

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#13(832) 29 березня 2018 року

• Традиції

Вербна чи Пальмова?

Вербна неділя — перехідне церковне свято, що безпосередньо залежить від дати Великодня і відзначається за тиждень до нього. А тому воно не має фіксованої дати і щороку святкується в різні дні.

Вербною неділею відкривається Страсний тиждень — найсуворіший тиждень перед Христовим Воскресінням. Відповідно до Священного Писання у Вербну неділю Син Божий увійшов у святе місто Єрусалим. Тому в церкві свято має й іншу назву — Вхід Господній в Єрусалим.

Місцеві жителі, котрі вже чули про чудеса зіцнення, якими прославився Ісус, зустрічали Його, Хто в'їжджав в місто на віслюкові, як личило зустрічати Месію і правителя — зеленими пальмовими гілками, співами і вітальними вигуками: «Осанна!» (порятунок).

Цього дня в церкві святять гілочки верби, за якими, за давніми традиціями, потрібно було напередодні піти до лісу до схід сонця. Потім їх приносять в дім і ставлять біля ікони. Там вони мають простояти весь рік, охороняючи родину від нещастя.

У народі вважали, що освячена верба має чудотворну цілющу силу, здатну позбавити людей і тварин від хвороб, поробів і пристриту, а оселю — від пожеж і повеней.

Чому саме верба? Оскільки в наших широтах пальми не ростуть, то наші предки обрали для себе символічне дерево — вербу, пагони якої розпускаються одними з перших. Таким чином, у християн східного обряду свято Входу Господнього в Єрусалим отримало назву Вербна неділя.

А ось католики називають цю неділю Пальмовою. Здавна збереглася традиція: щоб бути здоровими, люди трохи б'ють одне одного гілками верби, особливо дітей, бажають здоров'я і благополуччя в родині. Також, щоб жодна хвороба не вчепилася, з'їдають кілька вербових котиків.

Цього дня ще триває Великий піст, але на честь свята дозволено незначне послаблення: можна вживати рибу і вино. Також потрібно постаратися відійти від суєти, подумати про життя і підготуватися до Страсного тижня.

ДОСТУПНІ ЗАСОБИ ВІД ЗАПАЛЕННЯ М'ЯЗИВ

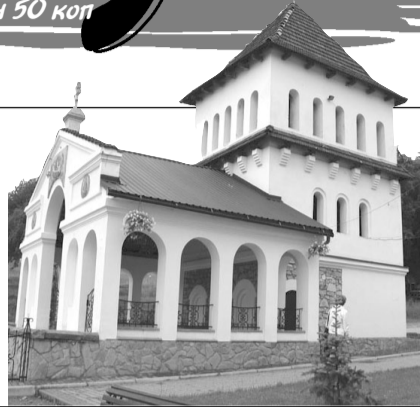
2

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Олександра, Романа, завтра — Олексія. 31 березня — 3 днем Ангела вітайте Кирила, Данила, 1 квітня — Дарину, Софію, Мар'яну, 2 — Світлану, Олександру, Марію, 3 — Серафиму, 4 — Василю, Таїсію.

7 РЕЛІГІЙНИХ СВЯТИНЬ, ЯКІ ЗЦІЛЮЮТЬ ТІЛО І ДУШУ

8



Рецепти Великоднього хліба

3

Що покласти у великодній кошик

ГОЛОВНІ ПРОДУКТИ ДЛЯ ОСВЯЧЕННЯ В ЦЕРКВІ

Християни вже почали активну підготовку до великого свята у церковному календарі — Світлого Христового Воскресіння. А вже цього року Великодній ранній: християни західного обряду (римо-католики і протестанти) святкуватимуть його найближчої неділі, 1 квітня, східного (тобто православні і греко-католики) — через тиждень, 8 квітня.



вали, у скільки українцям цього року обійдеться великодній кошик. Загалом за рік по Україні великодній кошик подорожчав на 25%. А якщо в кошик покласти більше м'яса, то зростання вартості за рік може бути і 30%. Про це пише на своїй сторінці у Facebook голова Української асоціації постачальників торговельних мереж Олексій Дорошенко.

Експерти асоціації порівняли, як за рік змінилася вартість великоднього кошика в Україні та Києві. Було зроблено такий підбір продуктів: 1 кг випеченої паски, 7 яєць, 600 г свинячої шинки, 400 г сала, 200 г сиру, 200 г вершкового масла, 1 кг солі, 250 г хрону, одна пляшка кагору 0,7 л.

