

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#19(786) 11 травня 2017 року

• Духовне

ВШАНУЙМО УКРАЇНСЬКОГО СВЯТОГО

12 травня минає 15 років з дня зачислення до лику святих великого подвижника, нашого земляка й сучасника — преподобного Амфілохія Почаївського. 3 нагоди свята у рідному селі преподобного — Малій Іловиці Шумського району — відбудеться вшанування українського святого.

Преподобний Амфілохій народився 10 грудня (27 листопада) 1894 року в с. Мала Іловиця Шумського району Тернопільської області в багатодітній християнській сім'ї Варнави Головатюка і при хрещенні був названий Яковом.

Ще в юні роки майбутній подвижник успадкував від батька лікарські навички. Він приймав та лікував всіх, хто до нього приходив, незалежно від національності та віросповідання. Був патріотом Української держави, зокрема лікував воїнів УПА.

Преподобний Амфілохій останні роки свого благочестивого земного життя провів у рідному селі, зцілюючи багатьох людей. Протягом усього життя святий мав намір збудувати храм у своєму селі, але радянська влада всіляко цьому перешкоджала.

Більш ніж через 40 років від дня кончини преподобного (1 січня 1971 року), його заповіт було виконано. На місці, де заповідав преподобний Амфілохій, у листопаді 2013-го було освячено храм на його честь.

Тернопільська єпархія Української православної Церкви Київського патріархату запрошує взяти участь у святковому богослужінні та прославленні українського святого преподобного Амфілохія Почаївського.

Святкове Архирейське Богослужіння у Свято-Амфілохіївському храмі розпочнеться 12 травня о 10 годині. Після Літургії відбудеться молебень і панахида за бійців, полеглих на війні з російськими окупантами на Сході України.

Православна Церква вшановує пам'ять преподобного 1 січня, 12 травня та 13 липня.

СВЕРБІЖ...
НА НЕРВОВОМУ
ГРУНТІ

2

Яйця домашньої птиці — цінний харчовий продукт, що містить багато білків, жирів, вітамінів. У жовтку є незамінні для людського організму речовини. Курячі яйця, наприклад, засвоюються на 96–97%, особливо зварені некруто.

Індичі, качині, гусячі яйця використовують лише після 15-хвилинної термічної обробки або в борошняних стравах, бо свіжими вони можуть стати джерелом зараження токсикоінфекціями.

Яйця цесарки відзначаються своєрідним приємним смаком і завдяки товстій міцній шкаралупі їх можна довго зберігати, перевозити на далекі відстані.

Зберігають яйця з непошкодженою шкаралупою. Щоб вони не бруднилися, треба стежити за чистотою в гнізді, збирати обережно, двома пальцями, не стираючи тонесенької напівсухої захисної оболонки, без якої яйце швидко

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Максима, Кирила, завтра — Артема, Богдана. 13 травня з днем Ангела вітайте Якова, Гната, 14 — Тамару, Марка, Ярему, 15 — Бориса, Гліба, Зою, 16 — Тимофія, 17 — Марію.

4

Ростіть,
ростіть,
отірочки...



ЗЕЛЕНЬ —
НА СТИЛІ!

3

Знесла курочка яєчко...



вражується пліснявою, бактеріями.

Зберігають яйця в чистому, сухому, добре вентильованому приміщенні за температури 8–10°C без різких коливань — запітнілі швидко псується. Тут не можна ставити речовини з гострим запахом (гас, дьоготь тощо) — яйця його вбирають.

Аби жовтки не присихали до шкаралупи, яйця час

від часу перевертають. Невелику їх кількість зберігають у холодильнику: при 1–2°C яйця придатні до вживання й через 5–6 місяців.

Якщо яйця відварюють у бурхливо киплячій воді, білок стає твердим, а жовток залишається рідким, при слабкому кипінні — на впаки.

Яйця під час варіння не потріскаються, якщо на дно

каструлі покласти перевернуте блюдце.

Якщо білок погано збивається, влийте кілька крапель лимонної кислоти, соку лимона чи всипте трохи дрібної солі.

Збиті білки не можна довго зберігати: їх треба використовувати одразу ж після збивання.

Качині та гусячі яйця краще використовувати лише для приготування тіста.

Яйця можна варити й без шкаралупи. Для цього у воду, що кипить, треба влити оцет (0,1 л на 2 л води), покласти сіль. Вміст яйця обережно випустити у неглибоку чашку чи велику ложку і швидко опустити у киплячу воду. Варити 3–4 хвилини. Потім яйце вийняти шумівкою і покласти на тарілку. Правильно зварене яйце зберігає консистенцію яйця «в мішечок».

Якщо яєчну шкаралупу покласти у забруднений скляний посуд (пляшку, графин, банку чи вазу), налити трохи води і добре збовтати, то посудина стане чистою, «неначе скельце».

• Знадобиться

ОБІЙДЕМОСЯ БЕЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

Хіба можна обійтися без холодильника? Та й чи треба перейматися цим, якщо холодильник успішно справляється з багатьма завданнями одразу?

Але все ж таки можуть виникнути ситуації, коли знадобиться інформація про способи зберігання м'яса без допомоги морозильної камери.

Отож:
✓ треба потримати м'ясо до утворення скоринки над газовою горілкою,

що горить, а потім помістити у сіточку чи обв'язати товстим шпагатом і підвісити у прохолодному місці;

✓ розтопити на сковорідці масло, обсмажити м'ясо з усіх боків. Довести масло до кипіння і облити ним м'ясо, а потім

зберігати у прохолодному місці;

✓ обмастити м'ясо розтопленим жиром, загорнути у провощений папір і зберігати у прохолодному місці;

✓ намочити ганчірочку у міцному розчині оцту і загорнути у неї м'ясо. Зберігати у закритому посуді;

✓ великі шматки м'яса натерти сіллю, скласти у скляний посуд, накривши кришкою.

• Кулінарні хитрощі

Соус — останній штрих до страви

✓ Крім оцту, до соусу можна додати щавель, ревінь, барбарис — як пюре, сік чи відвар.

✓ Аби у соусі не було грудочок, борошно треба розводити у підсоленій воді.

✓ Щоб на поверхні соусу не утворювалася плівка, його треба полити столовою ложкою розтопленого вершкового масла і зберігати у закритій посудині.

✓ До соусу можна додати лише підсмажене борошно — інакше він буде тягучим і неприємним на смак.

✓ Соус-майонез, що розшарувався, можна спробувати врятувати: в окрему посудину випустити жовток, а потім потроху вливати туди соус, ретельно перемішуючи.

✓ Соус, заправлений вершковим маслом, не можна доводити до кипіння, оскільки

це може зруйнувати з'єднання масла з іншими продуктами.

✓ Якщо ви зберігали соус якийсь час, перед уживанням його треба прокип'ятити. Якщо на поверхні з'явилася піна — соус не придатний до вживання.

✓ Замість томату-пюре до соусу можна додавати яблука кислих сортів, сливи, аличу або ягоди.

• Смакота до сезону

САЛАТИКИ З РЕДИСКОЮ

Редиска — символ весни, тепла і пробудження після зими. Це перший овоч, який дозріває на наших грядках. Редиска багата на вітаміни групи В: В₁, В₂ і В₃, а також мінеральні речовини: кальцій, фосфор, магній і залізо. Тож смакуймо з користю для організму!

Редиску помити, натерти на тертці, змішати з натертим яблуком, дрібно посиченою цибулею та маринуваним огірком, посипати посиченою зеленню і посолити. Полити вершками, сметаною або майонезом.

50 г потовчених горіхів або насіння соняшнику змішати з 4–5 ст. ложками пророслих зерен пшениці, 100 г дрібно нарізаної редиски та зеленню петрушки. Скропити лимонним соком і полити олією.

Погода на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 11 травня	+2 / +14	без опадів	півд.-зах., 4	15.09
п'ятниця, 12 травня	+7 / +14	дощ	півд.-сх., 2	15.12
субота, 13 травня	+9 / +11	дощ	сх., 5	15.15
неділя, 14 травня	+8 / +12	без опадів	півн., 3	15.18
понеділок, 15 травня	+7 / +15	без опадів	півн.-сх., 2	15.21
вівторок, 16 травня	+8 / +14	можливий дощ	півн., 3	15.23
середа, 17 травня	+6 / +14	без опадів	півн.-зах., 4	15.26

Свербіж... на нервовому грунті



● Проблема

Це хронічне шкірне захворювання проявляється висипами і сильним свербінням. Як твердять медики, у походженні нейродерміту величезне значення мають не тільки алергізація організму, а й різні розлади функцій нервової системи. Часто характерний алергічний висип з'являється саме на нервовому ґрунті.

на історія хвороби та результати лабораторних досліджень — імунологічних, біохімічних, клінічних. Наприклад, збільшення рівня певних клітин (еозинофілів) у крові хворого є непрямим підтвердженням діагнозу.

Проявляється нейродерміт ураженням різних за площею ділянок тіла. Залежно від розміщення вогнищ висипань розрізняють: обмежений, поширений і дифузний.

При обмеженому висипанні займають маленькі ділянки шкірного покриву і супроводяться дуже сильним свербежем. Зазвичай шкіра особливо сильно свербить уночі, позбавляючи хворих нормального сну.

При поширеному нейродерміті площа висипань набагато більша. Значну проблему становить дифузний нейродерміт, при якому вогнища ураження можуть бути поширені по всьому тілу.

У хворих на цю недугу часто спостерігається приєднання вторинної інфекції. Це пов'язано з тим, що,

інтенсивно чухаючи уражені ділянки шкіри, вони мимоволі травмують їх, порушуючи цілісність шкірного покриву і створюючи своєрідні «ворота» для проникнення в організм різних хвороботворних мікробів. На тлі нейродерміту часто утворюються фурункули, карбункули, флегмони та інші прояви гнійної інфекції.

Ще одним ускладненням є розвиток герпетичної екземи Капоші. Вона спричиняється вірусом герпесу і зазвичай зустрічається у дітей.

У разі екземи Капоші у дитини швидко підвищується температура до високих позначок, загальний стан різко погіршується. Потім на шкірі починають з'являтися дрібні пухирці з каламутним або кров'яним умістом. Ця хвороба настільки небезпечна, що у багатьох випадках викликає смерть! Тому за найпершого її ознак хворого слід госпіталізувати.

На тлі нейродерміту іноді з'являється «атопічна катаракта». Як правило, вона характерна для молодих

людей і призводить до помутніння кришталика ока. На щастя, трапляється досить рідко.

Лікування має бути спрямоване на корекцію чинників, що призвели до нейродерміту, задля полегшення стану хворого і досягнення стійкого поліпшення перебігу захворювання.

При цьому слід дотримуватись певних правил. Треба виключити з раціону продукти-алергени (шоколад, копченості, маринади, яйця, цитрусові, бобові, м'ясні бульйони, незбиране молоко, прянощі тощо).

У помешканні проводити щоденне вологе прибирання, відмовитись від килимів. Не варто тримати вдома рослини, що цвітуть, акваріуми. Якщо буде встановлено, що алергеном є шерсть домашньої тварини, то з вихованцем ліпше розлучитись.

Хворим також рекомендується носити зручний і нетісний одяг. Слід уникати пошитого із синтетичних тканин.

Також велике значення для успішного лікування нейродерміту і профілактики загострень має правильний режим дня. Сон повинен бути повноцінним. Слід по можливості уникати стресових ситуацій.

