

# Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп.

#3(822) 18 січня 2018 року

● Варто знати

КОЛИ  
ПРАЦЮВАТИ  
ГРІХ

Церква (Православна і Греко-Католицька) певною мірою регламентує трудову діяльність. У головні релігійні свята впродовж року ліпше відпочивати. Нагадаємо ці дні.

Різдво Христове — 7 січня.

Обрізання Господнє. Святителя Василя Великого — 14 січня.

Хрещення Господнє (Богоявлення, Йордан) — 19 січня.

Собор Трьох Святителів (Трьох Святих) — 12 лютого.

Стрітення Господнє — 15 лютого.

Благовіщення Пресвятої Богородиці — 7 квітня.

Воскресіння Господнє (Пасха, Великдень) — 8 квітня (у 2018 році).

Великодня седмиця (у православних) — тиждень після Пасхи.



Вознесіння Господнє — 17 травня (у 2018 році).

Зіслання Святого Духа (День Святої Трійці, П'ятидесятниця) — 27 травня (у 2018 році).

Святого Духа — 28 травня (у 2018 році).

Різдво святого пророка Івана Хрестителя — 7 липня.

Святих первоверхових апостолів Петра і Павла — 12 липня.

Преображення Господнє — 19 серпня.

Успіння Пресвятої Богородиці (Перша Пречиста) — 28 серпня.

Усікновення глави Івана Хрестителя — 11 вересня.

Різдво Пресвятої Богородиці (Друга Пречиста) — 21 вересня.

Воздвиження чесного Хреста Господнього — 27 вересня.

Покров Пресвятої Богородиці — 14 жовтня.

Введення в храм Пресвятої Богородиці (Третя Пречиста) — 4 грудня.

Непорочне зачаття святої Анною Пресвятої Богородиці (у греко-католиків) — 22 грудня.

ПРОГНОЗ  
ПОГОДИ  
НА РІК

3

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Григорія, Романа. 20 січня з днем Ангела вітайте Івана, Опанаса, 21 — Василю, Євгена, Сидора, 22 — Антоніну, Пилипа, 23 — Марка, Макара, Анатолія, 24 — Михайла, Степана.

Чи такий страшний кір, як про нього кажуть?

2



4

МАНДАРИНОВЕ  
ДЕРЕВЦЕ  
З КІСТОЧКИ

● Місячний календар

18 січня, четвер. Молодик. Місяць у Водолії. 2/3 дні Місяця. Схід — 8 год 46 хв, захід — 18 год 17 хв.

19 січня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Водолії, Рибах (22 год 28 хв). 3/4 дні Місяця. Схід — 9 год 18 хв, захід — 19 год 20 хв.

20 січня, субота. Молодик. Місяць у Рибах. 4/5 дні Місяця. Схід — 9 год 46 хв, захід — 20 год 24 хв.

21 січня, неділя. Молодик. Місяць у Овні. 6/7 дні Місяця. Схід — 10 год 36 хв, захід — 21 год 31 хв.

22 січня, понеділок. Молодик. Місяць у Овні. 6/7 дні Місяця. Схід — 10 год 46 хв, захід — 22 год 38 хв.

23 січня, вівторок. Молодик. Місяць у Овні. 7/8 дні Місяця. Схід — 11 год 00 хв, захід — 23 год 47 хв.

24 січня, середа. Молодик. Місяць у Овні, Тельці (15 год 42 хв). 8/9 дні Місяця. Схід — 11 год 25 хв.

## 3 вечерею усіх смачною, з Йорданською святою водою!



Освячення води на набережній Тернопільського ставу 19 січня 2017 року. Фото прес-служби Тернопільської єпархії УПЦ КП.

**Завтра, 19 січня, православні та греко-католики відзначатимуть третє і завершальне велике свято різдвяно-новорічного циклу — Богоявлення (Водохреща, Йордан). З ним пов'язують хрещення Христа на Йордані.**

боротися із негативом і захищують від усього злого.

Духівники радять вживати освячену воду на голодний шлунок. Саме за такої умови вода матиме найбільший ефект. Занурення в ополонку на свято Водохреща вважається теж цілющим. Так організм оновлюється у духовному та фізичному плані. Завдяки такій екстремальній процедурі люди намагаються розпочати новий рік з чис-

того аркуша. Занурення в ополонку — справа корисна, але безпечна тільки за певних умов. Про них читайте на 2 стор.

Напередодні Водохреща християни східного обряду зираються на другий Святий вечір, або Голодну купу. Увесь день 18 січня віруючі люди нічого не їдять — постять. Сідають вечеряти, коли вже засяє вечірня зоря. На вечір підуть пісні страви: смажену рибу, вареники з капустою, гречані млинці на олії, кутю та узвар. Після вечірі всі кладуть свої ложки в одну миску, а зверху — хлібну, «щоб хліб родився».

Зранку наступного дня йдуть до церкви святити воду. Цією свяченою водою починається трапеза, нею ж кожний гості сподівається кропити усіх членів сім'ї, хату, інші будівлі, криниці.

За давньою традицією, церемонія освячення води відбувалася під відкритим небом, на берегах річок, струмків, озер. Ще напередодні Йордана з льоду вирубували великий хрест («йордан») і ставили його поруч з ополонкою. Скульптурне зображення хреста встановлювали вертикально і нерідко обливали буряковим квасом, від чого воно набирало червоного кольору. Було прийнято також прикрашати хрест барвінком і гілками сосни.

До радянських часів у день водосявляття в селах і містах влаштовувались багатолітні хрестні ходи до річки. Крім ікон і церковних хоругвей, учасники процесій несли запалені «трійці» — три свічки, перевиті зіллям васильків, чебрецю та інших цілющих рослин.

Після Водохреща розпочинався новий весільний сезон, який тривав до Великого посту.

● Прикмети вір...

### На Водохреще день теплий — буде хліб темний

Е багато народних прикмет на Водохреще, 19 січня, за якими можна передбачити, яким буде рік.

✓ Якщо все небо похмуре, то всякому хлібу родиться доброе; якщо ж тільки на сході — добре вродить жито, на півдні — просо, на півночі — гречка.

✓ Якщо цього дня ясна й холодна погода — на посушливе літо, похмуря й сніжна — на рясний урожай.

✓ На Богоявлення сніг іде — до врожаю.

✓ Якщо на Водохреще випав повний місяць — бути великій воді.

✓ Якщо 19 січня зоряна ніч — вродять горіхи і ягоди.

✓ Якщо похмуро — хліба буде вдосталь.

✓ Якщо на Водохреща риба табунами ходить — на рої доброе.

### КОЛИ І СКІЛЬКИ БУДЕМО СВЯТКУВАТИ Й ВІДПОЧИВАТИ

**22–25 грудня** (понеділок 24 грудня переносяться на суботу 22 грудня),

**30 грудня — 1 січня** (понеділок, 31 грудня переносяться на суботу 29 грудня).

Нагадаємо, що в Україні святковими днями є:

**1 січня — Новий рік,**  
7 січня і 25 грудня — Різдво,

**8 березня — Міжнародний жіночий день,**

**1 травня — День праці,**

**9 травня — День перемоги над нацизмом у Другій світовій війні,**

**28 червня — 1 липня** (п'ятниця 29 червня переносяться на суботу 23 червня),

**28 червня — 1 липня** (п'ятниця 29 червня переносяться на суботу 23 червня),

Погода на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
за даними мережі Інтернет				
четвер, 18 січня	-3 / -1	без опадів	півн.-зах., 6	8.44
п'ятниця, 19 січня	-3 / +1	без опадів	зах., 7	8.46
субота, 20 січня	-5 / 0	можливий сніг	зм. напр., 2	8.49
неділя, 21 січня	-4 / -1	сніг	зм. напр., 3	8.51
понеділок, 22 січня	-6 / -2	можливий сніг	півд.-сх., 2	8.54
вівторок, 23 січня	-6 / -5	сніг	півд.-сх., 4	8.56
середа, 24 січня	-8 / -6	сніг	півн.-зах., 4	8.59

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

## ● Через віки

**Старовинний рецепт святої Хильдегради**

**Цей рецепт був створений німецькою черницею на ім'я Хильдегарда. Через його дієвість рецепт передавали з покоління в покоління. Свята Хильдегарда Бінденська у католиків вважається покровителькою народної медицини.**

Сестра Хильдегарда померла у віці вісімдесятів одного року в 1179 році і залишила на додаток до своїх пророцтв безліч природних рецептів.

Один із них — домашній засіб від серцевих захворювань і проблем з кронообігом (таких як поклювання, тремор, аритмія, стенокардія).

Черниця стверджувала, що все, що вона писала, включаючи рецепти ліків, було одкровенням «згори»: «Все, що я написала від самого початку моїх видінь, я бачила очима і чула вухами духу. Все з того, що я відкрила людям, розкрито мені тільки не-бесними секретами».

