ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#15(834) 12 квітня 2018 року

ГОРІХИ ПРОТИ ХОЛЕСТЕРИНУ 2

Найкорисніші продукти для жінок 7

3 РЕЦЕПТИ КОНСЕРВУВАННЯ БЕРЕЗОВОГО СОКУ

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Івана, завтра — Ганни, Веніаміна. 14 квітня з днем Ангела вітайте Марію, Марка, Юхима, 15 — Григорія, Полікарпа, 16 — Микиту, 17 — Георгія, 18 — Федора, Платона.

● Є такий прогноз

Літо розпочнеться аж у серпні

Щонайменше двічі на рік газета «Вільне життя плюс» подає прогноз погоди від народного синоптика з Мильного на Зборівщині Івана Луцика. Не знаю, як ви, а я до його «передбачень» прислухаюся.

Пан Іван не перший десяток років ретельно стежить за природою, добре знає, які ймовірні наслідки тих чи інших процесів. Та й з прогнозами, скажімо відверто, вціляє в яблучко.

Якої ж погоди чекати тернополянами найближчих півроку? Попри нинішню сонячну, теплу й суху погоду, Іван Луцик стверджує, що вже **із середини квітня** варто сподіватися на дощі. Вітер має бути змінних напрямків, з переходом на південно-східний.

На травень пан Іван передбачає хмарну, але теплу, майже безвітряну погоду. Ймовірні часті тумани. Особливу увагу народний синоптик звернув на велику ймовірність пізніх приморозків. За його словами, аж до середини травня городникам не варто поспішати з висаджуванням розсади у відкритий грунт, або, принаймні, продумати її захист.

У червні — хмарно, холодно, дощі, вітер переважно північний. «Аби ще сніг не випав на зелений колос, як у 1936-му», — зауважив народний прогностик.

У липні, за його прогнозом, теж буде хмарно, досить прохолодно, як для маківки літа, переважатиме північний вітер, ймовірні дощі. Проте великої кількості гроз Іван Луцик не очікує ні в червні, ні в липні.

Початок **серпня,** приблизно перша його декада, очікується таким самим, як липень. Але уникнути уже звичної для нас спеки таки не вдасться. Справжнє літо, за словами пана Івана, почнеться числа з 12-го — сонячно, спекотно, з південно-східним вітром. Такою ж прогностик побачив погоду і **у вересні:** сонячно з проясненнями, сухо, вітер змінних напрямків.

Осінь настане не раніше **жовтня.** Цього місяця погода очікується хмарною, з проясненнями, вітер — західний. Наприкінці місяця дощитиме.

Віра Касіян.

Разова допомога ветеранам війни: кому і скільки

У 2018 році виплата разової грошової допомоги до 5 травня, передбаченої законами «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» і «Про жертви нацистських переслідувань», буде здійснюватися в таких розмірах:

Фото solydarnist.org

✔ інвалідам війни та колишнім малолітнім (яким на момент ув'язнення не виповнилося 14 років) в'язням концентраційних таборів, гетто та інших місць примусового тримання, визнаним особами з інвалідністю внаслідок загального захворювання, трудового каліцтва й з інших причин:

I групи — 3685 гривень,
II групи — 3265 гривень,
III групи — 2845 гривень;

✔ учасникам бойових дій та колишнім неповнолітнім (яким на момент ув'язнення не виповнилося 18 років) в'язням концентраційних таборів, гетто, інших місць примусового тримання, а також дітям, які народилися у зазначених місцях примусового тримання їхніх батьків, — 1265 гривень;

✔ особам, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, — 3685 гривень;

✔ членам сімей загиблих і дружинам (чоловікам) померлих інвалідів війни, дружинам (чоловікам) померлих учасників бойових дій, учасників війни та жертв нацистських переслідувань, визнаних за життя особами з інвалідністю внаслідок загального захворювання, трудового каліцтва й з інших причин, які не одружилися вдруге, — 630 гривень;

✔ учасникам війни та колишнім в'язням концентраційних таборів, гетто, інших місць примусового тримання, особам, які були насильно вивезені на примусові роботи, дітям партизанів, підпільників, інших учасників боротьби з націонал-соціалістським режимом у тилу ворога — 525 гривень.

Про це йдеться в постанові Кабінету міністрів України від 14 березня 2018 р. №170.

Варто зауважити, що у 2013 році розмір цієї допомоги становив: інвалідам війни I групи — 2415 гривень, II групи — 2110 гривень, III групи — 1895 гривень, учасникам бойових дій — 745 гривень, учасникам війни — 135 гривень.

Орест Зварич,
юрист.
Вільне життя плюс.

● Місячний календар

12 квітня, четвер. Остання чверть. Місяць у Рибах. 25/26 дні Місяця. Схід — 5 год 20 хв, захід — 15 год 52 хв.

13 квітня, п'ятниця. Остання чверть. Місяць у Рибах, Овні (20 год 16 хв). 26/27 дні Місяця. Схід — 5 год 46 хв, захід — 17 год 00 хв.

