вона просто не переносить.

От чому багато хто дивується, що на дачах вишні немає, а в містах вона плодоносить навіть на вулицях, без належного догляду й добрив. А все тому, що тут у ґрунті багато будівельного сміття (цементного пилу, штукатурки, бетонного кришива). Весь цей матеріал усуває кислотність ґрунту й містить кальцій.

До речі, раніше всі проблеми цього дерева вирішувалися за допомогою гною, що добре усуває ґрунтову кислотність і містить кальцій. У садах, де гній вносили постійно (тільки не в посадкові ями), вишня добре почувалася й регулярно плодоносила. Сьогодні вносять гній можуть дозволити собі не всі. Однак його замінять вапнякове борошно, яке потрібно щороку рясно розсипати в пристовбурному крузі з розрахунку не менше 1 кг на 3 кв. м.

Щоб вишня почувалася добре з моменту висадження, можна класти в посадкову яму великі й дрібні шматки бетону, штукатурки й іншого будівельного сміття. А от свіжий гній використовувати категорично не можна.

Добриво для вишні має бути за можливістю м'яким і в невеликій кількості, найкраще підходить перегній, отриманий із трави, що розклалася. Його можна розкидати по поверхні ґрунту, можна неглибоко, на 1/3 штика лопати, вкопати.

Дія мінеральних добрив може виявитися занадто різкою, вони припустимі лише в невеликих кількостях, і тільки ті з них, які не закислюють ґрунт.



ПОНЕДІЛОК, 10.04.2017	
UA: 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 06.20, 07.15, 08.20, 23.30 Погода 06.25 Золотий гусак 06.45, 07.45, 08.25 Смакота 07.20, 23.00 На слуху 08.35 Паспортний сервіс 08.45 Телемагазин 09.00 Ранок про Україну 09.35 Д/ф «Смарагди для Врубеля» 10.25 Міжнародний турнір зі спортивної гімнастики 12.00 Київський півмарафон чемпіонату України з півмарафону 2017 12.30 Суспільний університет 13.15 Борхес 14.00 Д/ф «На п'єдесталі вітрів Флоренції» 15.20 Фольк-music 16.30 Твій дім-2 16.45 Д/с «Національні парки Америки» 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 Новини. Спорт 21.50 Т/с «На межі. Група «Антитерор» 22.50 З перших вуст 22.55 Вічне 23.15 Підсумки 23.35 Від першої особи 1+1 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 09.30 «Чотири весілля-2» 10.55, 12.20 «Міняю жінку-7» 12.50 «Мольфар» 13.50 «Пробач мені, моя любове» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.15 Т/с «Кохання проти долі» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Хороший хлопець» 22.00 «Гроші» 23.15 Х/ф «Екстрасенс» TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес	07.00 Провінційні вісті. Тиждень 07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. 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 Межа правди 13.10 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Живий» 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 17.00 «У пошуках нових вражень» 17.30 «Про нас» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.30 THEU — калейдоскоп подій 20.40 Дім книги 21.30 «Сільський календар» 22.40 Х/ф «Головоломка» ICTV 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 Антисомбі 11.05, 13.10 Х/ф «Червона планета» 12.45, 15.45 Факти. День 13.25, 16.10 Х/ф «Ван Хельсінг» 16.20 Х/ф «Білосніжка і мисливець» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Більше ніж правда 21.25 Т/с «Майор і магія» 22.30 Свобода слова 00.25 Х/ф «Сім'я смерті» СТБ 07.15, 16.00 «Все буде добре!» 09.15 «Все буде смачно!» 10.10, 18.30 «За живе!» 11.40 Х/ф «Операція «І» та інші пригоди Шурика» 13.40 «Битва екстрасенсів 16» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.35 «Слідство ведуть екстрасенси» 23.35 «Давай поговоримо про секс-3» НОВИЙ КАНАЛ 04.40, 18.00 Абзац 05.40 Т/с «Друзі» 06.33, 08.03 Kids Time 06.35 М/ф «Сьомий гном» 08.05 Х/ф «Крабат — учень чаклуна» 10.20 Х/ф «Особливо небезпечна» 12.15 Х/ф «Страшилки» 14.15 Х/ф «Мисливці на відьом» 16.00 Ревізор Спецшл

СЕРЕДА, 12.04.2017	
UA: 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 06.20, 07.15, 08.20, 10.50, 16.15, 23.30 Погода 06.25 Золотий гусак 06.45, 07.45, 08.25 Смакота 07.20, 23.00 На слуху 08.35 Паспорт.Ua 08.45 Телемагазин 09.00 Ранок про Україну 09.35 Україна на смак 10.00 Лайфхак 10.05, 18.50 Що там з Євробаченням? Блоги 10.10, 18.10, 18.55 КЛІП учасника Євробачення-2017 10.20 Д/ф «Справа «божевільного». А.Ведель» 11.00 Засідання Кабінету Міністрів України 13.15 Наші гроші 14.00 На гостину до Івана Поповича 15.20 Світло 16.00 Мистецькі історії 16.30 Т/с «Лінія захисту» 17.20 Школа Мері Поппінс 17.40 М/с «Книга джунглів» 18.15 Новинний блок 19.00 Новини. Культура 19.20 Т/с «Доньки Єви» 19.55 Слідство. Інфо 20.20 Про головне 21.30 Новини. Спорт 21.50 Т/с «На межі. Група «Антитерор» 22.40 Мегалот 22.55 Вічне 23.15 Підсумки 23.35 Від першої особи 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 «Чотири весілля-2» 10.55, 12.20 «Міняю жінку-7» 12.50 «Мольфар» 13.50 «Пробач мені, моя любове» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.15 Т/с «Кохання проти долі» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Хороший хлопець» 22.00 «Одруження наосліп-3» 23.35 Х/ф «Капоте» 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 Європа у фокусі 08.00 Євромакс 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-кліп» 12.35 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич» 13.00 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Ключ від дому» 16.40 «Чарівний ключик» 17.30 «Твій дім» 18.45, 22.30 Міська рада інформує 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 «Формула здоров'я» 21.30 «Смачна мандрівка» 22.40 Х/ф «Відбір» ICTV 05.35, 10.05 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.55 Більше ніж правда 12.10, 13.05, 17.50 Т/с «Північний вітер» 12.45, 15.45 Факти. День 13.30 Х/ф «Снайпер» 15.30, 16.10 Т/с «Майор і магія» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Секретний фронт 21.25 Т/с «Пес-2» 23.25 Х/ф «Снайпер-2» СТБ 06.40, 16.00 «Все буде добре!» 08.40 «Все буде смачно!» 09.35, 18.30 «За живе!» 10.55 «МастерШеф-4» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 19.55, 22.45 «МастерШеф Діти-2» 23.30 Т/с «Коли ми вдома» НОВИЙ КАНАЛ 4.35, 08.05 Т/с «Друзі» 05.50, 18.00 Абзац 06.43, 08.03 Kids Time 06.45 М/с «Сімейка Крудс» 10.50 Т/с «Щасливі разом» 16.00, 19.00 Від пацанки до панянки 21.00 Київ вдень та вночі 22.00 Х/ф «Не жартуйте з Зоханом» 00.10 Х/ф «Інтерв'ю»