Торік у середньому по Україні 1 кг домашньої паски коштував 50 грн, 7 яєць — 10 грн, 600 г свинячої шинки — 47 грн, 400 г сала — 16 грн, 200 г сиру — 18 грн, 200 г вершкового масла — 28 грн, 1 кг солі — 5,6 грн, 250 г хрону — 8,1 грн, пляшка кагору 0,7 — 77 грн. Загалом великодній кошик у 2017 році коштував 259,7 грн.

Цього року 1 кг домашньої паски буде коштувати 60 грн, тобто на 20% дорожче, ніж торік; 7 яєць — 19 грн, що на 90% більше; 600 г свинячої шинки — 65 грн, тобто подорожчала на 38%; 400 г сала — 29 грн, тобто ціна зросла на 81%; 200 г сиру — 18 грн, тобто ціна майже не змінилася; 200 г вершкового масла — 36 грн, що на 29% вище, ніж у 2017-му; 1 кг солі — 5,9 грн, що всього на 5% більше, ніж на рік раніше; 250 г хрону — 8,9 грн, тобто на 10% дорожче; одна пляшка кагору 0,7 — 85 грн, що також на 10% більше, ніж торік.

Загалом великодній кошик цього року обійдеться в 326,8 грн.

Експерти Асоціації постачальників торговельних мереж окремо порахували, якою буде вартість цього річного паски.

«Ми взяли такий рецепт паски вагою 2,1 кг: 1 кг пшеничного борошна, 6 яєць, 300 г вершкового масла, 300 г цукру, 400 г молока, 150 г род-

зинок, 50 г дріжджів, за смаком сіль і ванільний цукор, прикраси», — пише голова асоціації Олексій Дорошенко на своїй сторінці в соціальній мережі Facebook.

За його словами, у 2018 році середньостатистичні ціни в Україні такі: 1 кг борошна — 9,6 грн, 6 яєць — 16 грн, 300 г вершкового масла — 52,6 грн, 300 г цукру — 3,6 грн, 400 г молока — 8,8 грн, 150 родзинок на вагу — 12 грн, 50 г дріжджів — 7,4 грн, сіль, ванільний цукор і прикраси — 10 грн.

«Таким чином, паска в 2018 нам обійдеться в 120 грн», — резюмував експерт.

За матеріалами ukranews.com.

Принадно вітаємо християн західного обряду з Великоднем.

• Місячний календар

29 березня, четвер. Перша чверть. Місяць у Діві. 12/13 дні Місяця. Схід — 17 год 14 хв, захід — 6 год 21 хв.

30 березня, п'ятниця. Перша чверть. Місяць у Діві, Терезах (20 год 53 хв). 13/14 дні Місяця. Схід — 18 год 28 хв, захід — 6 год 50 хв.

31 березня, субота. Повня о 15 год 38 хв. Місяць у Терезах. 14/15 дні Місяця. Схід — 19 год 42 хв, захід — 7 год 17 хв.

1 квітня, неділя. Повня. Місяць у Терезах. 15/16 дні Місяця. Схід — 20 год 54 хв, захід — 7 год 43 хв.

2 квітня, понеділок. Повня. Місяць у Терезах, Скорпіоні (1 год 59 хв). 16/17 дні Місяця. Схід — 22 год 03 хв, захід — 8 год 08 хв.

3 квітня, вівторок. Повня. Місяць у Скорпіоні. 17/18 дні Місяця. Схід — 23 год 11 хв, захід — 8 год 35 хв.

4 квітня, середа. Повня. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (9 год 56 хв). 18/19 дні Місяця. Захід — 9 год 05 хв.

• Прикмети

✓ Вербна розпустилася на Вербну неділю — рік буде вдалим.

✓ Вербна бездоріжжя веде, проганяє з річки останній лід.

✓ Мороз на Вербну неділю — до врожаю ярих.

✓ Який вітер на Вербну неділю, таким і все літо буде.