Для черниці «здоров'я — це щоденне досягнення, дзеркало гармонії і відносин між людиною і Творцем». Її рецептам уже майже тисячу років. Про їхню ефективність свідчить хоч би те, що вони дійшли до наших днів.

Що ж це за засіб?

**Складники:**

- ✓ 10 гілочек свіжої петрушки,
- ✓ 1 літр білого або червоного вина,
- ✓ 2 столові ложки яблучного оцту,
- ✓ 300 мл натурального меду.

**Приготування**

Налийте вино та оцет у кастрюлю і додайте гілочки петрушки. Доведіть до кипіння і нагрівайте протягом 10 хвилин на дуже слабкому вогні.

Вимкніть вогонь, дайте трохи охолонути, приблизно до 45—50 градусів, і додайте мед. Ретельно перемішайте, процідіть ще гарячу рідину і перелійте в попередньо стерилізовану скляну пляшку. Закрійте її. Вживайте по одній столовій ложці щодня, поки симптоми захворювання не зникнуть.

Пам'ятайте, що перед прийомом будь-яких засобів народної медицини, рекомендується проконсультуватися з лікарем.

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

**ЯК ПІДГОТУВАТИ ОРГАНІЗМ**

Занурення у крижану воду — стрес для організму. Особливо, якщо таке екстремальне купання організувати взимку при мінусовій температурі. Експерти зазначають: організм не звикає до холодної води. Насправді температура тіла починає падати, а це вже загроза! Тому, якщо ви прагнете отримати від купання в ополонці користь, то в ідеалі до свята Водохреща потрібно готоватися ще з літа. А обливання холодною водою варто зробити традицією.

Якщо ж думка зануритися в ополонку прийшла не задовго до святкування Водохреща, то організм теж можна підготувати і за короткий час. Проте щоб не підхопити застуду чи не мати проблем із серцем після занурення, краще передусім порадитися з лікарем.

Варто пам'ятати, що при деяких захворюваннях занурення в ополонку заборонене. Зокрема не варто ризикувати, якщо ви хворієте діабетом, епілепсією, циститом, хворобами дихальних шляхів та серцево-судинної системи.

Якщо медики не заперечуватимуть, то гайда готовиться! Хоча, швидше за все, ці рекомендації знадобляться вам уже до наступного Водохреща. Адже воно вже завтра.

Отже, спочатку варто робити ванночки для ніг. В одну посудину потрібно набрати гарячої води, в іншу — холодної. По черзі занурювати ноги в посудини. Так організм звикатиме до перепадів температури.

## ● На часі

**В** супереч поширеній думці, в зоні ризику не тільки діти від 1 до 6 років, але також підлітки і дорослі. При цьому ті, хто не перехворів на кір в ранньому віці, в зрілому переносять його складніше.

**СИМПТОМИ**

Початкову стадію кору легко перепутати з ГРВІ: піднімається температура, виникає нежить, турбуєть розлад сну, зниження аппетиту і втома. Характерні висипання з'являються лише на четвертий-п'ятий день, коли стан хворого знову різко погіршується. У міру поширення інфекції по організму симптоми кору змінюються.

**1—2-й день:**

- ✓ сильний головний біль;
- ✓ слабкість;
- ✓ висока температура;
- ✓ сухий кашель;
- ✓ набряки горла і повік;
- ✓ збільшенні шийні лімfovузли;
- ✓ підвищена чутливість або запалення слизової оболонки очей.

**3—4-й день:**

- ✓ рожеві висипи на піднебінні;
- ✓ білі висипи на слизовій щік, ясен і губ.

**На Йордан — в ополонку?**

На свято Водохреща популярні ми стали масові купання в крижаній воді. Спочатку воду охолоджують і тільки тоді у воду заходять люди, які наважилися скупатися у морозний день. Надостатньо просто зайти у водойму і вийти. За звичаєм, потрібно тричі пірнути зі словами: «В ім'я Отця, і Сина, і Святого Духа». Але тут, як і в будь-якій спрэві, з своєї «кале».

**● Зверніть увагу**

За кілька днів до занурення можна виходити на балкон чи на вулицю в легкому одязі — футболці та шортах. Але зловживати цим не варто! Після такої підготовки в останній день два можна обливатися крижаною водою.

**ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО КУПАННЯ В ОПОЛОНЦІ**

Головне правило від рятівальників: не варто обирати для занурення безлюдні та непристосовані для цього місця. Безпосередньо перед купанням в жодному разі не можна вживати алкоголь! Варто взагалі нічого не їсти або ж перекусити чимось жирним — небагато. Також не дозволяється курити. Одна викуренна цигарка знижує температуру пальців ніг на один градус. А тепло перед зануренням у крижану ополонку вкрай необхідне.

Для новачків ідеально буде температура від 2 до

5 градусів морозу. Не варто, роздягнувшись, одразу стрибати у воду. Перед зануренням обов'язково треба розігріти тіло кількома фізичними вправами.

Занурюватися потрібно поступово. Проте не повільно, бо за цей час ризикуєте замерзнуть. Якщо ж це робити занадто швидко, то організм зреагує підвищеним тиску. У воді — зморочити обличчя.

Потрібно досягти певної глибини, а не плавати. Но вачкам не варто бути у воді довше 10 секунд. Також, хоча це зобов'язує робити традиція, не треба першого ж разу занурюватися у крижану воду з головою. Це може спричинити спазми судин головного мозку. Тому не зайвим буде мати шапочку для купання.

Одразу після купання потрібно розтерти тіло махровим рушником. Проте не слід робити це до почервоніння. Після цього — одразу

у тепле приміщення або ж швиденько вдягнутися.

Одяг має бути без застібок, близнаков та гудзиків. Принаймні, той, що одягається безпосередньо на тіло. Уявіть собі як, вийшовши з крижаної води, ви будете застібати гудзики за мерзлими пальцями!

Якщо, роздягаючись до купання, одяг потрібно знімати знизу вверх, то одягатися потрібно зверху донизу. Адже головне — не застудити грудну клітку.

Не варто після купання затримуватися для фотосесій. Після такого позування перед камерами ризикуєте не один день провести у лікарні.

Якщо ж здоров'я не дозволяє вам зануритися в ополонку на Водохреща, то не варто засмучуватися. Священики запевняють, що не менш цілющий ефект Йорданської води можна відчути, випивши освячену води.

## ● Народна медицина

**ПРОТИ НЕВРОЗУ****Найпопулярніші в народній медицині такі збори:**

- ✓ змішати по 15 г коріння валеріані і листя меліси та 50 г трави деревію. 2 чайні ложки зброру залити склянкою води і настоюйте у холодному місці 3 години. Потім прокип'ятивте настій кілька хвилин, охолодити і процідити. Випити невеличкими порціями протягом дня;
- ✓ змішати 15 г шишок хмелю, 15 г трави шандри, 20 г квітів шипшини, 30 г трави собачої кропиви. 1 чайну ложку суміші залити склянкою окропу. Настояти протягом години, пити по 1/3 склянки тричі на день до їди.

**● Їжа як ліки****ЧИМ КОРИСНЕ САЛО**

**Який українець не любить сала! Але й картає себе за це, мовляв, шкідливо. Насправді ж це не зовсім так.**

- ✓ Якщо з'їсти шматочок сала без спецій, це зніме біль при виразці шлунка.
- ✓ Якщо з'їсти кілька шматочків сала на голодний шлунок, то можна швидко домогтися відчуття сітості, що не дозволить вам перейсти.

- ✓ Сало містить речовини, що запобігають раку.

**Чи такий страшний кір, як про нього кажуть**

**Кір — гостре інфекційне захворювання з високим рівнем сприйнятливості. Вірус передається повітряно-крапельним шляхом, вражає центральну нервову систему і швидко поширюється по всьому організму.**

**4—5-й день:**

- ✓ лихоманка;
- ✓ висипи по всьому тілу (дрібні червонуваті плями і пухирці, які можуть зливатися, утворюючи більші);
- ✓ посилення нежитю та кашлю;
- ✓ загострення кон'юнктивіти;
- ✓ діарея.

Кір не просто погіршує самопочуття, а й знижує імунітет, внаслідок чого організм стає чутливим до будь-яких бактеріальних інфекцій. Це стає причиною таких ускладнень, як бронхіт і пневмонія, а у важких випадках призводить до енцефаліту (запалення головного мозку). Втім, якщо захворювання має спокійний перебіг, уже протягом тижня

стан інфікованого поліпшується.

**ПРОФІЛАКТИКА**

Ліків від кору не існує. Найкращий спосіб захисту від вірусного захворювання — вакцинація. Щеплення від кору дорослим і дітям зводить ризик інфікування до 1—5%. Це не тільки важливо для особистої безпеки кожної людини і безпеки її родини, а також визначає, чи буде захворювання поширюватися.

