ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#51(818) 21 грудня 2017 року

РЕЦЕПТИ СВЯТКОВОЇ ВИПІЧКИ 3

Чому ми хворіємо? 2

І без макіяжу — красуня! 7

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Кирила, завтра — Ганни, Степана. 23 грудня з днем Ангела вітайте Ангеліну, Йосипа, 24 — Данила, Луку, 25 — Олександра, Свирида, 26 — Арсена, Євгена, Ореста, 27 — Лева.

● На замітку

ПОРЯТУНОК ДЛЯ ВОЛОССЯ

Харчова сода є практично на кожній кухні. Її можна використовувати як для приготування їжі, так і для прибирання. Крім того, харчова сода також має оздоровчу дію. Зокрема — зупиняти випадання волосся і стимулювати його ріст.

Харчова сода діє як природний шампунь, тому що вона може очищати волосся. Вона служить і в якості кондиціонера, оскільки може пом'якшувати волосся. То чому б не використати її замість звичайного шампуню?

Крім того, будь-який кондиціонер, шампунь або залишки лаку для волосся можуть обтяжувати його, роблячи масним. Харчова сода ж очищує волосся природним шляхом, видаляє залишки кондиціонера або шампуню, що забезпечує тривалий блиск волосся.

Для приготування домашнього шампуню потрібно змішати воду і харчову соду в співвідношенні 3:1.Майте на увазі, що чим довше волосся, тим більше такого шампуню потрібно приготувати. Зокрема, рекомендується змішувати 6 ст. ложок води з 1 ст. ложкою харчової соди, якщо волосся до плечей.

Отриману суміш нанесіть на волосся від коренів до кінчиків і залиште на кілька хвилин. Змийте теплою водою. Наприкінці прополощіть волосся, використовуючи суміш яблучного оцту і води в співвідношенні 4:1. Крім того, можна додати кілька крапель ефірної олії. Слідкуйте за тим, щоб суміш не потрапляла в очі.

Новорічна атмосфера

ЯК НАПОВНИТИ ОСЕЛЮ ЧАРІВНИМИ АРОМАТАМИ

До Нового року вже рукою подати. Тільки уявіть: заходите у вітальню, наповнену ароматом кориці або ялинових гілочок! Різні натуральні аромати допоможуть створити в оселі неповторну атмосферу, і наша добірка з 12 недорогих і простих способів розповість вам, як зробити це, а також підготуватися до свят і створити відповідний настрій.

Кавові зерна і палички кориці додадуть вашому дому аромат затишній кав'ярні. Для приготування цього чарівного аромату вам знадобляться: 1/4 чашки обсмажених кавових зерен, 3—4 палички кориці, спеції (1 ст. ложка стручків кардамону, 4 зірочки анісу, 1 ч. ложка суміші всіх приправ). Змішайте всі інгредієнти в невеликій каструльці, залийте водою, поставте на слабкий вогонь — і відчуйте наближення свята.

Смерекові гілочки, кориця і трохи ефірної олії. Щоб наповнити оселю різдвяним ароматом, візьміть кілька паличок кориці, кілька ялинових гілочок, розмарин, гвоздику, мускатний горіх і трохи ефірної олії (наприклад, жожоба). Покладіть у невелику посудину, додайте холодної води і нагрівайте на слабкому вогні.

Ароматна ялинкова прикраса. Кожен зможе змайструвати таку пахучу іграшку на ялинку! Знадобляться 4 палички кориці (куди ж без неї!), зірочка анісу, гвоздика, а також клей і мотузка для скріплення складових. Така корична сніжинка також буде чудовим подарунком для друзів.

Підбадьорливий аромат свіжозвареної кави. Наповнити оселю чарівним кавовим ароматом дуже просто. Візьміть якусь гарну керамічну або, наприклад, скляну посудину (це може бути свічник, а може, й просто чашка або невелика піала), наповніть її обсмаженими кавовими зернами і помістіть в них чайну свічку. Тепло від свічки буде передаватися кавовим зернам, і вони будуть наповнювати приміщення улюбленим ароматом.

Попурі з цитрусових. Цю ідею зможе втілити в життя навіть дитина. Візьміть апельсин, лимон, лайм, грейпфрут — будь-які цитрусові, наріжте їх на кружальця і посушіть у духовці при низькій температурі. Поки фрукти будуть у духовці, ваша оселя буде наповнена чарівним ароматом. Ви можете покласти висушені цитрусові у невеликі мішечки разом з паличками кориці й анісом і покласти у шухляди з одягом, рушниками або в кухонні шафки.

Лавандова гірлянда. Щоб виготовити цю прикрасу для оселі для себе або на подарунок друзям, потрібно взяти трохи вати, легкої тканини або будь-якого матеріалу, який можна скачати в кульку, потім, настромивши його на зубочистку, вмочити в клей і обкачати в сушених квітах лаванди. Далі лавандові кульки можна насадити на нитку або тонку тасьму за допомогою голки. Красиво і просто.

Найпростіший натуральний ароматизатор. Візьміть звичайну харчову соду, наповніть нею невелику посудину з кришкою приблизно на 1/4 і додайте 6—8 крапель вашої улюбленої ефірної олії (як щодо сосни або мандарина?) Зробіть отвори в кришці за допомогою молотка і тонкого цвяха. Ароматизатор готовий! Його можна поставити у ванну кімнату і, нарешті, забути про всі хімічні розпилювачі.

Натуральний освіжувач для килима. Килими — відомі накопичувачі пилу, які через деякий час можуть почати видавати затхлий запах. Щоб освіжити килим за дві секунди, візьміть 1/2 чашки харчової соди і 1/2 ч. ложки ефірної олії лаванди, добре змішайте і розсипте по килиму. Залиште на 5—10 хвилин, а потім пропилесосьте як зазвичай.

Ароматні соснові шишки. Багато хто любить прикрашати оселю великими ялиновими шишками — просто і красиво. Але ви також можете використовувати їх як натуральні ароматизатори. Візьміть півчашки води, додайте 10 крапель олії кориці і 10 крапель олії гвоздики, змішайте. За допомогою пульверизатора розпорошіть ароматний коктейль на шишки, попередньо поклавши їх у герметичний пакет. Дайте шишкам увібрати запах протягом 1—2 тижнів. Далі викладіть шишки на таріль, і вони нададуть приміщенню чарівного аромату.

Свіжість і пряності в одному флаконі. Це, мабуть, один з найбільш несподіваних способів надати приміщенню свіжості й приємного аромату. Наповніть морською сіллю порожні половинки від грейпфрута, додайте кілька крапель олії грейпфрута в кожну з них і прикрасьте свіжими листочками базиліку. Ви будете здивовані цим незвичайним пряним ароматом!

● Місячний календар

21 грудня, четвер. Молодик. Місяць у Козерозі, Водолії (4 год 32 хв). 3/4 дні Місяця. Схід — 10 год 09 хв, захід — 19 год 25 хв.

22 грудня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Водолії. 4/5 дні Місяця. Схід — 10 год 43 хв, захід — 20 год 25 хв.

23 грудня, субота. Молодик. Місяць у Водолії, Рибах (16 год 43 хв). 5/6 дні Місяця. Схід — 11 год 14 хв, захід — 21 год 28 хв.

24 грудня, неділя. Молодик. Місяць у Рибах. 6/7 дні Місяця. Схід — 11 год 41 хв, захід — 22 год 33 хв.

25 грудня, понеділок. Молодик. Місяць у Рибах, Овні (12 год 23 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 12 год 06 хв, захід — 23 год 40 хв.

26 грудня, вівторок. Перша чверть об 11 год 23 хв. Місяць у Овні. 8/9 дні Місяця. Схід — 12 год 30 хв.

27 грудня, середа. Перша чверть. Місяць у Овні. 9/10 дні Місяця. Схід — 12 год 55 хв, захід — 0 год 49 хв.

● **Смакота!**

ПЕЧИВО «ШОКОЛАДНІ ТРІЩИНКИ»

150 г борошна пшеничного в/с, 50 г какао, 0,5 ч. л. солі, 1 ч. л. розпушувача, 60 г олії (можна оливкової), 100 г цукру, 2 яйця (можна без них або замінити крохмалем чи бананом), 3—4 ст. л. цукрової пудри.

Змішати борошно з какао, сіллю та розпушувачем. В окремій посудині збити цукор з олією, додати яйця і знову збити. Влити рідку суміш в сухі інгредієнти, змішати. Тісто має бути крутим. Покласти його в холодильник на 1—2 год.

Зробити з тіста «ковбаску» і порізати на однакові шматочки. Виходить приблизно 17 штук. Зробити з кожного кружальце, обкачати в цукровій пудрі і викласти на деко, вистелене папером для випічки. Випікати в розігрітій духовці при температурі до 180°С градусів приблизно 15 хв.

● Незамінний помічник

Змастіть полиці гліцерином

Гліцерин — чудовий помічник у вашому домі. Знаєте, як правильно використовувати його в побуті? Ми вам підкажемо. Це дуже просто!

Завдяки цьому простому у використанні і дешевому засобу ви можете вивести плями з одягу. Щоб позбутися плям від ягід, варто на годину замочити їх у гліцерині, а потім просто сполоснути річ у трохи підсоленій воді. Для виведення плям від чаю і кави, слід нанести на забруднену ділянку суміш кухонної солі і гліцерину. Після того, як пляма знебарвиться, речі слід випрати, як зазначено у них на етикетці.

Гліцерин — незамінний засіб від пилу. Ним треба протерти лаковані поверхні і дзеркала — і ви більше не побачите там слідів пилу. Щоб надати підлозі з ламінату або паркету блиск, при прибиранні додайте трохи гліцерину у воду.

Але гліцерин корисний не тільки при прибиранні. Це незамінний засіб в косметології. Кілька крапель гліцерину, додані в шампунь при кожному митті, змусять ваше волосся засяяти. Завдяки здатності обволікати волосся, гліцерин буде зволожувати його. Також гліцерин можна додати в маску для волосся.

Якщо шкіра на руках постійно суха і лущиться, то і в цьому разі допоможе гліцерин. Ви можете додавати його в крем для рук, робити ванночки або просто наносити на сухі місця.

ПОГОДА на тиждень
За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 21 грудня	-4 / -2	без опадів	зах., 4	8.08
п'ятниця, 22 грудня	-2 / +1	сніг з дощем	зах., 6	8.08
субота, 23 грудня	-3 / 0	сніг	півн.-зах., 5	8.08
неділя, 24 грудня	-3 / +4	можл. дощ	зах., 7	8.09
понеділок, 25 грудня	+5 / +6	без опадів	зах., 9	8.09
вівторок, 26 грудня	+3 / +6	без опадів	зах., 4	8.09
середа, 27 грудня	+1 / +5	без опадів	півд., 4	8.10

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

● Народна медицина

Для поліпшення зору

1 г шафрану, 1 скл. води, мед за смаком.

Закип'ятіть воду і залийте шафран, накрийте і дайте трохи охолонути. Потім підсолодіть медом за смаком.

Цей напій можна вживати в будь-який час доби. Крім поліпшення зору, він ефективно очищає кров і знижує рівень холестерину, а також знімає симптоми артриту, покращує пам'ять і когнітивні здібності.

Старовинний засіб від ангіни

Бодягу (продається в аптеці) розбавити гасом до стану кашки. Тонким шаром намастити на марлю і прикласти на горло. Добре закутати. Тримати компрес 15—20 хв.

Для очищення артерій

Очищені і здорові судини — це запорука повноцінного кровопостачання всіх органів, а значить і міцного здоров'я. Погане харчування, недостатнє фізичне навантаження, забруднене довкілля спричиняють скупчення холестерину в судинах.

Пропонований натуральний засіб очищає артерії і запобігає кальцинуванню в судинах.

Комбінація води, лимона і короткої термічної обробки нейтралізує запах часнику, тому вам не потрібно турбуватися про неприємний запах.

Для приготування цього засобу вам знадобляться 4 лимони зі шкіркою, 4 великі зубчики часнику, невеликий шматочок кореня імбиру, 2 л води.

Вимийте лимони і наріжте кружальцями. Потім очистіть часник і помістіть у блендер разом з лимоном і імбиром.

Вилийте суміш у глибоку посудину, додайте воду і поставте на вогонь. Не доводячи до кипіння, зніміть з вогню і дайте суміші вистигнути. Процідіть через марлю і зберігайте в скляних пляшках у холодильнику.

Вживайте по половині чашки щодня мінімум за 2 години до їди, а краще — натщесерце. Перед кожним вживанням добре збовтайте.

Лікування триває три тижні, після чого варто зробити перерву на тиждень і, якщо необхідно, повторити курс.

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

Чому ми хворіємо

ДЕВ'ЯТЬ ПРИЧИН, ЯКІ ЗМІНЯТЬ ВАШ ПОГЛЯД НА НЕДУГУ

Захворювання будь-якого ступеня складності в основі має не тільки фізіологічні, а й психологічні причини, які людина може не усвідомлювати.

● А ви знали?

Навіть класична медицина давно визнала психосоматичну природу таких хвороб як виразка, коліт, дерматит, артрит, астма, гіпертонія і проблеми з серцем. Що вже казати про пухлини або ослаблення імунітету на нервовому грунті?

Хвороба — це спосіб достукатися до тарганів у голові за допомогою тіла, коли сама людина з якихось причин ігнорує свої потреби, не хоче їх чути. Ось тоді на арену виходить те, що змушує зупинитися і черговий раз замислитися: чи в правильному напрямку я рухаюся?

Отже, чому ми хворіємо?