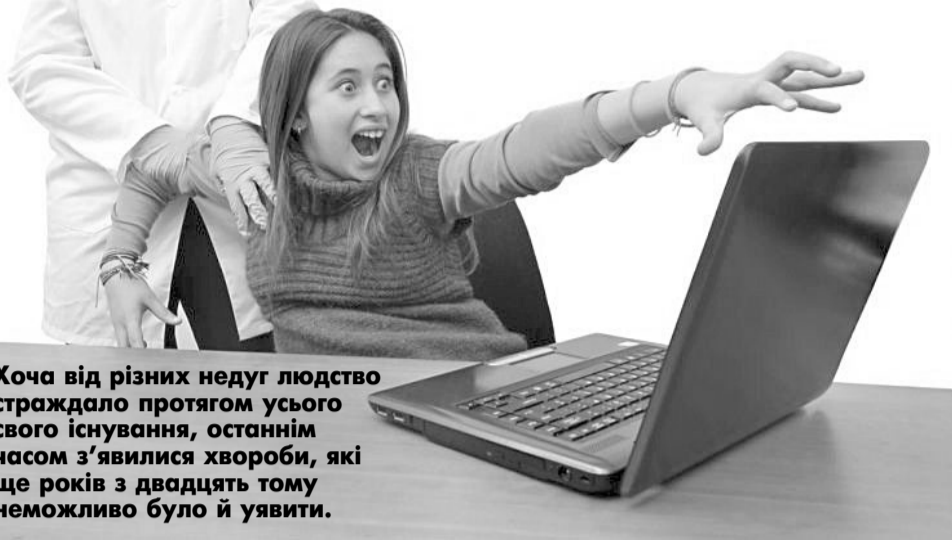
✓ Ясна погода у Вербну неділю — на врожай фруктів і злаків.

✓ Виганяти худобу вербою у Вербну неділю — до великих надоїв молока.

ПОГОДА на тиждень

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 29 березня	-1 / +6	можливий дощ	півд., 5	12.41
п'ятниця, 30 березня	+4 / +9	можливий дощ	зм. напр., 2	12.45
субота, 31 березня	+6 / +13	дощ	півд.-сх., 5	12.49
неділя, 1 квітня	+7 / +13	можливий дощ	півд.-сх., 4	12.53
понеділок, 2 квітня	+1 / +6	дощ	зах., 9	12.56
вівторок, 3 квітня	-2 / +4	без опадів	зм. напр., 4	13.00
середа, 4 квітня	-2 / +13	без опадів	півд.-сх., 4	13.03

Нові хвороби – через інтернет і гаджети



Хоча від різних недуг людство страждало протягом усього свого існування, останнім часом з'явилися хвороби, які ще років з двадцять тому неможливо було й уявити.

ня, а хтось впадає у справжню паніку.

КІБЕРХВОРОБА

Суть її полягає в тому, що у людини з'являється запаморочення, дезорієнтація та нудота при взаємодії з певними електронними пристроями. Термін придумали ще в 1990-х, коли з'явилися перші пристрої віртуальної реальності. Після оновлення iOS до нової версії деякі власники iPhone почали також скаржитися на нудоту. Інша назва цієї хвороби — «цифрова морська хвороба».

FACEBOOK-ДЕПРЕСІЯ

Суть її в тому, що люди впадають у депресію від контактів у соціальній мережі або, навпаки, від їх відсутності. Доведено, що чим більше часу люди проводять у Facebook, тим гірше їхнє ставлення до свого життя. Річ у тому, що люди, як правило, викладають у соцмережу тільки ті фотографії та новини про себе, які показують їх у ви-

гідном у світлі. В результаті створюється враження, що у друзів та знайомих життя краще, яскравіше і насиченіше, ніж у тебе; фото симпатичніше, фігура краща, годинник дорожчий.

Інтернет-залежність Це хворобливе і постійне бажання отримати доступ до мережі, яке негативно впливає на інші сфери життя, часто повністю витісняючи їх. Наприклад, особисте життя чи роботу. В наукових колах сперечаються, чи можна віднести інтернет-залежність до наркоманії, чи це тільки психічний розлад.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ОНЛАЙН-ІГОР

Це найвідоміше і найбільш руйнівне захворювання. Частими є випадки, коли гра буквально затягувала людину у віртуальний світ, через що вона втрачала роботу, сім'ю, а часом і життя. Цей розлад волі викликає важку депресію і може призвести до

фізичного виснаження і навіть самогубства.

КІБЕРХОНДРІЯ

Людина з цим розладом вважає, що у неї є хвороби і, як правило, не одна, про які вона читала в інтернеті. В результаті здорова людина, в якій просто боліла голова, може переконати себе у наявності у неї серйозних проблем. А це може негативно позначитися на здоров'ї і дійсно стати причиною вже реальної, а не уявної хвороби.