14 квітня, субота. Остання чверть. Місяць у Овні. 27/28 дні Місяця. Схід — 6 год 10 хв, захід — 18 год 09 хв.

15 квітня, неділя. Остання чверть. Місяць у Овні. 28/29 дні Місяця. Схід — 6 год 35 хв, захід — 19 год 22 хв.

16 квітня, понеділок. Молодик о 4 год 59 хв. Місяць у Овні, Тельці (11 год 52 хв). 29/1/2 дні Місяця. Схід — 7 год 01 хв, захід — 20 год 35 хв.

17 квітня, вівторок. Молодик. Місяць у Тельці. 2/3 дні Місяця. Схід — 7 год 11 хв, захід — 21 год 34 хв.

18 квітня, середа. Молодик. Місяць у Тельці, Близнятах (15 год 03 хв). 3/4 дні Місяця. Схід — 7 год 29 хв, захід — 21 год 50 хв.

Самотнім пенсіонерам допомагає держава

Одиноким малозабезпеченим особам, які за висновком лікарсько-консультаційної комісії потребують постійного стороннього догляду й одержують пенсію за віком або за вислугу років чи по інвалідності, призначається державна соціальна допомога на догляд, а також надається соціально-побутове обслуговування вдома державними установами.

Порядок призначення і виплати державної соціальної допомоги на догляд затверджений постановою Кабміну від 2 квітня 2005 р. №261. Розмір цієї допомоги для вказаної категорії громадян становить 15 відсотків від прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність. Нині прожитковий мінімум для непрацездатних осіб — 1373 грн.

Одинокі пенсіонери, які за висновком медичних закладів потребують постійного стороннього догляду, мають право на надбавку до пенсії в розмірі 50 відсотків мінімальної пенсії за віком.

Це передбачено статтями 21, 94 Закону «Про пенсійне забезпечення». Нині мінімальна пенсія за віком становить 1373 грн.

Для отримання надбавки до пенсії чи державної соціальної допомоги на догляд насамперед буде потрібен висновок лікарсько-консультаційної комісії про необхідність постійного стороннього догляду та нездатність до самообслуговування.

Пільги для ветеранів праці передбачені статтею 7 Закону «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні». Там не згадується, що ветерани праці користуються пільгами з оплати комунальних послуг. Однак у статті 2 цього закону йдеться, що місцеві ради, місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування можуть встановлювати за рахунок власних коштів і благодійних надходжень додаткові гарантії щодо соціального захисту громадян похилого віку.

Саме до цих органів при потребі варто звернутися за допомогою.

Орест Зварич,
юрист.
Вільне життя плюс.

● Актуально

СТАТУС УБД – УСІМ УЧАСНИКАМ АТО?

У Верховній Раді зареєстровано законопроект, у якому депутати пропонують парламенту передбачити визнання учасниками бойових дій усіх, хто брав безпосередню участь в антитерористичній операції (АТО).

Відповідно до документа, учасниками бойових дій визнаються особи, які, відповідно до закону «Про боротьбу з тероризмом», були залучені до участі в АТО й захищали незалежність, суверенітет і територіальну цілісність України, перебуваючи безпосередньо в районах у період проведення АТО у взаємодії зі Збройними силами, Міністерством внутрішніх справ та іншими суб'єктами у боротьбі з тероризмом.

Зазначається, що рішення про надання статусу УБД, виплату одноразової грошової допомоги у разі загибелі або інвалідності волонтера та інших категорій осіб приймається міжвідомчою комісією відповідно до закону «Про статус ветеранів війни, гарантії їхнього соціального захисту».

ПОГОДА на тиждень
За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 12 квітня	+13 / +21	ясно	сх., 4	13.33
п'ятниця, 13 квітня	+13 / +21	ясно	півд.-сх., 7	13.36
субота, 14 квітня	+14 / +21	без опадів	півд.-сх., 2	13.40
неділя, 15 квітня	+12 / +22	ясно	півд., 3	13.43
понеділок, 16 квітня	+12/ +22	без опадів	зм. напр., 4	13.47
вівторок, 17 квітня	+11 / +19	без опадів	півн.-сх., 3	13.50
середа, 18 квітня	+11 / +17	без опадів	півн.-сх., 3	13.54

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

● На замітку

ЯК ПРАВИЛЬНО ПІДГОТУВАТИСЯ ДО СНУ

Сон займає значну частину нашого життя, і від його якості та тривалості залежить наше самопочуття та зовнішній вигляд. А щоб сон був міцним та здоровим, готуватися до нього слід заздалегідь. Як правильно це робити, рекомендують психологи та лікарі.

Не їжте та не пийте перед сном. Популярна порада, яка важлива не лише для хорошого відпочинку вночі, а й для загального стану організму. Останній прийом їжі повинен бути за 2—3 години до сну. А от що можна — то це трав'яний чай за 20—25 хвилин до сну. Щодо алкоголю, то його вживати перед сном також не бажано.