1. ДОЗВІЛ НА ВІДПОЧИНОК

Сучасний світ нав'язує людині божевільну гонку на виживання. Робота за графіком, сім'я, саморозвиток, життя за принципом «роби більше і не ний» —усе це тисне на тіло, вичавлює сили до краплі. І якщо людина не залишає часу на відновлення, на речі, які приносять їй задоволення, організм дбає про себе сам, «не вчасно» хворіючи. Так з'являється грип або гіпс на нозі, який змушує зупинитися і перепочити.

2. БАЖАННЯ ВІДЧУТИ ТУРБОТУ

Бути сильним і успішним — круто, але ще приємніше відчувати любов близьких. Якщо людині з якихось причин не вистачає уваги, якщо вона не відчуває від партнера турботи і ніжності, тіло вирішує отримати своє будь-яким способом і починає хворіти. Зрештою, так приємно побути в ролі дитини, навколо якої всі метушаться, якій купують апельсини і гладять по голові. Якщо симптоми ігнорують, хвороба прогресує, поки не достукаєтеся до адресата.

3. ШАНС ВІДКЛАСТИ ВАЖЛИВУ СПРАВУ

Уявімо гіпотетичну ситуацію: чоловік вимагає розлучення, звичний світ валиться, але тут у дружини знаходять пухлину, тоді він залишається з нею. Або інша картина: дівчині потрібно провідати батьків, але страшенно не хочеться, тоді вона вдало підчіплює застуду. Який механізм? Хвороба служить виправданням того, щоб почекати з якоюсь неприємною діяльністю або відкласти важливе рішення, а ще нею можна пояснити будь-які кар'єрні або любовні невдачі.

4. САМОПОКАРАННЯ

У цій ситуації людина сама неусвідомлено програмує тіло на хворобу, щоб спокутувати провину. Наприклад, мама б'є дитину, а потім у неї крутять суглоби руки, адже вона розуміє, що вчинила неправильно, і картає себе. Інша ситуація: чоловік зрадив дружині і муки совісті за скоєне виливаються у нього у венеричну хворобу. Третя — дочка все життя звинувачує себе в смерті матері і тим самим накликає таке саме захворювання. Саме тому шкідливо жити з почуттям провини.

5. ПРАГНЕННЯ ПРИВЕРНУТИ УВАГУ

Цей тип хвороби часто проявляється у людей похилого віку, які почуваються непотрібними, тому намагаються привернути увагу будь-якими способами. Який-небудь хронічний ревматизм стає чудовим приводом тероризувати родичів, випрошувати у них співчуття, а ще стати темою дня в обговореннях сусідів.

6. ПРИХОВАНІ СТРАХИ ТА ОБРАЗИ

Ця причина теж не нова. Тіло відчуває настрій господаря і відображає його підсвідомі уявлення про життя. Якщо людина боїться майбутнього — страждають нирки, якщо приймає близько до серця слова і вчинки інших — болить серце, якщо тягне на собі непосильну ношу відповідальності і боїться попросити про допомогу — починаються проблеми зі спиною. І чим «глухіша» вона до своїх проблем, тим сильніший біль.

7. УРОК ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ

Дорогі курси масажу, правильне харчування, щорічний огляд у лікаря — все це вимагає часу і грошових витрат, які зазвичай шкода на себе виділити. Але тіло не прощає недбалого ставлення, воно теж хоче уваги, тому хвороба може з'явитися як урок любові. Наскільки людина вміє цінувати себе? Чи готова вона піклуватися про хороше самопочуття, їсти здорову їжу, контролювати режим сну? Через хворобу тіло змушує свого господаря вчитися любити себе.

8. СТИМУЛ ПЕРЕОСМИСЛИТИ ЖИТТЯ

Серйозна хвороба змушує людину зупинитися і подумати: чи в правильному напрямку вона рухається, чи всі бажання встигла реалізувати? Те, що раніше ігнорувалося, тепер виходить на перший план, стає важливим кожен вдих. Людина починає шукати себе справжню, момент, коли все пішло не так. Відбувається переоцінка життя, змінюються цілі, орієнтири та перспективи, ставлення до багатьох людей і речей. Хвороба ніби провокує генеральне прибирання у внутрішньому світі.

9. РЕАЛІЗАЦІЯ «ОСТАННЬОГО» БАЖАННЯ

Нарешті, ще однією частою причиною появи невиліковних хвороб є пригнічені потреби, які людина не реалізувала. На смертному одрі вона розуміє, що помре, а значить, можна вже не боятися все втратити, настав час втілити мрії, які вона довго виношувала. Можна піти з ненависної роботи, вирушити в навколосвітню подорож і наїстися морозива досхочу. І ніхто не стане на шляху зі своїми моралями. А ще можна експлуатувати близьких «останньою волею», може, тоді чоловік нарешті зробить ремонт, а дружина відпустить на полювання?

Як бачимо, хвороба —це мова несвідомого, яке змушує людину прислухатися до витіснених потреб, прийти до бажаного обхідним шляхом. А якщо так, позбутися болю можна, дозволивши собі задовольнити бажання відкрито, не вдаючись до маніпуляцій через хворобу. Як тільки людина заповнить внутрішню порожнечу — зовнішнє теж зміниться. Головне, усвідомити для себе, що дає вам ваша хвороба. Розгадка й стане ключем до одужання!

● **Зверніть увагу**

Ознаки серцевого нападу

Багато людей вважають, що головним симптомом серцевого нападу є те, що людина різко хапається за серце з важким болем у грудях. Насправді це не так. 25 відсотків серцевих нападів відбуваються непомітно, без будь-яких явних симптомів або ознак.

Доктор К. Крендалл — кардіолог, який присвятив багато років, щоб звести до мінімуму, запобігти і повернути назад хвороби серця. За його словами, наше серце насправді проявляє ознаки потенційного серцевого нападу, перш ніж це станеться.

НАБРЯКИ

Багато хто вважає, що набряк щиколоток або ніг пов'язаний з надмірним стоянням або сидінням, не знаючи, що серцева недостатність може призвести до накопичення рідини в організмі. Це може викликати набряки щиколоток, ніг або живота. Багато людей можуть зберігати багато рідини і відчувати раптове збільшення ваги. Коли це відбувається, людина може втратити апетит.

ТРИВОГА

Люди, у яких трапився серцевий напад, стверджують, що вони відчували занепокоєння безпосередньо перед ним.

БІЛЬ В ІНШИХ ЧАСТИНАХ ТІЛА

Біль починається в грудях і поширюється на щелепу, плечі, руки, спину і живіт. У деяких випадках люди не відчувають біль у грудях, але він з'являється в інших частинах тіла. В основному, біль виникає в обох руках або між лопатками.

КАШЕЛЬ

Іноді з'являються хрипи і важкий кашель. Це може свідчити про серцеву недостатність, і пов'язане з накопиченням рідини в легенях. Обов'язково зверніть увагу на цей симптом!

Ось деякі з інших найбільш поширених ознак:

- ✔ нудота;
- ✔ запаморочення;
- ✔ дискомфорт у грудях;
- ✔ холодний піт;
- ✔ нерівне дихання.

Дуже важливо не ігнорувати симптоми, сподіваючись, що вони минуть. У разі, якщо вони тривають більш ніж 5 хвилин, обов'язково зателефонуйте 103 або негайно вирушайте в лікарню. Вживання аспірину також є корисною альтернативою, за винятком тих, у кого є алергія на нього.

● На добраніч!

Заснути допоможе банановий чай

Найбільш поширені причини поганого сну — це стрес, депресія, неспокій. Крім того, безсоння може також бути результатом застосування ліків від високого тиску, болезаспокійливого чи антигістамінних препаратів.

Снодійні препарати також не завжди допомагають, оскільки вони не забезпечують постійного ефекту. Більш того, вони можуть навіть погіршити ситуацію і призвести до поганого сну і безсоння. А головний недолік будь-якого снодійного полягає в тому, що всі вони викликають звикання.

Крім того, ліки можуть мати різні побічні ефекти, такі як запаморочення, слабкість, болі в животі, закреп, погіршення пам'яті. Нестача сну підвищує ризик виникнення численних проблем зі здоров'ям.

Аби побороти безсоння, є простий і ефективний народний засіб — банановий чай. Для його приготування знадобиться всього 10 хвилин. Випивайте напій безпосередньо перед сном.

Отже, потрібні банан, кориця і вода.

Відріжте краї банана, почистіть його і покладіть у каструлю з киплячою водою разом зі шкіркою. Залиште кипіти на 10 хвилин, а потім процідіть чай через друшляк, і налийте в чашку. Посипте корицею і випийте його перед сном.

Сон не порятує, якщо у тебе втомилася душа/ Арабське прислів'я

Пляцків на свята треба багато

Через кілька днів стартує святковий марафон. Господиням слід бути напоготові, аби гідно витримати іспит кулінарної майстерності. Сподіваємося, добірка рецептів свякової випічки їм стане в пригоді.

● У записник!

МАКОВИЙ ТОРТ «НЕЙМОВІРНИЙ»

Цей ніжний та соковитий торт готують без борошна. До смаку маку тут приєднуються горіховий та яблучний, з ледь відчутною цитрусовою ноткою.

Мак — 400 г, молоко — 1,5 скл., цукор — 1 скл., масло — 200 г, цукор ванільний — 15 г, яйця — 8 шт., яблука — 8 шт., манка — 7 ст. ложок, розпушувач — 1,5 ч. ложки, горіхи — 0,5 скл., мигдаль — 0,5 скл., цедра апельсина — 2 ст. ложки.

Для глазурі: шоколад чорний — 1 плитка, молоко — 5 ст. ложок, кокосова стружка, цукати.

Яйця акуратно розділяємо на білки й жовтки. Білки ставимо в холодильник, жовтки залишаємо при кімнатній температурі.

Мак перемелюємо будь-яким зручним способом (у блендері, кілька разів на м'ясорубці, розтираємо в макітрі...) Молоко доводимо до кипіння, заливаємо перемелений мак, накриваємо кришкою, залишаємо запарюватись.

Горіхи та мигдаль дрібно січемо (якщо не любите шматочків горіхів у випічці, можна перемолоти). Цедру тремо на дрібну терку. Яблука чистимо від шкірки та жорсткої серцевинки, тремо на грубу терку.

М'яке масло збиваємо з цукром та ванільним цукром до пишної білої маси. По одному додаємо жовтки (кожен наступний жовток додаємо лише тоді, коли попередній повністю поєднався з маслом), постійно збиваємо. Додаємо мак, манку, розпушувач, горіхи, яблука та цедру апельсина, вимішуємо.

Білки збиваємо до густої піни, обережно вмішуємо в макову масу.

Перекладаємо «тісто» в форму (24х40), застелену пергаментом, вирівнюємо. Ставимо у розігріту до 190°С духовку, випікаємо близько години, до «сухого сірника».

Після того як торт повністю охолоне, готуємо глазур. Розтоплюємо на водяній бані шоколад, додаємо молоко, добре вимішуємо, злегка охолоджуємо, поливаємо торт. Зверху посипаємо кокосовою стружкою та цукатами.

СИРНИК «МАНДАРИНКА НА ХМАРИНЦІ»

Тісто: на 2 коржі — 3 жовтки, 125 г цукру, 0,5 пачки маргарину, 300 г борошна, 4 ст. л. сметани, 1 ст. л. порошку до печива.

Форма 18 на 22 см.

Жовтки збити з цукром, борошно і порошок розтерти в крихту з маргарином. Додати сметану, замісити тісто, покласти в холодильник на 20 хв. Третину тіста покласти в морозильник.

Форми вистелити пергаментним папером. Дно і борти викласти рештою тіста, розділивши його на 2 частини.

Сирна маса (на 2 коржі): 300 г домашнього сиру (змолоти), 2 жовтки, 50 г розтопленого масла, 0,5 скл. цукру, 1 пак. ванільного цукру ,1 ст. л. манної крупи, 1 збитий білок, 1 ст. л. ванільного пудингу, 50 г кокосової стружки.

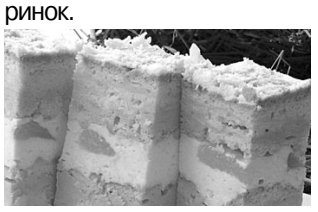
Усі інгредієнти, крім сиру, змішати до однорідної маси. Сир викладаємо купками, не розрівнюючи. Поверх сирної маси викладаємо сметанкову масу.

Сметанкова маса (на 2 коржі): 2 білки збиваємо на круту піну, поступово додаючи 0,5 скл. цукру, далі висипаємо 1 вишневий пудинг, збиваємо 1—2 хв. Маса має бути однорідною, без крупинок. Обережно вимішуємо її з 400 г сметани (22%).

Викладаємо сметанкову масу на сир, затираємо верх тістом з морозильника, посипаємо цукром. Ставимо в духовку на 40 хв при температурі 170°С.

Крем-суфле: 600 мл магазинної сметани, 200 г цукрової пудри, 30—40 г ванільного цукру, 20 г желатину, мандаринки.

Желатин замочити в холодній воді, розтопити на водяній бані, вимішати зі сметаною, пудрою і цукром. Не збивати! Покласти на 20 хв у морозильник, щоб схопилось. Тоді збиваємо міксером і викладаємо на пляцок, додаючи шматочки мандаринок.



ПОЛЬСЬКИЙ ПЛЯЦОК «ПОПЕЛЮШКА»

Для бісквіту: 4 яйця, 4 ст. ложки цукру, 4 ст. ложки борошна, 1 ч. ложка порошку випічки.