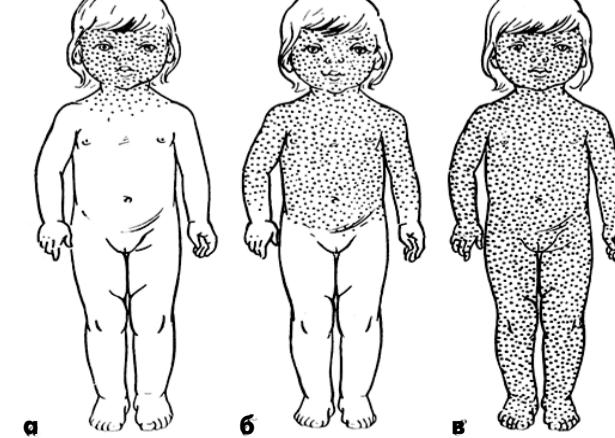
В Україні для захисту від кору використовують єдину живу вакцину як в державних, так і в приватних клініках — Пріорікс (Бельгія). У лікарнях вона надається безкоштовно. Вартість в аптекі — 300—350 грн. Кабінети вакцинації обладнані практично в кожній поліклініці та працюють без вихідних.

Робити щеплення можна в 9 місяців, якщо малюк контактував з хворим на кір. Коли дитині виповниться 1 рік, вакцинацію необхідно провести повторно.

Діти старші 6 років повинні прищеплюватися двічі з мінімальним інтервалом в 1 місяць — тільки в цьому разі виробиться повноцінний імунітет. **Дорослим, які хворіли на кір в дитинстві, також потрібне щеплення.** Вакцинація забезпечує захист від вірусу впродовж 15 років.

Звертаємо увагу, що грудне вигодовування не є протипоказанням до вакцинації.

У Міністерстві охорони здоров'я України спалах захворюваності на кір вважають прогнозованим, адже охоплення щепленнями



Кір. Динаміка висипання: а — 1-й день висипання; б — 2-й день висипання; в — 3-й день висипання.

75%, але для окремих регіонів ймовірність його розрахунків досягає 95%. Торк народний синоптик, зокрема, точно передбачив лютневі холди, запізніле, але спекотне літо, ранню дощову осінь.

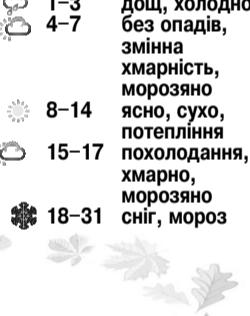
«Рік Венери (а саме таким є 2018-й, — ред.) — більше вологий, ніж сухий, — каже Горбань. — Весна очікується прохолодна і вогка: холодний березень, та кож не жаркими і посушливими будуть квітень і травень. Літо — вологе і повітряно тепле».

За словами прогнозиста, роки Венери врожайні на колосові культури, але не безпека в тому, що в період їх збирання бувають сильні затяжні дощі, а це призводить до втрати врожаю.

Осінь, стверджує Горбань, має бути спочатку тепла, потім — холодна: вже на прикінці жовтня можливі морози. Зима — помірна: спершу суха, потім холодна, дуже сніжна, що стане причиною великого розливу річок.

## ЛИСТОПАД

Останній місяць почнеться вологою погодою. 1–3 числа — дощ, з 4 по 7 листопада — легкі морози. Потім до 14-го числа буде ясно, сухо і тепло. 15–17-го дощитиме, а з 18-го похолодає. До кінця місяця ймовірні невеликі морози, які посилюватимуться. З 27 листопада ймовірний сніг. Опади в межах норми.



## СІЧЕНЬ

На Старий Новий рік ймовірне потепління, сніг з дощем. Після 16-го небо проясниться, але різко похолодає, і після Водохреща очікуються морози нижче -25°C. До кінця місяця вдень буде «плюс», уночі — морози до -10°C.



**Результатом аномального потепління може бути ранній прихід весни і небезпечні природні явища влітку.**

Зима цього року дивує плюсовою температурою, яка, як запевняють синоптики, не спостерігалася понад століття. Напередодні нового року у різних місцевостях України розцвіли підсніжники, на початку січня від теплої погоди в Миколаївському зоопарку прокинулися бабаки. За даними Центральної геофізичної обсерваторії імені Бориса Срезневського, 2017 рік у столиці України став одним із найспекотніших за історію спостережень.

Тепла зима, за словами співробітників Українського гідрометцентру, пов'язана з загальними кліматичними змінами.

— Середня кліматична температура підвищується кілька десятироків поспіль, — розповів всеукраїнським ЗМІ директор Українського гідрометцентру **Микола Кульбіда**. — Зміни призводять до зростання температурного режиму не тільки влітку, а й взимку. Так, за нашими да-

## Зима без снігу, зате літо з дощами

**Результатом аномального потепління може бути ранній прихід весни і небезпечні природні явища влітку.**

ними, за останній час в найхолодніші місяці стало тепліше на 2–2,5 градуса. Це значно скоротило тривалість зимового періоду, та й сама українська зима стала іншою.

Метеорологи допускають, що весна цього року буде ранньою. Однак не варто виключати коротко-часного повернення зимового характеру погоди,

снігопадів і морозів навесні, що ми вже не раз спостерігали в попередні роки.

А ось у січні снігу, за словами синоптика, не передбачається.

— Найближчим часом великих снігопадів очікувати в Україні не варто. Та й надалі випадання снігу не гарантує того, що він буде лежати довго. Як показують останні спостереження,

сніговий покрив досить нестабільний. Разом з тим не виключаємо, що така нестійка кліматична система може супроводжуватися небезпечними природними явищами — штормовими вітрами, сильними снігопадами і зливами, — зауважив Кульбіда.

Про те, якою буде цього-річна зима в Україні, висловила свою думку також за-

## БЕРЕЗЕНЬ

Березень обіцяє бути не повесняному морозням, до того ж сніжитимік майже всю першу декаду. Сильні вітри з півдня і південного заходу до середини місяця принесуть не тільки стійкий перехід температури в «плюс», а й сильні дощі. Незнані нічні морози ймовірні на початку третьої декади. Потім вилогодиться, і розпочнеться справжня весна.

## ТРАВЕНЬ

Травень очікується більш дощовим, ніж у попередні роки, зате без виснажливої спеки. Лише в середині третьої декади на 2–3 дні потепліє до +30°C удень. Перші грози ймовірні 7–8 травня, ще два сильні дощі пройдуть 10–12-го. Із середини місяця і до 25–26 числа буде погідно, лише 16–17-го ймовірна сильна злива. Останні дощі передбачаються 27–28 травня.

## ЛІПЕНЬ

«Верхівка літа» цього року розпочнеться спекою під +30°C, але переносити її буде легше через те, що кожні 3–5 днів притимут грози із сильними зливами, але буєвіїв не очікується. Температура повітря практично весь місяць передбачається стабільною: +30–32°C удень і +18–20°C ніч. Опадів може випасти більше від норми.

## ВЕРЕСЕНЬ

На початку сухий, теплий. Сильні дощі почнуться з 10-го числа і триватимуть майже тиждень, похолодає. Перше «бабине літо» очікується з 15 по 25 вересня, але завершиться воно дощами. Наприкінці місяця похолодає до +15°C удень, +6–7°C уночі, але без опадів. За місяць випаде опадів трохи більше від норми.



## ЛЮТИЙ

У лютому очікується лише одна відлига з 5-го по 10-те число. У решті днів морози будуть хвилеподібно посилюватися і слабшати: вдень до -5°C, уночі до -15°C. До -20°C може бути в середині місяця. Три хвилі снігопадів: 2–7-го принесуть потепління, сніг зміниться дощем; друга — 14–15-го, похолодає; третя — 22–26-го на фоні помірних морозів.

## КВІТЕНЬ

Другий місяць весни почнеться мокрим снігом з дощем і вітром, але плюсовою температурою. Весь місяць погода очікується нестійкою. На Пасху (8 квітня) хмарно, але тепло і сухо. Друга хвиля опадів (злив) ймовірна з 12 по 18 квітня. 25–26-го також дощитиме. Середньодобова температура перевищить +10°C. Лише в останній тиждень місяця вдень потепліє вище +20°C.

## ЧЕРВЕНЬ

Літо почнеться грозовими дощами і прохолодою. Весь червень завдяки дощам буде комфортна температура: вдень не вище +30°C, уночі +15°C. Другий тиждень червня очікується ясний, сухий і помірно теплий. У середині місяця ймовірні невеликі дощі, а після 20-го — сильна буря зі зливом. Ще один невеликий дощ впаде 25-го числа, але потім до кінця місяця буде тепло і сухо.

## СЕРПЕНЬ

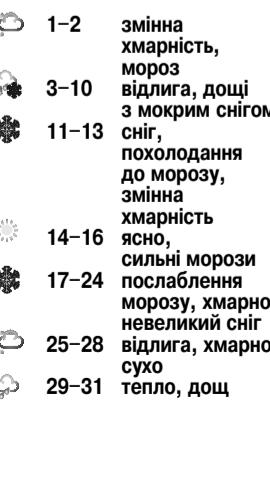
Цей місяць очікується набагато сухішим від попереднього: лише три невеликі дощі на початку, в середині і після 20-го числа. Виснажлива спека ймовірна майже всі дні до 20 серпня: +30–32°C удень, близько +20°C уночі. З 20-х чисел почнеться зниження температури до комфортної — +25–27°C удень, вночі місяцями можливі навіть +10°C. Опадів передбачається менше від норми.