●

Провітріть кімнату. Легка прохолода та свіже повітря сприяють швидкому засинанню та міцному сну.

●

Не користуйтесь телевізором та комп'ютером за годину ну до сну. У сучасному світі ця порада — з галузі фантастики, однак, на думку психологів, це пробуджує творчі ідеї та потенціал, а також сприяє повноцінному відпочинку мозку під час сну.

●

Вибирайте нічний одяг з натуральних тканин. Тільки натуральні тканини чудово вбирають вологу та пропускають повітря. Окрім того, одяг має бути просторим, щоб не сковувати рухи.

●

Використовуйте ароматерапію. Якщо проблеми зі сном викликані надмірними стресами та дратівливістю, то вам допоможуть лаванда та шавлія. Якщо у вас депресія, допоможе заснути бергамот, а з хронічними порушеннями чудово впораються апельсин, сандал та меліса.

●

Налаштуйтеся на сон. За 5—10 хвилин подумайте над тим, щоб ви хотіли побачити уві сні. Постарайтесь чітко сформувати та уявити свої побажання.

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

Горіхи проти холестерину

СКІЛЬКИ І В ЯКОМУ ВИГЛЯДІ ТРЕБА ЇСТИ ГОРІХИ, ЩОБ БУТИ ЗДОРОВИМ

Дієтологи з медичного центру при Університеті Лома Лінда (Каліфорнія) проаналізували дані 25 наукових досліджень останнього часу, присвячених горіхам. У них брали участь в цілому 600 осіб із семи країн з підвищеним і нормальним рівнем холестерину в крові.

Тих учасників, які приймали препарати, що знижують рівень холестерину, на час експерименту попросили від них відмовитися. Кожен день усі учасники з'їдали по дві жмені горіхів – в середньому по 67 г. У підсумку, «поганий» холестерин у крові впав на 7,4%! Отже, знизився ризик неполадок з судинами, які призводять до мігрені, інфарктів і інсультів.

Але дієтологи попереджають, що плоди не повинні бути ні солоними, ні солодкими, ні смаженими, адже зайві цукор, сіль і жир не менш небезпечні, ніж холестерин. Тому горішки «до пива» і в шоколадній глазурі проти холестерину безсилі. Горіхи дієві у боротьбі за здоров'я тільки в сирому або сушеному вигляді.

Якщо три тижні поспіль щодня з'їдати по 67 г горіхів, рівень холестерину в крові знижується на 7,4%.

● **Зверніть увагу**

КОРИСНІ ПОРАДИ ВІД ДІЄТОЛОГІВ

✔ Частіше купуйте горіхи в шкаралупі. Ці природні обладунки захищають ядро від гниття, обробки хімікатами і від пошкодження комахами і гризунами.

✔ Щоб перевірити, наскільки горіхи корисні і багаті мікроелементами, проведіть тест на «жвавість». Залийте їх водою на 12 годин, потім злийте воду, очистіть від шкірки і залиште в товстому шарі вологої марлі на кілька діб, періодично промиваючи. Якщо паростки не з'явились — це «мертвий» продукт. Проросли — значить, горіхи на піку форми, в них максимум корисних для організму речовин.

✔ Не варто купувати кеш'ю, бразильський горіх: у сирому вигляді в нашу країну їх не завозять. Завжди обсмажують, щоб уникнути гіркого смаку і псування. Зате у нас вже можна знайти свіжі сирі і несолоні фісташки. Обережніше з кунжутом. Білий, як правило, шліфований, з пошкодженим зародком. Надійніше купувати чорний або коричневий кунжут. Обов'язково просіть несмажений.

✔ Спробуйте замочувати горіхи перед їжею на кілька годин, це активізує їхні природні ресурси і посилює смак. Максимум через три години вони стають свіжими і соковитими, а нашій травній системі з ними набагато зручніше буде впоратися.

● **Варто знати**

ОВОЧІ ПРОТИ ЗМОРЩОК

Багато людей мріють про пружну шкіру, блискуче волосся і прекрасні нігті. Для того, щоб поліпшити свій зовнішній вигляд, недостатньо використовувати крем і лосьйони. Багато продуктів містять речовини, які роблять нас красивішими.

Природним захистом від зморшок вважається какао, багате на мідь та теобромін. Такі овочі як огірки, редиска або картопля чудово поглинають кислоти, що гальмують передчасне старіння шкіри.

Для стрункої фігури у природи теж є що запропонувати. Гіркі речовини, що містяться в деяких видах салату і салатного цикорію, знижують апетит. У лавровому листі містяться елементи, корисні для швидкого травлення.

● **З Божої аптеки**

Картопля в ролі лікаря

Для поліпшення зору

1 ст. ложку подрібнених паростків картоплі залийте 1 склянкою горілки. Настоюватися суміш має в темному місці тиждень. Потім настоянку пийте по 1 ч. ложці 3 рази на день за півгодини до прийому їжі.