Збити білки до жорстких піків, додаючи цукор наприкінці. Додати яєчні жовтки, перемішати, додати борошно, змішане з розпушувачем, обережно змішати. Вилити у форму (25х35 см), викладену папером для випічки. Випікати близько 30 хв при 180°С.

Для бісквіта з маком: 4 яйця, 4 ст. ложки цукру, 4 ст. ложки борошна, 1 ч. ложка порошку для випічки, 0,5скл. сухого маку.

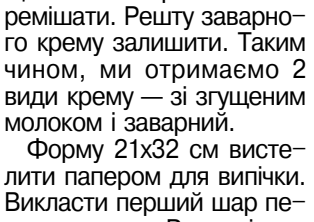
Готуйте так як бісквіт, наприкінці додавши мак. Пекти близько 30 хв при 180°С.

Для полуничного крему: 0,5 л жирних вершків 30—36%, 1 полуничне желе, 1—2 ст. ложки цукрової пудри.

Розчинити желе в 0,25 скл. води. Збити вершки, додавши цукрову пудру наприкінці, додати желе.

Для заварного крему: 0,5 л молока, 2 ванільних пудингів, 4—5 ст. ложок цукру, 0,75 скл. вершкового масла.

Заварити крем. Охолодити. Збити масло, додаючи крем.



Крім того: 3 пачки печива, 0,75 скл. рому, будь-яка шоколадна глазур.

Печиво замочують у ромі. Викладають пошарово: бісквіт — крем полуничний — маковий бісквіт — заварний крем — печиво — глазур.

СВЯТКОВИЙ ПЛЯЦОК БЕЗ ВИПІЧКИ

Крем заварний: 1 л молока, 2 яєчні жовтки, 3 повні столові ложки пшеничного борошна, 3 повні столові ложки картопляного крохмалю, 3 столові ложки цукрової пудри, 1пачка ванільного цукру, 200 г масла (дуже м'якого).

Основа: 400 г білого печива, 1 банка (близько 500 г) вареного згущеного молока, 150 г сливового варення, 1 ст. л. пряничних спецій, 60 г волоських горіхів, 60 г кокосової стружки.

Заварний крем. 1 скл. молока змішати з яєчними жовтками, пшеничним борошном, картопляним крохмалем і цукровою пудрою та ванільним цукром. Іншу частина молока закип'ятити, а потім вилити до нього молочно-яєчну суміш, інтенсивно перемішуючи, довести до кипіння.

Зварити пудинг, охолодити (якщо готуєте заздалегідь, то накрийте пудинг харчовою плівкою) і збити міксером разом з маслом.

До 1/3 маси, додати згущене молоко і ретельно перемішати. Решту заварного крему залишити. Таким чином, ми отримаємо 2 види крему — зі згущеним молоком і заварний.

Форму 21х32 см вистелити папером для випічки. Викласти перший шар печива на дно. Розподілити половину крему зі згущеним молоком, змішаного з дрібно нарізаними горішками та журавлиною. Викласти другий шар печива і намастити сливовим варенням, виклавши половину прянощів зверху. Потім покласти половину заварного крему. Далі — третій шар печива, зверху — решту крему зі згущеним молоком, посипати прянощами. Викласти останній шар печива і покрити заварним кремом, посипавши зверху кокосом. Покласти в холодильник на ніч для просочення.

ЙОГУРТОВИЙ ПЛЯЦОК З ГАЛЯРЕТКАМИ

2 пачки квадратного печива типу «Марія», 5 желе у різних кольорах, 400 г натурального йогурту, 200 г вершків 30%, 2 скл. молока, 1 скл. цукрової пудри, 4 ст. ложки желатину.

Розчиніть кожне желе в 350 мл води і вилийте його окремо в плоску посудину (наприклад форми для випічки). Коли желе загусне, потрібно нарізати його на маленькі квадрати і вкласти у велику миску.

Підготуйте форму з розмірами 23х33 см, розмістивши шар з печива на дні. Желатин залити 0,5 скл. холодного молока і залишити його на 10 хв, поки розчиниться. Охолодіть молоко до кімнатної температури і змішайте з йогуртом. Додайте нарізане желе і перемішайте. Вилийте, вирівняйте і зверху викладіть шар печива. На цьому етапі маса застигає дуже швидко, тож поспішайте. Щоб печиво добре прилипало, покладіть на верх пляцка дошку для нарізки. Поставте в холодильник і нарізайте після повного застигання, намагаючись проходити ножем між печивом.

ПЛЯЦОК «КОРОЛІВСЬКА ШАРЛОТКА»

1,3 кг стиглих яблук, 4 ст. ложки джему з чорної смородини, кориця.

Тісто: 3 скл. пшеничного борошна, 1 ч. ложка порошку для випічки, 1 ванільний цукор, 0,25 скл. цукру, 200 г масла або маргарину, 5 жовтків, 1 ст. ложка вершків.

Прошарок безе: 0,75 скл. пшеничного борошна,0,25 скл. олії, 1 ванільний пудинг.

Просійте борошно на кондитерській дошці, змішайте з цукром і порошком для випічки. Наріжте ножем холодне масло, змішайте з борошном, а потім додайте яєчні жовтки і сметану. Швидко замісіть тісто.

Форму 22х36 см змастіть маслом і присипати сухарями. 2/3 тіста викладіть на дно форми. Окремо третину тіста і форму з тістом поставте в холодильник.

Почистіть яблука, наріжте скибочками. Обережно посипте корицею і перемішайте. Білки збийте з дрібкою солі до стійких піків. Потім встановіть змішувач на максимальну швидкість і додавайте цукор ложка за ложкою до утворення густої маси.

Акуратно вмішайте пудинг, борошно та олію. Нанесіть джем на охолоджене тісто, покладіть яблука і білкову масу. Вирівняйте та натріть решту тіста зверху, використовуючи овочеву тертку. Поставте в духовку, попередньо нагріту до 180°С, і випікайте годину.

РУМУНСЬКИЙ ПЛЯЦОК З МАКОМ ТА СИРОМ

Тісто пісочно-дріжджове: 75 г теплої сметани (трошки більше чверті склянки), 20 г свіжих дріжджів, 2 ст. л. цукру.

Усе перемішати, прикрити і залишити в теплому місці на годину.

Далі додаємо до суміші ще *3 ст. л. цукру, 4 жовтки, 150 г потертого маргарину, 350—400 г борошна.* Має вийти тісто як на вареники. Загортаємо тісто в плівку і нехай стоїть, поки буде готуватись начинка. Ділимо тісто на 4 частини.

Сирна маса: 600 г сиру (змолоти), 1 пачечка ванільного цукру, 1 пачка ванільного пудингу, 150 г кураги (запарити, порізати), 2 ст. л. манної крупи, 100 г масла (розтопити), 3 жовтки, 3 збитих білки.

Макова маса: 100 г маку запарити і втерти в макітрі, додати 2—3 ст. ложки цукру, 1 жовток, 2—3 ст. ложки масла топленого, збитий білок і півпачки ванільного пудингу або 1 ст. л. крохмалю.

Форму 30х30 см застелити пергаментом, викласти розкачану частину тіста, зверху — половину сирної маси, накрити другим пластом тіста, наколоти вилкою. Викласти мак, знову тісто, другу половину сирної маси. Накрити четвертою частиною тіста. Наколоти вилкою. Прикрити форму рушничком і залишити в теплому місці на 6—8 годин. Змастити яйцем і пекти при 170°С 60—70 хв. Після випічки гарячим перевернути вверх дном, забрати форму і залишити так до повного охолодження.

● Напохваті

Запасіться цедрою

Характерна кислинка і свіжий аромат лимонів додають неповторності будь-якій страві — і солодкій, і солоній. Але не завжди є змога мати напохваті свіжі лимони. Пропонуємо приготувати універсальну приправу з лимонної цедри, ароматну і зручну в застосуванні.

Для цього знадобиться 3—4 свіжі лимони, вимийте ретельно. Зріжте цедру, намагаючись не зачіпати білу шкірку (вона дає надмірну гіркоту).

Висушіть цедру (можна на відкритому повітрі, можна в електросушарці). Такі лимонні кірки вже готові до використання, наприклад, для ароматизації чаю. Але ми підемо далі!

Покладіть кірки в кухонний комбайн або блендер і подрібніть на порошок. Тепер ви можете використовувати приправу для приготування різних страв: запеченої риби, морепродуктів, салатів, випічки, кремів...

Використовуйте приправу помірно, оскільки аромат у неї досить насичений: 1 ч. л. порошку замінює 1 ст. л. свіжої лимонної цедри.

Кулінарні хитрощі

Щоб вичавити більше соку з цитрусових, треба нагріти лимон або апельсин у мікрохвильовій печі протягом кількох секунд перед відтисканням соку.

●

Якщо лаваш висох, змастіть його з одного боку водою — він знову стане м'яким і смачним.

●

Якщо варення зацукрувалося, треба банку з ним поставити в глибоку каструлю з водою. Дати покипіти, але не на сильному вогні, поки всі грудочки цукру не розчиняться.

Зацукроване варення — результат того, що ви переварили його на вогні. У таке варення можна додати гарячої води, чверть склянки на літрову банку варення, і поварити 5—7 хвилин.

Реанімоване у такий спосіб варення слід вжити насамперед. Довго зберігати його не можна.

●

Для видалення гіркоти ріпчастої цибулі, нарізаної кільцями, треба змішати її з сіллю і залити холодною водою на 5—10 хв або викласти цибулю на друшляк і спочатку ошпарити окропом, а потім облити холодною водою.

● На замітку

Лавр висівають у грудні

У наших умовах лаврове деревце може жити взимку тільки в будинку. Виростити його найпростіше з насіння, яке можна придбати через інтернет-магазин. Зауважимо: насіння недовго зберігає схожість — всього кілька місяців. Краще висівати його в період із грудня по березень.

Насінини захищені щільною чорною оболонкою, крізь яку важко проклюнутися паростку. Тому перед посівом рекомендується очистити його від навколоплідника. Здорове ядро зазвичай жовтувато-біле і щільне, пальцями його не розчавити. Для пришвидшення проростання перед висіванням доцільно замочити його на три дні в слабкому розчині марганцівки.

Оптимальний склад грунту: по 2 частини садової та листяної землі й одна — торфу з піском. Можна додати в суміш трохи вапна — кислий грунт для лавра згубний. Грунт необхідно добре ущільнити і змочити.

На дно глиняного горщика потрібно покласти дренаж з керамзиту або битих черепків. Зверху насипати 2 см чистого піску. Потім наповнити горщик підготовленим грунтом, останній шар — ще 2 см чистого піску. Температура грунту має бути кімнатна.

Насіння заглиблюють на 1 см. Добре поливають, накривають склом або плівкою і залишають у теплому місці. Для провітрювання укриття щодня знімають на півгодини. При цьому не можна допускати пересихання грунту. Зазвичай за температури 18—25°С сходи з'являються вже через місяць-півтора, але можуть проростати і довше, навіть близько трьох місяців.

Як тільки перші паростки проклюнуться, плівку знімають і регулярно поливають. У цей період ємність краще поставити в добре освітлене місце.

Коли саджанці виростуть до 5—8 см, їх розсаджують у горщики діаметром 10 см. Перед цим добре поливають, щоб не пошкодити стрижневі корені. Грунтову суміш готують у такій пропорції: беруть по 2 частини дернової землі та перегною, 1 частину піску і 0,5 частини торфу. Для дренажного шару в цьому разі годиться деревне вугілля.

Пересаджені рослини тижнів на два поміщають у затінене місце. На сонце їх краще не виставляти. Воду для поливу потрібно відстоювати. Її температура має бути вища від кімнатної на 2—3 градуси. Через два тижні лавр можна виставляти на сонячне підвіконня, де він швидко піде в ріст і почне добре розгалужуватись. Потрібно тільки формувати крону, вчасно прищипуючи верхівки пагонів.

«Шість соток»... на підвіконні

На домашньому міні-городі, як стверджують знавці, можна виростити практично все. Але найменше зусиль доведеться докласти для вирощування зелені. Крім того, вона порадує врожаєм у найкоротші терміни.

● До часу

Існує кілька способів вирощування зелені на підвіконні цілий рік. Ви можете робити це по-старому — в горщиках і ящиках із землею. А можна використовувати технологічні новинки, які зроблять цей процес цікавішим.

Прикладом таких технологій є гідропоніка — вирощування рослин без грунту. Їхнє коріння отримує живлення не з грунту, а з волого-повітряного середовища. Майбутній урожай укорінюють у тонкому шарі торфу або моху, який покладений на сітку, вміщену в піддон з поживноюсумішшю. Щоб рослина могла дихати, розчин і основу повинен відокремлювати проміжок у 3—6 см. Потрібно підтримувати високу вологість цього середовища.

Ще один спосіб, який позбавить вас від необхідності бавитися із землею, — аеропоніка. В її рамках взагалі не використовують субстрат. Рослину слід закріпити на кришці ємності з поживним розчином так, щоб одна третина її коренів містилася в розчині, а решта — на повітрі. Його потрібно періодично зволожувати. Для цього доцільно застосовувати туманоутворюючий розпилювач.

Найпростіша гідропонна установка, яку ви можете виготовити самі, виглядає так: розсадний ящик (пластиковий контейнер), горщики з отворами, шматок пінопласту товщиною 2—3 см, субстрат. Буде потрібне штучне освітлення (його роль може зіграти настільна лампа) і система вентилювання повітря (підійде акваріумний компресор). Проробіть отвори в пінопластовій пластині — за кількістю горщиків. Вони повинні мати такий розмір, щоб горщики входили, але не провалювалися.