## ЖОВТЕНЬ

Початок місяця ясний і теплий, але вже 3–4-го числа осінь нагадає про себе сильними бурями з дощем і зниженням температури до +8°C. Відразу після цього — друге «бабине літо» з температурою до +20°C і вище вдень, яке триватиме тиждень. Друга декада почнеться дощами і зниженнями температур до +12°C удень і +5°C уночі, але на Покрови (14 жовтня) буде сухо. У другій половині жовтня очікується похолодання і короткоснічні заморозки.

## ГРУДЕНЬ

Зима розпочнеться сильними морозами, після яких буде відлига і мокрий сніг з дощем. У другій декаді морози повернуться і посиляться до середини місяця. Невелика відлига буде лише після 25 грудня. Кінець місяця очікується теплим і вологим. Новорічна ніч теж може бути без морозу і, ймовірно, навіть з дощем.



1–2 хмарно, морозно  
3–4 хмарно, мороз, сніг  
5–7 відлига, хмарно, сніг з переходом у дощ, прояснення, поступове посилення морозу  
8–13 снігопад, сильні морози  
14–15 ясно, тріскучі морози  
16–21 потепління, сильний сніг  
22–26 хмарно, морозяно, без опадів

1–2 сухо, прохолодно, без опадів  
3–4 дощі, хмарно, потепління  
5–11 змінна хмарність, тепло  
12–18 сильні дощі з вітром, тепло  
19–21 похолодання, ясно  
22–24 змінна хмарність  
25–26 дощі, тепло  
27–30 ясно, потепління

1–2 дощі, прохолодно  
3–5 сухо, ясно, тепло  
6–7 дощі, тепло  
8–13 сухо, тепло, змінна хмарність  
14–16 дощі, прохолодно  
17–21 тепло, вітряно, змінна хмарність  
22 буря, сильний дощ  
23–24 сухо, ясно, спекотно  
25 дощ, прохолодно  
26–31 ясно, спекотно, сухо

1–3 ясно, спекотно  
4 дощ, прохолодно  
5–13 змінна хмарність, спекотно  
7–11 дощ, тепло  
12 змінна хмарність, спекотно  
13–20 потепління, змінна хмарність  
21–24 ясно, спекотно  
25–27 дощ, тепло  
28–31 ясно, спекотно

1–3 змінна хмарність, тепло  
4 дощ, сильний дощ, тепло  
5–9 змінна хмарність, тепло  
10–14 дощі, сильні дощі, прохолодно  
15–23 ясно, зниження температури, але не холодно  
24–25 дощі, тепло  
26–30 змінна хмарність, зниження температури

1–2 змінна хмарність, мороз  
3–10 відлига, дощі з мокрим снігом  
11–13 сніг, похолодання до морозу, змінна хмарність  
14–16 ясно, сильні морози  
17–24 послаблення морозу, хмарно, невеликий сніг  
25–28 відлига, сухо  
29–31 сніг, мороз

## Мандаринове деревце з кісточки

**Кімнатний мандарин дуже ефектна горщицова рослина. І не тільки через яскраві, ароматні й апетитні жовтогарячі плоди, які можуть зберігатися на ньому кілька місяців. Часом рослина приносить насолоду тільки своїм цвітінням, адже білі квітки мандарина мають дуже ніжний аромат. У деяких сортів цвітіння починається навесні й може тривати цілий рік. А кімнатний мандарин, вирощений у вигляді бонсаю, — справжній твір мистецтва.**



Грунт не пересихав. Крім цього, щодня листочки мандарина потрібно обприскувати фільтрованою або ж кип'яченою чистою водою, щоб компенсувати сухість повітря. Можна навіть розташувати поблизу мандарина маленький кімнатний фонтан, щоб він додатково зволожував повітря.

Оптимальним ґрунтом для посадки буде куплена у квітковому магазині спеціальна земля для цитрусових, але в принципі мандаринам підходить будь-яка легка суміш. Наприклад, якщо змішати в рівних частинах дернову й листяну землю, гнойовий перегній, що повністю перепрів, і компост, вашому мандарину це напевно сподобається. Суміш на основі торфу не варто ні робити, ні купувати. Не забувайте також про необхідність дренажу.

Для появи сходів мандарину потрібний досить тривалий час. Перші помітні сходи з'являються лише через 2–3 тижні, а іноді навіть цілий місяць.

Мандарин взагалі росте дуже повільно, причому іноді ще й зупиняє ріст. Але якщо ви не втратите надії й ентузіазму і будете доглядати рослину, він виросте гарним деревцем, що радує око.

**Загалом мандарин — не-відбагливіше у вирощуванні дерево (не тільки серед цитрусових, а й серед усіх інших рослин), але дотримання деяких правил догляду він все-таки вимагає. Найважливіша умова для нього — достаток сонячного світла. Для світло-любного мандарина необхідним є інтенсивне освітлення 12 годин на добу цілий рік.**

Також мандарин дуже вимогливий до вологості. Улітку його потрібно поливати рясно, але не заливати, а взимку полив треба скоротити, але стежити, щоб

мандарини, вирощені в домашніх умовах, виростають лише до 1,5 м і являють собою мініатюрні деревця, котрі чудово вписуються в будь-який інтер'єр, навіть не маючи плодів. Що вже казати, якщо дерево всипане ароматними квітами, а потім і яскравими плодами.

**Про те, що потрібно, щоб домашній мандарин плодоносив, розповімо в наступних номерах газети.**



## Час висіву овочевих культур у відкритий ґрунт

Культура	Березень	Квітень	Травень
Кавуни, дині	17, 20 (після 17.28), 21, 22 (до 17.59)	18, 19, 26 (після 16.41), 27, 28 (до 20.26)	16, 17, 18, 19, 22, 23 (до 17.56), 24 (після 9.53), 25, 26 (після 16.41), 27, 28 (до 20.26)
Боби, горох, квасоля	18, 19, 20, 21 (до 19.22), 22, 23, 24 (після 10.54), 25, 26 (до 9.59), 28 (після 17.31), 29	17, 18 (після 15.03), 19, 20 (до 15.06 і після 17.28), 21, 22 (до 17.59), 25, 26 (до 12.50), 27, 28	16, 17, 18, 19, 22, 23 (до 17.56), 24 (після 9.53), 25, 26 (після 16.41), 27, 28 (до 20.26)
Кукурудза, соняшник	18, 19, 20, 21 (до 19.22), 24 (після 10.54), 25, 26 (до 9.59 і після 14.46), 27, 28 (до 12.55)	17, 20 (після 17.28), 21, 22 (до 17.59), 23, 24, 25, 26 (до 12.50), 27, 28	18, 19, 20, 22, 23 (до 17.56), 24 (після 9.53), 25
Салати	18, 19, 20, 21 (до 19.22), 22, 23, 24 (після 10.54), 25, 26 (до 9.59), 28 (після 17.31), 29	17, 18 (після 15.03), 19, 20 (до 15.06 і після 17.28), 21, 22 (до 17.59), 25, 26 (до 12.50), 27, 28	16, 17, 18, 19, 22, 23 (до 17.56), 24 (після 9.53), 25, 26 (після 16.41), 27, 28 (до 20.26)
Морква, буряки	5 (після 15.24), 6, 7 (до 10.56), 8, 9, 10 (після 11.53), 11, 12 (до 17.37), 15 (після 12.13), 16	2, 3 (до 19.07), 4 (після 9.56), 5, 6 (до 16.37), 7, 12, 13 (до 14.28), 14	1 (після 18.21), 2, 3, 4, 5, 6 (до 16.49), 9, 10, 11 (до 12.03) і після 15.41), 12, 13, 14
Цибуля на перо	18, 19, 24 (після 10.54), 25, 26 (до 9.59), 28 (після 17.31), 29	20 (після 17.28), 21, 22 (до 17.59), 25, 26 (до 12.50)	18, 19, 22, 23 (до 17.56), 26 (після 16.41), 27, 28 (до 20.26)
Цибуля сіянка на ріпку	5 (після 15.24), 6, 7 (до 10.56), 8, 9, 10 (після 11.53), 11, 12 (до 17.37)	2, 3 (до 19.07), 4 (після 9.56), 5, 6 (до 16.37), 7, 14	1 (після 18.21), 2, 3, 4, 5, 6 (до 16.49), 11 (після 15.41), 12, 13, 14
Цибуля-чорнушка на насіння	5 (після 15.24), 6, 7 (до 10.56), 8, 9, 10 (після 11.53), 11, 12 (до 17.37), 15 (після 12.13), 16	2, 3 (до 19.07), 4 (після 9.56), 5, 6 (до 16.37), 7, 12, 13 (до 14.28)	1 (після 18.21), 2, 3, 4, 5, 6 (до 16.49), 9, 10, 11 (до 12.03), 14
<b>Проріджування</b>			
Травень: 16, 17, 22, 23 (до 17.56), 26 (після 16.41), 27, 28 (до 20.26)			
Червень: 18 (після 11.42), 19, 20 (до 13.52), 23, 24 (до 17.01)			
Кріп, петрушка листкова	18, 19, 20, 21 (до 19.22), 22, 23, 24 (після 10.54), 25, 26 (до 9.59), 28 (після 17.31), 29	17, 18 (після 15.03), 19, 20 (до 15.06), 20 (після 17.28), 21, 22 (до 17.59), 25, 26 (до 12.50)	16, 17, 18, 19, 22, 23 (до 17.56), 26 (після 16.41), 27, 28 (до 20.26)
Петрушка коренева	5 (після 15.24), 6, 7 (до 10.56), 8, 9, 10 (після 11.53), 11, 12 (до 17.37), 15 (після 12.13), 16	2, 3 (до 19.07), 4 (після 9.56), 5, 6 (до 16.37), 7, 12, 13 (до 14.28), 14, 15	1 (після 18.21), 2, 3, 4, 5, 6 (до 16.49), 9, 10, 11 (до 12.03) і після 15.41), 12, 13, 14
Часник	5 (після 15.24), 6, 7 (до 10.56), 8, 9, 10 (після 11.53), 11, 12 (до 17.37)	2, 3 (до 19.07), 4 (після 9.56), 5, 6 (до 16.37), 7, 14, 15	1 (після 18.21), 2, 3, 4, 5, 6 (до 16.49), 11 (після 15.41), 12, 13, 14
<b>Виламування стрілок</b>			
Червень: 3, 4 (до 8.11), 8, 9, 12 (після 9.54), 13, 30			
Липень: 1, 5, 6, 7 (до 10.10), 9 (після 19.59), 10, 28, 29 (до 12.26)			
17, 20 (після 17.28), 21, 22 (до 17.59)			
<b>Проріджування сходів</b>			
Квітень: 17, 18 (після 15.03), 19, 20 (до 15.06), 20 (після 17.28), 21, 22 (до 17.59), 25, 26 (до 12.50), 27, 28			
Травень: 16, 17, 18, 19, 22, 23 (до 17.56), 24 (після 9.53), 25, 26 (після 16.41), 27, 28 (до 20.26)			
Червень: 14 (після 10.21), 15 (до 19.19), 18 (після 11.42), 19, 20 (до 13.52) і після 15.30), 21, 23, 24 (до 17.01), 25, 26 (до 15.54)			