Для зменшення невро-

тичних реакцій під час лікування застосовують екстракт валеріани і настоянку кореня півонії. При значно вираженому стані емоційної напруженості або наявності проявів депресії лікар може призначити антидепресанти.

До всього необхідно полегливо лікувати захворювання шлунково-кишкового тракту, які сприяють розвитку нейродерміту. Звісно, лікування має проводитись під контролем лікаря-гастроентеролога.

Стосовно антигістамінних засобів. Вони зменшують прояв алергічної реакції, свербіж, набряклість шкіри. Але треба ураховувати, що ці препарати здатні викликати сонливість, загальмованість, знижувати швидкість реакції. При загостренні нейродерміту вводять внутрішньовенно розчин тіосульфату натрію або хлористого кальцію, можливе й ін'єкційне введення антигістамінів.

За розвитку гнійних ускладнень призначають антибіотики. Втім, безконтрольно приймати ці лікарські засоби не можна, оскільки вони здатні викликати серйозні побічні ефекти (алергічні реакції, дисбактеріоз, порушення клітинного складу крові).

Місцеве лікування полягає у застосуванні особливих паст, примочок, мазей, що справляють протисвербіжну, протизапальну й анозагоювальну дію.

Існують і немедикаментозні методики. Це — плазмаферез, гемосорбція. Доведено також сприятливий вплив на перебіг хвороби лазерної терапії. У багатьох випадках дієвим є санаторно-курортне лікування, особливо на мінеральних і грязевих курортах.

ти на кавовому млинку і вживати: у них дуже багато вітамінів!

За діабету другого типу

(для тих, хто не коле інсуліну та за панкреатиту)

Навесні в екологічно чистому місці зберіть кульбабові квітконіжки, що містять біле гірке молочко, і жуйте їх. Рідину ковтайте, а траву випльовуйте. На день потрібно розжувати 6–7 стебел. Цукор у крові поступово нормалізується.

мл 4 рази на день протягом трьох днів. Останнього дня в обід випити сольове проносне.

При стожкових гелмінтах свіже насіння гарбуза, очищене від лушпиння, але зі збереженою внутрішньою сіро-зеленуватою шкіркою вживати дорослим — 300–500 г, дітям 10–12 років — 150 г, 5–7 років — 100 г, 3–4 років — 75 г. З'їсти натщесерце всю порцію протягом години. Через 3–4 години прийняти проносну сіль, а потім через півгодини зробити клізму. Через 30 днів лікування можна повторити.

● На прохання читачів

Буквиця для діабетиків

Молоді листки буквиці лікарської вживати як салат. Рожеві квітки рослини висушити і приготувати порошок, додаючи його пізніше у борщі та юшки.



● Геть паразитів

Близько 70% дітей до 14 років хоч раз заражалися глистами. Позбутися їх можна, скориставшись і бабусиними рецептами.

- ✓ 1 цибулину середнього розміру залити склянкою окропу, настояти 12 год, процідити, пити по 1/2 скл. на день протягом 3–4 днів;
- ✓ 1 ч. ложку трави полину звичайного залити 2 скл. окропу, вистудити, процідити, вживати по 1–2 ст. ложки тричі на день за 20 хв до їди;
- ✓ 3 ст. ложки суцвіт'я та листя пижма звичайного залити склянкою окропу,

ЯК ВИВЕСТИ ГЛИСТИ

настояти протягом 1 години, процідити, пити по 1 ст. ложці 3–4 рази на день;

✓ 30 г кори верби білої, 25 г коренів з кореневищами оману високого, 40 г м'яти перцевої, 35 г трави кропили собачої змішати. 1 ст. ложку суміші залити склянкою води, кип'ятити 5 хвилин, настоювати 4 години, процідити, пити по 50 мл тричі на день за 30 хвилин до їди;

✓ 50 г трави золотушника, 50 г трави полину гіркого, 10 г листя омели білої змішати; 2 ст. ложки суміші залити 500 мл окропу, настояти 1 годину, вживати по 100

Нейродерміт зустрічається в усіх країнах, уражуючи людей обох статей і будь-якого віку. Але все-таки найчастіше схильність до формування цієї шкірної патології мають жінки та мешканці великих міст. В останні роки відзначається неухильне зростання захворюваності, що пояснюється погіршенням екології, великою кількістю синтетичних матеріалів, із яких пошитий одяг, відмовою від грудного вигодовування тощо.

Механізми, що призводять до нейродерміту, різні. Зокрема, провокувати його можуть такі чинники:

- ✓ генетична схильність (доведено, що коли нейродермітом страждають обидва батьків, то ймовірність розвитку хвороби у нащадка становить 81%),
- ✓ порушення діяльності центральної нервової системи (емоційна лабільність, відчуття тривоги, пригніченості настрою, депресії),
- ✓ вегетосудинна дистонія,
- ✓ нейроендокринні неадекватності,
- ✓ захворювання шлунково-кишкового тракту,
- ✓ інтоксикації (хронічні отруєння шкідливими речовинами),
- ✓ забруднене довкілля.

Це захворювання «задіює» нервову та імунну системи. Велике значення має підвищена чутливість організму до будь-яких чинників навколишнього середовища (алергенів). Ідеться про антибіотики, латекс, синтетичні волокна, шерсть тварин та деякі харчові продукти.

Діагностика, як правило, особливих труднощів не становить. Вона ґрунтується на огляді хворого, наявності у нього характерних скарг. Додаткову допомогу надають ретельно зібрані

● До часу

У сонця пощади не просіть

Від сонця треба захищати не тільки шкіру, обличчя і тіла, а й губи, волосся, очі. Тим більше, що останніми роками кількість випадків захворювання на рак шкіри (меланому) значно зростає саме з тієї причини, що люди нещадно паляться на сонці, не думаючи про наслідки такої «засмаги».

Отож, бережіть себе. І вмійте поводитися літньої пори, аби убезпечитися від неприємностей.

Після сеансу засмаги не можна робити пілінгу, інакше ризикуєте пошкодити шкіру.

Фахівці твердять, що блондини, котрі полюбляють засмагу, ризикують утричі частіше від брюнетів захворіти на рак шкіри.

Натуральні тканини дуже добре захищають від палючого сонця. Тому треба одягати дітей у просторі костюмки з бавовни чи льону та кристалі панамі. Так само слід одягатися на пляж і дорослим.

Не треба вживати сульфаніламідні препарати перед тим, як іти на пляж. У разі потреби пити ліки краще утриматися від засмагання.

Улітку шкіра гоїться гірше. Тому якщо ви плануєте позбавитися від бородавок чи папілом тощо, зробіть операцію взимку чи восени. Влітку на місці видалення шкіри можуть виникнути пігментні плями, які ніколи не зійдуть.

Після проведення операцій на шкірі два наступні місяці не можна приймати сонячні ванни.

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

КАРТОПЛЯНИЙ САЛАТ «ВЕСНЯНИЙ»

500 г картоплі, половину пучка редиски, 5–7 ядер волоських горіхів, 4 ст. л. нерафінованої олії, 3 ст. л. лимонного соку, 2–3 пера зеленої цибулі, по 1 ч. л. гірчиці та меду, сіль, чорний мелений перець.

Картоплю обібрати і звирити, гарячою порізати кружальцями і залити маринадом із суміші олії, лимонного соку, гірчиці та меду й залишити на годину.

Цибулю посікти, редиску нарізати кружальцями. Горіхи підсмажити на сухій сковорідці й подрібнити. Змішати всі інгредієнти з картоплею. Крім редиски або замість неї, до цього салату можна додати свіжий огірок і стебло селери.

САЛАТ З ТОПІНАМБУРА

Узяти 2 частини коренеплодів топінамбура, 1 частину коренеплодів селери. Все подрібнити, додати подрібнені корені петрушки, пастернаку, заправити олією і присмачити зеленню.

САЛАТ З РЕДИСКИ ІЗ КУКУРУДЗОЮ ТА ГОРОШКОМ

8–10 редисок, 3–4 пера зеленої цибулі, 200 г консервованої кукурудзи, по 1–2 гілочки м'яти і базиліку, 1 скл. зеленого горошку, 3 ст. л. оливкової олії, 1 ст. л. білого винного оцту, 1 ч. л. соку лимона, 0,5 ч. л. цукру.

Посікти цибулю, тонко нарізати редиску, додати до них кукурудзу і горошок. Подрібнити базилік і петрушку. Олію міксером збити із сіллю, цукром та соком лимона до однорідного стану, додати м'яту з базиліком, перемішати і полити салат.

САЛАТ ІЗ КАРТОПЛІ З ХРОНОМ

400 г картоплі, 150 г вареного буряка, 25 г дрібно натертого хрону, перець, 2 ст. ложки олії, 1 ч. ложка яблучного оцту, жовток яйця.

Картоплю і буряк натерти на тертці з великими отворами, додати хрону, посипати чорним перцем, вимішати і витримати 2 год у холодильнику. Викласти в салатник і полити заправкою: олію та яблучний оцет розтерти із жовтком. Прикрасити вареним яйцем.

САЛАТ ІЗ СИРУ З ХРОНОМ

100 г твердого сиру, 1/2 скл. сметани, 2 зубчики часнику, 1 ч. л. хрону, зелень петрушки.

Натерти сир на тертці,



Зелень – на стіл!

Нікого не варто переконувати у тому, що навесні організм потребує вітамінів. І найдоступніше джерело їх отримання – страви з молоді зелені. Якщо комусь вони не до смаку, ймовірно, причина в неправильному приготуванні або браку фантазії. Тому й пропонуємо добірку «зелених» рецептів.

• До сезону

змішати із вичавленим через часникодавку часником, хроном, заправити сметаною і посипати посиченою зеленню петрушки.

САЛАТ «УСЯ ЗЕЛЕНЬ»

Порізати і промити по 200 г молоді кропиви та щавлю, 50 г листочків кульбаби, 100 г листочків подорожника, пучок зеленої цибулі. Просушити зелень на рушничку, дрібно посікти або змолоти на м'ясорубці з великими отворами. Додати два порізані кубиками яйця.

Салат посолити і заправити олією, прикрасити кружальцями редиски та зеленню петрушки.

САЛАТ ЗІ ЩАВЛЮ

Кисло-солодке яблуко обібрати і порізати на дрібні кубики. Щавель промити, обсушити і порізати. Подрібнити 5–6 ядер волоських горіхів. Усе змішати, посолити і заправити олією та сметаною. Посипати зеленню петрушки.

САЛАТ ІЗ ЛИСТОЧКІВ БУРЯКІВ

Молоді листочки буряків відварити у підсоленій воді 5–7 хв, відкинути на друшляк, а коли стече вода – злегка розтерти дерев'яною ложкою. Додати розтерті із сіллю та олією 2–3 зубчики часнику. По-

сипати зеленню петрушки, кропу, кінзи, товченими ядрами волоських горіхів.

САЛАТ ІЗ МОРКВИ І КРОПИВИ

На дрібній тертці натерти 3–4 невеликі морквини. Молоде листя кропиви ошпарити окропом і дрібно посікти. Розтерти 3 зубчики часнику, подрібнити 2–3 ядра волоських горіхів. Усе перемішати, скропити лимонним соком і полити пінним майонезом.

САЛАТ ІЗ ЛИСТОЧКІВ ЛОПУХА

Жменю молоденьких листочків лопуха промити, на 2 хв занурити в окріп і відкинути на друшляк. Коли обсохнуть, дрібно порізати і змішати із зеленню петрушки, додати ложку натертого хрону, посолити і заправити сметаною.