Помістіть пінопласт у непрозорий контейнер, заповніть його поживною рідиною. Горщики, заповнені субстратом (кокосовою стружкою, гравієм), занурте на 2/3 у поживнусуміш. Поверх субстрату покладіть вологий мох, мінеральну вату або торф'яні касети. У них висадіть насіння. Підливайте розчин за необхідності, а раз на місяць його міняйте. Універсальні суміші для гідропоніки продаються у магазинах.

Початківцям не варто одразу братися за конструювання складних систем. Якщо ви вперше зібралися виростити зелень на підвіконні в квартирі взимку, то радимо спробувати гідропоти. Це горщики, які вставляються один в другий. У верхньому знаходиться субстрат, а в нижньому — поживний розчин.

УСІХ З ПЕРШОГО РАЗУ

Щоб зелень росла на підвіконні цілий рік, необхідно створити сприятливі умови для повноцінного і швидкого її розвитку, а саме:

✔ **поживний грунт.** Набрати грунт на вуличній грядці або на городі — найгірший вибір, тому що він може бути заражений личинками паразитів, у ньому може бути й насіння бур'янів. Якщо все ж не хочете використовувати готову суміш, то попередньо обробіть грунт марганцівкою і додайте в нього пісок, торф і тирсу. В магазинному асортименті можна знайти різні суміші. Рекомендуємо взяти ті, що збагачені мінералами й оброблені від шкідників. Щоб узимку, коли повітря в приміщенні пересушене батареями центрального опалення і мало сонячного світла, рослини були зеленими й соковитими, використовуйте органічне підживлення;

✔ **тара.** Кімнатну грядку можна зробити, використовуючи дерев'яні або пластикові ящики, горщики, піддони; підійдуть навіть пластикові стаканчики і глиняні миски. Найбільш зручні габарити для ящиків: довжина — 40—50 см, висота — 12—15 см, ширина — 20—30 см. У денці повинні бути отвори, куди будуть стікати надлишки рідини;

✔ **дренаж.** Укладіть його в основу контейнера або горщика. Це може бути щебінь, бита цегла, керамзит;

✔ **полив.** Рослинам необхідний помірний полив. З цією метою краще використовувати талу або відстояну воду;

✔ **розташування.** Ємності слід розміщувати на південно-східному (південному) підвіконні;

✔ **світло й температура** — ще дві важливі умови отримання хорошого врожаю на підвіконні. Мінімальний вплив сонячних променів — не менш ніж 5 годин. Але краще, щоб рослини перебували на світлі близько 10 годин, тому задійте лампи денного освітлення. Оптимальний температурний режим — від 18 до 20 градусів.

ЩО ВИРОЩУВАТИ

Для початківців найпростіше виростити на підвіконні таку зелень:

✔ **зелену цибулю.** Вона росте в будь-якому грунті або навіть просто у воді. Достатньо взяти ящик, насипати в нього землі. Цибулину злегка надрізати і потримати в теплій воді. Потім заглибити її в грунт і присипати землею на 1 см. Можна цибулю-ріпку помістити в невеликі ємності з водою або поживним розчином так, щоб вони не провалювалися в рідину, а лише торкалися її;

✔ **крес-салат.** Приймається практично завжди. Насіння слід висадити борозенками на глибину до 1 см. Рослині потрібен рясний полив. Після збору першого врожаю грунтвартопідживити мінеральними добривами;

✔ **петрушку.** Насіння слід покласти в марлю і потримати добу в теплій воді, після чого висадити в тару. Коли з'являться сходи, їх треба прорідити на 4 см один від другого;

✔ **кріп.** Насіння слід промити в теплій воді, після чого висіяти в землю на глибину 0,5—1 см, зверху присипати грунтом;

✔ **шпинат.** Його вирощують у глибоких контейнерах. Для росту потрібно багато світла. Крім того, його слід добре поливати. Насіння попередньо замочують.

● **На прохання читачів**

Про мульчу подбаймо заздалегідь

У порівняно вільний від важкої роботи зимовий період є час подумати над різними садово-городніми проблемами, аби, можливо, запровадити щось нове. Зокрема, над тим, що деякі господарські відходи доцільно використовувати для мульчування грядок.

На всіх перевагах мульчі зараз не будемо зупинятися. Наголосимо лише, що значення такого агроприйому у посушливі літа, а вони в останнє десятиліття майже всі відзначаються спекою і бездощів'ям, важко переоцінити. Тож якщо грунт між рослинами буде вкритий шаром якогось органічного чи неорганічного матеріалу (перший кращий), то це дасть змогу менше використовувати води для поливу, волога не так інтенсивно випаровуватиметься, як на голих грядках.

І ще важливий момент. Якщо на вашому обійсті є задернений, себто густо поріслий багаторічними бур'янами, шмат землі, котру ви не відмовились би засаджувати, якби не боялися до неї підступитися, можна замульчувати її товстим шаром і залишити так до майбутнього сезону. Відтак вона перетвориться на повноцінну родючу грядку.

А щодо техніки мульчування, то досвід городників повсякчас підказує нові рішення.

Солома є чи не найдоступнішим органічним матеріалом. Укладаютьїї шаром 10—15 см, вона осідає до 4—6 см. Ця товщина мульчі вважається ідеальною, що дає максимум користі. Чудово зберігає вологу. Влітку, відбиваючи сонячні промені, охолоджує грунт. Один із найкращих «приборкувачів» бур'янів. Картопля, замульчована соломою, менше уражується колорадським жуком: у прохолодній землі він пізніше пробуджується, йому важче вибратися на поверхню.

Сіно менш довговічне, трохи гірше придушує бур'яни. Зате воно поживніше і швидше утворює корисний шар перегною. Недолік — у ньому може бути повно насіння і однорічних, і багаторічних бур'янів.

Тирса майже не глушить бур'янів, хіба що коли насипати її товстим шаром. На грядку годиться тільки вивітрений матеріал, що полежав (значить, ще є час для його збирання). Майте на увазі: деревина бідна на азот, і, перегниваючи, вбирає його. Під теплолюбні культури цей матеріал, як і попередні, укладають навколо рослин, коли грунт уже прогрівся. А капусту, горох, картоплю, навпаки, слід укривати раніше, відразу після садіння.

Соняшникове лушпиння дуже добре зберігає вологу, краще, ніж компост. Щоправда, гірше притлумлює бур'яни. Ідеальна мульча — компост, притрушений соняшниковим лушпинням.

Опале листя — це темна мульча. Вона добре прогрівається, тому укладати її можна з осені, а навесні просто в неї садити. Дуже поживний матеріал, який дає грунту азот. Чудово утримує вологу.

Компост і перегній є найкориснішою мульчею. Компост захищає овочеві культури від хвороб. Його краще укладати шаром близько 15 см, оскільки швидко розноситься черв'яками.

Щодо покривних матеріалів: *паперу і картону, мішковини, чорної плівки, руберойду,* — можна сказати, що всі вони непогано глушать бур'яни і зберігають вологу. Картоном, зокрема, зручно накривати проміжки між рослинами кавунів і динь, де вони плетуться. Правильне застосування: рослини потрібно садити в маленькі прорізані ножем хрестики, краї мульчі прикопувати, інакше в отвори вилізуть бур'яни і грунт пересихатиме. Руберойд — матеріал довговічний і жодних шкідливих для рослин випарів не виділяє, адже гудрон — природна речовина.

Охота — мати праці, праця все перемагає/ Григорій Сковорода

ПОНЕДІЛОК, 25.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Нічна Різдвяна Літургія під проводом Святішого Отця Франциска в Базиліці святого Петра
12.05 Концерт симфонічного оркестру K&K Philharmoniker (Австрія). Klavierkonzert Nr–1 C–Dur op.7 «Larissa» , Ouverture « Der Priest
12.55 Різдвяне привітання і Апостольське благословення для Риму і цілого світу Святішого Отця Франциска з площі святого Петра у Римі
13.50 Х/ф «Святий Августин»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.25 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 До справи
19.30 Розважальна програма з Майклом Щуром
20.15 Війна і мир
21.50, 02.40 Новини. Спорт
22.15 Роздягалка
22.50 Д/с «Дика планета»
23.20 Погода
23.30 Розсекречена історія

1+1

07.05 Х/ф «Остання роль Рити»
09.15 Х/ф «Зимовий сон»
11.30 Х/ф «Чудо»
19.30 ТСН
20.15 Х/ф «Двигун внутрішнього згоряння»
00.25 Х/ф «Джекі Браун»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 «Він, Вона і телевізор»
12.20 Т/с «Ментівські війни. Одеса–2»
16.00 Х/ф «Облога»
18.15 «Спецкор»
18.45 «ДжеДАІ»
19.20 Т/с «Одинак»
21.10, 23.00 Т/с «Кістки–4»
00.50 «Помста природи»

TV-4

06.00, 10.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.45, 15.50, 17.55, 21.25, 00.00, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 19.25 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 Твій дім
09.55, 00.05 Добрі традиції
11.00, 16.00 Дитяча година
12.10 У фокусі Європа
12.400 Симфонічний оркестр Тернопільської філармонії «Музика Голлівуду»
14.00, 01.00 Х/ф «Сніговики»
17.00 Феєрія мандрів
17.30 Про нас
18.00 Х/ф «Різдво повертається додому»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.00, 04.00 Х/ф «Останній подарунок»
00.30 Євромакс

ICTV

05.10, 04.05 Скарб нації
05.20, 04.10 Еврика!
05.30 Служба розшуку дітей
05.35, 04.45 Т/с «Відділ 44»
06.20 Надзвичайні новини. Підсумки
07.15 Факти тижня. 100 хвилин
09.20 Спорт
09.25 Я зняв!
11.25, 13.30 Х/ф «Сім'янин»
12.45 Факти. День
14.45 Х/ф «Макс Пейн»
16.45 Х/ф «Джон Вік»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини
20.20 Т/с «Нюхач»
22.30 Х/ф «Джуніор»

СТБ

06.05, 15.25 «Все буде добре!»
08.05 «Все буде смачно!»
09.05 Х/ф «Небезпечно для життя!»
11.00 Х/ф «Дівчата»
13.00 «Битва екстрасенсів–17»
17.30, 22.00 «Вікна–Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «Хата на тата»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 01.55 Зона ночі
04.40 Абзац
06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 09.19 Kids Time
09.20 М/ф «Лісова братва»
11.00 Х/ф «16 кварталів»
13.00 Х/ф «Токарєв»
14.50 Х/ф «Пророк»
16.50 Хто зверху
19.00 Ревізор
21.10 Страсті за Ревізором
00.00 Х/ф «Крутий хлопець»

«УКРАЇНА»

06.30 Події тижня з Олегом Панютою
07.45, 03.10 Зірковий шлях
09.00, 04.00 Реальна містика
11.10 Х/ф «Зведені сестри»
13.20, 15.20 Т/с «Коли повертається минуле»
15.00, 19.00, 02.15 Сьогодні
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.50 Т/с «Громадянин Ніхто»
00.00 Х/ф «Судна ніч»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Сад. Город. Квітник»
09.15 «Загублені у часі»
09.30 «Обереги»
10.00 «Відверті діалоги»
10.56, 22.55 Погода. Анонси
11.00 «Просто неба»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося – не здаємося»
11.30 «Подорожні замальовки»
12.00 «Із нашої відеотеки» («Храми Поділля»)
12.15 «Мамина школа»
12.45 «Із нашої відеотеки» («Я чекаю тебе, Миколаю»)
14.00 Концерт Т. Садохіної
16.00 «Ключ до успіху»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.00 «Вінтаж»
17.15 «Урок… для батьків»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Мандри Великим Лугом»
18.15 «Азбука смаку»
18.30, 21.00 «Із нашої відеотеки»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Тема дня»
20.00 «Не перший погляд»
20.20 «Різдво у серці»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Зелений Б.У.М.»
22.00 «Мамина доля»

ІНТЕР

05.55 Мультфільм
06.10, 23.00 «Слідство вели… з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00, 12.25 Х/ф «Екіпаж»
13.20 Концерт Олега Винника «Моя душа…»
16.00 «Чекай мене»
18.00, 19.00, 04.15 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.00 «Подробиці»
20.40 Т/с «Той, хто не спить»
00.50 Концерт «Freedom Ballet. Життя як танець»

ВІВТОРОК, 26.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 19.25 Д/с «Розповіді про Хансік»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 23.20 Погода
09.40 Д/ф «Життя і смерть у Гуцулії»
10.50 Т/с «Серце океану»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55, 22.15 Складна розмова
15.15 Фольк–music
16.45 Діти Z
17.15 М/с «Чорний Джек»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.25 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 Перший на селі
20.25 Наші гроші
21.50, 02.40 Новини. Спорт
22.50 Д/с «Дика планета»
23.30 Розсекречена історія
00.30 Д/с «Орегонський путівник»

1+1

06.30, 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»
10.45 «Міняю жінку»
12.20 Х/ф «Зимовий сон»
14.20 Х/ф «Острів везіння»
16.00 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.15 Х/ф «Діамантова рука»
22.15 Х/ф «Убити Білла»
00.25 Т/с «Діагноз»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДАІ»
11.05, 17.15 «Загублений світ»
13.25 Х/ф «Кікбоксер–2: Дорога назад»
15.15 Х/ф «Кікбоксер–3: Мистецтво війни»
19.20 Т/с «Одинак»
21.10, 23.00 Т/с «Кістки–4»
00.50 Т/с «Атлантида–2»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 У фокусі Європа
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Погляд зблизька
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 Смаки культур
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30 Євромакс
13.00, 02.30 Хіт–парад
14.00, 01.00 Х/ф «Різдво повертається додому»
16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
17.30 Майстер–клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал–кліп»
22.35, 04.00 Х/ф «Острів Джорджа»