При ангіні

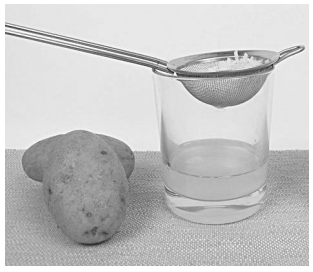
Рекомендують пити витиснутий і відстояний протягом години картопляний сік, який змішують із соком журавлини у пропорції 1:1. Пити сік потрібно тричі на день по півсклянки. Крім цього, при ангіні можна полоскати горло соком картоплі, розведеним з водою навпіл (4—5 разів на добу).

Для профілактики захворювань серця

Раз на тиждень замість звичної їжі варто цілий день їсти картоплю, відварену в шкірці. Бажано їсти її разом зі шкіркою.

Для лікування бронхіту

Відваріть картоплю разом зі шкіркою, і зробіть пюре (шкірку не знімати). Додайте в пюре 1 ст. л. гірчиці і 2 ст. л. олії. Пюре викладіть на бавовняну серветку і помістіть на груди або спину хворого тканиною вниз, накрийте целофаном і утепліть рушником. Компрес тримати півгодини.



● **А ви знали?**

Капуста — від алкоголізму і безсоння

У продажу вже з'явилися свіжі овочі, одним з яких є капуста. Попри те, що захоплюватися споживанням ранніх овочів не радять, знати про їхні властивості буде корисним. Розповімо про капусту.

Стародавні греки вірили, що капуста здатна зняти стан алкогольного сп'яніння, і вважали символом тверезості. Нині про це ніхто й не думає, а от греки переконували, що капуста ще й лікує головний біль, глухоту та допомагає впоратися з безсонням.

Загалом існує понад сотня видів капусти, найпоширенішими з яких у нас є білоголова, червоноголова, цвітна. Останнім часом набули поширення також пекінська, броколі, савойська, брюссельська і кольрабі.

Але чим корисна саме молода капуста? Передусім тим, що вітамінів у ній у рази більше, ніж у тій, яка з'являється на ринках пізніше. Свіжа капуста багата на вітаміни С, А, К, В6 і В9, також у ній багато калію, кальцію, магнію та заліза.

Цікаво, що в Японії з капусти не лише готують різні страви. Там вона росте як декоративна рослина — і на клумбах, і в горщиках.

У нас вирощують декоративну капусту хіба одиниці. А от як овоч — багато хто, і капусти ми маємо багато. Цікаво, що стародавні римляни подавали її тільки на великі свята і тільки у вареною. А китайці відмочували її у вині і годували капустою рабів, які будували Велику Китайську стіну.

На Закарпатті й нині стверджують, що молода капуста є особливо корисною для юнок. Ще бабусі казали, що від капусти виростають великі груди. Невідомо, правда, міф це чи правда, але про користь капусти нині ніхто не сперечається.

Так, фахівці стверджують, що в капусті міститися речовини, здатні уповільнити ріст ракових пухлин. Крім цього, у багатьох сортах капусти міститься рідкісний вітамін U, який запобігає захворюванням кишково-шлункового тракту.

● На часі

Чим загрожує дисбаланс вітамінів і мінералів

Навесні так хочеться мати привабливий вигляд. Хоча такий вигляд хочеться мати завжди, але весна — особлива пора року, коли це прагнення загострене.

Насправді ж картина інша: потріскані губи, суха шкіра, тьмяне волосся... До цього додаються нігті, що шаруються, і хронічна втома, занепад сил і нервозність. Цього всього можна уникнути, якщо вчасно підживити організм.

Так-так, причиною непрезентабельного зовнішнього вигляду, хронічної втоми, плаксивості і проблем з пам'яттю може бути банальний авітаміноз.

Якщо бути точнішим, авітаміноз — це крайній ступінь вітамінної недостатності (одного вітаміну або комплексу) і просто є більш уживаним словом. Насправді те, чого ми зазнаємо, називається гіповітаміноз (нестача вітаміну або комплексу вітамінів). А його практично завжди супроводжує гіпоелементоз (нестача мінералів).

Завдяки рекламі ми знаємо, які наслідки має дефіцит йоду. Нестача або надлишок інших мікроелементів, мінералів і вітамінів призводять до не менш серйозних проблем. І, до речі, реклама чомусь замовчує, до чого призводить надлишок йоду...

Варто пам'ятати, що вітаміни й мінерали не містяться в організмі самі по собі. Вони взаємодіють один з одним, причому деякі їхні сполуки посилюють позитивну дію на організм, а деякі — навпаки.

Ось кілька прикладів нестачі й «поганої взаємодії» вітамінів і мінералів.

Нестача **вітаміну А**, насамперед, позначається на зорі (розвивається так звана куряча сліпота), імунітеті, регенерації шкіри та слизової, на появі сивого волосся, а також може бути причиною появи прищів на шкірі.