ВІВТОРОК, 11.04.2017	
UA: ПЕРШИЙ 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 06.25, 07.00, 08.25, 12.25, 17.15, 23.30 Погода 06.30 Золотий гусак 06.45, 07.45, 08.30 Смакота 07.25, 23.00 На слуху 08.35 Паспорт.Ua 08.45 Телемагазин 09.00 Ранок про Україну 09.35 Україна на смак 10.00 Лайфхак 10.05, 18.50 Що там з Євробаченням? Блоги 10.10, 18.10, 18.55 КЛІП учасника Євробачення-2017 10.25 Т/с «Площа Берклі» 11.20 Д/ф «Одного разу, 60 років потому...» 12.30 Суспільний університет 13.15 Уряд на зв'язку з громадянами 14.00 Театральні сезони 14.25 Спогади 15.20 Поза часом. Телевістара «Наталка-Полтавка» 17.20 Хто в домі хазяїн? 17.40 М/с «Книга джунглів» 18.15 Новинний блок 19.00 Новини. Культура 19.20 Перший на селі 19.55 Наші гроші 20.20 Про головне 21.30 Новини. Спорт 21.50 Т/с «На межі. Група «Антитерор» 22.50 З перших вуст 22.55 Вічне 23.15 Підсумки 23.35 Від першої особи 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 «Чотири весілля-2» 10.55, 12.20 «Міняю жінку-7» 12.50 «Мольфар» 13.50 «Пробач мені, моя любове» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.15 Т/с «Кохання проти долі» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Хороший хлопець» 22.00 «На очах» 23.35 Х/ф «Реквієм за вбивцею»	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» 08.05 «Твій дім» 08.20 THEU — калейдоскоп подій 08.30 «Як судились колись на Україні» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «У пошуках нових вражень» 11.00, 16.10 Дитяча година 11.45 «Чарівний ключик» 12.10, 21.50 «Добрі традиції» 12.15 «Про кіно» 12.30, 20.30 Євромакс 13.00 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Диявольський острів» 17.30 «Смачна мандрівка» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 Європа у фокусі 21.30 «Гал-кліп» 22.35 Х/ф «Битва у Сіетлі» ICTV 05.35, 20.20 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.00 Більше ніж правда 12.10, 13.05, 17.50 Т/с «Північний вітер» 12.45, 15.45 Факти. День 13.25 Х/ф «Червона планета» 15.30, 16.10, 21.25 Т/с «Майор і магія» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 23.20 Х/ф «Снайпер» СТБ 06.40, 16.00 «Все буде добре!» 08.40 «Все буде смачно!» 10.40, 18.30 «За живе!» 11.55 «МастерШеф-4» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-2» 23.55 Т/с «Коли ми вдома» 01.15 «Слідство ведуть екстрасенси» НОВИЙ КАНАЛ 04.35, 08.05 Т/с «Друзі» 05.50, 18.00 Абзац 06.43, 08.03 Kids Time 06.45 М/с «Сімейка Крудс» 10.50 Т/с «Сашко Таня» 16.00, 19.00 Серця трьох 21.00 Київ вдень та вночі

ЧЕТВЕР, 13.04.2017	
UA: ПЕРШИЙ 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 06.25, 07.20, 08.25, 14.00, 23.30 Погода 06.30 Золотий гусак 06.45, 07.45, 08.30 Смакота 07.25, 23.00 На слуху 08.35 Паспорт.Ua 08.45 Телемагазин 09.00 Ранок про Україну 09.35 Україна на смак 10.00 Лайфхак 10.05, 18.10, 18.55 КЛІП учасника Євробачення-2017 10.10, 18.50 Що там з Євробаченням? Блоги 10.25 Т/с «Площа Берклі» 11.15, 16.30 Т/с «Лінія захисту» 12.05, 16.20 Д/с «Південна Корея сьогодні» 12.15 Суспільний університет 12.40, 21.30 Новини. Спорт 13.15 Слідство. Інфо 14.05 Д/ф «Герой не нашого часу. Юрій Мажуга» 15.20 Надвечір'я. Долі 17.15 Казки Лірика Сашка 17.35 М/с «Книга джунглів» 18.00 Voxcheck 18.15 Новинний блок 19.00 Новини. Культура 19.20 Т/с «Доньки Єви» 19.55 «Схеми» з Наталією Седлецькою 20.20 Про головне 21.50 Т/с «На межі. Група «Антитерор» 22.50 З перших вуст 22.55 Вічне 23.15 Підсумки 23.35 Від першої особи 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 «Чотири весілля-2» 10.55, 12.20 «Міняю жінку-7» 12.50 «Мольфар» 13.50 «Пробач мені, моя любове» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 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»	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 вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 «Формула здоров'я» 08.30 «Як судились колись на Україні» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «У пошуках нових вражень» 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 «Соло» 13.00 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Ангел з майбутнього» 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 «Школа домашнього комфорту» 22.35 Х/ф «Скарби да Вінчі» ICTV 05.35 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Секретний фронт 11.00 Більше ніж правда 12.10, 13.10, 17.50 Т/с «Північний вітер» 12.45, 15.45 Факти. День 13.30 Х/ф «Снайпер-2» 15.25, 16.10, 21.25 Т/с «Пес-2» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Інсайдер 23.20 Х/ф «Снайпер-3» СТБ 06.50, 16.00 «Все буде добре!» 08.50 «Все буде смачно!» 10.40, 18.30 «За живе!» 12.00 «МастерШеф-4» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.45 «Я соромлюсь свого тіла-4» 00.00 «Один за всіх» НОВИЙ КАНАЛ 04.35, 08.05 Т/с «Друзі» 05.50, 18.00 Абзац 06.43, 08.03 Kids Time 06.45 М/с «Сімейка Крудс» 10.50 Т/с «Щасливі разом» 16.00, 19.00 Хто зверну?» 21.00 Київ вдень та вночі 22.00 «Чотири весілля-6» 23.00 «Залізна башка»