ICTV

05.30, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.15 Більше ніж правда
11.10, 17.30, 21.25 Т/с «Нюхач»
12.15, 13.30 Х/ф «Джуніор»
12.45, 15.45 Факти. День
15.05, 16.15 Т/с «Третього не дано»
16.45 Скетч–шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.45 Х/ф «Дитсадковий поліцейський»
00.55 Т/с «Снайпер–2. Тунгус»

СТБ

05.45, 15.25 «Все буде добре!»
07.45 «Все буде смачно!»
08.45 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»
17.30, 22.00 «Вікна–Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «МастерШеф–7»
23.20 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
03.20 Т/с «Татусеві дочки»
04.40 Абзац
06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 08.59 Kids Time
09.00 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
16.00, 22.00 Пацанки. Нове життя
17.00 Хто зверху
19.00 Кохання на виживання
21.00 Аферисти в мережах
23.10 Вар'яти

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00, 02.00 Сьогодні
09.30, 02.55 Зірковий шлях
11.00, 03.50 Реальна містика
13.10, 15.30, 04.45 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Громадянин Ніхто»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Азбука смаку»
09.15, 21.00 «Із нашої відеотеки»
09.30, 19.30 «Тема дня»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Зелений Б.У.М.»
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
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 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Ключ до успіху»
12.15 «Мандри Великим Лугом»
12.30 «Те, що в мені»
12.45 Д/ф «Павло Загребельний. До запитання…»
13.35 «Як це?»
14.00 «Із нашої відеотеки» («Поступися місцем»)
15.40 «Поліське коло»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Правила кухні»
17.30 «Звичайне диво»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Енергоманія»
18.30 «Легенди Запоріжжя»
18.55 «Тернопіль сьогодні»
20.00 «Будьте здорові»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Крізь призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «А у нас кіно знімали…»

ІНТЕР

05.40 Мультфільм
06.10, 23.00 «Слідство вели… з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00, 12.25, 20.40 Т/с «Той, хто не спить»
12.50 Х/ф «Людина–амфібія»
14.50, 03.30 «Речдок»
18.00, 04.15 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00, 02.25, 05.00 «Подробиці»
00.50 Х/ф «Мій улюблений клоун»

СЕРЕДА, 27.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 19.25 Д/с «Розповіді про Хансік»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 23.15 Погода
09.40 Країна на смак
11.55 Д/с «Скарби та смертельні таємниці морів»
13.10 Радіо. День
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.15 До справи
15.50 Твій дім
16.45 М/с «Чорний Джек»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.25 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00, 23.30 Культурна афіша здорової людини
20.25 Слідство. Інфо
21.50, 02.40 Новини. Спорт
22.15 Світло
23.25 Мегалот
00.00 Розсекречена історія

1+1

06.30, 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, 10.40 «Чотири весілля»
11.40, 12.20 Х/ф «Остання роль Рити»
14.10 Х/ф «Діамантова рука»
16.05 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.15 Х/ф «Іван Васильович змінює професію»
22.10 Х/ф «Убити Білла–2»
00.50 Т/с «Діагноз»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДАІ»
11.05, 17.15 «Загублений світ»
15.20 Х/ф «Тактичний напад»
19.20 Т/с «Одинак»
21.10, 23.00 Т/с «Кістки–4»
00.50 Т/с «Атлантида–2»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 Смаки культур
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал–кліп»
12.35, 21.30 Майстер–клас із Наталкою Фіцич
13.00 Любов Ізотова «Сніг у Флоренції»
14.00, 01.00 Х/ф «Чорний яструб»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Підсумки 2017 року. Міський голова Сергій Надал
22.40, 04.00 Х/ф «Місіс Арріс їде до Парижу»

ICTV

05.30, 10.15 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.15, 17.25, 21.25 Т/с «Нюхач»
12.30, 13.30 Х/ф «Дитсадковий поліцейський»
12.45, 15.45 Факти. День
15.10, 16.15 Скетч–шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.40 Х/ф «Стій! Бо моя мама буде стріляти»
00.30 Т/с «Снайпер–2. Тунгус»

СТБ

06.45, 15.25 «Все буде добре!»
08.45 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»
17.30, 22.00 «Вікна–Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00 «МастерШеф–7. Фінал. Оголошення переможця»
22.45 «МастерШеф–7. Невідома версія»
23.10 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.55 Зона ночі
04.40 Абзац
06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 08.59 Kids Time
09.00 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
16.00, 22.10 Пацанки. Нове життя
17.00 Хто зверху
19.00 Вар'яти
21.00 Аферисти в мережах
23.10 Зоряні яйця

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00, 02.00 Сьогодні
09.30, 02.55 Зірковий шлях
11.00, 03.50 Реальна містика
13.10, 15.30, 04.45 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Громадянин Ніхто»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «А у нас кіно знімали…»
09.30, 19.30 «Тема дня»
10.00 «Будьте здорові»
10.30 «Як це?»
10.55, 20.25 Телезамальовка
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26, 22.55 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Європа очима українця»
12.15 «Легенди Запоріжжя»
12.45 «Любов гетьмана»
13.20, 20.00, 21.30 «Із нашої відеотеки»
13.30 «Живі сторінки»
14.00 «Народні перлинки з бабусиної скриньки»
14.30 «Чернівці. На полотні життя»
15.00 «Пам'яті Квітки Цісик» ч.1
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Діловий ритм»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Час змін»
18.30 «Хто в домі хазяїн?»
18.45 «Рюкзачок»
18.55, 21.10 «Тернопіль сьогодні»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Зупинись і здивуйся»
21.15 «Надія є»
22.30 «Пілігрим»

ІНТЕР

05.40 Мультфільм
06.10, 23.00 «Слідство вели… з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00, 12.25, 20.40 Т/с «Той, хто не спить»
12.50 Х/ф «Приходьте завтра»
14.50, 03.45 «Речдок»
18.00, 19.00, 04.30 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00, 02.40, 05.15 «Подробиці»
00.50 Х/ф «Міміно»

ЧЕТВЕР, 281.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 17.15 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 23.20 Погода
09.40 Країна на смак
10.50 Д/с «Скарби та смертельні таємниці морів»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55 Слідство. Інфо
15.15 Надвечір'я. Долі
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.25 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 #ВУКРАЇНІ
19.25 Д/с «Розповіді про Хансік»
20.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.50, 02.40 Новини. Спорт
22.15 Книга.ua
22.50 Д/с «Дика планета»
23.30 Розсекречена історія
00.30 Д/с «Орегонський путівник»

1+1

06.30, 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»
10.45, 12.20 «Міняю жінку»
13.45 Х/ф «Іван Васильович змінює професію»
15.45 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.15 Х/ф «Операція «И» та інші пригоди шурика»
22.10 Х/ф «Кримінальне чтиво»
01.10 Т/с «Діагноз»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДАІ»
11.05, 17.15 «Загублений світ»
14.55 Х/ф «Облога»
19.20 Т/с «Одинак»
21.15, 23.05 Т/с «Кістки–4»
00.55 Т/с «Атлантида–2»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Підсумки 2017 року. Міський голова Сергій Надал
08.30 Смаки культур
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00, 02.30 Хіт–парад
14.00, 01.00 Х/ф «Лідер»
15.45, 19.55 Добрі традиції
17.30 «Гал–кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Інформаційно–аналітична програма «Хто, як не ми»
21.30 Смачна мандрівка
22.35, 04.00 Х/ф «Зелені різники»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.15 Секретний фронт
11.15, 17.35, 21.25 Т/с «Нюхач»
12.25, 13.30 Х/ф «Стій! Бо моя мама буде стріляти»
12.45, 15.45 Факти. День
14.45, 16.15 Скетч–шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.55 Х/ф «Брехун, брехун»
00.40 Т/с «Снайпер–2. Тунгус»

СТБ

06.45, 15.25 «Все буде добре!»
08.45 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»
17.30, 22.00 «Вікна–Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00 «Зважені та щасливі–7. Фінал»
22.45 «Зважені та щасливі–7. Оголошення переможця»
00.40 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.50 Зона ночі
04.40 Абзац
06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 08.59 Kids Time
09.00 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
16.00, 22.00 Пацанки. Нове життя
17.00 Хто зверху
19.00 Зоряні яйця
21.00 Аферисти в мережах
23.00 Кохання на виживання

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00, 02.00 Сьогодні
09.30, 02.55 Зірковий шлях
11.00, 03.50 Реальна містика
13.10, 15.30, 04.45 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Громадянин Ніхто»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Із нашої відеотеки»
09.25, 14.55 Телезамальовка
09.30, 19.30 «Тема дня»
10.00 Д/ф «Сімдесятники. Сергій Параджанов»
10.45 «Надія є»
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 20.25, 21.56, 22.26 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Хто в домі хазяїн?»
11.45 «Рюкзачок»
12.15 «Крізь призму часу»
12.30 «Козацька звитяга»
12.45 «Клара Лучко. Завоювати життя»
13.30 «Перлини Прибузького краю»
14.00 «Подіум її життя»
15.00 «Пам'яті Квітки Цісик» ч. 2
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «7 природних чудес України»
17.25 «Сад. Город. Квітник»
17.40 Реклама. Анонси
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Майстерня професій»
18.15 «Думки вголос»
18.30 «Імена»
18.55, 20.20 «Тернопіль сьогодні»
20.00 «Втеча»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Що робити?»
22.30 «Армія нескорених»

ІНТЕР

05.55 Мультфільм
06.10, 23.00 «Слідство вели… з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.10, 12.25, 20.40 Т/с «Той, хто не спить»
13.00 Х/ф «Три плюс два»
14.50, 03.40 «Речдок»
18.00, 19.00, 04.25 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00, 02.30, 05.10 «Подробиці»
00.50 Х/ф «Рецепт її молодості»

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

ПРОГРАМА ТЕЛЕБАЧЕННЯ

Домашня газета

П'ЯТНИЦЯ, 29.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 16.30, 23.20 Погода
09.40 Країна на смак
10.50 Д/с «Скарби та смертельні таємниці морів»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55 «Схеми» з Наталією Седлецькою
15.15 Світло
16.45 М/с «Чорний Джек»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.25 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 Твій дім
19.25 Д/с «Розповіді про Хансік»
19.55, 22.50 Д/с «Дика планета»
20.25 Перша шпальта
21.50, 02.40 Новини. Спорт
22.15 ЧереЩур (Late night show)
23.30 Розсекречена історія
00.30 Д/с «Орегонський путівник»

1+1

06.30, 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»
10.45, 12.20 «Міняю жінку»
13.45 Х/ф «Операція «И» та інші пригоди шурика»
15.45 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.15 «Ліга сміху–2017»
22.20 «Вечірній Київ–2017»
00.25 Х/ф «Чотири кімнати»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДАІ»
11.05, 17.15 «Загублений світ»
15.20 Х/ф «Земний Апокаліпсис»
19.20 Х/ф «Горець: Джерело»
21.20 Х/ф «Загнаний»
23.10 «Змішані єдиноборства. UFC»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Інформаційно–аналітична програма «Хто, як не ми»
08.30 Смачна мандрівка
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.15 Ранковий фітнес
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал–кліп»
12.40 Українські традиції
13.00, 02.30 Хіт–парад
14.00, 01.00 Х/ф «Мій хлопець повернувся»
17.30 Майстер–клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизька
20.40 Слід
21.30 Твій дім
21.50 Добрі традиції
22.35, 04.00 Х/ф «Тільки поцілунок»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.15 Інсайдер
11.15, 17.20 Т/с «Нюхач»
12.25, 13.30 Х/ф «Брехун, брехун»
12.45, 15.45 Факти. День
14.40, 16.15, 00.25 Скетч–шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель–шоу
00.45 Х/ф «Близнюки»

СТБ

06.50 Х/ф «Джентльмени удачі»
08.35 Х/ф «Кавказька полонянка, або Нові пригоди Шурика»
10.10 Х/ф «Службовий роман»
13.25 Х/ф «Іронія долі, або З легкою парою!»
17.30 «Вікна–Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55 Х/ф «Шлях крізь сніги»
22.00 «Вікна. Підсумки року»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.10 Зона ночі
03.25 Абзац
05.09, 06.19 Kids Time
05.10 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.20, 21.40 Кохання на виживання
08.20 Пацанки. Нове життя
16.20, 19.00 Топ–модель по–українськи
23.40 Х/ф «Спокуса»

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00, 04.15 Сьогодні
09.30, 05.45 Зірковий шлях
11.00, 02.20, 04.55 Реальна містика
13.10, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Громадянин Ніхто»
23.20 Слідами
00.00 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00, 21.15 «Думки вголос»
09.15 «Майстерня професій»
09.30, 19.30 «Тема дня»
10.00 «Що робити?»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Армія нескорених»
12.15 «Імена»
12.35 Телезамальовка
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Слід»
17.35 «Магнолія–ТВ. Служба розшуку дітей»
17.40 Реклама. Анонси
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Луцьк: на розвої віків»
18.15 «Смакота»
18.30 «Живі сторінки»
18.55 «Тернопіль сьогодні»
20.00 «Із нашої відеотеки»
20.20 «У пошуках легенд»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбиране»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Невигадані історії»

ІНТЕР

05.50 Мультфільм
06.10 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.20, 12.25 Т/с «Той, хто не спить»
13.10 Х/ф «Карнавальна ніч»
14.50 «Речдок»
18.00 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00, 01.55 «Подробиці»
20.30 Х/ф «Джентльмени удачі»
22.20 Т/с «Бюро легенд–2»

НЕДІЛЯ, 31.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.10, 08.05, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.40 Х/ф «Милий друг»
12.10 Перший на селі
13.00 Фольк–music. З Новим роком!
15.10 Країна на смак
20.00, 03.40 Концертна програма «UA:МУЗИКА»
22.15 ЧереЩур (Late night show)
23.50 Новорічне привітання Президента України
00.00 Фольк–music. Новорічний випуск

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.55 Мультфільми
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото–забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
09.50 «Світ навиворіт «
11.10 Х/ф «Дівчата»
13.10 Х/ф «Три горішки для Попелюшки»
15.00 Х/ф «Сам удома»
17.00 Х/ф «Сам удома–2»
20.15 «Новорічний вечірній квартал–2017»
23.55 «Новорічне привітання з новим 2018 роком»
00.15 «Новорічний вечірній квартал–2016»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бокс
09.10 «Новорічне шалене відео по–українськи»
10.50 Т/с «Терра Нова»
14.15 Х/ф «У тилу ворога–2: Вісь зла»
16.10 Х/ф «У тилу ворога: Колумбія»
18.00 «Він, Вона і телевізор–2»
20.10 Т/с «Разом назавжди»
23.50 Новорічний виступ Президента України
00.00 «Новий рік 2012. Дискотека 90–х»

TV-4

06.00 Х/ф «Прекрасна Рита»
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 20.00 Єдина країна
08.35, 15.55 Тернопільська погода
08.40 Час–Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 М/ф «Білосніжка та 7 гномів»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00, 02.00 Х/ф «Секрет Санти»
17.25, 21.25 Добрі традиції
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45 Міська рада інформує
21.00, 03.30 «Гал–кліп»
21.30, 04.00 Х/ф «Заради кохання»
23.00 НОВИЙ РІК НА ДАЧІ!