«ЕФЕКТ GOOGLE»

Людина з такою хворобою впевнена, що знання їй не потрібні, тому що всю інформацію можна знайти всього за кілька кліків. При цьому навіть, якщо хтось думає інакше — це не дає йому імунітету від «ефекту Google». Мозок просто відмовляється запам'ятовувати інформацію незалежно від нашої волі, знаючи, що набагато простіше буде знайти дані, ніж їх зберігати.

Дослідили

Назвали причину хронічної втоми

Синдром хронічної втоми вважається важкою недугою. Його ознаки — проблеми зі сном, підвищена втома, скелетний і м'язовий біль і порушення розумових здібностей.

Симптоми зберігаються протягом шести місяців, вони можуть бути оборотними лише при правильному лікуванні.

Наукові співробітники університету Гронінгема у Нідерландах намагалися знайти точну причину виникнення захворювання. Вони провели анкетування добровольців, а потім оцінили параметри опції щитовидної залози, цілісність поживної речовини, що впливає на щитовидну функцію і її запалення.

Виявилось, що пацієнти, які страждають хронічною втомою, мають схожий склад крові з тими, хто скаржиться на брак гормонів щитовидної залози. Це може свідчити про те, що недуга може з'явитися через недостатню кількість йоду в організмі або проблеми зі щитовидкою.



Диво-рецепти

БАЛЬЗАМ-НАСТІЙ ВІД НЕЖИТЮ

Для зм'ясування порізів, а також перенісся і гайморових пазух під час нежитю можна використовувати домашній бальзам-настій.

Для його приготування потрібно 0,5 л горілки (краще самогону), 1 столову ложку подрібненого чистотілу, 1 стручок подрібненого гірконого перцю, подрібнений листок алое (перед настоюванням вазон тиждень не поливати).

Все це змішати і настоювати 9–12 днів, періодично збовтуючи. Потім процідити і можна застосовувати з лікувальною метою. Втираючи бальзам під час нежитю, будьте обережні, щоб він не потрапив у очі.

МАЗЬ ВІД ОПІКІВ

40 г жовтого бджолиного воску, 80 г оливкової олії (можна соняшникової), 20 г подрібнених на порошок таблеток стрептоциду, 20 г на круто звареного жовтка курячого яйця.

В олію, тільки-но почне закипати, всипати подрібнений віск. Як тільки віск розтане, зняти з вогню і коли трохи охолоне, покласти розтертий жовток (натерти на дрібній тертці). Потім висипати стрептоцид, добре розмішати. Мазь готова.

Отриману мазь нанести тонким шаром на шматочок бавовняної тканини за величиною опіку й покласти на нього, щільно замотавши. Біль вщухає. Мазь міняти через добу, поки, знявши, не виявите на місці опіку нову шкірочку.

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

Народна медицина

Доступні засоби від запалення м'язів

Міозит — це запалення м'язів шиї, грудної клітки, стегна або спини. Хвороба вражає один або кілька м'язів одночасно. Міозит викликає біль і призводить до утворення вузликів у м'язах. Без правильного лікування хвороба переходить у хронічну стадію.

Крім медикаментозного лікування, порадившись із лікарем, можна застосовувати й народні методи.

1. Для зняття болю у м'язах при міозиті рекомендується поспати питною содою попередньо намілені 2 листки капусти і прикласти їх до хворого місця у вигляді компресу, зав'язавши зверху хусткою.

2. Дуже допомагають при болях у м'язах компреси з польового хвоща або втирання у хворі місця мазі з польового хвоща (4 частини несолоного свиного сала або несолоного вершкового масла

ретельно змішати з 1 частиною порошку сушеного хвоща).

3. Змішати по 1 столовій ложці натурального яблучного оцту й меду, залити 1 склянкою води і ретельно розмішати. Пити по 2–3 склянки на день. Бажано одночасно розтирати тіло яблучним оцтом. Після кожного місяця лікування потрібно робити перерву на 10 днів.

4. Для поліпшення руховості рекомендується втерти в знерухомлені кінцівки мазь із 100 г свиного жиру й 1 столовою ложкою солі, а зверху обгорнути бавовняною тканиною і клейонкою. Після кожного місяця лікування потрібно робити перерву на 10 днів.