Нестача **вітамінів групи В** (особливо B_6 і B_{12}) може призвести до залізодефіцитної анемії, а це — слабкість, запаморочення, задишка. Причому сама по собі залізодефіцитна анемія не минає й у задавненому стані може призвести до летального результату. Нестача вітаміну B_1 негативно позначається на організмі, тому що призводить до голодування клітин, насамперед нервової системи й серця.

Часті застуди й ламкість судин — наслідок нестачі **вітаміну С.** Але пити аскорбінку в необмежених кількостях теж не рекомендується, тому що її надлишок перешкоджає засвоєнню вітамінів групи В і сприяє дефіциту міді.

Вітаміни А, С і Е є основою багатьох антиоксидантних комплексів, тому що сприяють оздоровленню й регенерації організму. Їх низький рівень — шлях до швидкого старіння, а крім того, нестача вітаміну Е може призвести до імпотенції.

Антиоксидантний ефект цих вітамінів підсилює **селен,** але він практично не засвоюється організмом, якщо в раціоні переважають солодкі й борошняні страви (вуглеводи).

Високому артеріальному тиску сприяє **гіповітаміноз Р,** а швидкій стомлюваності — **дефіцит пантотенової кислоти.**

Ті самі яйця, тільки фаршировані

Після тривалого посту яйця — не лише частина обрядової трапези, а й один з часто вживаних продуктів. Тим паче, що способів їх приготування є безліч. Чудовий спосіб урізноманітнити закуски — нафарширувати варені яйця. Готувати їх просто і швидко, а рецептів та варіацій начинок — дуже багато.

Сайт «Їсти» підготував добірку найбільш вдалих варіантів фарширування яєць. Що стосується класичного варіанту — яєць, фаршированих смаженою цибулею і морквою, то, як зазначають автори сайту, його пропускаємо, оскільки він відомий всім, і цей смак вже дещо «приївся». А нам пропонують дещо новеньке.

ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ ПЕЧЕРИЦЯМИ «МУХОМОРЧИКИ»

5 яєць, 5 помідорів, 300 г печериць, 3 цибулини, 3 ст. ложки олії, майонез, зелень, перець, сіль до смаку.

Яйця зварити, очистити, зрізати верхівки, вийняти жовтки. Гриби помити, почистити, порізати дрібно шматочками і смажити на вершковому маслі приблизно 10 хвилин. Розім'яті жовтки змішати з печерицями. Білки наповнити фаршем, зверху на кожну половинку яйця покласти половинку помідора розрізом вниз. Сірником або зубочисткою поставити майонезом на помідорах крапочки, щоб вийшли мухомори. Подавати яйця на тарілці із зеленню.

ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ ТВЕРДИМ СИРОМ З ЧАСНИКОМ

8 яєць, 100 г твердого сиру, 3 ст. ложки майонезу, 3 зубці часнику, пучок петрушки, перець, сіль — за смаком.

Яйця зварити, почистити, розрізати навпіл. Розтерти жовтки, петрушку дрібно порізати, а сир натерти на дрібній тертці. З'єднати ці інгредієнти, заправити майонезом. Поперчити і посолити начинку. Нафарширувати яйця.

ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ ОСЕЛЕДЦЕМ

10 яєць, 100 г філе оселедця, 1 цибулина, 50 г вершкового масла, 3 ст. ложки майонезу, петрушка.

Яйця зварити, почистити, розрізати навпіл. Жовтки вийняти, подрібнити. Філе оселедця і цибулю дрібно порізати і з'єднати з жовтками. Додати майонез і м'яке вершкове масло. Ретельно перемішати. Яйця нафарширувати, прикрасити гілочками петрушки.

ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ КРАБОВИМИ ПАЛИЧКАМИ

10 яєць, 10 крабових паличок, 3 ст. ложки майонезу, петрушка.

Яйця зварити, почистити, розрізати навпіл. Жовтки вийняти, розім'яти виделкою. Крабові палички натерти на дрібній тертці, з'єднати з жовтками, майонезом. Яйця нафарширувати, прикрасити петрушкою, за бажанням — червоною ікрою.

ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ ШПРОТАМИ І СИРОМ

10 яєць, 150 г шпротів, 100 г твердого сиру, кріп, сіль, перець — за смаком.

Яйця зварити, почистити, розрізати навпіл. Жовтки вийняти і розім'яти виделкою. Зі шпротів (якщо це консерви) злити рідину, видалити хвостики, розім'яти виделкою. Сир натерти на середній тертці, змішати з жовтками і шпротами. Кріп дрібно порізати, додати до фаршу. Посолити, поперчити. Якщо фарш вийшов надто сухий, можна додати трішки олії, яку злили. Нафарширувати сумішшю яйця.

ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ ШИНКОЮ, СИРОМ ТА ЗЕЛЕНОЮ ЦИБУЛЕЮ

6 яєць, 100 г шинки, 2 ст. ложки тертого твердого сиру, 1 ст. ложка майонезу, пучок зеленої цибулі, сіль, перець — за смаком, петрушка — для прикраси.