ICTV

05.35 Скарб нації
05.45 Еврика!
05.55 Факти
06.25 Більше ніж правда
08.00 Я зняв!
08.50 М/ф «Пригоди Паддінгтона»
10.25 М/ф «Монстри проти прибульців»
12.00, 13.00 М/ф «Як уполювати перо Жар–Птиці»
12.45 Факти. День
13.25 М/ф «Три богатирі на далеких берегах»
14.35 М/ф «Три богатирі і Шамаханська цариця»
15.55 М/ф «Іван Царевич і Сірий Вовк»
17.30 М/ф «Іван Царевич і Сірий Вовк–2»
18.45 Факти тижня. 60 хвилин
19.50, 00.00 Дизель–шоу. Новорічний концерт
23.55 Поздоровлення з Новим роком Президента України Петра Порошенка
00.30 Х/ф «Тупий і ще тупіший»

СТБ

05.45 «Хата на тата»
09.00 «Все буде смачно!»
10.00 «Караоке на майдані»
11.00 Х/ф «Москва сльозам не вірить»
14.00 Х/ф «Рецепт кохання»
17.55 Х/ф «Іронія долі, або З легкою парою!»
21.50, 00.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
23.50 «Новорічне привітання Президента України П.Порошенка»
23.55 «З Новим Роком!»
01.00 «Х–Фактор–8. Гала–концерт. Оголошення переможця»

НОВИЙ КАНАЛ

03.05 Зона ночі
06.00 Т/с «Татусеві дочки»
07.00 Топ–модель по–українськи
09.49, 11.39 Kids Time
09.50 М/ф «Геркулес»
11.40 М/ф «Красуня та чудовисько»
13.40 Х/ф «Щоденники принцеси»
15.50 Х/ф «Щоденники принцеси–2: Королівські заручини»
18.00 М/ф «Заплутана історія»
20.00 М/ф «Крижане серце»
22.00 Х/ф «Чаклунка»
00.00 Зоряні яйця

«УКРАЇНА»

06.50, 19.00, 04.00 Сьогодні
07.45 Зірковий шлях
09.00, 04.45 Великий Новорічний Концерт
11.10 Т/с «Мама для Снігурки»
15.00 Новорічне Шоу Братів Шумахерів
20.00 Велика Новорічна пригода
23.55 Привітання Президента України Петра Порошенка з Новим роком!
00.10 Концерт. Музична платформа

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Кулінарія від Андрія»
09.15 «Всяка всячина: інструкція з використання»
09.30 «Вухаті та хвостаті»
09.45 «Азбука ремесел»
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 «У народному стилі»
12.30, 17.50 «Пісні нашого краю»
12.40, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
16.00 «Поклик таланту»
17.30 «Мандри»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «У країні Мультляндії»
18.45 «Із нашої відеотеки»
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»
22.15 «З Новим роком!»

ІНТЕР

05.55 Мультфільм
06.25 Х/ф «Снігурку викликали?»
07.55 Х/ф «Карнавальна ніч»
09.20 «Готуємо разом»
10.20, 11.20 «Орел і Решка. Зірки»
12.20 Х/ф «Пес Барбос і незвичайний крос»
12.45 Х/ф «Самогонники»
13.00 Х/ф «Джентльмени удачі»
14.50 Х/ф «Службовий роман»
18.00, 20.30 Х/ф «Іронія долі, або З легкою парою!»
20.00 «Подробиці»
22.30, 00.00 «На ІНТЕРі — Головна ялинка країни»
23.55 Новорічне привітання Президента України Петра Порошенка
01.45 «Новорічний вогник. Повір у мрію»

СУБОТА, 30.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.10, 08.05, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 01.10 Новини
09.30, 01.00 Погода
09.40 Країна на смак
10.30 Діти Z
11.00 Фольк–music. Діти
11.50 Лайфхак українською
12.05 Хто в домі хазяїн?
12.55 Х/ф «Маленька Фадетта»
15.05 Д/с «Смак Дзяннання»
15.40 Х/ф «Червоний колір Бразилії»
19.55, 22.05 Д/с «Дика планета»
20.25 Роздягалка
21.35 Д/с «Супервідчуття»
22.35 Війна і мир
23.25 Мегалот
23.30 Надвечір'я. Долі

1+1

06.45, 19.30 ТСН
07.30, 23.20 «Світське життя»
08.30 Х/ф «Дівчина з персиками»
12.10 Х/ф «Двигун внутрішнього згоряння»
16.30 «Вечірній квартал–2017»
18.30 «Розсміши коміка–2017»
20.10 Х/ф «Три горішки для Попелюшки»
21.55 «Концерт «Monatik. Вітамін D»
00.20 «Світське життя. Новорічний карнавал–2017»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бушидо
09.00 «Цілком таємно»
10.00 «Загублений світ»
13.00 Т/с «Ментівські війни. Одеса–2»
17.00 Х/ф «Загнаний»
18.50 Х/ф «У тилу ворога–2: Вісь зла»
20.45 Х/ф «У тилу ворога: Колумбія»
22.35 Х/ф «Біжи не озираючись»
00.50 «Помста природи»

TV-4

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.35 Х/ф «Прекрасна Рита»
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, 00.30 Х/ф «Улюбленець жінок»
14.30 Мультфільми
15.00 М/ф «Білосніжка та 7 гномів»
16.30 Дім книги
17.00 Інформаційно–аналітична програма «Хто, як не ми»
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30, 02.30 У фокусі Європа
20.10, 03.00 Тетяна Піскарьова, «Люблю»
21.30 Євромакс
22.00, 04.00 Х/ф «Самотній Санта шукає місіс Клаус»
00.10 Час–Тайм

ICTV

06.00 Скарб нації
06.10 Еврика!
06.15 Факти
06.35 Більше ніж правда
08.05 Я зняв!
09.50 Дизель–шоу
11.00 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Скетч–шоу «На трьох»
15.00 М/ф «Як упіймати перо Жар–Птиці»
16.10 М/ф «Три богатирі на далеких берегах»
17.20 М/ф «Три богатирі і Шаманханська цариця»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.00 М/ф «Іван Царевич і Сірий Вовк»
21.35 М/ф «Іван Царевич і Сірий Вовк–2»
22.50 Х/ф «Тупий і ще тупіший»
00.40 Х/ф «Тупий і ще тупіший–2»

СТБ

06.10 Х/ф «Джентльмени удачі»
08.00 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.20 Х/ф «Діамантова рука»
12.20 Х/ф «Іван Васильович змінює професію»
14.15 Х/ф «Операція «И» та інші пригоди Шурика»
16.15 Х/ф «Хата на тата»
19.00 «Х–Фактор–8. Гала–концерт. Оголошення переможця»
23.10 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
05.09, 06.09 Kids Time
05.10 М/с «Лунтик і його друзі»
06.10 Пацанки. Нове життя
07.10 Ревізор
09.20 Страсті за Ревізором
12.10 Топ–модель по–українськи
14.50 Вар'яти
16.50 Зоряні яйця
18.50 Х/ф «Попелюшка»
21.00 Х/ф «Історія Попелюшки»
23.00 Х/ф «Історія Попелюшки–3»
00.50 Х/ф «Спокуса»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00, 02.30 Сьогодні
07.15, 15.20 Т/с «Громадянин Ніхто»
16.15, 19.40 Т/с «Мама для Снігурки»
21.00 Новорічне Шоу Братів Шумахерів
01.00 Реальна містика

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Удосвіта»
09.30 «Тема дня»
10.00 «Живі сторінки»
10.30 «Із нашої відеотеки»
10.45 «Думки вголос»
11.00 «Назбиране»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Слід»
12.20 «У пошуках легенд»
12.30 «Смакота»
16.00 «Вухаті та хвостаті»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.00 «Кошик творчих ідей»
17.20 «Азбука ремесел»
17.40 Телезамальовка
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «У народному стилі»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «Всяка всячина: інструкція з використання»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «У світі захоплень»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

06.35 Мультфільм
07.20, 20.00, 02.00, 05.25 «Подробиці»
08.10 «уДачний проект»
09.10 Х/ф «Три плюс два»
11.00 Х/ф «Шукайте жінку»
14.00 Х/ф «За двома зайцями»
16.10 Х/ф «Заміж у Новий рік»
18.10, 20.30 Х/ф «Службовий роман»
22.00 Х/ф «Наречена на замовлення»
00.10 Х/ф «Ніч закритих дверей»

• Лист самій собі

«Коли я постарію...»

Цей текст розлетівся Інтернетом за лічені дні. А отже, тема неабияка актуальна. З'ясувалося, що автор цього листа самій собі — головний редактор журналу «Ліза» Діана Балинська. Передноворіччя — час для підсумків, роздумів, планів. Тобто саме час прочитати цього листа і зробити висновки.

Я вирішила написати цей лист у майбутнє самій собі не тому, що таким чином хочу обдурити склероз або запобігти старечому слабоумству. У цьому він навряд чи допоможе. Але, можливо, вбереже від деяких помилок.

Знаєте, в дитинстві та юності, вислуховуючи нескінченні моралі дорослих, спостерігаючи, як сваряться батьки, як нерозумно поводяться люди похилого віку, я думала: «Коли я стану дорослою, ніколи не буду так робити зі своїми дітьми! Я не буду мати такий безглуздий вигляд! Я ні за що не повторю всіх цих помилок!» А потім, через роки, я з жахом ловила себе на тому, що іноді роблю так само: кричу на дитину, кажу банальності, збираю образи, вперто вимагаю уваги і подяки... А якщо б я вчасно згадала, як же дратувало це мене колись!..

Ось чому я підготувала цю дюжину пам'яток для себе самої, виходячи зі свого сьогоднішнього досвіду і своїх спостережень. Сподіваюся, що через кілька десятків років, якщо я буду жива і якщо до того моменту наш божевільний світ остаточно не знищить сам себе, вони мені трапляться на очі і допоможуть уникнути безглуздих вчинків і безглуздих ситуацій. А можливо, дещо з цього знадобиться і вам.

Отже, дорога моя, коли ти станеш старою...

1. *Ніколи нікого не повчай. Навіть якщо точно знаєш, що правда на твоєму боці. Згадай, як це дратувало тебе свого часу. Чи дотримувалася ти сама порад старших...*

2. *Не старайся допомогти, якщо тебе про це не просять. Нікому не нав'язуйся. Не намагайся захистити близьких від усіх напастей світу. Просто люби їх.*

3. *Не скаржся! На здоров'я, на сусідів, на уряд, на пенсійний фонд! Не перетворюйся на вередливу бабу.*

4. *Не чекай подяки від дітей. Пам'ятай: немає невдячних дітей — є дурні батьки, які чекають від дітей подяки.*

5. *Не кажи щось на кшталт: «Я в твоєму віці...», «Я старша, тому я краще знаю...» Це нестерпно!*

6. *Якщо у тебе будуть онуки, не наполягай, щоб вони називали тебе на ім'я, а не бабусею. Це нерозумно.*

7. *Не витрачай останні гроші на омолоджувальні процедури. Це безглуздо. Краще витрать їх на подорож.*

8. *Не дивися на себе в дзеркало і не роби макіяж у затемненому приміщенні. Не лести собі. І намагайся по можливості бути елегантною. Саме елегантною, а не моложавою. Повір — так буде краще.*

9. *Бережи свого чоловіка, навіть якщо він став зморшкуватим, безпорадним, незадоволеним дідуганом. Не забувай, що колись він був молодим, сильним і веселим. І напевно він один з небагатьох, хто пам'ятає тебе юною, стрункою, красивою. І можливо, він єдиний, кому ти зараз по–справжньому потрібна...*

10. *Не старайся за всяку ціну наздогнати час: розбиратися в нових технологіях, маніакально стежити за новинами, постійно вивчати щось нове, щоб не «відстати від життя». Це смішно. Роби те, що тобі подобається. Скільки можна?!*

11. *Ні в чому себе не звинувачуй. Як би не склалось твоє життя чи життя твоїх дітей, ти зробила все, що могла.*

12. *У будь–якій ситуації зберігай гідність! До самого кінця! Постарайся, моя люба, це дуже важливо. І пам'ятай, якщо ти досі жива, значить це комусь потрібно.*

І без макіяжу – КРАСУНЯ!