5. При розслабленні м'язів у дітей змішати 400 г меду з 20 г сірки, намазати отриманою сумішшю тіло дитини і зробити масаж. Після того як дитина тричі пропотіє, переодягти її, туго повити й уклад-

ти спати. Після кожного місяця лікування потрібно робити перерву на 10 днів.

6. Під час лікування міозиту необхідно дотримуватися певної дієти: не вживати спиртне, обмежити споживання гострої, солоної та жирної їжі, а також м'яса, не курити. Рекомендується дієта з періодичними короткими постами. Після посту бажано харчуватися лише молоком (непастеризованим і некип'яченим). Кількість молока можна збільшувати поступово до максимуму (скільки вип'є хворий).



Варто знати

Як запобігти судомам

М'язові судоми — це спазми, які з'являються, коли м'язи мимоволі напружуються. Звичайно таке відбувається вночі або після фізичного навантаження. Спазми можуть викликати досить сильний біль.

Правильний раціон

Кажучи про здоров'я м'язів, не можна не згадати **магній** — елемент, який, на жаль, міститься в уживаних нами продуктах у дуже невеликій кількості. Річ у тім, що овочі і фрукти, які містять його, не входять у звичайний раціон більшості людей.

До того ж, якість продуктів рослинного походження, які продаються в магазинах і на ринках, досить часто змушує бажати кращого.

Ми можемо вживати хлорид або цитрат магнію як харчові добавки, а також продукти, у яких міститься цей елемент:

- ✓ овочі — листя зеленого кольору (салат-латук, брюссельська капуста, шпинат, петрушка тощо);
- ✓ какао;
- ✓ сухофрукти;
- ✓ горох;
- ✓ авокадо;



- ✓ необроблений рис;
- ✓ банани.

Калій — другий за важливістю елемент, потрібний для нормальної роботи м'язів. Цей мінерал має перебувати в рівновазі з натрієм: якщо ви вживаєте занадто багато продуктів, що містять натрій, в організмі спостерігається нестача калію.

Продукти, що містять калій:

- ✓ помідори;
- ✓ банани;
- ✓ паростки пшениці;
- ✓ сухофрукти;
- ✓ картопля;

- ✓ ревінь;
- ✓ диня.

Холодний душ для ніг

Гідротерапія, або терапія, заснована на впливі водою різних температур, може бути дуже корисною для поліпшення циркуляції крові. У разі, якщо ви страждаєте від м'язових спазмів, використовуйте холодний душ для ніг, виконуючи такі маніпуляції:

- ✓ провести струменем води по зовнішній частині правої ноги знизу догори;
- ✓ провести струменем води по внутрішній частині правої ноги зверху вниз;
- ✓ провести струменем води по зовнішній частині лівої ноги знизу догори;
- ✓ коли досягнете коліна, на кілька секунд переведіть струмінь води на праве коліно й поверніться до лівого коліна, щоб продовжити рух униз.

Нарешті, вам може допомогти масаж у зонах, де зазвичай стаються судоми. Краще, якщо масаж буде робити лікар-фізіотерапевт або остеопат.

ПОНЕДІЛОК, 2.04.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 15.40 М/с «Чорний Джек»
06.30 ПРОФІЛАКТИКА КАНАЛУ
14.00 Перша шпальта
14.30 РадіоДень
15.00, 21.00 Новини
15.15, 00.55 Лайфхак українською
15.25 М/с «Гон»
16.10 Хто в домі хазяїн?
16.35 Телепродаж
16.55 Розсекречена історія
18.00, 00.05 Інформаційна година

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 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Полілог
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Те, що бачив місяць»
17.00 Неповторна природа
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 THEU – калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.40 Д/с «Найекстремальніший»
23.35 Д/ф «Доньки Єви. Історія Девори»

22.50 Таємний агент. Пост-шоу
00.25 Х/ф «Мисливці за відьмами»
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
11.30 Реальна містика
13.30, 15.30 Агенти справедливості-5
16.00 Історія одного злочину-2
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Добрі наміри»
23.30 Х/ф «Брехун, брехун»