Яйця зварити, почистити, розрізати половинками. Жовтки вийняти, додати до них майонез, сіль, перець і розтерти виделкою. Шинку і зелену цибулю дрібно порізати, змішати з жовтками і сиром. Яйця нафарширувати, прикрасити петрушкою.

ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ ЗЕЛЕНИМ ГОРОШКОМ І КАЛЬМАРАМИ

5 яєць, 100 г кальмарів, 70 г зеленого консервованого горошку, 1 цибулина, 2 ст. ложки майонезу, зелень кропу і петрушки.

Яйця зварити, почистити, розрізати навпіл. Кальмари відварити, дрібно порізати. Цибулю і зелень також дрібно порізати. Додати майонез, сіль, перець, все змішати. Нафарширувати сумішшю яйця.

ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ РИСОМ, КУКУРУДЗОЮ І КРЕВЕТКАМИ

5 яєць, 100 г консервованої кукурудзи, 150 г чищених креветок, 50 г відвареного рису, 1 цибулина, 2 ст. ложки майонезу, півпучка петрушки, сіль, перець — за смаком.

Яйця зварити, почистити, розрізати навпіл. Креветки, цибулю і петрушку дрібно порізати. Все, разом з відвареним рисом, перемішати. Увага: жовтки до цього рецепту не додаються. Суміш посолити, поперчити, додати майонез, вимішати. Нафарширувати яйця.

ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ ПЕЧІНКОЮ

7 яєць, 300 г яловичої або курячої печінки, 1 цибулина, 1/3 ч. ложки гірчиці, зелень.

Яйця зварити, почистити, розрізати навпіл. Печінку помити, порізати шматочками, підсмажити на олії. Цибулю дрібно порізати і просмажити з печінкою. Готову печінку пропустити через м'ясорубку або змолоти у блендері, змішати з розім'ятими виделкою жовтками. Додати гірчицю і майонез. Нафарширувати яйця.

ФАРШИРОВАНІ ЯЙЦЯ З ГОРІХОВОЮ НАЧИНКОЮ

10 яєць, 20 волоських горіхів, 100 г грибів, 50—100 г твердого сиру, майонез, спеції.

Варені яйця розрізати навпіл, відділити жовтки. Потерти сир, додати обсмажені гриби, жовтки, подрібнені горіхи, перемолоти блендером із майонезом і спеціями. Нафарширувати яйця, прикрасити кожне горішком або згорнутим трояндочкою шматочком соленої червоної риби.

ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ СИРОМ ТА ГОРІХАМИ

6 яєць, 50 г плавленого сиру, 5 волоських горіхів, 2 ст. ложки майонезу, 2 зубчики часнику.

Яйця зварити на круто. Коли охолонуть — почистити, розрізати кожне уздовж наполовину. Жовтки вийняти, розім'яти виделкою. Додати до них дрібно натертий сир, подрібнені часник і горіхи. Масу заправити майонезом, ретельно вимішати і наповнити нею половинки білків.

Прикрасити можна зеленню або цілими половинками чи четвертинками горіхів, які покласти на кожну половинку яйця.

ФАРШИРОВАНІ ЯЙЦЯ «КУРЧАТКА»

Рецепт оригінальної страви для дитячого застілля. Малята розметуть таких курчат умить! А для дорослих це неабияка закуска. Словом, страва, готувати і споживати яку сподобається усім — від старого до малого.

5 яєць, 1 куряче філе, твердий сир, варена морква, сметана, зелень.

Варені яйця розрізати навпіл, вийняти і перетерти жовтки. Половину білків залишити цілими (це буде шкаралупа), а решту потерти, додати подрібнене відварене філе, тертий сир і жовтки, заправити сметаною і посолити. Із цього фаршу зробити колобки, акуратно викласти на білок-шкаралупу. З перцю-горошку зробити курчатам очі, з вареної моркви — дзьобик і гребінець.

● На замітку

Перш ніж приступити безпосередньо до фарширування, потрібно правильно зварити яйця, щоб їх можна було легко очистити і отримати гарні, не пошкоджені білкові «формочки».

Для цього потрібно зварити яйця на круто, на сильному вогні, не накриваючи кришкою, 8—10 хвилин.

Рекомендовано при варінні у воду додати дрібку соди, а після готовності залити їх в холодною водою хвилин на 5 — так їх буде легше чистити.

● **Ласунам**

«Ведмежа на лісоповалі»

1,5 скл. сметани, 1,5 скл. цукру, 0,5 ч. ложки соди, 1 ст. ложка оцту, 3 склянки борошна, 1 ч. ложка какао.

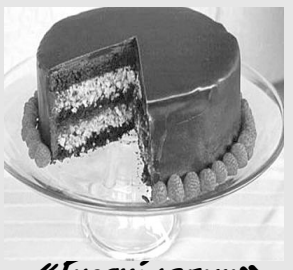
Для крему: 1,5 скл. сметани, 1,5 скл. цукру.