САЛАТ ІЗ ЧЕРЕМШІ

Пучок черемші промити, обсушити і порізати. Зварити в «кожушках» 1 картоплину, 1 буряк і 1 морквину. Охолодити, обібрати і натерти на грубій тертці. Два варені яйця порізати на кубики. Усе змішати, посолити, поперчити і заправити сметаною та майонезом (1:1).

САЛАТ ІЗ ПОДОРОЖНИКА

Добре промити і посікти 15–20 листочків подорожника. Додати 2–4 огірки, нарізані соломкою, посичену ріпчасту цибулину, порізане кубиками варене яйце. Усе змішати, посолити, поперчити. Присмачити сметаною або олією.

САЛАТ ІЗ РЕВЕНЮ ТА РЕДИСКИ

100 г порізаних на кубики черешків ревеню змішати із 200 г редиски, порізаної кружальцями. Викласти гіркою на тарілку, посипати подрібненою зеленню цибулі, обкласти часточками вареного яйця і полити зверху сметаною.

САЛАТ ІЗ ЧЕРЕМШІ З М'ЯСОМ

200 г листя черемші, 100 г вареного пісного м'яса, 1 яйце, гірчиця, сіль, оцет – до смаку.

Листя черемші 1–2 хв пробланшувати в окропі, охолодити і посікти. Пісне м'ясо порізати плястерками і викласти на тарілку. Зверху викласти черемшу і полити сумішшю гірчиці,

солі та оцту. Прикрасити часточками звареного накруто яйця.

САЛАТ ІЗ ЧЕРЕМШІ З ПЕЧЕРИЦЯМИ

Великий пучок черемші, пучок редиски, 3 зварені накруто яйця, 3 сирі великі печериці, майонез, сіль.

Яйця обібрати і порізати кожне на 8 часточок. Печериці помити, ошпарити і нарізати на скибочки. Черемшу та редиску помити, обсушити на серветці і теж порізати. Усе змішати, посолити і заправити майонезом. У салатник прикрасити кружальцями редиски і часточками яйця.



ВЕРШКОВА ЗУПКА ЗІ ШПИНАТОМ

400 г листового шпинату, 1 цибулина, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. борошна, 900 мл курячого бульйону, сіль, мелений чорний перець, 120 мл вершків, 4 ст. л. сметани.

Листки шпинату помити і, обібравши черешки, покласти в каструлю. Залити водою, пробланшувати 3 хв, відкинути на друшляк.

Цибулю нашаткувати і спасерувати на маслі до напівпрозорості. Посипати борошном і спасерувати до золотавого кольору. Влити половину бульйону і перемішати. Варити суп на повільному вогні 8 хв, потім долити решту бульйону, додати шпинат і готувати ще 6 хв. Посолити, поперчити, влити, помішуючи, вершки і забрати з вогню. У кожному порцію зупки покласти по 1 ст. л. сметани.

ОВОЧЕВИЙ СУП ЛЕГКИЙ

100 г локшини відварити, 1 стебло цибулі-порейо помити і нарізати кружальцями. 1 морквину, 1 корінь петрушки і 1/4 кореня селери обібрати, помити й нарізати шматочками. В глибокому сотейнику на олії обсмажити овочі (3 хв). Влити 1,2 л овочевого бульйону, посолити, поперчити і варити 15–20 хв. Покласти в тарілки локшину і налити суп. Посипати дрібно посиченою зеленню петрушки.

ВЕСНЯНИЙ СУП НА КВАСІ

1 л квасу, 3 огірки, 4 редиски, 1 цибулина, 1 морквина, 4 яйця, 100 г відвареного м'яса, 6 ст. л. сметани, 1 ст. л. гірчиці, сіль, кріп.

М'ясо, огірки, варену картоплю і редиску порізати кубиками. Подрібнити білки варених яєць, зелену цибулю і кріп. Перемішати інгредієнти.

Змішати сметану, гірчицю і терті варені жовтки. Залити жовтки квасом, посолити і перемішати. У кожному тарілку покласти порізані овочі і залити квасом. Подавати на стіл, у кожному тарілку покласти нарізаний шпинат, посичену зелену цибулю, додати сметану.

СУП-ПЮРЕ ІЗ КРОПИВИ З ПЕРЛОВИМИ КРУПАМИ

300 г молоді кропиви, 2 ст. л. перлових крупів, 4 невеликі копчені ковбаски, 1 цибулина, 4 ст. л. вершкового масла, 4 ст. л. сметани, зелень, 1,5 л води.

Кропиви промити, залити киплячою водою, відкинути на друшляк і протерти через сито. Крупи промити, залити бульйоном або водою і поставити варити. Цибулю нашаткувати і спасерувати. Коли крупи трохи зваряться, покласти в каструлю разом із підготовленою кропивою і варити до готовності. Посолити. Копчені ковбаски помити, розрізати уздовж навпіл і покласти в суп (велику ковбасу порізати кружальцями або соломкою). У готовий суп покласти дрібно посичену зелену цибулю, петрушку і кріп. У кожному тарілку додати по ложці сметани.

ЗУПКА З ЧЕРЕМШЕЮ

200 г черемші, 300 г картоплі, 1 морквина, 1 цибулина, 1 ст. л. олії, 1 ст. л. масла, спеції, 1,5 л води.

Зварити у воді з порізанними половиною морквини і половиною цибулини картоплю. На суміші олії і масла спасерувати решту моркви і цибулі, перекласти в зупку. За кілька хвилин до готовності додати в каструлю порізане листя черемші, спеції.

БОРЩИК З КРОПИВОЮ

Молоде листя кропиви змолоти на м'ясорубці і одержане пюре викласти в окріп чи бульйон, довести до кипіння. Потім додати порізане листя щавлю, картоплю, рис, а також спасеровані на маслі коріння петрушки, цибулю, томат-пюре. Борщик посолити і варити до готовності. Подавати зі сметаною та вареним накруто яйцем.

КАНАПКОВА МАСА

0,5 кг домашнього сиру, 1 пучок зеленої цибулі, 1 пучок редиски, сіль, червоний мелений солодкий перець.

Сир розім'яти виделкою або змолоти на м'ясорубці. Додати дрібно порізану цибулю. Потерти на дрібній тертці редиску і додати до маси. Посолити, посипати червоним перцем. Усе перемішати. Намашувати масу на хліб. Зверху можна покласти по шматочку редиски.

• На десерт

Пиріг з ревенем

Тісто: 400 г борошна, 0,5 склянки молока, 0,5 склянки цукру, 150 г маргарину, 50 г дріжджів, сіль, цедра з одного лимона.

Начинка: 1,5 кг ревеню, 1 склянка сметани, 1 склянка вершків, 1 склянка цукру, 4 яйця, 100 г подрібнених горіхів, 120 г білих сухарів, 75 г вершкового масла, ваніль.



Приготувати дріжджове тісто, щоб двічі підійшло, додати у нього дрібку солі і натерту цедрю.

Білі сухарі скласти у мішечок і подрібнити, розкатавши качалкою. Масло розтопити на сковорідці й обсмажити подрібнені сухарі до золотавого кольору. Додати подрібнені горіхи, ванільку і добре вимішати. Стебла ревеню обчистити і нарізати рівними шматочками по 2–3 см.

Яйця розбити у миску, додати дрібку солі, сметану, вершки, цукор, ванільку і все вимішати на пухку масу.

Велике деко застелити чистим тонким папером і змастити його жиром. Розкачати корж із тіста й обережно викласти його, високо загнучи з країв. Поверхню тіста проколоти виделкою, викласти на нього сухарно-горіхову масу, потім ревінь, зверху залити яєчною сумішшю.

Випікати одну годину на середньому вогні. Готовий пиріг після охолодження посипати цукровою пудрою і корицею.

Десерт із ревеню

500 г ревеню, 200 г цукру, 1 яйце, ванілька або цедра лимона чи апельсина.



Очищені стебла ревеню нарізати шматочками, відварити у невеликій кількості води, відцідити. Коли охолонуть, протерти крізь сито.

В одержану масу додати цукор, яєчний білок, прянощі і збити на однорідну пухку масу.

Десерт розкласти у вагочки чи порційні розетки, прикрасити горіхами, сиропом з варення або збитими вершками.



• Добрі поради

РОЗСАДУ – В ТЕПЛІЙ ГРУНТ

Зважаючи на цьогорічну холодну весну, поспішати з висаджуванням розсади у відкритий ґрунт не варто. Крім того, потрібно передбачити можливість їх укриття.

Бажано висаджувати розсаду або в другій половині дня, коли сонце не пече, або в похмуру погоду. Звичайно, земля повинна достатньо прогрітися.

Рослини перцю при висаджуванні в холодний ґрунт не тільки зупиняються в рості, вони дерев'яніють і протягом тривалого часу перебувають у такому стані навіть після прогрівання землі.

Помідори легше витримують і прохолодний ґрунт, і похолодання. Рослини, висаджені рано, краще пристосовуються до стресових ситуацій, у них виробляється імунітет до захворювань.

Якщо погода прохолодна, то після висаджування розсаду відразу прикривають плівкою або спанбондом товщиною не менше 40 мкм. Тонкий матеріал для раннього укриття не годиться — він легко пропускає холодний вітер, і помідори під ним ростуть дуже повільно.

ПОСАДКОВИЙ КІЛОЧОК

Якщо саджанець посадити занадто глибоко, то він або загине, або виросте кволим через надлишок вологи. Тому варто використовувати в саду посадковий кілочок для регулювання висоти посадки.

Вирийте яму, засипте в неї пухку родючу землю і застроміть у дно ями кілочок довжиною приблизно 1 м. Міцно прив'яжіть до нього саджанець так, щоб початок стовбура опинився на рівні ґрунту. Засипте коріння землею, ретельно пролийте. А коли рослина приживеться і піде в ріст, пов'язку можна буде зняти.

ЗА БУДЬ-ЯКИХ УМОВ – З УРОЖАЄМ

Вологолюбні культури краще садити в рівці. У заглибленнях добре затримується волога після опадів і поливів. Покладена зверху мульча захищає посадки навіть у сильну спеку.

У регіонах з несприятливим кліматом або навіть просто так має сенс висаджувати більше культур, які добре ростуть у несприятливих умовах. Капуста-калі, пастернак, топінамбур, фізаліс, мангольд, батат, квасоля, горох, амант і скорцонера — всі ці культури мають велику харчову і лікарську цінність. Навіть за несприятливих умов ви будете з урожаєм.

Щоб успішно вирощувати огірки у відкритому ґрунті, потрібно визначити, чи відповідає обрана ділянка біологічним вимогам цієї культури. Як відомо, огірок добре росте тільки на освітлених протягом усього дня сонцем відкритих грядках, що штучно захищені від вітру. Ґрунт для вирощування має бути пухким і теплоємним, щоб задовольнити потреби чутливої до несприятливих факторів кореневої системи огірка.

ВИБІР ДІЛЯНКИ

Під огірки відводять ділянки, добре освітлені, що прогріваються, надійно захищені від вітрів усіх напрямків, особливо від холодних північних. Огірок дає високі врожаї на родючих, досить легких ґрунтах. Для нього непридатні важкі, холодні, перезволожені ґрунти.

Щоб поліпшити важкі глинясті ґрунти, доцільно до них восени додавати розпушувальні матеріали: компост, гній, тирсу, листову землю, торф. Торфовища попередньо вапнують. Крім того, на всіх ґрунтах доцільно буде щорічне весняне внесення свіжого гною (5–7 кг на квадратний метр), за рахунок чого поліпшується живлення огірків вуглекислим газом.