ТТБ

07.00 «Файний ранок»
09.00 «У країні Мультяндії»
09.45 «Як це?»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40 «Поza рамками»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Долі»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
16.50, 19.15 Анонси
16.55, 19.10, 20.25 Реклама
17.10 Док. Фільм
17.40 «Хто в домі хазяїн?»
18.00 «Відверті діалоги»
18.30 «В об'єктиві ТТБ»
18.45 «Мамина школа»
19.20 «Тема дня»
19.50 «Армія нескорених»
20.05 «Загублені в часі»
20.20 «Словами малечі про цікаві речі»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.15, 22.45 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.10 Х/ф «Три плюс два»
12.00 «Новини»
12.25 Х/ф «Весілля в Малинівці»
14.20 Х/ф «Ти — мені, я — тобі»
16.10 «Чекай мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
20.40 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
00.30 Х/ф «Тільки повернись»

СЕРЕДА, 4.04.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 15.40 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.50, 11.50, 14.20, 00.00 Погода
09.40 Д/с «Африка. Небезпечна реальність»
10.35, 13.35, 16.35 Телепродаж
11.00 Д/с «Незвичайні культури»
12.00 Документальний цикл Смаки Культури
13.10 РадіоДень
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.15, 00.55 Лайфхак українською
15.25 М/с «Гон»
16.55 Війна і мир
17.40 ТАКАШОТАМ
18.00, 00.05 Інформаційна година

00.40 Т/с «Вуличне правосуддя-3»
«УКРАЇНА»
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 Екологічно чисте життя
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Неповторна природа
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.40 Твій дім
13.00 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Бренда Старр»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Соло
21.30 Майстер-клас із Наталкою Фічіч
22.40, 04.00 Х/ф «Сезон бджіл»

ІСТV

05.50, 10.05 Громадянська обора
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
11.00, 17.35, 21.25 Т/с «Пес-3»
12.05, 13.20 Т/с «У полі зору»
12.45, 15.45 Факти. День
15.25, 16.20, 22.35 Скетч-шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.40 Х/ф «Нестримні-2»

СТБ

06.25, 15.35 «Все буде добре!»
08.25 «МастерШеф-7»
11.55 «Хата на тата»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.40 «МастерШеф. Кулінарний випускний»
«НОВИЙ КАНАЛ»
05.44, 07.34 Kids Time
05.45 М/с «Луні Тюз шоу»
07.35 Т/с «Мерлін»
11.00 Т/с «Друзі»
12.00 Т/с «Статус відносин — все

ВІВТОРОК, 3.04.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 15.40 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.50, 11.50, 14.20, 00.00 Погода
09.40 Д/с «Африка. Небезпечна реальність»
10.35, 13.35, 16.35 Телепродаж
11.00 Д/с «Незвичайні культури»
12.00 Документальний цикл Смаки Культури
13.10 РадіоДень
13.55 Складна розмова
14.30 РадіоДень
15.15, 00.55 Лайфхак українською
15.25 М/с «Гон»
16.55 Світло
18.00, 00.05 Інформаційна година

08.00 Т/с «Атлантида-2»
08.55 «Облом.UA.»
09.35, 18.15 «Спецкор»
10.15, 18.50 «ДжеДА!»
10.55, 19.25 «102. Поліція»
11.50, 17.15 «Загублений світ»
13.50 «Нове шалене відео по-українськи»
15.30 Х/ф «Морські котика проти зомбі»
20.20 Т/с «Опер за викликом»
21.20, 22.55 Т/с «Кістки-9»
00.40 Т/с «Вуличне правосуддя-3»

11.40 Т/с «Друзі»
12.35 Т/с «Статус відносин — все складно»
17.15, 19.00 Дешево і сердито
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Від пацанки до панянки
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Місія: краса
11.30 Реальна містика
13.30, 15.30 Агенти справедливості-5
16.00 Історія одного злочину-2
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Добрі наміри»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

07.00 «Файний ранок»
09.00 «У країні Мультяндії»
09.45 «Хочу бути...»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.20 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Долі»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
16.50, 19.15 Анонси
16.55, 17.40, 19.10, 20.25 Реклама
17.10 «До справи»
17.45 «Армія нескорених»
18.00 «Подорожні замальовки»
18.30 «В об'єктиві ТТБ»
18.45 «У світі захоплень»
19.50 «Думки вголос»
20.05 «Хто в домі хазяїн?»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.15, 22.40 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.10, 12.25, 20.40 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
12.00 «Новини»
12.50 Т/с «Що робить твоя дружина?»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
00.25 Х/ф «Егоїст»