Увага! У програмі телетерадач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 14.04.2017		
UA: 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 06.20, 07.15, 08.20, 10.20, 14.00, 21.50 Погода 06.25 Життєлюб 06.45, 07.45, 08.25 Смакота 07.20, 00.00 На слуху 08.35 Територія закону 08.40 Паспорт.Ua 08.45 Телемагазин 09.00 Ранок про Україну 09.35 Світ на смак. Д/с «Розповіді про Хансік» 10.00, 18.50 Що там з Євробаченням? Блоги 10.05, 18.10, 18.55 КЛІП учасника Євробачення–2017 10.25, 16.30 Т/с «Лінія захисту» 12.05, 16.20 Д/с «Південна Корея сьогодні» 12.15 Суспільний університет 12.40, 21.30 Новини. Спорт 12.55 Voxcheck 13.15 Схеми 14.05 Д/ф «Голий король» Костян–тина Степанкова» 15.20 Віра. Надія. Любов 17.20 Казки Лірника Сашка 17.40 М/с «Книга джунглів» 18.15 Новинний блок 19.00 Новини. Культура 19.25 Х/ф «Десять заповідей» 22.00 ХРЕСНА ДОРОГА за участю СВЯТИЙШОГО ОТЦЯ ФРАНЦИСКА В КОЛІЗІЄІ (РИМ)	08.00 У фокусі Європа 08.30 «Школа домашнього комфор–ту» 09.00, 00.15 Час–Тайм 09.30 «Як судились колись на Україні» 11.00, 16.10 Дитяча година 11.50 «Чарівний ключик» 12.10 «Гал–кліп» 12.40 «Агнець Божий» 14.00 Х/ф «Легенда темної гори» 17.00 «У пошуках нових вражень» 17.30 «Майстер–клас із Наталкою Фіщич» 19.30 Воскресла святила. Зарвани–ця 20.00 THEU — калейдоскоп подій 20.10 «Сільський календар» 20.40 «Етикетка» 21.00 Етнографія і фольклор. Пи–санки 21.30 «Твій дім» 21.50 «Добрі традиції» 22.35 Х/ф «Братерство друїдів»	«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 Зірковий 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 Т/с «Люба. Любов» 23.20 Слідами львівського сміття. Спеціальний репортаж ТТБ 07.00 «Слово Боже на кожен день» 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?» 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Сміємося — не здає–мося» 11.30 «Армія нескорених» 12.00 «Сад. Город. Квітник» 12.25 «Зупинись і здивуйся» 12.30 «Всяка всячина: інструкція з використання» 12.45, 21.15 «Думки вголос» 16.15 «У країні Мультялндії» 17.15 «Актуальне інтерв'ю» 17.35 «Магнолія–ТВ. Служба роз–шуку дітей» 18.00 «Хресна дорога» (Із нашої відеотеки) 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 19.30 «На часі» 20.15 «Триває Великодній піст» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Назбиране» 21.30 «Arte, viva!» 22.30 «Час країни»
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 «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–6» 17.15 Т/с «Кохання проти долі» 20.15 «Розсміши коміка. Діти–2» 22.00 «Ліга сміху–3–2017» 00.45 «Вечірній Київ»	СТБ 05.52, 18.30 Т/с «Коли ми вдома» 08.00 Х/ф «Осінній вальс» 10.05 Х/ф «Парфумерша» 18.00, 22.00 «Вікна–Новини» 20.00, 22.55 «Холостяк–7» 22.30 «Небачене Євробачення» 01.55 «Слідство ведуть екстрасен–си»	ІНТЕР 06.00 «Мультфільм» 06.20, 13.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но–вини 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРОМ» 09.20 «Давай одружимося» 11.10, 12.25 Т/с «Кохання за зако–ном» 15.50, 16.45 «Речдок» 18.00 Ток–шоу «Стосується кожно–го» 20.00 «Подорож» 21.00 «Чорне дзеркало» 23.00 Х/ф «Час бажань»
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 Ого–лошення. Бюро знахідок 07.35 «Слідство.Інфо»	НОВИЙ КАНАЛ 04.25, 08.00 Т/с «Друзі» 05.40, 18.00 Абзац 06.35, 07.55 Kids Time 06.40 М/с «Сімейка Крудс» 09.50, 20.45 Київ вдень та вночі 14.10 Серця трьох 16.15, 19.00 Суперінтуїція 22.00 Х/ф «Без відчуттів» 23.45 Х/ф «Бісів мобільник»	