На перезвожених ґрунтах роблять високі грядки (30–40 см і більше) з насипним ґрунтом. Його готують із суміші перепрілого або свіжого гною, перегною, торфу, легкої дернової землі із додаванням тирси, соломи, грубозернистого піску і мінеральних добрив.

Якщо надійного захисту від вітрів немає, то його створюють шляхом висівання високо-стеблових рослин, які створюють захист, тобто захисну перешкоду. Зазвичай у таких випадках використовують бобові, наприклад горох, висота стебел якого досягає 1,5–2 м.

Насіння гороху висівають рано навесні, наприкінці квітня або на початку травня. Посів стрічковий, трирядковий з міжряддями в стрічці 22–25 см. На абсолютні відкритих ділянках доцільно висівати дві стрічки на відстані 50–60 см одна від одної. Насіння закладають на глибину 5–6 см.

До часу посіву насіння або висадки розсади огірків (кінець травня, початок червня), стебла захисних рослин досягають висоти 40–60 см і надійно захищають посіви від вітру.



Ростіть, ростіть, огірочки...

Огірок — усіма улюблений овоч. Хоча давні греки називали його «не дозрілим», сьогодні важко уявити святкове застілля без свіжих або консервованих хрустких огірочків. Поговоримо про вирощування огірків і про умови для їх успішного розвитку та росту.

• Фахівець радить

Якщо огірки оточують живим щитом з усіх боків, то на таких ділянках температура повітря вдень у вітряну погоду буде вища на 4–6°C, а вночі — на 2–3°C, ніж на незахищеній ділянці за допомогою бобових рослин.

МІСЦЕ В СІВОЗМІНІ

Кращими попередниками в сівозміні для огірка є картопля, томати, бобові рослини, столові коренеплоди. Не варто з метою профілактики хвороб вирощувати огірки після культур з родини гарбузових. Утім, огірок можна вирощувати на одній і тій же ділянці кілька років підряд, але краще її щорічно міняти. У таких випадках зменшується небезпека появи хвороб і шкідників.

ПІДГОТОВКА НАСІННЯ

Для посіву краще використовувати дво-трирічне насіння. Рослини, що виростають з них, раніше дають жіночі квітки і швидше вступають у плодоношення.

При посіві в прогрітий ґрунт для прискорення сходів насіння рекомендується намочувати або

пророщувати. Подальший розвиток рослин прискорює посадку огірків зеленими сім'ядолями.

Пророщують насіння огірка при температурі 20–30°C, найкраще у вологій тирсі, піску або під мохом. Закінчують пророщування, коли утворюється невеликий корінець завдовжки в половину довжини насінини.

ВИСІВАННЯ

До посіву огірка приступають тоді, коли температура ґрунту на глибині 6–10 см досягне 16–18°C. Висівають зазвичай пророщені насінини (кінець травня — початок червня). Однак для страховки посів проводять сумішшю сухого і пророщеного насіння.

Якщо погода сприятлива, без заморозків, то проросле насіння швидко зійде і дасть урожай на тиждень раніше. Але якщо сходи потраплять під заморозок і загинуть або сильно постраждають, то стане у нагоді сухе насіння, яке дасть сходи з настанням сприятливих умов.

Насіння огірка висівають вздовж або впоперек грядки. При посіві уздовж грядки по її середині натягують шнур і проводять два рядки на відстані 20–25 см один від другого глибиною 6–8 см. При сівбі впоперек грядки рядки роблять на такій же відстані.

Висівають насіння на відстані 2–3 см одне від одного, а потім рівчик закривають шаром ґрунту в 2–3 см і зверху мульчують торфом. Деякі овочівники рядки роблять глибокі (10–12 см), щоб після посіву накрити їх склом або плівкою для прискорення появи сходів і захисту їх від заморозків. На гребенях насіння висівають в один ряд.

Крім рядкового, застосовують також квадратно-гніздовий спосіб сівби. Для цього ділянку маркують у двох напрямках. Площа міжрядь для ранніх сортів — 80x80 або 90x90 см, пізніх — 100x100 або 120x120 см. У місцях перетину маркера роблять ямки глибиною 10–15 см, в які кладуть 2–3 кг перегною або торфу, змішавши з жменькою мінеральних добрив. Усе

це ретельно перемішують з ґрунтом. У кожному ямку висівають 5–6 насінини, щоб надалі залишити при прополюванні по дві найбільш сильні і розвинені рослини.

ДОГЛЯД

Догляд за посівами полягає у захисті рослин від заморозків, розпушуванні ґрунту, поливі, підживленні, боротьбі з бур'янами, шкідниками і хворобами.

Надійним засобом захисту посівів огірка від заморозків і на період тривалого похолодання є тимчасові переносні укриття. Їх виготовляють з картону, різних синтетичних матеріалів тощо.

Якщо посіви не замульчовані, тобто не покриті шаром торфу або тирси, то на важких і середніх за механічним складом ґрунтах утворюється щільна кірка. Вона перешкоджає доступу повітря до проростаючого насіння, ускладнює його зростання. Тому потрібно уважно стежити за появою ґрунтової кірки та терміново вживати заходів з її руйнування.

Проріджують сходи огірків при появі першого справжнього листка, залишаючи між рослинами 6–12 см залежно від сорту. Рослини при проріджуванні не висмикують, а вискубують, щоб не пошкодити кореневу систему інших рослин. Після проріджування огірки поливають.

Щоб краще використовувати посівну площу, необхідно створити оптимальні умови для освітлення рослин сонцем, виключити їх взаємне пригнічення і затінення іншими рослинами. На невеликих площах, має бути захист огіркових плантацій від панівних вітрів, «батого» рослин піднімають на каркасі.

Його можна зробити з дугоподібних розміщених вздовж грядок прутів верби, ліщини або інших порід дерев висотою 50–60 см. Поверх прутів укладають п'ять-шість тонких рейок і закріплюють їх шпагатом або дротом. По рейках розкладають «батого», підв'язуючи їх шпагатом. Коли рослини сильно розростуться, слабші можна видалити. Розміщення «батогів» на

каркасах дозволяє рослинам краще використовувати сонце і світло, плоди в результаті цього менше піддаються хворобам і забрудненню в дощову погоду. Бур'яни висапують під час проріджування огірків і до змикання рядків. Надалі видалити бур'яни потрібно обережно, щоб не пошкодити «вуса» огірків.

ПОЛИВ

Поливати огіркові грядки потрібно помірно і завжди теплою водою. Після кожного поливу або дощу ґрунт розпушують. Розпушування припиняють, щойно рослини в рядках почнуть змикатися і виникне небезпека їх пошкодження.

З метою збільшення відносної вологості повітря в приґрунтовому шарі, особливо у спекотні дні, крім основних поливань рекомендується проводити освіжаючі серед дня, у розрахунок 6–9 л на квадратний метр.

ПІДЖИВЛЕННЯ

Підживлюють огірки органічними і мінеральними добривами в тих же дозах, що й при вирощуванні їх у парниках і теплицях. Краще проводити підживлення після дощу або поливу.

Перед початком плодоношення рослини підживлюють азотом і калієм. У період плодоношення проводять ще одне-два підживлення з розрахунку 15–20 г на квадратний метр сечовини або 20–25 г аміачної селітри, 40–50 г суперфосфату і 20–25 г сірчаноокислого калію. Крім того, в розчин додають по 0,5 г сірчаноокислої міді і сірчаноокислого магнію.

ЗБІР УРОЖАЮ

Збір урожаю огірків починається через 30–45 днів після появи сходів. Плоди спочатку збирають через 2–3 дні, а в період масового плодоношення — через 1–2 дні. Під час збору огірків обов'язково прибирають потворні, перерослі і хворі плоди, оскільки вони затримують ріст нової зав'язі й ослаблюють рослини.

Не можна допускати пожовтіння або побіління огірків: у такому разі вони втрачають смак і шкірка у них стає грубою. Щоб не пошкодити «батого», їх рекомендують не піднімати і не перевертати. Відокремлюють плід від рослини нігтем великого пальця, натискаючи на плодоніжку. Збирати огірки краще вранці або пізно ввечері.

Щоб огірки не зів'яли, їх прикривають мішковиною або брезентом. Зібрані огірки сортують та використовують у свіжому вигляді або для консервування. Вони краще зберігаються на нижніх полицях домашніх холодильників у поліетиленових пакетах. При звичайній кімнатній температурі огірки швидко жовтіють або хворіють, стають м'якими, несмачними.

І. Башуцька, провідний фахівець-агрохімік відділу аналітики пестицидів, агрохімікатів ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».



ПОНЕДІЛОК, 15.05.2017

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, 11.25, 13.15, 23.20,
00.15 Погода
06.25 Від першої особи
07.20, 23.25 На слуху
08.35 Паспортний сервіс
08.45 Світ онлайн
09.00 Ранок про Україну
09.35 Х/ф «Хоча зі мною ніхто не
йде»
11.30 Мотоциклетний спорт.
Чемпіонат світу. ЧС. II етап
13.25 Борхес
14.05 Т/с «Анна Піль»
15.20 Фольк-мусік
16.50 Вікно в Америку
17.10 Хокей. Чемпіонат світу 2017
(Канада — Норвегія)
19.35 Обличчя війни
19.50 Перша шпальта
20.20 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.50 Війна і мир
22.50 З перших вуст
22.55 Вічне
23.00, 00.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45,
19.30, 23.15 ТСН
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок
з 1+1»
09.30, 10.50, 12.20 «Чотири весілля»
13.45 Т/с «Матусі»
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-
6»
17.10 Т/с «Величне століття. Рок-
солана»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Кохана вчителька»
22.00 «Гроші»
23.25 Х/ф «Службовий роман»

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
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого-
лошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформуює
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.30 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про кіно»
09.55, 22.35 «Добрі традиції»
11.00, 16.10 Дитяча година

12.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Золотошукачі»
17.00 «Магія природи»
17.30 «Про нас»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Погляд зблизька»
22.40 Х/ф «Міранда з кригою»

ICTV

05.00, 04.45 Дивитися всім!
05.45, 19.20 Надзвичайні новини
06.40 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.10 Спорт
09.15 Надзвичайні новини.
Підсумки
10.15 Антисомбі
11.10 Секретний фронт
12.30, 13.20 Х/ф «Вікінги проти
прибульців»
12.45, 15.45 Факти. День
15.20, 16.10 Х/ф «Гладіатор»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше, ніж правда
21.25 Т/с «Пес-2»
22.40 Свобода слова
00.35 Х/ф «Вбити посланця»

СТБ

06.50, 16.00 «Все буде добре!»
08.50 «Все буде смачно!»
09.50, 18.30 «За живе!»
11.05 Х/ф «Мама мимоволі»
13.45 «Битва екстрасенсів-13»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.35 «Слідство ведуть екст-
расенси»
23.35 «Давай поговоримо про секс-
4»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
04.50, 18.00 Абзац
05.43, 07.39 Kids Time
05.45 М/с «Сімейка Крудс»
06.45 М/с «Пригоди Кота в чобо-
ттях»
07.40 Х/ф «3000 миль до Грейслен-
да»
10.10 Х/ф «Король вечірок-2»
12.00 Х/ф «Однокласники-2»
14.00 Х/ф «Похмілля у Вегасі»
16.00, 19.00 Ревізор Крамниці
21.00 Таємний агент
22.10 Таємний агент. Пост-шоу
23.55 Х/ф «Похмілля у Вегасі-2: 3
Вегаса в Бангкок»