Місяць	Обприскування рослин від шкідників	Підживлення	Обрізування дерев, кущів, лози
Січень			3 (після 9.24), 4, 5 (після 10.13), 6, 7 (після 14.15), 8, 9 (до 18.14), 12 (після 9.05), 13, 14 (до 10.49), 15, 16
Лютій			1 (до 13.00), 2, 3 (до 9.08), 4, 5 (до 20.47), 8 (після 15.55), 9, 10 (до 18.39), 11, 12, 13 (після 17.13), 14, 15
Березень	3 (після 10.22), 4, 5 (до 8.20 і після 15.24), 6, 7 (до 10.56), 8, 9, 10 (після 11.53), 11, 12 (до 17.37), 13, 14, 15 (до 9.34 і після 12.13), 16	20, 21 (до 19.22), 24 (після 10.54), 25, 26 (до 9.59), 28 (після 17.31), 29, 30 (до 8.00)	3 (після 10.22), 4, 5 (до 8.20), 8, 9, 10 (після 11.53), 11, 12 (до 17.37), 13, 14, 15 (до 9.34)
Квітень	1, 2, 3 (до 19.07), 4 (після 9.56), 5, 6 (до 16.37), 7, 9 (після 9.51), 10, 11 (до 17.57), 12, 13 (до 14.28), 14, 15	17, 20 (після 17.28), 21, 22 (до 17.59), 25, 26 (до 12.50), 29 (після 10.13)	1, 4 (після 9.56), 5, 6 (до 16.37), 7, 9 (після 9.51), 10, 11 (до 17.57), 14, 15
Травень	1 (після 18.21), 2, 3, 4, 5, 6 (до 16.49 і після 17.50), 7, 8, 9, 10, 11 (до 12.03 і після 15.41), 12, 13, 14, 30 (до 9.27)	18, 19, 22, 23 (до 17.56), 26 (після 16.41), 27, 28 (до 20.26)	1 (після 18.21), 2, 3, 4, 5, 6 (до 16.49 і після 17.50), 7, 8, 11 (після 15.41), 12, 13, 14, 30 (до 9.27)
Вересень	1, 2 (до 8.58 і після 11.03), 3, 4 (до 9.38 і після 15.05), 5, 6 (до 15.44), 8 (після 17.30), 26 (до 13.29), 27 (після 10.17), 28, 29 (після 16.27), 30 (до 18.39)	13, 14 (до 11.55), 17 (після 14.09), 18, 19 (до 20.11)	1, 2 (до 8.58 і після 11.03), 3, 4 (до 9.38), 6 (після 16.55), 7, 8 (до 16.32 і після 17.30), 26 (до 13.29), 27 (після 10.17), 28, 29 (після 16.27), 30 (до 18.39)
Жовтень	2, 3 (до 11.34), 6, 7 (до 17.04), 25, 26 (до 17.50), 27, 29, 30	10, 11, 15, 16	4, 5 (до 14.35), 6, 7 (до 17.04), 8, 25, 26 (до 17.50), 27, 31
Грудень			1 (до 16.35 і після 16.50), 2, 3 (до 20.17), 6, 24 (після 19.00), 25, 26 (до 17.38 і після 19.51), 27, 28 (до 18.28), 29, 30

## ПОНЕДІЛОК, 22.01.2018

**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 Но-  
вини  
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-  
го ранку, Країно!  
09.30, 14.20, 16.30 Погода  
09.40 Д/ф «Легіон. Хроніка Украї-  
нської Галицької армії»  
10.55 Д/ф «Українська  
Гельсінська спілка – вектор  
визначення»  
12.00 Д/ф «Дебальцеве»  
13.10, 14.30 РадіоДень  
13.55 Перша шпальта  
15.15 Розскречена історія  
16.45 Хто в дому хазяїн  
17.50 Новини. Світ  
18.20, 21.30 Тема дня  
18.35 Новини. Культура  
19.00 До справи  
19.30 Розважальна програма з  
Майлком Шуром  
20.15 Війна і мир  
21.50, 02.35 Новини. Спорт  
22.15 Інтермаріум  
23.25 Д/с «Зустріч Лувру та За-  
бороненого міста»  
00.15 Роздягалка

**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, 11.00, 12.20 «Чотири  
весілля»  
12.55, 14.10 «Міняю жінку»  
15.45 Т/с «Я знову тебе кохаю»  
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»  
20.15, 21.15 Т/с «Школа»  
22.15 «Гроші»  
23.30 X/ф «Кохання-зітхання»

**2+2**

06.00 Мультфільми  
08.00 Бушido  
10.00, 18.15 «Спецкор»  
10.35, 18.45 «ДжедAI»  
11.05 «Загублений світ»  
12.05, 01.40 «Нове шалене відео  
по-українськи»  
12.20 Т/с «Ментівські війни. Київ-  
2»  
16.25 X/ф «Бібліотекар-3: Про-  
кляття Юдиного потира»  
19.20 Т/с «Команда»  
21.15, 23.05 Т/с «Кістки-5»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок

## ВІВТОРОК, 23.01.2018

**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 Но-  
вини  
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-  
го ранку, Країно!

09.30, 10.40, 11.50, 14.20, 16.30 Погода

09.40, 19.25 Д/с «1000 днів для  
планети»

10.50 Т/с «Бодо»

13.10, 14.30 РадіоДень

13.55, 22.15 Складна розмова

15.15 Фолькс-music

16.45 Діти Z

17.50 Новини. Світ

18.20, 21.30 Тема дня

18.35 Новини. Культура

19.00 Перший на селі

20.25 Наші гроші

21.50 Новини. Спорт

22.50 Д/с «Спільноти тварин»

23.20 Д/с «Музична одісія

Аріант. Оповідь»

**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, 11.00, 12.20 «Чотири  
весілля»

12.45, 14.00 «Міняю жінку»

15.45 Т/с «Я знову тебе кохаю»

17.10 Т/с «Нескінченне кохання»

20.15, 21.10 Т/с «Школа»

22.10 «Інспектор. Міста»

23.45 X/ф «Кохання-зітхання-2»

**2+2**

06.00 Мультфільми

08.00, 13.05, 02.30 «Облом.UA.»