СУБОТА, 15.04.2017		
UA: ПЕРШИЙ 06.00 У просторі буття 06.35 На слуху 07.05 АгроЕра. Підсумки 07.20 Шеф–кухар країни 08.05 Смакота 08.45 Телемагазин 09.00 М/с «Книга джунглів» 09.50 Хто в домі казайн? 10.10 Хочу бути 10.45 Що там з Євробаченням? 10.50 КЛІП учасника Євробачення–2017 11.00 Фольк–music 12.10 Т/с «Доньки Єви» 13.30 Т/с «Площа Берклі» 15.40 Д/ф «Світло Христового воскресіння» 16.10 Книга.ua 16.40 Чоловічий клуб 17.15 Чоловічий клуб. Спорт 18.35 Богатирські ігри 19.25 Х/ф «Десять заповідей» 21.00 Новини 21.30 За крок до Євробачення 22.20 Д/с «Традиційні свята Масурі» 22.50 Мегалот 23.00 Світ on line 23.25 Життєлюб 00.00 ВЕЛИКОДНЯ БОЖЕСТВЕННА ЛІТУРГІЯ 1+1 06.00, 19.30 ТСН 06.45 «Гроші» 08.00 «Сніданок. Вихідний» 10.00 «Таємний код віри» 11.00, 23.15 «Світське життя» 12.00 «Одруження наосліп–3» 13.45 «Голос країни–7» 16.35 «Вечірній квартал « 18.30 «Розсміши коміка–2017» 20.15 «Українські сенсації» 21.15 «Вечірній квартал» 00.15 «Ліга сміху–3–2017»	14.30 Мультфільм 15.00 М/ф «Обітниця Паски» 16.30 Дім книги 17.00 Документально–публіцистичний фільм «Третій день» 18.00 Наші вітання 18.50 THEU — калейдоскоп подій 19.40 «Етикетка» 20.10 Муніципальному камерному ор–кестру — 25 21.10 Х/ф «Апостол Фома» 23.40 Час–Тайм 00.00 ВОСКРЕСНА УТРЕНЯ ICTV 05.35 Т/с «Відділ 44» 07.15 Дивитись усім! 08.05 М і Ж 09.00 Я зняв! 09.55 Дизель–шоу, Дайджест 10.55 Особливості національної ро–боти 11.50 Відпустка по обміну 12.45 Факти. День 13.00 Т/с «На трьох» 15.15 Х/ф «Суперфорсаж» 17.00 М/ф «Монстри проти прибульців» 18.45 Факти. Вечір 19.15 Надзвичайні новини. Підсумки 20.05 М/ф «Іван Царевич і Сірий Вовк» 21.45 Х/ф «Хоббіт. Несподівана по–дорож» 00.45 Х/ф «Снайпер–4. Перезаванта–ження» СТБ 05.50 «ВусоЛапоХвіст» 08.00 «Караоке на майдані» 09.00 «Все буде смачно!» 10.00 «Холостяк–7» 12.55 «МастерШеф Діти–2» 19.00 «Україна має талант! Діти» 22.05 Т/с «Коли ми вдома» 23.25 «Давай поговоримо про секс–3» 01.20 «Слідство ведуть екстрасенси»	«УКРАЇНА» 07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 07.15 Зірковий шлях 09.00, 15.20 Т/с «Заповіт принцеси» 17.00, 19.40 Т/с «Чужа доля» 21.10 Х/ф «Наречений» 23.00 Х/ф «Віддам дружину в хороші руки» ТТБ 07.00 «Слово Боже на кожен день» 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 здаємо–ся» 11.30 «Arte, viva!» 12.00 «Тернопіль вчора і сьогодні.Війна» 12.15 «Лицарі небесної варті» 12.30 Д/ф «Візит під зливою» 16.00 «Козацька звитяга» 16.15 «У країні Мультялндії» 17.00 «Кошик творчих ідей» 17.25 «6 соток» 17.40 «Триває Великодній піст» 18.00 «Учнівський щоденник» 18.15 «Кулінарія від Андрія» 18.30 «ПрофStyle» 18.50 «Піщані історії» 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 захоплення» 21.30 «Поклик таланту» ІНТЕР 06.55 «Ну, постривай!» 07.40 Х/ф «Бережись автомобіля» 09.30 «Україна вражає» 10.00 Док. проект «Мені подобаєть–ся... Алла Пугачова» 11.05 Х/ф «Жінка, яка співає» 12.45 «Сходження Благодатного Вог–ню у Храмі Гробу Господнього» 14.45 Док. проект «Свята земля» 15.25, 20.30 Т/с «Поверни моє кохан–ня» 20.00 «Подорож» 23.30 «Трансляція святогового богослужіння з Києво–Печерсь–кої Лаври» 20.30 Т/с «Надія». (2). 22.20 Т/с «Тато для Софії». (2).
TV-4 06.00 «Про кіно» 06.15, 11.00 «Про нас» 06.45, 09.15 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті 07.35, 22.40 Х/ф «Воскресіння» 08.55, 19.55 «Добрі традиції» 09.00 Час–Тайм 09.30, 19.00 Єдина країна 10.00 «Слідства. Інфо» 10.30 Блага звістка з Р. Реннером 11.30 «Майстер–клас із Наталкою Фіщич» 12.00 «Школа домашнього комфорту» 12.30 Х/ф «Нортенгерське абатство» 14.00 В. ф. «Щастя жити в ріднім краї»	НОВИЙ КАНАЛ 04.35 Т/с «Друзі» 05.25, 07.20 Kids Time 05.30 М/с «Сімейка Крудс» 07.25 Ревізор Крамниці 09.30 Таємний агент 10.50 Таємний агент. Пост–шоу 12.45 Від пацанки до панянки 14.45 Хто зверху? 16.40 М/ф «Як приборкати дракона» 18.15 Х/ф «Гаррі Поттер і в'язень Аз–кабану» 21.00 Х/ф «Гаррі Поттер і Келих вог–ню» 00.00 Х/ф «Небеса реальні»	