«УКРАЇНА»

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Украї-
ною

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00
Сьогодні
09.15 Зірковий шлях
11.00 Реальна містика
12.00 Х/ф «Доля Марії»
13.50, 15.30 Т/с «Зведена сестра»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Капітанша»
23.30 Х/ф «Команда знищити»

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
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 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Подорожні замальовки»
12.00 «Мамина школа»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45, 20.20 Соціальна реклама
18.00 «Європейський дім»
18.15 «Азбука смаку»
18.30 «Із нашої відеотеки»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Народний контроль»
19.40 «Зупинись і здивуйся»
19.45 «Серце міста»
20.00 Д/ф «Живе багатство України»
20.30 «Сміємося-не здаємося»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Зелений БУМ»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.00 «Мультфільм»
06.20, 13.10 «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, 12.25 Х/ф «Я буду чекати тебе
завжди»
15.30 «Жди мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується
кожного»
20.00 «Подорожниця»
21.00 Т/с «Дурна кров»
22.50 Т/с «Доярка з Хацапетівки»
01.30 Х/ф «Грозовий перевал»

СЕРЕДА, 17.05.2017

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, 13.15, 23.20,
00.15 Погода
06.25 Від першої особи
07.20, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Світ он лайн
09.00 Ранок про Україну
09.35 Україна на смак
10.00 Т/с «Красуні Едіт Уортон»
11.00 Засідання Кабінету
Міністрів України
13.25 Наші гроші
14.05 Т/с «Анна Піль»
15.20 Світло
16.35 Хто в домі хазяїн?
16.55 Школа Мері Поппінс
17.20 М/с «Книга джунглів»
18.15 Новинний блок
18.55 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.20 Перший на селі
19.55 Слідство.Інфо
20.20 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.50 Д/ф «Золотий вересень.
Хроніка Галичини. 1939—
1941»
22.40 Мегалот
23.00, 00.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00,
16.45, 19.30, 23.35 ТСН
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок
з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-6»
10.35, 12.20 «Міняю жінку»
13.45 Т/с «Матусі»
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-
6»
17.10 Т/с «Величне століття. Рок-
солана»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Кохана вчителька»
22.00 «Одруження наосліп-3»
23.45 Х/ф «Принцеса Монако»

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, 22.35
Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 «Невідома Україна»
08.55, 17.55 «Добрі традиції»

09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Магія природи»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.35 «Майстер-клас із Натал-
кою Фіцич»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Останній герой»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Твій дім»
18.45, 22.30 Міська рада
інформуює
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Соло»
21.30 «Школа домашнього ком-
форту»
22.40 Х/ф «Одного разу на
болоті»

ICTV

05.30, 09.55 Цивільна оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.55, 13.20 Х/ф «Одинок»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Т/с «Ніконов і Ко»
15.10, 16.10 Т/с «Кримінолог»
17.45, 21.25 Т/с «Пес-2»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.25 Х/ф «Грошовий поїзд»
00.40 Х/ф «Данило — князь Га-
лицький»

СТБ

07.05, 16.00 «Все буде добре!»
09.05 «Все буде смачно!»
10.00, 18.30 «За живе!»
11.20 «МастерШеф. Діти»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-
2»
23.15 «Слідство ведуть екстра-
сенси»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.45 Зона ночі
04.25, 10.40 Т/с «Татусеві дочки»
05.40, 18.00 Абзац
06.39, 07.55 Kids Time
06.40 М/с «Сімейка Крудс»
07.00 М/с «Пригоди Кота в чо-
ботах»
08.00 Т/с «Друзі»
16.00, 19.00 Від пацанки до па-
нянки
21.00 Київ вдень та вночі
22.10 Х/ф «Ядро Землі»
00.55 Х/ф «Незвані»

«УКРАЇНА»

06.10, 13.30, 15.30 Агенти
справедливості

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00,
23.20 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.30 Реальна містика
16.10 Т/с «Капітанша»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Украї-
на»
20.55 Футбол. Фінал Кубка Ук-
раїни. «Шахтар» — «Динамо»
23.40 Т/с «Закон і порядок:
Злочинні наміри»

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, 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
здаємося»
11.30 «Європа очима українця»
12.00 «Струни серця»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Діловий ритм»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Час змін»
18.30 «Хто в домі хазяїн?»
18.45, 20.15, 21.30 «Із нашої
відеотеки»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.00 «Мультфільм»
06.20, 13.20 «Слідство вели... з
Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40
Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
11.00, 12.25, 21.00 Т/с «Дурна
кров» 16+
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосуєть-
ся кожного»
20.00, 00.40 «Подорожниця»
22.50 Т/с «Доярка з Хацапетівки-
2»
01.30 Х/ф «Танго смерті»

ВІВТОРОК, 16.05.2017

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, 13.15, 17.00,
23.20, 00.15 Погода
06.30 Від першої особи
06.45, 07.45, 08.30 Смакота
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Світ онлайн
09.00 Ранок про Україну
09.35 Україна на смак
10.00 Т/с «Красуні Едіт Уортон»
11.05 Говорить один з одним. Ада
Роговцева
12.15 Суспільний університет
12.40, 21.30 Новини. Спорт
13.25 Уряд на зв'язку з громадя-
нами
14.05 Т/с «Анна Піль»
15.20 Х/ф «Хоча зі мною ніхто не
йде»
17.10 Хокей. Чемпіонат світу 2017
(Чехія — Швейцарія)
19.35 Обличчя війни
19.55 Наші гроші
20.20 Про головне
21.50 Д/ф «Легіон. Хроніка УГА.
1918—1919»
22.50 З перших вуст
22.55 Вічне
23.00, 00.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00,
16.45, 19.30, 23.05 ТСН
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок
з 1+1»
09.30, 10.50, 12.20 «Чотири
весілля»
13.45 Т/с «Матусі»
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-
6»
17.10 Т/с «Величне століття. Рок-
солана»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Кохана вчителька»
22.00 «Чотири весілля-6»
23.15 Х/ф «Чоловіки у великому
місті»

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 «Погляд зблизька»
08.05 «Твій дім»
08.20 THEU — калейдоскоп подій
08.30 «Невідома Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Магія природи»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 Дитяча програма «Чарівний
ключик»
12.10, 21.20 «Добрі традиції»
12.15 «Про кіно»
12.30 Євромакс
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Інспектори»
17.30 «Школа домашнього ком-
форту»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал-кліп»
22.35 Х/ф «Кришталевий камінь»

ICTV

05.30, 20.20 Цивільна оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.45 Більше, ніж правда
10.40 Х/ф «Вбити посланця»
12.45, 15.45 Факти. День
13.20, 16.10 Т/с «Ніконов і Ко»
17.40, 21.25 Т/с «Пес-2»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.25 Х/ф «Одинок»
00.50 Т/с «Лас-Вегас»

СТБ

06.50, 16.00 «Все буде добре!»
08.50, 18.30 «За живе!»
10.05 Х/ф «Неймовірні пригоди
італійців в Росії»
12.10 «МастерШеф. Діти»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-2»
23.10 Т/с «Коли ми вдома»
00.45 «Слідство ведуть екстра-
сенси»

НОВИЙ КАНАЛ

03.25, 02.50 Зона ночі
05.40, 18.00 Абзац
06.33, 07.50 Kids Time
06.35 М/с «Сімейка Крудс»
06.55 М/с «Пригоди Кота в чобо-
ттях»
08.00 Т/с «Друзі»
10.40 Т/с «СашаТаня»
15.55, 19.00 Серця трьох
21.00 Київ вдень та вночі
22.10 Х/ф «Годзілла»
00.50 Х/ф «Похмілля у Вегасі-3»

«УКРАЇНА»

06.10, 13.30, 15.30 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
16.10 Х/ф «Іванко»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Капітанша»
23.30 Т/с «Закон і порядок:
Злочинні наміри»

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, 21.00 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Зелений БУМ»
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 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Серце міста»
12.00 «Азбука смаку»
12.15 «Європейський дім»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «З одвічністю на «ти»»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Енергоманиа»
18.30 «Народна скарбниця»
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»

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»
11.00, 12.25, 21.00 Т/с «Дурна
кров»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується
кожного»
20.00, 00.50 «Подорожниця»
22.50 Т/с «Доярка з Хацапетівки»
01.40 Х/ф «Вірність»

ЧЕТВЕР, 18.05.2017

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, 11.35, 13.15,
17.00, 23.20, 00.15 Погода
06.30 Від першої особи
07.25, 23.25 На слуху
08.50 Паспорт.Уа
09.00 Ранок про Україну
09.35 Д/ф «Кримські татари:
«Крим — наш!»»
10.40 Д/ф «Чесно жити і чесно
померти. Ігумена Йосифа
Вітер»
11.40 Д/ф «Ті десять років. Євген
Сверстюк»
12.30 Д/ф «Крим. Спротив»
13.25 Слідство. Інфо
14.05 Т/с «Анна Піль»
15.20 Надвечір'я. Долі
16.35 «Есе про Крим»
17.10, 21.10 Хокей. Чемпіонат
світу 2017. Чвертьфінал
19.35 Обличчя війни
19.55 Схеми з Наталією Сед-
лецькою
20.20 Про головне
23.00, 00.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00,
16.45, 19.30, 23.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10,

П'ЯТНИЦЯ, 19.05.2017

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, 13.15, 19.20, 23.20, 00.15 Погода
06.25 Життєлюб
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.25 На слуху
08.35 Територія закону
08.40 Паспорт.Уа
08.45 Світ он лайн
09.00 Ранок про Україну
09.35 Світ на смак. Д/с «Розповіді про Хансік»
10.00 Т/с «Красуні Едіт Уортон»
12.05 Д/с «Південна Корея сьогодні»
12.25 Суспільний університет
13.25 Схеми з Наталією Сед-лецькою
14.05 Т/с «Анна Піль»
15.20 Віра. Надія. Любов
16.35 Хочу бути
16.55 Хто в домі хазяїн?
17.20 М/с «Книга джунглів»
18.15 Новинний блок
18.55 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.30 Богатирські ігри
20.20 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.45 Д/ф «Одеська трагедія: кривавий слід «Русской весны»»
23.00, 00.00 Підсумки
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-3»
10.55, 12.20 «Міняю жінку»
13.45 Т/с «Матусі»
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана»
20.15 «Розсміши коміка. Діти-2»
22.00 «Вечірній квартал»
00.00 «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 «Слідство.Інфо»

08.00 У фокусі Європа
08.30 «Смачна мандрівка»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Магія природи»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 Дитяча програма «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Маленькі пальчики»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 «Погляд зблизка»
20.40 «Слід»
21.50 «Добрі традиції»
22.35 Х/ф «Сусід»
ICTV
05.30 Цивільна оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.50 Інсайдер
10.45, 13.20 Х/ф «Мистецтво війни»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35, 16.10 Т/с «Кримінолог»
17.45 Т/с «Пес-2»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
23.50 Х/ф «Подвійний КОПець»
СТБ
07.50 Х/ф «Дамське танго»
09.40 Х/ф «Рівняння любові»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 22.45 «Холостяк-7»
01.20 «Слідство ведуть екстрасенси»
NOVYI KANAL
03.15, 02.40 Зона ночі
05.05, 18.00 Абзац
06.00, 07.50 Kids Time
06.02 М/с «Сімейка Крудс»
06.55 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
08.00 Т/с «Друзі»
09.20, 20.45 Київ вдень та вночі
14.15 Серця трьох
16.10, 19.00 Суперінтуїція
22.00 Х/ф «Вертикальний рубіж»
00.15 Х/ф «Хвиля»
«УКРАЇНА»
06.10, 13.30, 15.30 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
16.10, 21.00 Т/с «Капітанша»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.20 «Слідами популіста». Час-тина перша. Спеціальний репортаж
00.00 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»
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 здаємося»
11.30 «Армія нескорених»
12.00 «Всяка всячина: інструкція з використання»
12.15, 21.15 «Думки вголос»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Слід»
17.40 Реклама. Анонси
17.45, 18.50 Соціальна реклама
18.00 «Степовики»
18.15 «Смакота»
18.30 «ПрофStyle»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Зупинись і здивуйся»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирание»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»
ІНТЕР
06.20, 13.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРОм»
09.20 «Давай одружимося»
11.00, 12.25 Т/с «Дурна кров»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорож тижня»
22.00 Х/ф «Будинок для двох»
23.50 Х/ф «Таємниця «Чорних дроздів»»