Для глазурі: 1,5 ст. ложки цукру, 3 ч. ложки какао, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка вершкового масла.

Із сметани, цукру, соди, погашеної оцтом, і борошна замішують тісто, яке ділять на 2 частини. В одну з них додають какао.

Розкачують і випікають 4 коржі, які охолоджують і перемащують сметанним кремом (сметану збивають з цукром). Нижній корж — темний.

Варять глазур: какао змішують з цукром, додають молоко і варять суміш на повільному вогні протягом 20—30 хв. Наприкінці варіння додають вершкове масло. Охолоджений торт поливають глазур'ю.



«Гусячі лапки»

80 г борошна, 70 г цукру, 2 яєць, 200 г консервованих вишень, 100 г тертого шоколаду, 125 г цукрової пудри, 155 г вершкового масла, 35 г вершків, 15 г какао, 10 г коньяку.

Яйця з цукром збивають до збільшення маси в 3 рази, змішують з борошном. Масу викладають у круглу форму і випікають при температурі 210—220 градусів. Цукрову пудру, вершки, масло збивають до утворення пишної маси. Додають какао і вино, ретельно перемішують.

На охолоджений бісквіт викладають шар консервованих вишень, зверху перемащують шаром крему, посипають тертим шоколадом. Верх прикрашають залишками крему.

● **До часу**

Запасімося цілющим напоєм

Свіжий березовий сік зберігається не більше ніж два дні. Однак можна продовжити цей термін, законсервувавши цілющий напій, приготувавши з нього квас, вино і навіть сироп.

ПАСТЕРИЗОВАНИЙ СІК

Для цього підігрійте сік до 80 градусів, розлийте в стерилізовані банки і закупорте. Після цього поставте банки в гарячу (80—90°) воду на 15—20 хвилин для пастеризації.

СИРОП

З березового соку готують також сироп, який згодом можна додавати в напої. Для цього рідину випарюють на повільному вогні при відкритій кришці, поки вміст не загусне до консистенції меду. Потім сироп треба злити в банку і зберігати в холодильнику.

КВАС

Щоб зберегти березовий сік, з нього готують квас: нагрівають до 35 градусів, додають по 15—20 г дріжджів і 3 родзинки на 1 літр, на смак можна додати лимонну цедру. Після цього банку або пляшку щільно закривають і залишають на 1—2 тижні. Вийде смачний газований напій.

КВАС З МЕДОМ І ЛИМОНОМ

До 10 л березового соку додають сік 4 лимонів, 50 г дріжджів, 30 г меду або цукру, родзинки з розрахунку 2—3 штуки на пляшку. Розлити по пляшках і тримати 1—2 тижні в темному прохолодному місці. Квас може бути готовий вже й через 5 днів, але від того, що він простоїть довше, напій не зіпсується і його можна зберегти на все літо.

ВИНО

Сто років тому з березового соку готували вино. В одному відрі соку розчиняли 200 г цукру й уварювали його на малому вогні на третину, збираючи піну. Потім сік фільтрували через густе сито чи полотно і додавали нарізаний шматочками лимон. Як сік охолоджувався до температури 30—35°С, додавали 1 ложку дріжджів. Коли з'являлася піна, її знімали ложкою, а сік розливали в пляшки, закупорювали, ставили в холодне темне місце. Через 2—3 місяці вино готове до вживання.

БАЛЬЗАМ

На відро свіжого березового соку кладуть до 3 кг цукру, 2 літри вина чи горілки та штук 5 дрібно порізаних лимонів зі шкіркою. Заливають у діжку й ставлять на 2 місяці в погріб чи комору. По тому напій розливають у пляшки й витримують у горизонтальному положенні ще 3—4 тижні, після чого отримують готовий алкогольний продукт.

ШВИДКИЙ СПОСІБ КОНСЕРВУВАННЯ СОКУ

На 3 л березового соку — 100 г цукру, кружальце лимона/апельсина або ж гілочка смородини (на вибір), лимонна кислота.

Свіжозібраний березовий сік доводимо до кипіння (не кип'ятити), розчиняємо цукор в ньому (до смаку).

Банки стерилізуємо у мікрохвильовці. На дно кладемо за вибором кружальце лимона, апельсина або маленьку гілочку смородини. Заливаємо все гарячим соком і додаємо дрібку лимонної кислоти. Закручуємо банки і ставимо перевернутими у тепле місце.

У ціле яйце муха не залетить / Китайська приказка

● Напохваті

НАТУРАЛЬНІ УКОРІНЮВАЧІ ДЛЯ РОСЛИН

Для виготовлення таких засобів знадобляться прості та доступні для кожного інгредієнти.

Ні для кого не секрет, що для пришвидшення утворення коренів у рослин часто використовують куповані укорінювачі. Такі стимулятори значно скорочують термін проростання коріння і збільшують шанси рослини на існування. Але не всі мають змогу постійно купувати укорінювачі, тому пропонуємо виготовити їх власноруч.