09.00 Бушido

10.00, 18.15 «Спецкор»

10.35, 18.45 «ДжедAI»

11.05, 17.15 «Загублений світ»

15.30 X/ф «Рожева пантера-2»

19.20 Т/с «Команда»

21.15 Т/с «Кістки-6»

23.05 Т/с «Кістки-5»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ра-  
нок

07.00 У фокусі Європа

07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30  
Оголошення. Бюро знахідок

07.35 Погляд зблизька

## ПРОГРАМА ТЕЛЕБАЧЕННЯ

## СЕРЕДА, 24.01.2018

**UA:ПЕРШИЙ**

07.00, 12.10 У фокусі Європа  
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30  
Оголошення. Бюро знахідок  
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, 22.35 Добре традиції  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.40 Євромакс  
13.10 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Бруно»  
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні  
віті  
17.00 П'ятій вимір  
17.30 Про нас  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.40 Дім книги  
21.30 Погляд зблизька  
22.40 X/ф «Куля»

**ІСТВ**

05.05 Т/с «Відділ 44»

05.50, 19.20 Надзвичайні новини

06.35 Факти тижня. 100 хвилин

09.15 Надзвичайні новини.

Підсумки

10.10 Антизомбі

11.05 Секретний фронт. Дайдже-

жест

11.50, 13.15 X/ф «Подарунок»

12.45, 15.45 Факти. День

14.20, 16.15 X/ф «Кінг Конг»

18.45, 21.00 Факти. Вечір

20.20 Більше ніж правда

21.20 Скетч-шоу «На трьох»

22.25 Свобода слова

00.30 X/ф «Живеш тільки двічі»

**СТВ**

05.25, 18.00, 23.10 Т/с «Коли ми  
вдома»

06.50 «Все буде смачно!»

08.45 X/ф «Не можу сказати  
прощавай»

10.35 X/ф «Щастя за рецептами»

12.40 «Холостяк-7»

15.25 «Містичні історії-6 з Пав-

лом Костіним»

17.30, 22.00 «Вікна-Новини»

19.50, 22.40 «Х-Фактор-8»

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.00 Зона ночі

03.50 Абзац

05.40, 07.00 М/с «Дракони: Пере-

гони безстрашних»

06.59, 07.59 Kids Time

08.00 X/ф «Мушкетери»

**ІНТЕР**

06.10, 22.35 «Слідство вели... з  
Леонідом Каневським»

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40  
Новини

10.10, 18.10, 09.20 «Ранок з  
Інтером»

10.15 X/ф «Найчарівніша та  
найпривабливіша»

12.25 Т/с «Нехай говорять»

16.05 «Жди меня»

18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується  
кожного»

20.00 «Подробиці»

20.40 Т/с «Мереживо долі»

00.25 X/ф «Дорога моя людина»

**ІСТВ**

05.35, 20.20 Громадянська оборо-  
на

06.30 Ранок у великому місті

08.45 Факти. Ранок

09.15, 19.20 Надзвичайні новини

**ІНТЕР**

06.10, 22.35 «Слідство вели... з  
Леонідом Каневським»

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40  
Новини

10.10, 18.10, 09.20 «Ранок з  
Інтером»

10.15, 17.15 «Загубленій світ»

13.05, 20.25 Д/с «1000 днів для  
планети»

13.10, 14.30 РадіоДень

13.55, 00.10 Роздягалка

15.15 Надвечір'я. Долі

17.50 Новини. Світ

18.20, 21.30 Тема дня

18.35 Новини. Культура

19.00 Д/ф Обсерваторія «Білий  
слон»

20.25 «Схеми» з Наталією Сед-  
лецькою

21.50 Новини. Спорт

22.15 Д/с «Спільноти тварин»

23.20 Д/с «Музична одісія

Аріант. Оповідь»

23.45 Д/с «Музична одісія  
Аріант. Шоу»

**ІСТВ**

## П'ЯТНИЦЯ, 26.01.2018

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 16.45 М/с «Чорний Джек»  
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25,  
18.05, 21.00 Новини  
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-  
го ранку. Країно!  
09.30, 10.40, 11.45, 13.30, 16.30  
Погода  
09.40, 19.25 Д/с «1000 днів для  
планети»  
10.50 Т/с «Бодо»  
11.55, 02.50 Біатлон. Чемпіонат  
Європи. Спрінт чоловікі 10  
км  
13.55 «Схеми» з Наталією Сед-  
лецькою  
14.30 РадіоДень  
14.55 Біатлон. Чемпіонат Євро-  
пи. Спрінт жінки  
17.50 Новини. Світ  
18.20, 21.30 Тема дня  
18.35 Новини. Культура  
19.00 Твій дім  
20.25 Перша шпалта  
21.50 Новини. Спорт  
22.15 Х/ф «Просто уяві»  
**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, 10.50 «Чотири весілля»  
12.20, 13.50 «Міняю жінку»  
15.45 Т/с «Я знову тебе кохаю»  
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»  
20.00 «Ліга сміху-2017»  
00.00 Х/ф «Мій найкращий во-  
рог»

**2+2**

06.00 Мультфільми  
08.00, 13.05 «Відеобімба»  
10.00, 18.15 «Спецкор»  
10.35, 18.45 «ДжедАІ»  
11.05, 17.15 «Загублений світ»  
14.45 Х/ф «Чужі»  
19.20 Х/ф «Озеро акул»  
21.10 Х/ф «Самоволка»  
23.10 «Змішані єдиноборства.  
UFC»  
**TV-4**  
06.00 Т/с «Справа Дойлів»  
06.45 Бадьорий ранок  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00  
Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30  
Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 Інформаційно-аналітична  
програма «Хто, як не мі»  
08.30 Усіма широтами  
09.00 Час-Тайм

09.15 Ранковий фітнес  
09.30 П'ятирічний вимір  
10.00 Т/с «Справа Дойлів»  
10.45 Бадьорий ранок  
11.00 Дитяча година  
11.45 «Чарівний клочик»  
12.10 «Гал-кліп»  
12.40 Українські традиції  
13.00 Хіт-парад  
14.00 Х/ф «Друзі по розуму»  
16.10 Дитяча година  
17.00 П'ятирічний вимір  
17.30 Майстер-клас із Наталкою  
Фіціч  
18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.10 Погляд зблизька  
20.40 Слід  
21.30 Єдина країна  
21.50 Добре традиції  
22.35 Х/ф «Остання воля»  
01.00 Х/ф «Хліб і троянд»  
00.15 Час-Тайм

**ІСТВ**

05.35 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
10.10 Інсайдер  
11.05, 20.20 Антизомбі  
12.05, 13.15 Х/ф «Людина із зо-  
лотим пістолетом»  
12.45, 15.45 Факти. День  
15.05, 16.15 Т/с «Володимирсь-  
ка», 15»  
17.35 Скетч-шоу «На трьох»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
21.25 Дизель-шоу  
00.00 Х/ф «Шпигун, який кохав  
мене»

**СТБ**

06.00, 18.00, 00.25 Т/с «Коли ми  
вдома»  
07.55 Х/ф «Молода дружина»  
09.55 Х/ф «П'ята група крові»  
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»  
**НОВИЙ КАНАЛ**  
03.55 Зона ночі  
05.25 Абзац  
07.19, 08.49 Kids Time  
07.20 М/с «Дракони: Перегони  
безстрашних»  
08.50 Серця трьох  
10.50 Ревізор  
13.50 Страсти за Ревізором  
16.30 Таємний агент  
17.30 Таємний агент. Пост-шоу  
19.20 Суперінтуїція  
21.00 Аферисти

## СУБОТА, 27.01.2018

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00 Д/ф «Доля праведниці»  
06.30 Док.драма «Мисливці на  
нацистів»  
09.20 Бабин Яр. Без права на  
існування  
09.40 Д/ф «Примара Бабиного  
Яру»  
11.00 Д/ф «Іспит на людяність»  
13.55 Біатлон. Чемпіонат Європи.  
Гонка переслідування  
чоловікі  
15.00, 17.10 Д/с «Дика планета»  
15.55 Біатлон. Чемпіонат Європи.  
Гонка переслідування  
жінки 10 км  
16.55 Погода  
18.35 Х/ф «Старий добрий день  
подяки»  
20.25 «Гордість світу»  
21.00 Новини  
21.35 Розсекречена історія  
22.35 Війна і мир  
23.20 Д/ф «Легіон. Хроніка Ук-  
раїнської Галицької армії»  
**1+1**  
06.00, 19.30 ТСН  
06.45 «Гроші»  
08.00 «Сніданок. Вихідний»  
09.45 «Інспектор. Міста»  
11.30 Х/ф «Cici — прекрасна  
імператриця»  
15.40 Х/ф «Не можу забути  
тебе»  
20.15 Х/ф «Випадкових  
зустрічей не буває»  
00.15 «Вечірній Київ»