НЕДІЛЯ, 16.04.2017		
UA: ПЕРШИЙ 06.00 Світ православ'я 06.30, 07.00, 08.05, 13.20, 19.20, 22.55, 23.50 Погода 06.35 Д/ф «Пасха» 07.25 Життєлюб 08.10 Смакота 08.35 Паспортний сервіс 08.45 Телемагазин 09.00, 12.55 ВЕЛИКОДНІ ПРИВІТАННЯ 09.15 ВЕЛИКОДНЯ БОЖЕСТВЕННА ЛІТУРГІЯ 10.50 ВЕЛИКОДНЯ СЛУЖБА БОЖА і АПОСТОЛЬСЬКЕ БЛАГОСЛО–ВЕННЯ для РИМУ й ЦІЛОГО СВІТУ СВАТИЙШОГО ОТЦЯ ФРАНЦИСКА 13.45 Путівник прочанина 14.00 Фольк–music 15.30 Х/ф «Клара і Франциск» 19.30 Благодійна акція «Незабутня Квітка» 21.00 Новини 21.20 Д/с «Розповіді про Хансік» 22.30 Що там з Євробаченням? Кухня 23.00 Світ on line 23.20 Діадема Старця. Гавріл Урге–бадзе 23.55 Територія закону	11.10 Науково–документальний фільм «Свідчення про Ісуса» 11.40 Дім книги 12.00 М/ф «Обітниця Паски» 13.15 В. ф. «Щастя жити в ріднім краї» 13.30 «Чарівний ключик» 14.00 «Погляд зблизка» 14.30 Ірина Федишин «Лише в нас на Україні» 16.40 «Етикетка» 16.55, 22.10 «Добрі традиції» 17.00 Вікно в Америку 17.30, 20.30 «Про нас» 18.00 Наші вітання 19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень 19.45 Міська рада інформує 20.00 Огляд світових подій 21.00 «Гал–кліп» 22.15 Х/ф «Вікторія і Альберт» 23.45 Час–тайм ICTV 05.45 Факти 06.15 Т/с «Відділ 44» 08.55 Х/ф «Подорож «Єдиногого» 12.05, 13.00 М/ф «Монстри проти прибульців» 12.45 Факти. День 14.00 Х/ф «Хоббіт. Несподівана подо–рож» 17.05 М/ф «Іван Царевич і Сірий Вовк» 18.45 Факти тижня. 100 хвилин 20.30 М/ф «Іван Царевич і Сірий Вовк–2» 22.00 Х/ф «Хоббіт. Пустка Смога» 00.50 Х/ф «Снайпер–5. Спадщина» СТБ 07.45 «Холостяк–7» 09.00 «Все буде смачно!» 10.00 «Караоке на майдані» 11.05 «Україна має талант! Діти» 14.15 Х/ф «Джентльмени удачі» 16.05, 23.35 «Я соромлюсь свого тіла–4» 18.00, 22.40 «Слідство ведуть екстра–сенси» 20.55 «Один за всіх»	23.25 Х/ф «Залізна сутичка» «УКРАЇНА» 06.30 Сьогодні 07.10 Зірковий шлях 09.50 Х/ф «Віддам дружину в хороші руки» 11.45 Т/с «Чужа доля» 15.10 Х/ф «Наречений» 17.00, 20.00 Т/с «Поранене серце» 19.00 Події тижня з Олегом Панютю 21.25 Х/ф «Роман в листах» 23.20 Музична платформа. Концерт 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 здаємо–ся» 07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «Панорама подій» 10.45 «Спортивні меридіани» 11.00 «У світі захоплення» 11.30 «Словами малечі про цікаві речі» 11.45 «Учнівський щоденник» 12.00 «Вже весна воскресла» (Із нашої відеотеки) 12.20 «З Великоднем!» 12.30 «Христос воскрес — радіє світ» 16.00 «Поклик таланту « 17.30 «Абетка гурмана» (Із нашої відеотеки) 18.00 «У країні Мультялндії» 18.45 «Добрый господар» (Із нашої відеотеки) 19.00 «Музичний калейдоскоп» 19.30 «Мамина школа» 20.00 «Подорожні замальовки» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Відверті діалоги» 22.00 «Загублені у часі» 22.15 «Великодні дзвони по всій Україні» ІНТЕР 05.45 «Подорож» 06.15 Х/ф «Бережись автомобіля» 08.00 «Удачний проєкт» 09.00 «Готуємо разом» 10.00 «Орел і решка. Рай і пекло» 11.00 «Орел і решка. Перезавантажен–ня» 12.00 Х/ф «Шалене весілля» 14.00 Концерт «Алла Пугачова. Виб–ране» 16.00, 21.30 Т/с «Поверни моє кохан–ня» 20.00 «Подорож тижня» 23.30 Х/ф «Жінка, яка співає»

• Секрети інтер'єру

Який колір обрати для кухні

Де найчастіше вся сім'я збирається за столом? Звісно, на кухні. Тому про її оздоблення треба подбати з любов'ю. Найкращі кольори для цього приміщення, якщо фарбуєте стіни чи клеїте шпалери, — зелений, жовтий, білий і навіть коричневий.

При виборі гами також потрібно враховувати рівень природного освітлення: на яку сторону виходять вікна і наявність під стіною, скажімо, дерев, що затіняють кімнату. У кухні, орієнтованій на північ, зазвичай дефіцит природного світла. Тому для такої колір меблів треба добирати білий, жовтий, кремовий, світло–зелений, блакитний тощо. Білі є оптимальним рішенням для приміщень, в які сонце практично не зазирає. Кухні, де вікна виходять на південь, зазвичай добре освітлені. Холодні відтінки меблів тут — синій, блакитний, зелений і перехідні — синьо–фіолетовий, синьо–зелений створять ефект прохолоди і простору. До речі, про відчуття простору. Світлі кольори зоро–во розширюють приміщення, кімната здається просторішою, а стеля — вищою. Хороший «розширювальний» ефект забезпечують гляансові фасади меблів, дзеркальні поверхні. Якщо ж приміщення кухні дуже просторе, то будуть

площу, але одночасно «опускають стелю»;

- ✓ вертикальні «стискають» кімнату, зорово «піднімаючи» стелю;
- ✓ дрібний орнамент візуально збільшує приміщення, великий — зменшує.

Звичайно ж, вибір за вами. Але наукою доведено, що певний колір порізного впливає на емоційний стан людини, у тому числі й на смакові уподобання. Тож при виборі тону кухні необхідно враховувати такі параметри, як освітленість приміщення і його розмір, стиль кухні, поєднання меблевого гарнітура з іншими елементами інтер'єру і, звичайно, особисті схильності. Але головне — тут завжди має бути поря–док, адже кухня, як–то кажуть, «обличчя» господині.

Скільки людину не виховуй, а вона все одно хоче жити добре

З 1 квітня по 10 червня на всіх рибогосподарських водних об’єктах, включаючи водойми, які розташовані в межах територій та об’єктів природно-заповідного фонду Тернопільської області, встановлюється період нересту риби й інших водних біоресурсів.

Відповідно до наказу управління охорони, використання і відтворення водних біоресурсів та регулювання рибальства в області на період нересту забороне-



Увага: нерест!

но рибальство, за винятком місць, вказаних у переліку рибогосподарських водних об’єктів Тернопільської області, в яких дозволено любительсько-спортивний вилов риби та інших водних біоресурсів у нерестовий період 2017 року.