НЕДІЛЯ, 21.05.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.30, 07.00, 08.05, 21.30, 23.20, 00.00 Погода
06.35 На слуху
07.05 Від першої особи
07.25 Життєлюб
08.10 Смакота
08.35 Паспортний сервіс
09.00 Вшанування пам'яті жертв політичних репресій
09.35 Д/ф «Кенгір. Сорок днів свободи»
11.05 Д/ф
11.45 Мистецькі історії
12.00 Театральні сезони
12.45 Д/ф «Поверніть мені Шевченка»
13.20 Х/ф «Жива»
15.20 Д/ф «Садові скарби»
16.20 Д/ф «Остання поїздка додому»
17.10 Хоккей. Чемпіонат світу 2017. Матч за 3-тє місце
19.35 Д/ф «Чесно жити і чесно померти. Ігуменя Йосифа Вітер»
20.30 Перша шпальта
21.00 Новини
21.45 Хоккей. Чемпіонат світу 2017. Фінал
23.00 Світ online
23.25 Територія закону
23.30 Від першої особи. Підсумки
01.20 Д/ф «Місце пам'яті — Биківня»
1+1
07.00 ТСН: «Телевізійна служба новин»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото-Забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.00 «На ножах»
11.40, 12.45 «Світ навиворіт-2: Індія»
13.45, 15.00, 16.05, 17.25 «Світ навиворіт-5: Індонезія»
18.30 «Українські сенсації»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 Х/ф «Не можу забути тебе»
00.50 «Аргумент кін»
TV-4
06.00 Х/ф «Коли мене покохають»
07.30 «Твій дім»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40, 23.45 Час-тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 «Справжня ціна»
10.15 Пряма трансляція святої

літургії з Архикатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 Х/ф «Володар сторінок»
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 В/ф «Гаряче літо Норильська»
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45 Міська рада інформус
20.00 Огляд світових подій
21.00 Євромакс
22.15 Х/ф «Бункер»
ICTV
05.30 Факти
06.00, 03.55 Т/с «Слідчі»
07.15 Т/с «Відліл 44»
11.00 Х/ф «Серце дракона»
12.45 Факти. День
13.10 Х/ф «Код да Вінчі»
16.00 Х/ф «Ангели і демони»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.30 Х/ф «Робін Гуд»
23.25 Х/ф «Праведник»
01.40 Х/ф «Далека країна»
СТБ
05.50 «Все буде добре!»
07.45 «Холостяк-7»
08.55 «Все буде смачно!»
09.50 «Караоке на Майдані»
10.45 «Україна має талант! Діти-2»
13.45 Х/ф «Знахар»
16.10, 23.00 «Я соромлюсь свого тіла-4»
18.05, 22.00, 00.10 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.50 «Один за всіх»
NOVYI KANAL
03.00 Зона ночі
05.29 Kids Time
05.30 Х/ф «Зупиняючий час»
07.10 М/ф «Супершкітка»
09.20 Х/ф «Мій домашній динозавр»
11.20 Х/ф «Вертикальний рубіж»
14.00 Х/ф «Армагедон»
16.50 Х/ф «Назустріч шторму»
18.45 Х/ф «Глобальне вторгнення: Битва за Лос-Анджелес»
21.00 Х/ф «Знамення»
23.15 Х/ф «Афтершок»
01.05 Х/ф «Епідемія»

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.40 Зірковий шлях
09.10 Т/с «Андрійко»
13.00 Т/с «Пробач»
17.10, 20.00 Т/с «Анютине щастя»
19.00 Події тижня з Олегом Панютою
22.00 Т/с «Ворожка»
01.45 Т/с «Райське місце»
ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.05 Анонси.Погода
07.10 «Цей день в історії»
07.15 «Кулінарія від Андрія»
07.30, 17.50 «Пісні нашого краю»
07.40, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Панорама подій»
10.45 «Спортивні меридіани»
11.00 «У світі захоплень»
11.30 «Словами малечі про цікаві речі»
11.45 «Учнівський щоденник»
12.00 «Обереги»
12.20, 22.15 «Із нашої відеотеки»
16.00 «Поклик таланту»
17.30 «Не перший погляд»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «У країні Мультяндії»
18.45 Д/ф «Живе багатство України»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»
ІНТЕР
06.00 «Мультфільм»
06.30 Х/ф «Час для роздумів»
08.00 «Удачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Рай і пекло»
11.00 «Орел і решка. Перезавантаження»
12.00 Т/с «Доярка з Хацапетівки-3»
20.00 «Подорожці»
20.30 Т/с «Братські зв'язки»
00.30 Х/ф «Хрещений батько-2»
14.05 Т/с «Янгол у серці».
18.10 Т/с «Мінус один».
22.00 Т/с «Мінус один».
23.50 Т/с «Надія». (2).

СУБОТА, 20.05.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 У просторі буття
06.30, 07.00, 08.00, 22.45, 23.20, 00.00 Погода
06.35 Підсумки
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
08.05 Смакота
08.30 Золотий гусак
08.45 Телемагазин
09.00 М/с «Книга джунглів»
09.55 Хто в домі хазяїн?
10.15 Хочу бути
11.00 Фольк-music. Діти
11.50 Х/ф «Любий друг»
14.00 Книга.ua
14.30 Чоловічий клуб. Спорт
15.35 Чоловічий клуб
16.10, 20.10 Хоккей. Чемпіонат світу 2017. Півфінал
18.45 Богатирські ігри
19.50 Новини
22.40 Мегалот
22.55 Вічне
23.00 Світ on line
23.25 Життєлюб
00.05 На слуху. Підсумки
1+1
06.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
06.45 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00, 23.10 «Світське життя»
11.00 «Одруження наосліп-3»
12.25 Т/с «Кохана вчителька»
16.50 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка-2017»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Вечірній квартал. Турція-2017»
00.00 Х/ф «Вітер, що гойдає верес»
TV-4
06.00 «Про кіно»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Коли мене покохають»
16+
08.55, 19.55 «Добрі традиції»
09.00 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

Фіцич»
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00 «Смачна мандрівка»
12.30 Х/ф «Загублений у Сибіру»
14.30 Мультфільми
15.00 Х/ф «Володар сторінок»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10 «Соло»
21.00 Галицький шлягер. Львів
00.10 Час-Тайм
ICTV
05.20 Т/с «Відділ 44»
06.50 Дивитися всім!
07.50 Без гальм
08.50 Я зняв!
09.45 Дизель-шоу. Дайджест
10.50, 11.50 Відпустка за обміном
12.45 Факти. День
13.00 Т/с «На трьох»
14.50 Х/ф «Подвійний КОПець»
16.45 Х/ф «Серце дракона»
18.45 Факти. Вечір
19.15 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Код да Вінчі»
22.55 Х/ф «Ангели і демони»
01.30 Х/ф «Далека країна»
СТБ
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.40 «Холостяк-7»
13.55 «МастерШеф Діти - 2»
19.00 «Україна має талант! Діти-2»
21.35, 23.00 Т/с «Коли ми вдома»
22.30 «Україна має талант! Діти-2». Підсумки голосування
23.55 «Слідство ведуть екстрасенси»
NOVYI KANAL
03.00, 02.30 Зона ночі
05.43, 07.00 Kids Time
05.45 М/с «Сімейка Крудс»
07.02 Ревізор Крамниці
09.00 Таємний агент
10.15 Таємний агент. Пост-шоу
12.00 Від пацанки до панянки
14.00 Хто зверну?
16.00 М/ф «Супершкітка»
18.00 Х/ф «Армагедон»
21.00 Х/ф «Назустріч шторму»
22.50 Х/ф «Епідемія»
00.45 Х/ф «Незвані»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні

07.15 Зірковий шлях
09.10 Т/с «Ворожка»
09.10, 15.20 Т/с «Андрійко»
17.10, 19.40 Т/с «Пробач»
22.10 Х/ф «Іванко»
00.00 Реальна містика
ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.05, 17.40 Анонси.Погода
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 «Назбирание»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Слід»
12.20 «Зупинись і здивуйся»
16.00 «Смакота»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.00 «Обереги»
17.20 «Не перший погляд»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «Зелений Бум»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «Із нашої відеотеки»
20.00 «Вісті-27»
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»
ІНТЕР
06.10 «Мультфільм»
06.30 Х/ф «Той самий Мюнхгаузен»
09.30 «Україна вражає»
10.00 Док.проект «Олег Янковський. Я, на свою біду, безсердечний»
11.00 Х/ф «Мій ласкавий і ніжний звір»
13.10 Т/с «Доярка з Хацапетівки-2»
19.00, 20.30 Т/с «Доярка з Хацапетівки-3»
20.00 «Подорожці»
22.20 «Великий бокс з Володимиром Кличко»
01.30 Х/ф «Лок»

• На замітку

Міфи про психологів

Міф 1. Психолог і психіатр — по суті, те саме. Психіатр — це фахівець у галузі діагностики й лікування психічних розладів (захворювань). Використовує переважно медикаментозні методи лікування, а також різні види психотерапії. Він працює з людьми психічно нездоровими, що мають серйозні відхилення в психіці. Психолог — фахівець, який одержав психологічну освіту. Психологічна — це не медична освіта, і тому психолог (на відміну від психіатра) не має права виписувати ліки. Його робота — психологічне консультування психічно здорових людей. У яких ситуаціях може допомогти психолог? При труднощах: у спілкуванні, в ухваленні рішень, у взаєминах; при стресах і психологічних травмах: розлучення, смерть близького, фізичне або моральне насильство тощо. Міф 2. Психолог розв'язує за людей їхні проблеми. Аж ніяк. Психолог лише створює такі умови, за яких людина сама виявляється здатною розв'язати свою проблему. Психолог не відповідає на прохання типу: «Що мені зробити, щоб дочка перестала зустрічатися з тим хуліганом?»; «Зробіть так, щоб шеф підвищив мені зарплату»; і т.д. Імовірність розв'язання певної проблеми з



ледь не пророкувати майбутнє. Це занадто перебільшений погляд. Насправді, психолог здатний певним чином прогнозувати можливі дії тієї або іншої людини в тій або іншій ситуації. Для цього потрібні більш або менш цілеспрямовані зусилля: визначення особливостей темпераменту й характеру людини, аналіз ситуації, подій минулого й т.д. Ясно-видіння, відкриття «третього ока», одержання інформації з космосу... Надзвичайні здібності вивчає наука парапсихологія. Приставка «пара» означає «біля». Це галузь навколопсихологічних знань. Проте сам психолог, як і будь-яка людина, може вірити або не вірити в подібні явища. Але якщо він їх практикує, то займається парапсихологією. Але це вже зовсім інша історія. Міф 4. Послуг психолога — для психічно нездорових людей. Звернення до допомоги до психолога не є ні показником слабкості, ні ознакою психічної недуги. Як уже було зазначено, психологи працюють зі здоровими людьми. Однак час від часу ми потребуємо сторонніх підтримки й допомоги. Справжній психолог не наві'язує своїх послуг. Ініціатива завжди повинна виходити від людини, що бажає одержати консультацію. Закінчення на 8 стор.