Природність завжди була в моді, і багато дівчат витрачають багато часу і сил на те, щоб виглядати з косметикою ніби без косметики. Але якщо слідувати деяким правилам догляду за собою, то можна мати чудовий вигляд і без краплі макіяжу.

● На вушко

Пропонуємо 10 хитрощів, які зроблять ваш образ а–ля натурель шикарним без тональної основи, помади та інших косметичних засобів.

ПРИВЕДІТЬ У ПОРЯДОК БРОВИ

Брови на обличчі без косметики неминуче виступають на передній план. Надайте їм правильної форми, орієнтуючись на форму обличчя. Якщо потрібно, пофарбуйте їх стійкою фарбою або хною, використовуючи той відтінок, який відповідає кольору волосся. Якщо природа не нагородила вас шикарними бровами, змащуйте волоски щодня сумішшю касторової олії і вітаміну А — і вже через кілька тижнів ви помітите їх перетворення.

ПІДКРЕСЛІТЬ ОЧІ

Щоб зробити погляд більш «відкритим», надайте віям вигин за допомогою керлерів (щипців для завивки), а потім покрийте прозорим гелем. Можна використовувати і «важчу артилерію», зробивши нарощування.

ПОЗБАВТЕСЯ ТЕМНИХ КРУГІВ ПІД ОЧИМА

Для початку перегляньте раціон. Темні кола під очима можуть бути наслідком дефіциту заліза або вітамінів групи В (ці елементи в достатній кількості містяться в печінці тварин, червоному м'ясі). Для шкіри навколо очей вибирайте креми з відбілюючим ефектом або ті, в складі яких є ретинол. Добре допомагають холодні компреси на основі м'яти, зеленого чаю.

ВІДБІЛІТЬ ЗУБНУ ЕМАЛЬ

Щира посмішка додає балів до будь–якого образу, тому подбайте про те, щоб ніщо не заважало вам бути привабливою. Користуйтеся відбілюючими пастами, особливо після вина або кави. Тільки пам'ятайте, що такими засобами не можна зловживати. Якщо зубна емаль від природи має сіруватий або жовтуватий відтінок, зробіть професійне відбілювання.

НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ГУБИ

Живлення, зволоження і розумне очищення — все це потрібне не тільки шкірі обличчя, а й губам. Користуйтеся гігієнічними помадами, які іноді можна замінняти оливковою або будь–якою іншою натуральною олією. Раз на тиждень масажуйте губи м'якою зубною щіткою або подушечками пальців, які попередньо слід зволожити і занурити в цукор.

СЛІДКУЙТЕ ЗА ВОЛОССЯМ

На тлі тьмяного кольору волосся і стрижки, що втратила форму, обличчя без макіяжу буде губитися. Вибирайте прості форми і натуральні кольори, оскільки більш радикальні рішення будуть дисонувати з природним виглядом.

Регулярно зістригайте посічені кінці, користуйтеся засобами із захисними фільтрами, які не переборщіть із засобами для укладки.

Додати блиску волоссю допоможе кокосова олія, яка також допомагає боротися з лупою, сухістю та іншими проблемами. Регулярне ополіскування трав'яними відварами (шавлія, кора дуба— для брюнеток, ромашка і липа — блондинок) також сприяє появі блиску.

КОРИСТУЙТЕСЯ СОНЦЕЗАХИСНИМИ ЗАСОБАМИ

Ультрафіолетове випромінювання значно збільшує ймовірність не тільки передчасних зморшок та інших неприємних «бонусів» старіння шкіри, а й розвитку ракових захворювань, особливо в людей зі світлою шкірою. Тому засоби з УФ–фільтрами варто використовувати в будь–яку пору року.

ДОГЛЯДАЙТЕ ЗА ШКІРОЮ

Косметологи впевнені, що вмиватися водою слід не частіше двох разів на день, а ще краще робити це тільки перед сном, а вранці обмежуватися очищувальним молочком, лосьйоном або шматочком тонізуючого льоду. Головне, не сильно розтирати шкіру, тому що такі процедури її травмують. Раз на тиждень корисні маски, наприклад на основі білої глини, а якщо шкіра не дуже чутлива, можна робити делікатний пілінг.

ДОТРИМУЙТЕСЯ РЕЖИМУ СНУ

Повноцінний сон — не менше 7—9 годин — є обов'язковою умовою для збереження шкіри в прекрасному стані і для гарного самопочуття загалом. Лягайте спати до 23:00, тому що після опівночі в організмі починає вироблятися один з основних «гормонів краси» — мелатонін. Намагайтеся спати на спині, щоб зменшити ймовірність появи набряків і передчасних зморшок.

ПЕРЕГЛЯНЬТЕ РАЦІОН

Дослідження підтверджують прямий зв'язок між станом шкіри і раціоном. Особливо важливі такі продукти, як жирна морська риба, олія, насіння і горіхи, адже саме вони є джерелом незамінних жирних кислот, вітаміну Е і каротинів— головної зброї в боротьбі з вільними радикалами. Кисломолочні продукти теж повинні бути у вашому меню, тому що вони є запорукою здорової мікрофлори.

ЗНАЙДІТЬ СВІЙ КОЛІР

Правильно вибраний колір одягу допоможе візуально зробити тон шкіри рівнішим, приховати вади і зробити зовнішність виразнішою. Шкіра без тонального засобу стає блідою, тому важливо не погіршити ситуацію, що можуть зробити надто темні або різкі холодні відтінки. Білий теж входить до списку небажаних кольорів. Оптимальним варіантом є чисті яскраві кольори: синій, бірюзовий, смарагдовий, персиковий. В ідеалі ж потрібно визначити свій кольоротип і вибирати одяг відповідно до конкретних правил.

● **На замітку**

Порятунок для посіченого волосся

Сухі й посічені кінчики волосся є результатом впливу сонця, тепла, пилу і забруднень. До цього призводить також часте використання бігудів та плойок, аерозолів і гелів, миття волосся гарячою водою, використання неякісних гребінців, надмірне використання хімічних обробок і фарб.

Щоб порятувати таке волосся, знадобляться прості засоби із доступних складників.

Крем з апельсинового соку, яєць і бананів. Ретельно змішайте сік 1 апельсина, 1 банан і 2 яйця і нанесіть на волосся як маску. Залиште на 30 хвилин, а потім вимийте волосся, як зазвичай.

Рицинова олія. Помасажуйте волосся такою сумішшю: рицинова олія, змішана з гірчицею і оливковою олією. Закутайте голову рушником і залиште на 30 хвилин. Потім змийте шампунем.

Авокадо. Подрібніть авокадо, масажуйте цією сумішшю вологе волосся, розчешіть, щоб розподілити, і залиште на півгодини. Потім промийте волосся. За необхідності можна змішати авокадо з оливковою олією.

У боротьбі із зайвою вагою

Сучасний спосіб життя, наповнений суєтою і перевантаженістю, негативно вплинув на щоденне споживання їжі. Страви швидкого харчування, на перший погляд дуже зручні, в результаті призводять до того, що ми набираємо зайву вагу.

Крім того, скоро Різдво — свято, яке не обходиться без різноманітності ситних і смачних страв, солодощів і цукерок. Вставши на вагу після свят, практично всі відчувають розчарування, коли бачать зайві кілограми. З'являється мета схуднути. Проте не всім це вдається.

Знавці пропонують природній засіб, який легко можна приготувати у домашніх умовах. Для цього потрібні 1 ст. ложка яблучного оцту, 3 ст. ложки подрібненої петрушки, лимон і 400 мл води.

Спочатку закип'ятити воду з петрушкою. Як тільки вона закипить, дайте охолонути протягом 3—5 хв. Тоді вичавіть лимон, додайте яблучний оцет і перемішайте.

Вживати по 1 скл. напою щодня перед сном. З його допомогою тіло позбудеться зайвої рідини і токсинів, збагатиться вітамінами і мікроелементами. Вага й об'єм талії зменшаться.

● **Напохваті**

Як закріпити аромат на весь день

Дівчата люблять, коли на їх поличці не один флакон духів. Використання парфумерії приносить їм задоволення. А от нестійкість улюблених парфумів може зіпсувати настрій.

Щоб вони пахнули протягом всього дня, знадобляться лише духи і вазелін.

Потрібно намастити вазеліном зап'ястя рук, шию, ті місця, де ви любите бризкати духами. Потім розбризкайте духи над тим місцем, де ви втерли вазелін.

Хитрість у тому, що вазелін діє як основа для макіяжу, блокуючи аромат, і тримає запах. Духи не будуть «працювати» на сухій шкірі, тому їм потрібна зволожуюча основа вазеліну.

У такий спосіб улюблений запах ви зможете відчувати протягом усього дня.

● **Майже геніально**

Жменька порад, які значно полегшать життя

✔ Позбутися чорних цяток допоможе проста маска з лимона і меду. Розрізаємо лимон навпіл, наносимо на зріз трохи меду, щоб він покрив всю м'якоть, і присипаємо двома дрібками цукру. Цим натуральним спонжем зі скрабом акуратно обробляємо проблемні зони обличчя. Повторюємо не частіше 1 разу на тиждень.

✔ Чудовий домашній скраб для обличчя можна зробити з піни для гоління і цукру. Це просте поєднання не викличе подразнення, а зробить шкіру ніжною і м'якою.

✔ Дуже твердий олівець для очей можна трохи вмочити в бальзам для губ. Це розм'якшить грифель, і користуватися олівцем стане зручніше.

✔ Підтяжки і джинси — класична пара. Але ось разом вони можуть працювати ще і в дуже незвичайному ключі. Якщо джинси широкі в талії, закріпіть підтяжки ззаду за лямки — джинси «сидітимуть» ідеально.

✔ Якщо звичайний крем для рук не дає потрібного зволоження, можна в нього додати кілька крапель яблучного оцту. Зволожуючи руки таким кремом, через тиждень ви не впізнаєте свою шкіру — такою м'якою вона буде.

✔ Темні та яскраві лаки для нігтів після змивання найчастіше залишають пігмент на нігтях. Для повного очищення потрібно змішати гарячу воду, перекис водню і соду й потримати нігті в цьому розчині.

✔ Щоб швидко і просто зробити макіяж повік, намалюйте на зовнішньому куточку «гратки»й акуратно розтушуйте їх пензлем або спонжем. Для темнішого макіяжу повік потрібно повторити дію кілька разів.

✔ Щоб оживити засохлу підводку для очей, додайте в неї кілька крапель спеціального розчину для лінз.

✔ Щоб зняти лак з блискітками, намочіть ватний диск рідиною для зняття лаку, прикладіть до нігтів і обгорніть фольгою. Через 5 хвилин лак можна буде без проблем зняти.

✔ Щоб додати губам трохи обсягу, досить скористатися звичайною зубною пастою. Пасту розподілити по губах і, трохи почекавши, змити.

✔ Лимон допоможе впоратися з потріскаою і сухою шкірою на п'ятах. Для цього потрібно… лягати спати з лимоном у шкарпетках. Рекомендується, щоб сік і м'якоть були видалені. Шкірку «вдягають» на найбільш суху частину п'яти, а зверху — шкарпетку, яка й утримуватиме її. Знавці стверджують, що найкращі результати отримували ті, хто залишив лимони на всю ніч.

✔ Звичайні бальзами для губ можуть стати заміною дорогого хайлайтера. Досить нанести невелику кількість бальзаму на вилиці, і отримаєте бажаний блиск.

✔ Баночку від кульково-го дезодоранту, попередньо помивши, можна використовувати як масажер. Потрібно просто нанести кілька крапель олії на обличчя і розподілити її за допомогою кульки.

✔ Гребінці, невидимки і гумки завжди губляться, а

знаходимо ми потім їх у найнесподіваніших місцях. Щоб такого більше не було, можна скористатися гачками для штор.

✔ Щоб не загубити маленькі сережки, можна взяти звичайні гудзики потрібного розміру і в отворах закріпити прикраси.

✔ Часто стикаємося з проблемою шкарпеток, що з'їжджають з п'яти. Щоб це вас більше не турбувало, просто збризніть шкарпетки лаком для волосся.

✔ Узимку окуляри запотівають, коли ми заходимо з холоду в тепле приміщення. Щоб цього не відбувалося, можна змастити скло звичайним милом і протерти м'якою тканинкою.

Так хочеться бути слабкою жінкою, але як на зло то коні скачуть, то хати горять...

● Смішного!

— Це просто неймовірно, чим зараз займаються медики! — каже начальник виробничого відділу. — Сьогодні Галина Василівна відпросилася з роботи в поліклініку, а повернулася з новою зачіскою!

* * *

Старий єврей заходить до продуктової крамниці і бачить оголошення: «Євреям сметану не продавати!».

Обурений, він прориває до керівництва магазину і просто з порога виголошує:

— Що ви собі дозволяєте? Це дискримінація за національною ознакою! За це вам світить в'язниця! Я так цього не залишу!