**2+2**

06.00 Мультфільми  
08.15 «ДжедАІ. Дайджест-2017»  
10.10 Ситуація «Небезпека»  
11.05 Х/ф «Озеро акул»  
12.50 Т/с «Ментівські війни.  
Київ»  
16.40 Х/ф «Самоволка»  
18.45 Х/ф «Самоволка 72»  
20.10 Х/ф «Чужий-3»  
22.15 Т/с «Зустрічна смуга»  
00.05 «Нове Шалене відео по-  
українським»  
**TV-4**  
06.00 Про кіно  
06.15, 11.00 Про нас  
06.45, 09.15 Бадьорий ранок  
07.00 Провінційні вісті  
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00,

00.00 Оголошення. Бюро  
знахідок  
07.35 Х/ф «Живий»  
08.55, 19.55 Добре традиції  
09.00 Час-Тайм  
09.30, 19.00 Єдина країна  
10.00 Огляд світових подій  
10.30 Блага звітка з Р. Ренне-  
ром  
11.30 Майстер-клас із Наталкою  
Фіціч  
11.55, 14.25, 16.55, 20.05  
Тернопільська погода  
12.00 Смачна мандрівка  
12.30, 00.30 Х/ф «Хліб і троян-  
ди»

**ІСТВ**

05.40 Скарб нації  
05.50 Еврика!  
06.00 Факти  
06.20 Більше ніж правда  
07.30 Т/с «Відділ 44»  
10.50, 13.00, 03.10 Х/ф «Постан-  
ня світу»  
12.45 Факти. День  
13.15 Х/ф «Патріот»  
16.10 Х/ф «І цілого світу зама-  
ло»  
18.45 Факти. Вечір  
19.15 Надзвичайні новини.  
Підсумки  
20.05 Х/ф «007: Координати  
«Скайлайл»

**СТБ**

06.05 Х/ф «Спокута»  
08.00 «Караоке на майдані»  
09.00 «Все буде смачно!»  
10.55 «Х-Фактор-8»  
19.00 Х/ф «Добігти до себе»  
22.50 Х/ф «Мріяти не шкідливо»  
**НОВИЙ КАНАЛ**  
03.00 Зона ночі

06.00 М/с «Лунтик і його друзі»  
06.20 Ревізор  
09.20 Страсти за Ревізором  
11.50 Х/ф «Віткач»  
14.20 Х/ф «Трейсери»  
16.10 Х/ф «Карате-пачан»  
19.00 Х/ф «Останній володар  
стіхій»  
21.00 Х/ф «Я номер чотири»  
23.00 Х/ф «Будинок воскових  
фігур»

**УКРАЇНА**

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні  
07.15 Зірковий шлях  
09.15 Т/с «Мое нове життя»  
13.00, 15.20 Т/с «Обранці»  
17.45, 19.40 Т/с «Поранене сер-  
це»  
22.10 Т/с «Один єдиний і назав-  
жди»  
01.50 Телемагазин

**ТТБ**

07.00, 13.30 «Лайфхак українсь-  
кою»  
07.10 «Казки Лірника Сашка»  
07.20 «Хочу бути...»  
07.40 «Хто в домі хазяїн?»  
08.00 «Твій ранок»  
09.45 «Мистецькі історії»  
13.40 «Тема дня»  
14.10 Т/с «Роксолана»  
17.10 «Звичайне диво»  
17.25 Телезамальовка  
17.30 Шахрайські схеми  
17.45 «Земля — наш спільній  
дім»  
18.00 «До справи»  
18.30 «У світі захоплень»  
18.45 «Мамина школа»  
19.00 «Панorama подій»  
19.30 «Поза рамками»  
20.00 «Розсекречена історія»

**ІНТЕР**

06.35 Мультфільм  
07.20 «Жди меня»  
08.50 «Подорожі в часі»  
09.30 Х/ф «Господар тайги»  
11.00 Х/ф «Вертикаль»  
12.45 Х/ф «Балада про доблес-  
ного лицаря Айвінго»  
14.30, 20.30 Х/ф «Місце зустрічі  
змінити не можна»  
20.00 «Подробиці»  
22.15 «Великий бокс. Олександр  
Усік — Майріс Бріедіс»  
01.45 Х/ф «Лівша»

## НЕДІЛЯ, 28.01.2018

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00 М/с «Чорний Джек»  
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-  
го ранку, Країно!

07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини  
11.35 Д/ф «Обсерваторія «Білий  
слов»

12.10 Перший на селі  
12.40, 20.10 Незвичайні культури.  
Документальний цикл

13.55, 23.05 Біатлон. Чемпіонат  
Європи. Одиночна змішана  
естафета

14.55 Фольк-музик

15.55, 23.50 Біатлон. Чемпіонат  
Європи. Змішана естафета 2x6  
+ 2x7.5

17.45 Т/с «Імперія»

20.25 «Гордість світу»

21.35 Розважальна програма з  
Майклом Шуром

22.15 Д/с «Зустріч Лувру та Забо-  
реного міста»

**1+1**

06.10 ТСН  
07.05 «Українські сенсації»  
08.00 «Сніданок. Вихідний»  
09.00 «Лото-забава»

09.40 М/ф «Маша і ведмідь»  
09.50 «Битва громад»

10.55, 11.55, 13.05, 14.10 «Світ  
навівріт-5: Індонезія»

15.30 «Ліга сміху-2017»

19.30 «ТСН-Тиждень»

21.00 «Голос країни 8»

23.10 Х/ф «Домашня робота»

00.50 Х/ф «Екстрасенс»

**2+2**

06.00, 23.45 «Змішані єдинобор-  
ства. UFC on FOX 27. Голов-  
ний дійбов: Рональду Соза —  
Дерек Брансон». Трансляція з  
США

07.00 Мультифільми  
08.00 Бушидо

09.05 «ДжеДАІ. Дайджест-2017»

11.00 Ситуація «Небезпека»

12.00 «Бандерлогі»

13.00 «Помста природи»

14.05 Т/с «Зустрічна смуга»

16.00 Х/ф «Неймовірне життя Вол-  
тера Мітті»

18.00 Х/ф «Великий солдат»

19.50 Х/ф «Транс»

21.45 Х/ф «Общак»

**ТВ-4**

06.00 Х/ф «Крижана пам'ять»  
07.30 Українські традиції  
07.45, 09.50 Бадьорий ранок

**ІСТВ**

08.00, 21.30 Єдина країна  
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Ого-  
лошення. Бюро знахідок  
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська  
погода

08.40 Час-Тайм

09.00 Повнота радості життя

09.30 Справжня ціна

10.15 Пряма трансляція святої  
літургії з архікатедрального  
собору УГКЦ м. Тернополя

11.40 Дім книги

12.00 М/ф «Пінокіо»

13.30 «Чарівний клочик»

14.00 Сільський календар

14.30 Межа правди

15.30 Слід

16.00 Право на успіх

16.20 Твій дім

16.55, 22.10 Добре традиції

17.00 Вікно в Америку

17.30, 20.30 Про нас

18.00 Наші вітання

19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень

19.45 Міська рада інформує

20.00 Огляд світових подій

21.00 «Гал-кліп»

22.15 Х/ф «Мрійники»

23.45 Час-Тайм

**ІСТВ**

05.35 Скарб нації

05.45 Еврика!

05.50 Факти

06.15 Більше ніж правда

08.00 Х/ф «Патріот»

11.00, 13.00 Х/ф «Із Росії з любов'ю»

12.45 Факти. День

13.25 Х/ф «Ліцензія на вбивство»

16.00 Х/ф «007: Координати «Скайлайл»

18.45 «Загублені в часі»

19.00 «На музичній хвилі»

19.30 Док. фільм

20.00 «Розсекречена історія»

**ІНТЕР**

05.30, 20.00 «Подробиці»

06.00 Мультифільм

06.25 «Великий бокс. Олександр  
Усік — Майріс Бріедіс»

08.00 «Удачний проект»

09.00 «Готуємо разом»

10.00 «Орел і Решка. Рай і пекло»

11.00 «Орел і Решка. Перезавантаження»

12.00 Х/ф «Фантомас проти Скот-  
ланд-Ярд»

14.00 Т/с «Генеральська невістка»

17.

## УГГИ НЕ ДЛЯ МІСТА

Не заперечуємо, що угги дуже теплі і зручні. Однак це взуття не підходить на щодень. Не варто носити угги на роботу або навіть у магазин. Залиште їх для заміських поїздок. Робити угги частиною повсякденного стилю не варто. Навіть найбільш довгоної красиві перетворюються в них на кривоногих каченят. Що вже казати про звичайних жірок.



ГЕТЬ «МИЛІ»  
ШАПОЧКИ!

Кумедні головні убори з мордочками тварин, вушками кошенят та інших чотириногих залиште дітям. Вилучити зі свого гардеро-



• Зверніть увагу!

**С**пробуємо з'ясувати, які звички провокують появу зморшок. Якщо змінити поведінку, є всі шанси радіти своєму відображеню в дзеркалі і красивій шкірі обличчя.