ЧЕТВЕР, 5.04.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 15.40 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.50, 11.50, 14.20, 00.00 Погода
09.40 Д/с «Африка. Небезпечна реальність»
10.35, 13.35, 16.35 Телепродаж
11.00 Д/с «Незвичайні культури»
12.00 Документальний цикл Смаки Культури
13.10 РадіоДень
13.55 До справи
14.30 РадіоДень
15.15, 00.55 Лайфхак українською
15.25 М/с «Гон»
16.55 Твій дім
17.20 #ВУКРАЇНІ. «Карабазівка. Маленький український Кувейт»
18.00, 00.05 Інформаційна година

20.20 Т/с «Опер за викликом-2»
21.20 Т/с «Кістки-10»
22.55 Т/с «кістки-9»
00.40 Т/с «Вуличне правосуддя-3»
«УКРАЇНА»
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 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 Соло
08.30 Екологічно чисте життя
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Неповторна природа
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Ненав'язлива ідея»
15.45, 20.25 Добрі традиції
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі Європа
20.30 Євромакс
21.30 Смачна мандрівка
22.35, 04.00 Х/ф «Викрасти поліцейського»

ІСТV

05.40 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Секретний фронт
11.00, 17.35, 21.25 Т/с «Пес-3»
12.05, 13.20 Т/с «У полі зору»
12.45, 15.45 Факти. День
15.20, 16.20 Скетч-шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
23.40 Х/ф «Нестримні-3»
«НОВИЙ КАНАЛ»
05.44, 07.45 Kids Time
05.55 М/с «Луні Тюз шоу»
07.50 Т/с «Мерлін»
11.10 Т/с «Друзі»

П'ЯТНИЦЯ, 6.04.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 15.25 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

06.45, 10.45 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 У фокусі – Європа

11.35 Т/с «Друзі»
12.35 Т/с «Статус відносин — все складно»
17.00, 19.00 Суперінтуїція
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Хто зверху?

НЕДІЛЯ, 8.04.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 ВЕЛИКОДНЯ БОЖЕСТВЕННА ЛІТУРГІЯ
10.00 Х/ф «Імперія святого Петра»
13.35 Перший на селі
14.00, 16.00 Телепродаж
14.20 Фольк-music
15.30 Д/ф «Спадок на кінчиках пальців»

11.00, 20.30 Про нас
11.30, 22.10 Добрі традиції
11.40 Дім книги
12.05 Дитяче кіно. М/ф «Обітниця Паски»

вовк-2»
15.45 Х/ф «Гаррі Поттер і Дари смерті»
18.35 Х/ф «Гаррі Поттер і Дари смерті-2»
21.00 Х/ф «Конан-варвар»
23.10 Х/ф «Орел Дев'ятого легіону»

СУБОТА, 7.04.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30, 16.15, 23.25 Погода

09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Огляд світових подій
10.30 Зміни свій світ
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич

07.50 Ревізор. Крамниці
10.00 Таємний агент
11.30 Таємний агент. Пост-шоу
13.20 Т/с «Бібліотекарі»
18.00 М/ф «У пошуках Жар-птиці»

Споживач

Горіхова екзотика

Нині в супермаркеті і навіть просто в кіоску можна придбати екзотичні горіхи, про які ми ще вчора навіть не чули. А що за диво горішки кеш'ю чи мигдаль!

дозрівання набувають темного-зеленого, майже коричневого кольору. Ви зауважили, що на відміну від інших горіхів їх ніколи не продають у шкаралупі? А все тому, що між шкаралупою і оболонкою, за якою ховається горіх, міститься дуже їдка речовина.

Їх продають акуратно запакованими і на вагу. В цукрі і в солі, в шоколаді, йогуртовій глазури і просто так, сирими чи ледь підсмаженими.
Ми купуємо їх, щоби якнайшвидше втамувати голод, який зойно підкрався. І отримуємо при цьому не тільки неземний смак, а й порцію здоров'я. Бо ж люди, які з'їдають 150 г будь-яких горіхів щотижня, у три рази рідше стають жертвами серцевих захворювань, у тому числі інфаркту. Ця ж порція забезпечує організм добовою нормою білка.

плоди складаються із двох частин: так званого яблука кеш'ю і, власне, горіха. Щоб гуртовий глазури і просто так, сирими чи ледь підсмаженими.



ЯБЛУКО ЧИ ГОРІХ?
Розповідаючи про кеш'ю, можна сказати, що його

Якби горіхи справді поліпшували роботу мозку, то найрозумнішими тваринами на Землі були би білки