І раптом чує відповідь від такого ж літнього єврея, що незворушно сидить за директорським столом:

— А ви ту сметану куштували?

* * *

Начальник вичитує підлеглого:

— Скільки разів вам говорити, що на роботі пити не можна! Вчора, коли ви були тверезим, я був просто щасливий.

— Учора щасливі були ви, а сьогодні моя черга.

* * *

— Неподобство! Ви знову спите на роботі. З першого числа ви звільнені.

— То це ж з першого. Навіщо ви мене будите двадцять п'ятого?

* * *

— Кажуть, що наш директор планує велике скорочення.

— Нас це не стосується, оскільки директор посварився зі своєю дружиною і наказав звільнити всіх її родичів.

* * *

— Про що це більш ніж годину говорив у цеху наш начальник?

— Про економію робочого часу.

* * *

Начальник відділу зустрічає свого співробітника на вулиці й здивовано запитує:

— Що це означає? Щойно мені зателефонував ваш брат і сказав, що вас поклали в лікарню.

— От дурень! Він мав зателефонувати завтра...

* * *

Вчителька:

— Сподіваюся, Петрику, я не побачу, як ти сьогодні списуєш контрольну?

— Я теж на це сподіваюся.

* * *

Петрик запитує в аптеці:

— У вас є знеболювальне?

— А що тебе болить?

— Поки що нічого, але мій тато на батьківські збори пішов.

Встигнути до нового року!

Саме час підбивати підсумки року, що минає. І хоча зроблено чимало справ, наприкінці року завжди знайдуться ті, які ми відклали на останній момент. Ось невеликий список речей, які варто зробити до настання нового року, щоб зустріти його гідно.

1. Віддати чужі речі

Хтось забув у вас свою рукавичку, хтось — шарф або настільні ігри. Комусь ви досі маєте віддати гроші або якесь замовлення. Все треба повернути! Новий рік не любить боржників, тож звільніться від усього, що вас тримає. Постарайтеся розплатитися з боргами і не зберігайте в оселі чужі речі.

●

2. Викинути весь непотріб

Стара мікрохвильовка, яка вже давно не працює, праска, яка тільки й робить, що постійно тече, або ялинкові новорічні іграшки, які щоразу кочують з однієї коробки в іншу...

Кажемо «так» генеральному прибиранню і не просто все викидаємо або віддаємо, а позбавляємося від непотрібного. Зламані й непридатні речі, які ви все мрієте полагодити або переробити, — в смітник.

Якщо давно обіцяли щось пришити і носити, але так цього й не зробили, — в смітник. Ніяких відмовок. Новий рік — чистий рік.

●

3. Доробити важливі справи

Подивіться на ваші нескінченні списки. Так, справ багато. Але ж їх буде багато завжди. Виберіть просто «трійку лідерів» — найстаріші і найважливіші завдання — і закінчіть їх. Важливо зачинити зайві двері, щоб у 2018 році перед вами відчинилися нові. Щоб було куди рости і куди рухатися. Закрити залікову сесію, доробити квартальний звіт, доїхати нарешті до бабусі, доробити ремонт, дочитати книгу тощо. Все, що завгодно, але те, що відкладали цілий рік або все не наважувалися зробити. Час!

●

4. Попросити пробачення

Важливо прийти в новий рік без почуття образи за плечима, з посмішкою на обличчі і з любов'ю до всіх людей. Так, вас хтось образив, хтось не зрозумів, ви комусь на емоціях наговорили зайвого. Треба забути, попросити пробачення і жити далі. Кажуть, зробити це ніколи не пізно. Настав той самий потрібний момент. Повірте, перш за все легше стане вам! Хоча б просто напишіть. Це ж так просто!

●

5. Подякувати

Як же важливо подякувати тим, хто зробив ваш рік особливим! Хто взагалі зробив ваш рік! Слово «спасибі» має бути для кожного чарівним. Варто дякувати всім, кого знаєш, говорити його частіше. Ось побачите, життя почне вам посміхатися!

●

6. Проаналізувати рік

Підбити підсумки — це невід'ємна частина року, що минає. Звільняємо для себе 10—15 хвилин і присуджуємо особисту премію 2017 року. Це можуть бути пісня року, фільм року, місце року, знайомство року. За бажанням ви можете додавати у вашу премію будь-які номінації. Все, що здасться вам значущим і важливим. Так ви, по-перше, згадаєте всі події року, що минає, а по-друге, зрозумієте, куди рухатися в році прийдешньому. Також відзначте для себе прогалини, щоб заповнити їх вже в 2018-му.

●

7. Створити баночку бажань на 2018 рік

Можна просто взяти звичайну півлітрову банку, прикрасити її, як хочете, і до 1 січня 2018 року покласти в неї всі бажання, які спадуть вам на думку. І вірити, що настане новий рік, ваші бажання почнуть здійснюватися. Після цього цілий рік цю баночку чіпати не варто, а на наступний рік перевірити, що збулося, а що ні.

●

8. Привітати сусідів із прийдешнім святом

Щоб атмосфера казки зайшла у вашу оселю, треба її створити всюди. Всередині себе і навколо себе. Напишіть приємні побажання на листівках і покладіть їх у поштові скриньки ваших сусідів. Невже вам нема чого сказати тим, з ким ви живете пліч-о-пліч? Якщо не знаєте сусідів — це саме той момент, коли можна познайомитися. А якщо між вами непорозуміння — то якраз слушна нагода, щоб помиритися і налагодити відносини.

●

9. Прикрасити ялинку

Завдання для найледачіших: дістаньте новорічні ялинкові прикраси і саму ялинку, якщо вона є. І нехай це все муляє вам очі. Колись-таки вам набридне наступати на ці кульки і голки й доведеться все зібрати. А там вже чекайте і настрою, і дива!

●

10. Купити мандарини і новорічне вбрання

Як без першого, так і без другого не відчуєш свята. Особливо без другого. Здається, начебто що такого: навіщо купувати собі якесь нове плаття або новий костюм? Але краще витратити трохи часу на себе, щоб новий рік наступні 12 місяців витратив трохи більше часу і сил на вас.

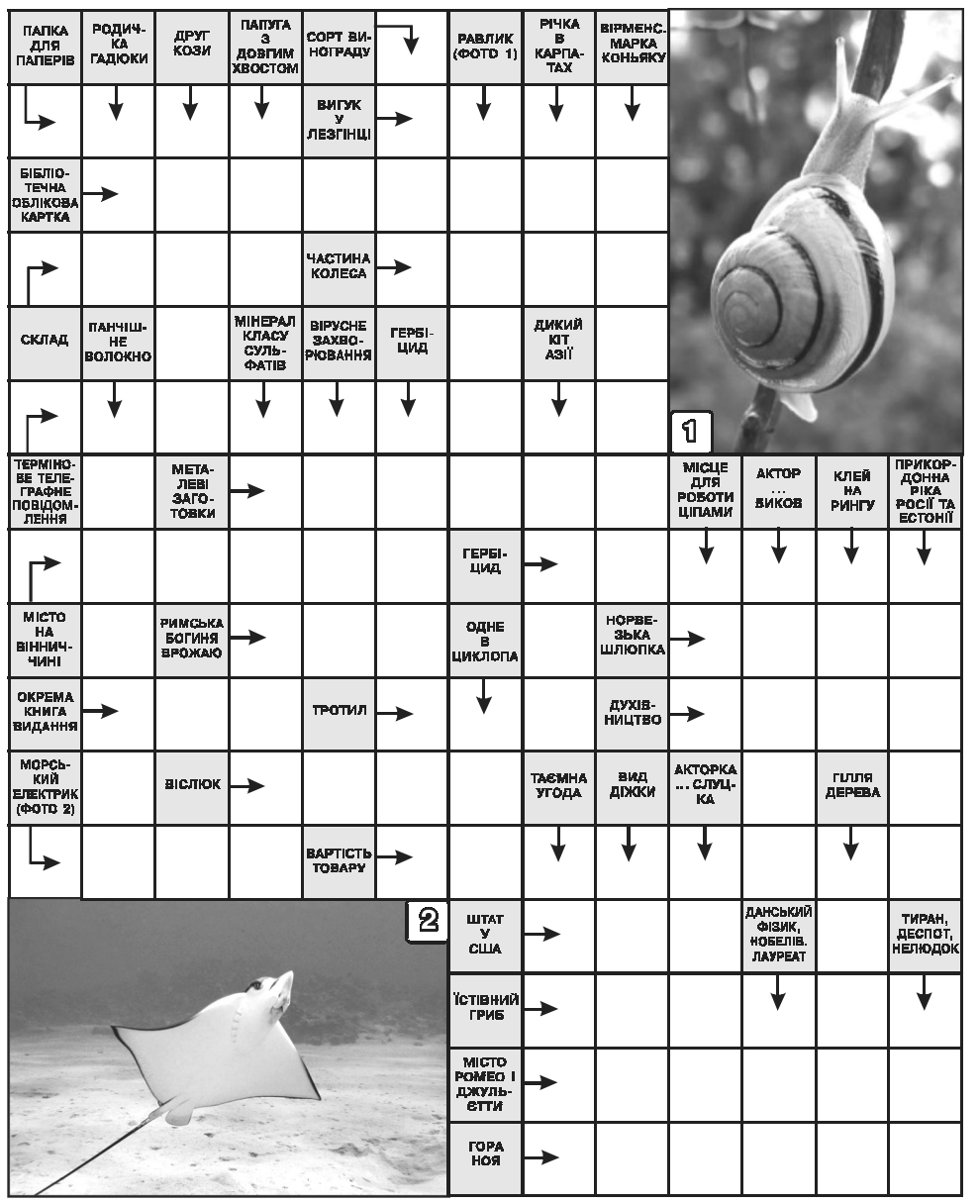
●

11. Вирішити, як і з ким будете відзначати чарівне свято

Чому чарівне? Та тому, що правило працює: як Новий рік зустрінеш, так його і проведеш. Хочете, щоб наступного року вас оточували рідні люди? Оточіть ними себе з 31 грудня по 1 січня!

● **Поміркуйте**

Сканворд «Скат»



Українська мова у фактах

Продовження. Поч. у попередньому номері.

Найдовшим словом в українській мові є слово «дихлордифенілтрихлорметилметан» (назва хімікату, що використовується для боротьби зі шкідниками). Це слово складається аж з 30-ти літер.

●

Іменник у нашій мові має сім відмінків (один з них — кличний). Це вирізняє українську серед східнослов'янських мов. Сьомий, кличний, існує також у латині, грецькій та санскритській граматиці (як опціональний восьмий відмінок).

●

Наприкінці 16 — на початку 19 століть в Україні використовувалася особлива система письма («козацький скоропис»), де написання деяких літер відрізнялося від прийнятих у кирилиці.

●

За межами Європи українська мова має напівофіційний статус у США (округ Кук штату Іллінойс). Відомо, що цей округ — 16-й з найбільших у світі урядів місцевого самоврядування. В цьому окрузі проживає близько 5,5 мільйона осіб, до складу округу входить місто Чикаго разом з передмістями. Українську мову було обрано як одну з найбільш вживаних у цьому районі.

●

В українській мові й донині збереглися назви місяців з давньослов'янського календаря: січень (час вирубки лісу), лютий (люті морози), березень (тут існує кілька тлумачень: починає цвісти береза; брали березовий сік ; палили березу на вугілля), квітень (початок цвітіння берези), травень (зеленіє трава), червень (червоніють вишні), липень (початок цвітіння липи), серпень (від слова «серп» , що вказує на час жнив), вересень (цвітіння вересу), жовтень (жовтіє листя), листопад (опадає листя з дерев), грудень (від слова «груда» — мерзла колія на дорозі).

●

Відповідно до видання «Короткий словник синонімів української мови», в якому розроблено 4279 синонімічних рядів, найбільшу кількість синонімів має слово «бити» — 45.

Закінчення в наступному номері.

● А ви знали?

Відповіді на сканворд «Миколай», надрукований 21 грудня

		С		Н	О	Г	А		Д			Я		
О	С	А	Д	А		Р		В	О	Л	А	Н		
Р		Д	І	Т	Л	А	Х	І	В			У		
А	Л	О	Н	С	О		А	Д	І	Д	А	С		
Ч	Е	К	А		С	Ю	Р	П	Р	И	З			
	Є		Р	А	К		А	Л	А	Н	І	Н		
Т	Р	І	А	Л				И		О	З	А		
		М		О				В	І	З		С		
А	Т	А	Ш	Е						А	Л	А		
	У	Г	А						К	В	А			
	Ф	О	Р	Ш			З		А	Р	К	А		
	А		М	И	К	О	Л	А	Й			Н		
І	Н	А		Р	У	Л	О	Н		М	І	Ф		
В		М	І	Ш	К	У		А	Д	Е	Л	І		
О	П	О	Р	О	С		П	Р	И	Н	І	С		
		К	А	В	А	Н	І		М	А	М	А		

Домашня газета
Свідоцтво ТР № 324.
Передплатний індекс 23763
Видавець — пресова агенція «Вільне життя»
Газета виходить раз на тиждень

Віддруковано ТзОВ «Терно-граф», м. Тернопіль, вул.Текстильна, 18, тел. (0352)52-28-97, Замовлення №7496. Тираж 23806

Адреса редакції: м. Тернопіль, вул. Гетьмана Сагайдачного, 9, 46001, тел. 25-45-48, 25-48-96
Свіжий номер «Домашньої газети» — у pdf-форматі на сайті vilne.org.ua

Відповідальна за випуск Віра Касіян.
Використано матеріали вітчизняних і зарубіжних періодичних видань, тексти і фото з інтернету.