Для задоволення потреб рибалок-любителів дозволено аматорський вилов риби однією поплавковою або донною вудкою з одним гачком і спінінгом з берега у спеціально визначених місцях згідно з переліком.



ПЕРЕЛІК рибогосподарських водних об’єктів Тернопільської області, в яких дозволено любительсько-спортивний вилов риби та інших водних біоресурсів на період весняно-літньої заборони у 2017 році

Назва рибогосподарського водного об’єкта	Місця дозволеного аматорського лову
р. Дністер НПП «Дністровський каньйон»	У межах населених пунктів Борщівського, Бучацького, Заліщицького, Монастирського районів Тернопільської області. За винятком лівого берега с. Городок Заліщицького району (заборонено вилов).
р. Серет	- Від моста біля с. Городище Зборівського району до моста в с. Чернихів Зборівського району по обидва боки річки. - Івачівська водойма – по лівому березі від малого підприємства ШБ-1 в с. Малашівці Зборівського району до греблі в с. Горішній Івачів Тернопільського району. - Від дамби в с. Г. Івачів Тернопільського району до автомоста в с. Чистилів Тернопільського району. - Водойма м. Тернопіль (міський став) від бази спортивного товариства «Гарт» до пристані причалу катера (в тому числі з придатковою системою «Чайка»). - На ділянці по правому березі водойми м. Тернопіль (міський став) від пристані причалу кооперативу «Ветеран» до пристані катера на дальному пляжі. - Від дамби водойми м. Тернопіль (міський став) до моста біля с. Петриків Тернопільського району. - Водойми Тернопільського гідропарку «Топільче». - У межах с. Велика Лука Тернопільського району. - На ділянці від шляхового моста в смт Микулинці до шляхового моста в с. Налужжя протяжністю 3000 м. - На ділянці від шляхового моста в с. Долина до шляхового мосту в с. Буданів протяжністю 4500 м Тербовлянського району. - Став у с. Конопківка Тербовлянського району. - В адміністративних межах м. Чортків. - У межах бази відпочинку «Росинка». - У межах бази відпочинку «Колиба».
р. Стрипа	У межах міста Зборів, сіл Калинівка, Футори, Красне та Погрібці. А також населених пунктів Козівського, Тербовлянського та Бучацького районів.
р. Золота Липа	У межах населених пунктів Бережанського, Підгаєцького та Монастирського районів.
р. Збруч	У межах населених пунктів.
р. Гнізна	Від шляхового мосту в с. Кровинка Тербовлянського району до впадання річки Гнізна в річку Серет.
р. Циганка	Від рятувальної станції до греблі в с. Мушкатівка Борщівського району по правому березі.
р. Горинь	Від дамби с. Нападівка Лановецького району до ремонтно-механічного заводу, що в м. Ланівці, по правому березі.
р. Іква	Від початку с. Старий Тараж до початку с. Борщівка Кременецького району.
р. Вілія	Від автомоста с. Новостав Шумського району вниз по течії 1500 м по р. Вілія.
сmt Залізіці Зборівського району	Водойма №5 по дамбі на вулиці Зборівській відповідно до розміток (Залозецький ККП).
Збаразький міський став	По периметру водойми.
Став с. Ст. Вишівець Збаразького району	По лівому березі протяжністю 250 м від дамби.
Став с. Базаринці Збаразького району	По периметру водойми.
Водойма с. Вертелка Зборівського району	Відповідно до розміток (Павлусик І. Б.).
Водойма с. Серетець Зборівського району	Відповідно до розміток (Левчик С. І.).
Водойми сіл Личківці та Васильківці Гусятинського району	По правому березі.
Водойма «Королівський міст» с. Сапанів Кременецького району (УТМР)	По периметру водойми.
Водойма смт Козова	Від дамби по правому і лівому березі на відстані 200 м.
Водойма м. Монастирська по вул. Добровідка	По лівому березі.
Водойма у с. Домаморич, Тернопільського району	Відповідно до розміток (Шевчук В. М.).
Водойма загального користування с. Романівка Тербовлянського району	На ділянці по ширині дамби і 150 м від дамби по лівому березі протяжністю 300 м.
Водойма загального користування с. Ласківці Тербовлянського району	По периметру водойми.
Водойма «Збручанська» Підволочиського району	По правому березі від мосту в с. Пеньківці до греблі с. Вочківці Хмельницької області та лівому березі від с. Пеньківці до с. Просівці (в межах Підволочиського району).
Підгаєцький міський став	По лівому березі.

• Юридична консультація

Пільги
Ветеранам праці

Які пільги мають нині ветерани праці? Багатьох читачів насамперед цікавить плата за землю.

Статтею 7 Закону «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» (далі — закон) для ветеранів праці передбачені такі пільги:

1) користування при виході на пенсію чи зміні місця роботи поліклініками, до яких вони були прикріплені за попереднім місцем роботи;

2) першочергове безплатне зубо-протезування (за винятком протезування із дорогочінних металів), за умови, якщо розмір середньомісячного сукупного доходу сім’ї в розрахунок на одну особу за попередні шість місяців не перевищує величини доходу, який дає право на податкову соціальну пільгу (нині це 2240 грн);

3) переважне право на забезпечення санаторно-курортним лікуванням, а також на компенсацію вартості самостійного санаторно-курортного лікування в порядку і розмірах, що визначаються Кабінетом міністрів;

4) щорічне медичне обстеження і диспансеризація із залученням необхідних спеціалістів;

5) першочергове обслуговування в лікувально-профілактичних закладах, аптеках та першочергова госпіталізація;

6) використання чергової щорічної відпустки у зручний для них час, а також одержання додаткової відпустки без збереження заробітної плати строком до двох тижнів на рік;

7) переважне право на забезпечення жилою площею осіб, які потребують поліпшення житлових умов, та відведення земельних ділянок для індивідуального житлового будівництва, садівництва і городництва, першочерговий ремонт жилих будинків і квартир цих осіб та забезпечення їх паливом;

8) першочергове одержання позики на індивідуальне (кооперативне) житлове будівництво з погашенням її протягом 10 років, починаючи з п’ятого року після закінчення будівництва, а також першочергове одержання позики для будівництва або придбання дачних будинків і благоустрою садових ділянок;

9) переважне право на вступ до садівницьких товариств (кооперативів), кооперативів по будівництву та експлуатації колективних гаражів;

10) переважне право на встановлення домашніх телефонів;

11) звільнення від плати за землю.