Перш ніж діагностувати у себе депресію, переконайтеся, що ви не оточені ідіотами

ПЛАНУВАННЯ
ВАГІТНОСТІ

«А ви планували дитину, чи так вийшло?», «Хочете нарешті дівчинку? Бо двоє хлопців вже є», «А батько радий?» — усі ці запитання глибоко особисті й можуть бути навіть болючими, тож якщо жінка захоче з вами чимось поділитися, вона сама це зробить. Так само не нам судити, чи готова жінка стати мамою, тож утримайтеся від коментарів: «Ви так недовго разом, не рано дитину?» або «Давно пора!»

РОЗМІР ЖИВОТА

Від «У тебе що, двійня?», «А я здалеку бачу — ти котишься!» до «Такий маленький живіт на восьмому місяці?!» — будь-яка з цих фраз може образити майбутню матір. Навіть якщо таким чином ви хотіли зробити зауваження до розмірів малюка, боготиря носиш чи молодець, досі струнка), далеко не кожна жінка зрадіє від уваги до її живота і передбачень щодо розмірів малюка.

КОМЕНТАРІ ЩОДО ЇЖИ

«Тобі треба їсти за двох!», «Візьми фруктовий салатик з ківі — добре проти закріпів». Такі поради, навіть якщо вони від щирого серця, дуже дратують вагітних. У більшості і без того складні стосунки з їжею, не

Про що краще не говорити з вагітною



погіршуйте їх ще більше. Так само і гумор типу «солоних огірочків з пломбіром не хочеться?» навряд чи розсмішить майбутню матусю. А от знудити її може.

НАВ'ЯЗЛИВА ОПІКА

«Сідай-сідай, тобі не можна стояти!», «Ти що, поклади, тобі не можна піднімати важкого!» По-перше, вагітність — не хвороба, жінка сама може подбати про себе. По-друге, якщо справді хочете запропонувати свою допомогу, зробіть це між іншим і спокійним тоном, а не так, ніби ви янгол, що з'явився врятувати майбутню маму від чогось страшного.

«ДАЙ ПОМАЦАТИ ТВІЙ ЖИВІТ!»

Так часто весело кажуть жінки — це насамперед частина тіла іншої людини. Ви ж не чіпляєтеся до інших: о, дай погладжу тебе по голові, якою ти думаєш, чи потримайся за щок, поки ти жуєш.

ЗАЛЯКУВАННЯ

«А ти дізнавалася, які є ризики для жінки твого віку?», «Невже ти не проходила скрінінг? Обов'язково пройди!», «Ти знаєш, що аналізи можуть і не показати деяких відхилень?» І вінець всього: «Зараз це неважко, от пологи — це

справжній жах!» Страшилики — це те, чого найменше потребує вагітна. А найбільше потребує спокою. І шоколаду.

«ВИ ВЖЕ ВИБРАЛИ ІМ'Я?»

Краще не питаєте. Бо навіть якщо так, невже ви вирите, що майбутній матусі буде цікаво почути, що ви думаєте про її вибір?

ПОРІВНЯННЯ

«Ой, у тебе просто втома, а у мене блювота була щодня аж до пологів», «Ти хоч уже в декреті, а я на роботу до останнього ходила» або «А мені було так легко, якби не живіт, я б і забула, що вагітна». Ваш

досвід — це ваш досвід. Що до нього майбутній мамі — у неї свої турботи: то безсоння, то жахіття наснилися, то обречка перестала налазити.

«НАСОЛОДЖУЙСЯ ОСТАННІМИ ДНЯМИ СВОБОДИ»

Справді? А потім що? Якщо ви гадаєте, що діти — це добровільне ув'язнення, далеко не всі з вами погодяться. Тим паче, на етапі виношування первістка. Тож забудьте про поради: «спи, поки маєш можливість», «ходи по кафе, поки є час», «займайся собою, доки не обкладена підгузками».

А знаєте, на які ще фрази вагітні бурхливо реагують? «Збираєшся годувати грудьми?», «А хто батько?», «Коли думаєш повертатися на роботу?», «А другого (третього, хлопчика / дівчинку) плануєте?», «Я думала, ти не хочеш дітей», «Не увяляю тебе мамою дівчинки?», «Ти вирішила народжувати?», «Роби кесареве, це простіше», «Народжуй тільки вдома, лікарня — це жах», «Бідненька, ти така змучена», «Ще не народила?»

Ну ви зрозуміли — всього не перелічиш.

А знаєте, що сподобається кожній вагітній жінці? Почути: «Ти — прекрасна!»

Дослідили
Лінь — заразна

Учені з Інституту спинного і головного мозку у Парижі з'ясували, що лінійно можна заразитися.

Для експерименту вчені набрали групу із 60 людей і попросили їх зіграти у просту економічну гру на комп'ютері. Суть цієї гри полягала у тому, що кожен учасник мав оцінити товар на екрані і припустити вигоду з його перепродажу. А потім припустити, що зробив би інший гравець. Учасники експерименту не знали, що роль «другого гравця» виконує спеціально запрограмований комп'ютер. За підсумками експерименту було помічено, що учасники справді ставали лінівішими або активнішими залежно від рішення, які приймав комп'ютер.

Вчені прийшли до висновку, що є три якості, які люди можуть переймати і якими можуть «заражатися» одне одного. Це лінь, розсудливість і нетерплячість.

У 2009 році інша група вчених з'ясувала, що французи є найлінівішою нацією у світі. В середньому вони сплять по 9 годин щоночі, що значно більше, ніж усі решту жителі Землі.

Перевірте

Хороший батько чи ні?

Якщо при погляді на чоловіка хочеться не тільки постійно кохатися, а й прасувати сорочки, варити борщ і народжувати дітей, то це справжня любов. Якщо з першими трьома пунктами все досить просто, то четвертий вимагає уваженого підходу. Які ознаки допоможуть вам визначити, чи буде ваш обранець хорошим батьком?

У нього є родичі, про яких він піклується

В ідеалі — молодші брати чи сестри або хоча б племінники — хтось, кого можна опікати, виховувати і балувати, кому співчувати. Якщо він із цим успішно справляється — інші ознаки можете вважати другорядними: вашого чоловіка вже не налякати ні дитячими капризами, ні соплями і підгузками — він все це вже проходив.

Він не панікує в складних ситуаціях

Діти володіють фантастичною здатністю створювати аварійні ситуації на порожньому місці. Здатність не зійти з розуму, зберегти холодну голову і вчасно включити почуття гумору в такі моменти дуже стане в пригоді і вам, і вашому чоловікові. Якщо ж вашим обранцем виявився панікер, то будьте готові до того, що народження малюка стане серйозним випробуванням для його вразливої натури.

Він не вважає, що турбота про дітей — жіноча справа

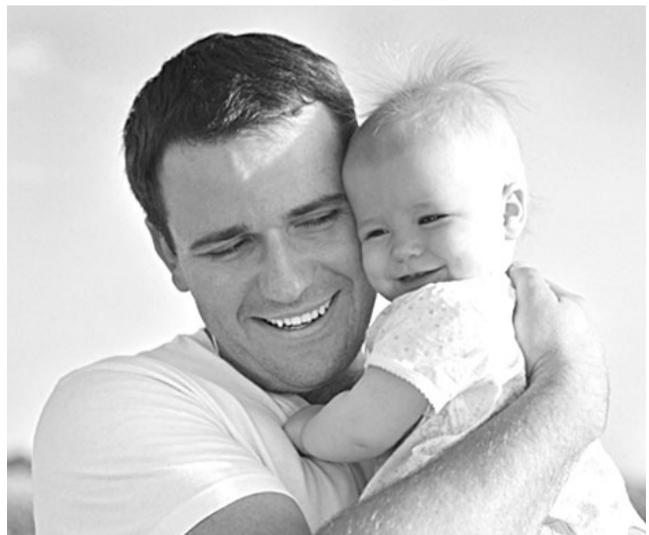
Дуже часто рідчужні стереотипа: багато людей досі вважають, що змінювати підгузки, мити

Він уміє бути хорошим другом

Зверніть увагу на те, якими товаришами оточений ваш обранець і як вони до нього ставляться. Якщо ваш коханий вміє дружити, здатний підставити плече у важку хвилину, знає, як вибирати друзів і як не втрачати їхню дружбу, — у нього набагато більше шансів стати для вашої дитини гарним татом.

Він справді хоче мати дитину

Ідеальний варіант — коли коханий сам починає розмову про дітей і озвучує батьківство як одну з пріоритетних цілей. Якщо ж вам доведеться вмовляти коханого зважитися на народження дитини, цілком ймовірно, що батьківство його просто лякає і «життя для себе» буде його пріоритетом досить довго.



Зверніть увагу

Сім неочікуваних порад для одружених пар

Знайти любов і зберегти її протягом усього життя — завдання не з легких. Не важливо, наскільки міцні ваші почуття, зберегти шлюб деколи буває дуже складно. Вашій увазі кілька несподіваних наукових фактів, які допоможуть зробити шлюб вдалим.

ЕКОНОМТЕ НА ВЕСІЛЛІ

Ми звикли, що весілля потрібно святкувати гучно і з розмахом. Але вчені не радять цього робити, оскільки результати проведених ними опитувань показують, що пари, які витратили менше грошей на весілля, залишалися разом набагато довше тих, хто спускав на святкування величезні суми.

НЕ ЖИВІТЬ У ВІРТУАЛЬНОМУ СВІТІ

Учені стверджують, що в пар, які іноді спілкуються між собою в Інтернеті, рівень розлучень набагато нижчий, ніж у тих, хто цього не робить. Також у таких пар спостерігався більш високий рівень задоволеності стосунками. Так ви із легкістю додасте романтики. Адже використовуючи соц. мережі, ви можете поспостерігався більш високий рівень задоволеності стосунками. Так ви із легкістю додасте романтики. Адже використовуючи соц. мережі, ви можете поспостерігався більш високий рівень задоволеності стосунками. Так ви із легкістю додасте романтики.

Проте не потрібно зводити до цього все ваше спільне проведення часу. В 2014 році вчені Бостонського університету провели

дослідження, які показали, що часте використання соціальних мереж знижує рівень задоволеності шлюбом, адже люди втрачають реальне життя.

ДИВІТЬСЯ ФІЛЬМИ РАЗОМ

Ще одне дослідження, проведене психологами, показує, що пари, які регулярно дивляться разом фільми, зберігають більш тривалі і гармонійні стосунки. Річ у тому, що обговорюючи і обдумуючи те, що відбувається на екрані, вони можуть без побоювання висловити свої погляди і думки щодо стосунків, дізнавшись при цьому думку партнера.

ВІДПОВІДАЙТЕ НА ДОКУЧЛИВІ КОМЕНТАРІ

Відомий психолог Джон Готтман стверджує, що коли партнер перериває ваше читання, перегляд фільму або роботу дурними фразочками або з проханням подивитися картинку з Інтернету, дуже важливо зберегти спокій і позитивно на це відреагувати. Тому що ваша поведінка в таких ситуаціях безпосередньо впливає на якість і тривалість взаємин.