Помят  
до постійного  
очищення

Стежити за чистотою шкіри — це нормально. Особливо якщо вона жирного або комбінованого типу і схильна до появи акне. Але косметологи не радять використовувати скраб частіше, ніж 2 рази на тиждень. Також непотрібно щодня протирати обличчя лосьйоном або тоніком. Такі засоби порушують природне середовище шкіри, пересушують її, а це причина №1 появи зморшок.

Сон обличчям  
у подушку

Багато хто любить спати на животі. Але таким чином ми стискаємо і механічно пошкоджуємо шкіру, а також порушуємо нормальній кровообіг і позбавляємо її кисню на ніч. Щоб мінімізувати ризики, потрібно вибрати іншу позу для сну, в ідеалі — на спині з маленьким валиком.



# Зніміть це негайно!

**Навіть у холодну пору року жінка має бути красивою. Дехто з нас жертвує заради краси здоров'ям і як наслідок потерпає від застуд та інших захворювань. Інші відмовляються від краси і занадто утеплюються. Але можна знайти золоту середину і бути привабливою навіть у найлютіші морози. Задля цього варто відмовитися від деяких зимових речей.**

● Поради стиліста

бу варто також шапочки з квіточками, косичками, метеликами і ягідками. На жінці це виглядає щонайменше смішно. І серйозно людину в такій шапці сприймати складно.

«НІ» ХУТРЯНИМ  
ЖИЛЕТКАМ!

Звичайно, хутряні жилетки дуже гарні. Але це не одяг для зими. Навіть якщо жилетка дуже тепла — залиште її для міжсе-



зоння. Взимку такий наряд недоречний і має дивний вигляд.

«ВЕСЕЛЕНЬКІ»  
ПУХОВИКИ

Яскраві пуховики кислотних кольорів і в квіткових принтах краще залишити малюкам. Доросла жінка має в них смішний вигляд. Створюється враження, що вона прагне «молодитися». Обираєте класику! Тоді ви точно будете стильними,

але відповідно до свого віку

БІЛІ ЧОБОТИ

Взимку білі чоботи абсолютно недоречні. Експерти в один голос стверджують, що це ознака поганого смаку. Особливо щодо високих ботфортів і чобіт на підборах. Це вульгарно.

РУКАВИЧКИ БЕЗ  
ПАЛЬЦІВ

Такі рукавички підійдуть

жінкам, які торгають на ринку — зручно давати здачу. Тим, хто прагне бути стильною та елегантною, варто купити класичні рукавички або рукавиці.



ЗАПРАВЛЕНІ  
У ЧОБОТИ ДЖИНСИ

Це не злочин. Але так ви візуально вкорочуєте свої ноги і маете вигляд незграби. Особливо коли чоботи і джинси контрастують між собою. Та й візуально стегна у такому разі здаватимуться значно важчими.

**Разом з тим засуважимо, що до модних порад варто прислухатися, але чи дотримуватися їх — вирішувати вам. Якщо угги — частина вашого зимового образу, залишайтесь вірні своєму стилю і не звертайте уваги на поради стилістів.**

## ЗВИЧКИ, через які з'являються ЗМОРШКИ

**Кожній з нас хочеться зберегти шкіру ніжною і гладенькою. Ми підбираємо дорогі засоби для догляду, але інколи не помічаємо, що простими щодennimi діями зводимо весь ефект від їх застосування нанівець.**

Сидіння перед  
монітором

Ми багато часу проводимо перед моніторами ноутбуків і смартфонів. Але ці розумні машини дуже шкодять нашій красі, і в першу чергу — шії: з'являються зморшки на межі шії і підборіддя. Важливо регулярно робити гімнастику для обличчя (детальніше про це в наступних номерах газети) і масажувати обличчя та шию. А ще — намагатися тримати прямий кут між шицею і лінією підборіддя.

Обігрівальні  
прилади

Обігрівальні прилади і центральне опалення — вороги нашої краси в холодну пору року. Вони сушать шкіру і волосся, спричиняючи швидке старіння. Вихід — пити більше води і користуватися зволожуючим кремом.

Безжирова дієта

Для гарного стану шкіри важливі жири, без них вона стає сухою і непривабливою. Риба, горіхи і оливкова, ляна та інші олії містять жирні кислоти, які відповідають за стан шкіри, та її за здоров'я організму загалом. Вони допомагають засвоюватися вітамінам і поживним речовинам, запобігають сухості шкіри.



Гарячі  
водні процедури

Тривалий гарячий душ або гаряча ванна — чудовий релакс після важкого дня. Але, на жаль, все це може викликати проблеми зі шкірою, в тому числі і появу зморшок. Гаряча вода позбавляє шкіру природних жирів, знижує її захисні властивості, і вона завчасно старіє. Вихід — теплий душ або ванна з температурою води не вище 40°C. А якщо у вас слабкі судини, можна закінчувати процедури прохолодним душем — це змінить їх.

Відмова  
від окулярів

Люди з поганим зором постійно мріжаться, а це згубно впливає на стан ніжної шкіри навколо очей і викликає появу мімічних зморшок. Не варто соромитися користуватися окулярами або лінзами, особливо при роботі за комп'ютером.

Витискання прищів

Ми прекрасно розуміємо, що цього не треба робити, але періодично порушуємо заборону. Крім того, що ризикуємо занести інфекцію, ще й під час видавлювання прища травмуємо шкіру. Потім може залишитися рубець або зморшка.

Невчасна зміна  
постійної білизни

Наволочка може бути осередком небезпеки — на ній осідають бактерії, лак для волосся, сліди інших косметичних засобів. Під час сну все це опиняється на обличчі, а хімічні речовини, що входять до складу засобів для укладання волосся, викликають старіння шкіри. Тому краще мінити наволочку кожні 2—3 дні.

Постійне жування  
жуйки

Звичка постійно жувати жуйку небезпечна для краси. Нескінченні руhi щелепо можуть спричинити ранню появу зморшок навколо рота. Краще вже замінити жуйку на льодянки.

Відмова від кремів  
зі SPF-захистом

Не секрет, що активні сонячні промені спричиняють передчасне старіння шкіри. Тому сонцезахисний крем потрібно використовувати не тільки під час відпочинку на пляжі, а щодня. За це шкіра скаже вам спасибі. Проникаючи через скло промені теж дуже шкідливі. Тому навіть перед тривалою поїздкою в сонячний день за кермом важливо змащувати обличчя, руки і шию сонцезахисним кремом з вітаміном С.

• Люстерко

КАРТОПЛЯНІ

МАСКИ

ДЛЯ СЯЮЧОЇ ШКІРИ

На жаль, сучасний спосіб життя не найкращим чином позначається на стані шкіри. Часті стреси, безсоння, застосування хімічних речовин і багато іншого негативно впливають на здоров'я.

Значно поліпшити стан шкіри і зменшити наслідки негативного впливу довкілля можна за допомогою простих натуральних продуктів. Для прикладу, пропонуємо два рецепти.

1 чайна ложка свіжово-чавленого лимонного сочку, 2 столові ложки натертого сирої картоплі, 1/2 чайної ложки сметани, йогурту або олії (на вибір).

Змішайте інгредієнти до однорідного стану. Нанесіть на чисту шкіру обличчя, шії, декольте і масажуйте пальцями круговими рухами. Залиште маску на 20 хвилин. Після цього промийте теплою водою. Робіть маску тільки ввечері і постараїтесь уникати прямого сонячного проміння наступного дня.

1 столова ложка натертого сирої картоплі, білок курячого яйця.

Білок збийте до утворення густої піни і додайте натерту картоплю. Добре перемішайте. Нанесіть маску на чисту шкіру обличчя, шії, декольте і кисті рук, дайте їй діяти протягом 15 хвилин. Змийте теплою водою.

Застосуйте ці маски (одну з двох) протягом трьох днів, а потім раз тиждень протягом місяця.

ЗИМОВА МАСКА

ВІД НАБРЯКІВ

1 чайна ложка кореня петрушки, варена картоплина, 1 чайна ложка перемеленої листя зеленого чаю.

Корінь петрушки розтерти до порошкоподібного стану блендером. Можна використовувати мелений магазинний корінь петрушки з пакетика. Натерти варену картопліну середнього розміру. Подрібнити блендером листя зеленого чаю. Змішати з коренем петрушки та картоплею. Загорнути в марлю на компрес для обличчя. Накласти на 15 хвилин.

ЕКСПРЕС-МАСКА

ВІД ПРИЩІВ

2 таблетки аспірину, 1 столова ложка йогурту без добавок або сметани, 1 чайна ложка мінеральної води.

Аспірин розчавити на порошок. У піалу засипати подрібнений аспірин, додати йогurt або сметану, трошки мінеральної води. Добре перемішати і нанести на чисту шкіру обличчя. Через 10 хвилин змити водою. Можна робити і для профілактики.