Місцеві ради, місцеві органи виконавчої влади і органи місцевого самоврядування, підприємства, установи та організації можуть встановлювати за рахунок власних коштів і благодійних надходжень додаткові гарантії щодо соціального захисту громадян похилого віку (стаття 2 закону).

Орест Зварич,
юрист газети «Вільне життя плюс».

**ДОСТРОКОВА ПЕНСІЯ ЗА ВІКОМ
ДЛЯ УЧАСНИКІВ АТО**

Згідно із Законом «Про внесення змін до деяких законів України щодо пенсійного забезпечення окремих категорій осіб з числа учасників проведення антитерористичної операції», учасники бойових дій у зоні АТО мають право достроково вийти на пенсію за віком: чоловіки — в 55 років, жінки — у 50. Щоправда, обов’язковою умовою є наявність страхового стажу: не менше 25 років для чоловіків і не менше 20 — для жінок. Якщо необхідного напрацьованого стажу немає, його можна здобути шляхом сплати страхових внесків. Для цього потрібно звернутися до фіскальної служби й укласти договір добровільного страхування.

Закон вступив у дію шостого лютого 2017 року. Тож учасники АТО вже можуть скористатися правом дострокового виходу на пенсію за віком. Для призначення дострокової пенсії можна звернутися в будь-яке управління Пенсійного фонду без «прив’язки» до місця проживання.

Неможливо люти державу на одну пенсію

● Смішного!

— Лікарю, ви мені порадили для підвищення мозкової активності усамітнитись і поговорити із самим собою. То я спробував.
— І який результат?
— Мене лише на хвилину вистачило. Сам із собою полаявся...

— Що це з вами, чому ви забинтовані?
— Та ввімкнула пилосос, а він мене струмом у руку вдарив.
— А з ногою що?
— Я його теж ударила...

3 амбулаторної карти:
«За словами хворого, йому дуже допомагають 60-процентні настоянки глоду, пустирника, евкалипта. Просив збільшити дози і періодичність».

Чоловік із жінкою обкатують новий автомобіль. Раптом двигун заглух.
— Кляті свічки! — розсердився чоловік.
— Нічого дивного, — відгукнулась жінка, — на вулиці такий сильний вітер.

За кермом жінка, поруч її подруга.
— Ти так женеш машину. А що буде, якщо відлетить колесо?
— Не хвилюйся — в мене є «запаска».

На митниці.
— Відкрийте, будь ласка, вашу валізу.
— У мене нема валізи.
— Це не має значення. Порядок один для всіх.

Після весілля запитали у матері нареченої:
— Скільки б ви хотіли мати онуків?
— Чотирьох.
— А чому не п'ятьох?
— Та що ви! В жодному разі! Я чула по радіо, що кожний п'ятий, народжений на землі, — китаєць!

— Лікарю, я хочу схуднути. Запропонуйте мені дієту.
— Ну, з'їдайте щоденно шматочок чорного хліба з маргарином, яблуко і чай пийте без цукру.
— А це до їди чи після?

Медсестра до хворого:
— Годі вам дивитись телевизор, мерщій у ліжко!
— А нас не застукать?

Порушника вулично-го руху зупинив поліцейський:
— Чому ви їдете зі швидкістю 100 км за годину?
— Яку годину! Я за кермом усього 15 хвилин.

Особливість виробів моєї співрозмовниці не тільки у натуралістичності, увазі до деталей, а й в тому, що Оксана особливо кохається у маленьких квітах. Тому її вироби часто прикрашають цвіт петрового батога, деревію.

Оксана розповідає, що любить квіти з дитинства. Її улюбленим заняттям було розглядати кожну квіточку — пелюстки, тичинки; слідувати, як бутон перетворюється у квітку. І так донині. Найособливіша пора року для неї — весна. Тоді спостерігає за квітками, як один цвіт змінює інший. А ось найважче пережити осінь, коли все сіре. Тоді страшенно не вистачає квітів.

— Якось побачила віночки майстрині Ольги Троян. Спочатку не знала, ні як вони робляться, ні з чого, але зрозуміла: це те, що мені потрібно. Почала цікавитися, пробувати. І тепер, коли мені не вистачає квітів, я їх створюю сама, — усміхається співрозмовниця.



У її руках розквітають КВІТИ

Тернопільянка Оксана Семенчук дуже любить квіти. Тому, коли їх не вистачає, творить красу сама. Цвіт із флористичної глини влітає у віночки та букетики, він прикрашає обручі та заколки.

● Майстриня

Для своїх виробів Оксана Семенчук використовує флористичну самозастигаючу глину. Цей матеріал дозволяє працювати з деталями — кожну пелюсточку, листочок Оксана створює вручну.
— Кожній надаю особли-

вої форми, фактури — так, щоб квіти були максимально живими і кожна не схожа на іншу, — пояснює майстриня. — Цвіт роблю з пам'яті. Не доводиться нічого вигадувати чи придумувати — творіння природи ідеальні.



рез делікатність, приглушені кольори. Тому зажди фантазую, які красиві вони були б, коли мали б більший розмір — тоді на них звертали б увагу, а так залишаються непримітними, — каже співрозмовниця.

Виготовляючи чи то віночки, чи то обручі та заколки, прикрашені цвітом, Оксана створює їх, враховуючи особливості зовнішності замовниць.

— Дуже часто, коли дивлюся на дівчат чи жінок, одразу ж виникає асоціація з квітами. Приміром, одна з подруг схожа на волошку, інша на ромашку. А ось чоловіки рідше викликають асоціації з квітами. Найчастіше мені замовляють прикраси з трояндами, півоніями. Іноді просять впелести й квіти, котрі не використовували для віночків через символіку — чорнобривці, мак, мальву. Пояснюю замовницям символіку цих рослин, пропоную підібрати інші варіанти. Трапляється, для дівчаток замовляють віночки чи обручі з трояндами. Але ж тоді дивишся на яскраві троянди, а краса дівчинки губиться. Якщо є час та можливість, роблю замовлений віночок і такий, який, на мою думку, найбільше пасуватиме тій, яка його носитиме.