ВЖИВАЙТЕ СЛОВО «МИ» ПІД ЧАС СВАРОК

Дослідження вчених Каліфорнійського університету в Берклі показали, що пари, які використовують слова «ми» і «нас» здатні більш продуктивно і з меншими втратами виходити з конфліктних ситуацій, ніж ті, які застосовують займенники «я» і «ти».

ПІДНЕСІТЬ ПАРТНЕРА НА П'ЄДЕСТАЛ

Ставитися до партнера як до надземної істоти — одна з умов, яка допомагає зберегти шлюб по-справжньому щасливим. Вчені дійшли висновку, що є прямий зв'язок між тим, щоб жити в щасливому шлюбі і дивитися на свого партнера сяючими очима.

Опитані пари, які відгукувалися про свою другу половинку позитивно, можливо, перебільшуючи її особистісні якості, зберігали прекрасні стосунки на більш тривалій відмірці часу.

РОБІТЬ ТЕ, ЩО ПОДОБАЄТЬСЯ ОБОМ

Багатьом відомо, що спільне проведення часу — запорука міцних стосунків. Насправді це твердження працює тільки в тому випадку, якщо те, що ви робите, приносить задоволення обома партнерам.

Набагато легше стати батьком, ніж залишатися ним / Василь Ключевський

Слова-паразити характеризують нас найкраще



мають власної думки. Вони залежні від думок навколишніх і бояться брати на себе відповідальність. Люблять виправдовуватися навіть за найменші дрібниці.

8. Типу, значить.

Улюблені слова консерваторів. Вони не сприймають ніяких нововведень, а власні позиції закріплюють недбалим ставленням до співбесідника.

Подумайте, чи вживаєте ви якісь із зазначених слів. Якщо так, швиденько викоринуйте їх зі своєї мови. Адже вони не просто псують враження про вас як про оратора, а ще й розкривають аж ніяк не найкращі риси вашого характеру.

За матеріалами coma.net.ua.

Не дрібниці ПРАВИЛО ТРЬОХ РЕЧЕЙ

Золоте правило трьох речей допомагає розставити пріоритети раз і назавжди.

Колись один мудрець сказав: «У світі існує три речі, на яких стоїть наше життя». Люди, які знають це правило, вміють скеровувати свої думки у потрібне русло.

Три речі, які не повертаються назад: слово, можливість, час.

Три речі, які не можна втрачати: честь, спокій, надія.

Три речі, які найцінніші в житті: довіра, переконання, любов.

Три речі, які ненадійні: успіх, влада, статок.

Три речі, які визначають будь-яку людину: досягнення, чесність, праця.

Три речі, які руйнують людей: злість, вино, гордість.

Три слова, які найважче сказати: «допоможи», «пробач», «люблю».

Зрозумівши цю просту істину, жити стає значно простіше. Адже ви завжди пам'ятаєте про справді важливі речі і не дозволяєте собі заціклюватися на різних не-потребностях.

Виявляється, вставні слова, які абсолютно ніяк не впливають на суть сказаного, можуть багато розказати про характер «зараженого». Ось про що свідчать найбільш поширені.

1. До речі.

Слово вказує на нестачу уваги. Люди часто починають вживати це слово, потрапляючи до нової компанії.

2. Коротше.

Його часто вживають нестерпачі, нервозні, люди, які вічно кудись поспішають. Їх легко помітити у компанії, бо зазвичай саме вони говорять більше за інших.

3. Взагалі-то.

Це слово-паразит не впевнених у собі людей, які люблять скандалити з будь-якої нагоди.

4. Це, цейво, це саме.

Ліниві нелюбителі виконувати свою роботу. На таких людей не варто покладатися. Вони дуже імпульсивні, тому легко можуть втекти від відповідальності і скинути свою вину на когось іншого.

5. Насправді.

Тут інша крайність. Це слово полюбляють самовпевнені егоїсти, які не чують і не сприймають думок тих, хто поруч. Вони — всезнаючі генії, які досконало вивчили цей світ і готові відкрити очі навколишнім.

6. Ніби.

Заражає зазвичай творчих людей, які багато часу проводять у власному світі. Таким чином вони підкреслюють свою відстороненість від суспільства і дають зрозуміти, що в їхньому житті усе відносно.

7. Просто.

За цим словом ховаються люди, які зазвичай не

УКРАЇНСЬКІ СЛОВА НА ЗАМІНУ СУРЖИКУ

Бляшанка — посуд з бляхи для довготермінового зберігання харчових продуктів у герметичному середовищі.

Громолиця — те саме, що блискавка. Гуркіт і тріск, що супроводжують електричні розряди в атмосфері. Те саме, що гроза.

Дармовис — предмет,

який чіпляють, підвішують до чого-небудь для прикраси тощо. Підвіска, брелок.

Захаращувати — класти що-небудь у великій кількості і безладно заповнювати все місце, весь простір. Загромаджувати, скупчувати щось у великій кількості й загороджувати цим прохід, місце, простір.

Зашарітисся — почервоніти, вкритися рум'янцем, засоромитися.

Навісніти — втрачати розум, божеволіти, шаленіти, скаженіти, лютувати, сатаніти від злості.

Накладанець — шматок хліба з маслом, ковбасою, сиром, шинкою, ікрою тощо. Бутерброд або канапка.

Поміркуйте

— Ось це — від утоми, це — від нервової напруги, а це — від депресії.

— Дякую, лікарю, дякую... А у вас, крім горілки, більше нічого немає?

— Я ж сказала: «Помий посуд!»

— Пробач, я почула: «Сядь, доню, посидь в інтернеті».

Бос запитує у підлегого:

— Як думаєш, куди краще цього літа податися: на Гаваї, Ямаїку чи Кариби?

Підлеглий:

— А про город чули?

Молодий чоловік запитує жінку, скільки їй років.

— А ви вгадайте! — кокетує пані. — Я вам підкажу: моя дочка ходить в дитячий садок...

— Вона там що, завідувачка?

Шановні громадяни! Для виклику ліфта є дві кнопки. Натисніть верхню, якщо хочете їхати вгору, натисніть нижню, якщо хочете їхати вниз. Натисніть відразу обидві кнопки, якщо хочете почути оцінку вашого інтелекту.

Сканворд «Алое»

РОЗШИРЕНА ЧАСТИНА КВІТКОНИЖКИ	КУМИР	ГЕТЬМАН УКРАЇНИ	ГРУПА УЧНІВ, ЯКІ ЗАКІНЧИЛИ КУРС	ЧАСТИНА БІЛІ	ПОЧУТТЯ ВІДРАЗІ	ДЕКОРАТИВНА АГАВА	КОРОТКЕ ПОЯСНЕННЯ ДО ТЕКСТУ
СЛІД ВІТІСНЕННЯ ЧОМУСЬ						ОБРИЙ	БАРАНЧИЙ ГОРОХ
			ЯЗИЧНИК				
КУРТОК В ІТАЛІЇ						АВСТРАЛІЙСЬКИЙ СТРАУС	
ФІЗИЧНЕ КАТУВАННЯ						ОДИНИЦЯ КІЛЬКОСТІ ІНФОРМАЦІЇ	
ВІКОННА ПРОЗОРИСТЬ	СТРЕС		ГРУПА ПЛОДОВИХ ДЕРЕВ		ГАЗ ПОВІТРЯ		КАНАДСЬКИЙ СПІВАК
						АРМІЙСЬКИЙ СПОРТКЛУБ	
ЛІКАРСЬКА РОСЛИНА НА ФОТО	МІСТО В КРИМУ					ТИТУЛ БАТІЯ	
ПОЛІТИК ... ШИРАК						ВЕЛИКА ВАНТАЖКА-РЕФЕРЖЕРАТОР	САМЕЦЬ КАНАРКИ
ТРАВИНКА							
ШАХОВИЙ СОЛДАТ	ЕКЗАМЕН	БРАТ МОЙСЕЯ		ГАРЕМ НОТ	ВАРТА ЗЕРНОСЕЦЬ ... ПАНСА	ПАЛ. СКРИПКОВИЙ МАЙСТЕР	ПИСЬМЕННИЦЯ ... КРИСТІ
				СТОЛИЦЯ КАЗАХСТАНУ			
						М'ЯЧ ЗА ПОЛЕМ	
БУДОВА, СКЛАД ТІЛА ЛЮДИНИ						ХАРАКТЕРНИК	
				ПРИТОКА ЄНІСЕЮ			
ТІСТО, ЩО ВРОДИТЬ	МІСТО НА ЖИТОМИРщині					ВІПЕТЕС. ЗОГ МІСЯЦЯ	
СПІВАЧКА ... КАРОЛЬ				РОЗУМІВІСТЬ ВИСНОВКІВ			

На замітку

МІФИ ПРО ПСИХОЛОГІВ

Закінчення. Початок на 8 стор.
Міф 5. У психолога не може бути своїх проблем.

Стверджувати, що в психолога не може бути особистих проблем, це однаково, що сказати: лікар-терапевт не може застудитися, а травматолог — зламати ногу. Найчастіше, психолог здатний більш ефективно розв'язувати свої проблеми. Але вони в нього теж можуть бути й навіть повинні бути, тому що на помилках вчаться. Упевненість у собі — це здатність як надавати допомогу тоді, коли ти можеш допомогти, так і попросити про неї тоді, коли самому тобі це не під силу.

Міф 6. Психологи — безвідмовні, готові допомогти усім у будь-який час за будь-яких обста-

вин. Деякі люди думають, що психологи обов'язково відчують потребу віддати життя на служіння людям і жертвувати собою заради інших. Психолог — це професія. І хоч вона і пов'язана з наданням підтримки й допомоги, психолог не зобов'язаний перетворювати свою професійну діяльність у стиль життя.

Міф 7. Психолог здатний дати таку раду, що відразу розв'яже проблему.

Психологи не дають порад! Поради можна одержати де завгодно, люди радять безкоштовно й із задоволенням. Професійний психолог не стане давати раду вам навіть за гроші. Як правило, людина пропонує вам рецепт, заснований на її власних судженнях і особистому досвіді. У пораді найчастіше ховається або прямо мовиться фраза «Я б на твоєму місці...» Тільки річ у тому, що порада гарна для того, хто її дає. Саме цій людині легко її виконати, і в неї є всі потрібні якості, щоб втілити цю раду в життя. В особі, що слухає раду, усього цього може й не бути. Тому психолог не дає порад. Тільки сама людина знає, що для неї є кращим. Психолог лише намагається допомогти знайти в собі самому цей вихід, побачити його й усвідомити.

Відповіді на сканворд «Кім», надрукований 4 травня

	К	М	К								
А	Б	А	О	К	О	П					
М	О	Т	О	Р	И	К	А				
К	В	К	З	А	Т	О	Р				
		А	К	О	Л	А	К				
А	У	Л	Л	І	Й	К	А				
З	К	І	Т	Р	Н	К	М				
М	Л	А	Н	Е	Р	У	О	С	Е	Л	
І	Д	Е	Я	І	З	Д	Е	Ц	Ь		
О	С	А	Д	О	А	З	А	А	О		
С	М	І	Т	Т	Я	К	І	Н	А	Х	
Р	Я	С	Т	С	Т	А	Р	О	С	Т	
						М	У	Л	Т		
						І	Т	А	Л	І	Я
						Р	А	К	А	Л	А
						К	А	Р	Д	А	Н