Анна Золотнюк.
Фото надано Оксаною Семенчук.

● Цікаво знати

МРІЙНИКИ – РОЗУМНІШІ

Ізраїльські вчені довели, що мріяти корисно. Виявилося: коли людина поринає у мрію, відбувається значна активізація лобних часток головного мозку, і цей процес сприяє подоланню стресів та ефективному пошуку відповідей на найскладніші запитання.

Під час експерименту дослідники запропонували учасникам помріяти про щось приємне й бажане. Після цього дали їм кілька складних завдань — розв'язати логічні задачі, знайти виходи з життєвих ситуацій, пройти тест на кмітливість. Результат начисто показав, що «мрійна» стимуляція мозку (а саме діянок, відповідальних за розумово-пізнавальну діяльність) сприяє швидкому й ефективному розв'язанню проблем і виконанню завдань.

Отже, кажуть ізраїльські медики, мрійте і розумнішайте.

НЕ ІЖ З НОЖА!

Мама та бабуся з дитинства твердять нам: «Істи з ножа не можна!». Але чому, пояснити не поспішають. Хтось уважає це правилом «хорошого тону», ще хтось — просто марновірством. А насправді?

Ніж — предмет, котрим легко порізати язик чи губи. Усе інше — легенди, повір'я, прикмети, які міцно ввійшли в нашу свідомість. Якщо вірити їм, у тих, хто злизує з ножа, може забо-

літи серце. Або людина стане ревнива і зла на язик. Найімовірніше, це пов'язано з тим, що ніж — один із «найагресивніших» столових приборів. Зрозуміло, конкретних підтверджень цих тез немає, але багато людей у них вірять, як у прикмети.

Крім того, згідно із законами езотеризму (є таке дивне «вчення для обраних»), будь-який гострий предмет вельми кепсько впливає на ауру людини, бо, мовляв, на самому кінчику ножа концентрується негативна енергія і при наближенні її до тіла енергополе руйнується. Езотерики запевняють, що від цього можна занедужати або ж погіршитися настрої, навалиться апатія та депресія.

Вірити чи ні в усе викладене — особиста справа кожного. Але з фактом, що істи з ножа непристойно, ще й небезпечно, сперечатись не доводиться. Це зрозуміло, як кажуть, і малому, і старому.

Відповіді на кросворд «Якір», надрукований 30 березня

Б	О	Д	Т	Я					
П	О	Н	Т	І	Ф	І	К		
О	С	Т	А	М	І	Р	І		
	Е	К	Р	А	Н				
Ц	А	П	І	Р	И	Н			
М	Я	Л	А	А	К	Р	Г		
М	Е	Н	К	Н	У	Р	А	Л	Е
Р	І	К	А	В	І	К	І	Н	Г
Р	И	Л	О	А	Д	А	Н	Г	О
К	О	Ф	Е	І	Н	Д	О	В	І
Л	А	В	Р	Д	О	В	І	Б	О
							О	Ч	І
							Р	И	Д
							С	О	Н
							Г	А	Й
							Д	А	Р

● Поміркуйте

Сканворд «Актори»

ВОЛЯНА ТКАНИНА	ШЕВСЬКА СМОЛА	АКТОРКА ... СЛУЧ- КА	ФРАНЦ. ПИСЬ- МЕННИК	ВИД ПО- ДАТКУ У СИБІРУ І НА ПОВОЛОКИ	↓	БАТА- РЕЙКА	ЯПОН. ШКОЛА ЖИВО- ПИСУ	ЗАДНЯ ЧАСТИНА СТУПНІ										
↓	↓	↓	↓	ІНСТРУ- МЕНТ ЖЕНЦЯ	→	↓		↓										
ВІДЖИ- ЛЕННЯ ВІД НОРМИ	→																	
БІОДОЗА- ОПРОМІ- НЕННЯ	→			АМЕР. ХУ- ДОЖНИК ПРИТОКА ВІСЛИ	→													
АКТОРКА ... РО- ГОВЦЕВА (ФОТО 1)	АНГЛ. АР- ХІТЕКТОР	→		↓	ШМАТОК		ХУТРА- НИЙ ЗВІР											
↓	↗		ДАВНЬО- ГРЕЦЬКА МІРА ДОВЖИНИ	→	↓		↓	1										
ГУСТИЙ АФРИК. ЛІС		ІТАЛ. ФІЛОСОФ, ЖЕРТВА ІНКВІЗИ- ЦІЇ	→				РІД ПО- ТУЖНОЇ ВОГНЕ- ПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ	ГІКАН- НЯ		ДИКИЙ ОСЕЛ	↓	РИБО- НУКЛЕІ- НОВА КИСЛОТА						
ПРИРОД- НА ФАР- БА ДЛЯ ВОЛОССЯ		ФРАНЦ. АКТОР І РЕЖИСЕР	ПРЯНА РОСЛИ- НА	→			↓	↓		↓	ФРАНЦ. ПОЛІС- МЕН							
↓	↓	↓	УКР. ВІЙСЬК. ОРГАНІ- ЗАЦІЯ		АМЕР. ДЯДЧЕ- КО	ПРИТОКА МІУСА "СЛОВО" З БОЛОТА	→				↓							
АНТИЛО- ПА	→		↓	ЗГОРНУТА ТРУБКОЮ ШИНЕЛЬ	→	↓					РЕПУ- ТАЦІЯ							
БОЛГАРС. ПОЕТ	→						ЗАМКНЕ- НА СУС- ПІЛЬНА ГРУПА		ФУТБОЛ ЦАР ДАВНЬОЇ КОЛХІДИ	→	↓							
КОРЕЙ- СЬКА РУСАЛКА	→			АНГЛ. КОМАНДА "ФОРМУ- ЛИ-1"	→		↓		↓									
										2	ВАЛЮТА АЛБАНІЇ	→			КОШЕННЯ З МУЛЬ- ТИКА		ГРЕЦЬК. БОГ ПІВДЕН. ВІТРУ	
											ФРАНЦ. ПИСЬ- МЕННИК	→			↓		↓	
										→				ПЕРША НАЗВА ЗІЛА	→			
										МІСТО В ГРУЗІЇ	ЕСТОНС. КІНО- АКТОР (ФОТО 2)	→						