Хорошим та доступним засобом для стимуляції росту коріння є **мед.** Аби виготовити «медовий укорінювач» 1 ч. ложку меду додайте до 1,5 л води. Рослину у такий засіб занурюють на третину і витримують 12 годин.

Не менш ефективним засобом вважається і звичайна **картопля.** Вам доведеться просто видалити з неї всі вічка і зробити надріз. У цей надріз помістіть рослину та поливайте. Саме з картоплі живці отримують багато поживних речовин і швидше проростають.

Якщо у вас вдома є **алое,** його сік також можна використати як укорінювач. У воду з живцем додайте 5—7 крапель свіжого соку алое, який не тільки прискорить проростання коренів, а й зміцнить стійкість до шкідників.

Вербова вода. Для виготовлення укорінювача у воду поставте кілька гілочок верби і зачекайте, поки вони пустять коріння. Потім вербу можете вийняти і спокійно ставити туди живці. Воду міняти не потрібно, можна лише доливати за необхідності.

Дріжджі, які зазвичай є напохваті у багатьох, також можуть допомогти в цій справі. Підготуйте розчин з дріжджів та води: 100 мг на 1 л води. Помістіть сюди живці на добу, після чого обмийте і помістіть у ємність з водою.

● Знадобиться

В одному відрі місткістю 10 л вміщується органічних добрив:

✔ гною кінського свіжого — 8 кг,
✔ коров'яку — 9 кг,
✔ перегною — 8 кг,
✔ сухого торфу, дерну — 12 кг,
✔ парникової землі або компосту — 10 кг.

Вертикальні грядки для полуниці

Вертикальні грядки для полуниці — чудова альтернатива класичним грядкам для вирощування цієї ягоди. Ця технологія обробітку рослин підійде власникам маленьких земельних ділянок.

● На новий лад

Адже щоб отримати відро полуниць, вирощуваних традиційним способом, потрібно зайняти під посадку добре освітлену ділянку площею 15—20 квадратних метрів. А дачникам, крім цієї ягоди, хочеться розмістити на своїх шести сотках ще дуже багато інших культур.

Ось тут і стане в нагоді вертикальна грядка, що дає змогу заощадити місце. І навіть якщо у вас немає дачі, ви зможете поласувати свіжими ягодами, створивши таку міні-грядку у себе на балконі.

А ще вертикальний спосіб вирощування полуниці припаде до душі ледачим городникам. Тепер їм не доведеться повзати на колінах і гнути спину перед «королевою», висмикуючи бур'яни і вуса або збираючи ягоди. Доглядати за такою грядкою незрівнянно простіше.

Використання такої конструкції робить кущі полуниці практично недоступними для гризунів і птахів. Отже, достиглі ягоди залишаться неушкодженими. А ще — чистими, адже з землею вони тепер не стикатимуться, отже, не забруднятьcя і не підгниють.

Є ще одна перевага у такого способу посадки — декоративний ефект. Вертикальні грядки мають гарний вигляд, особливо коли кущики покриваються яскравими стиглими ягідками. Додайте таку ягідну клумбу під вікнами дачного будиночка, і ви зможете милуватися нею в хвилини відпочинку.

Для створення вертикальної грядки досить поставити одна на одну кілька ємностей однакового або різного діаметрів. Залежно від співвідношення їх діаметрів грядка може вийти у вигляді циліндра або усіченого конуса (каскаду).

Для формування каскадної конструкції підійдуть великі квіткові горщики різного діаметру. Наповніть їх землею і встановіть один на інший. Для стійкості цієї споруди горщики краще нанизати на міцно укріплений в землі стрижень — міцний дерев'яний кілок, металеву трубку або шматок будівельної арматури.

Грядка готова. Залишилося висадити кущі полуниці на вільне місце, що становить різницю діаметрів двох рівнів, і чекати врожаю.

Для створення вертикальної грядки циліндричної форми можна використовувати старі автомобільні шини. В принципі колоноподібні конструкції не обов'язково повинні бути збірно-розбірні. Для цих цілей згодяться стара бочка, прямокутний фанерний ящик, обрізок товстої ПВХ труби тощо.

Зрозуміло, на відміну від каскадних грядок для споруд постійного діаметра потрібно в бічних стінках зробити прорізи для листя полуниці.

Не забудьте заздалегідь продумати систему поливу. Для досить високих конструкцій потрібно проведення спеціальних «зрошувальних каналів» всередині колони. Це може бути шматок металопластикової труби з пророблениими в ній отворами для води, які потрібно обов'язково захистити від забивання землею і корінням рослин. Умілі руки і трохи кмітливості — і можна організувати автоматичний полив грядки.

У магазинах можна знайти вже готові конструктори для спорудження вертикальної грядки. Але зробити це можна і власноруч. Конструкційні рішення і матеріали можуть бути найрізноманітнішими — все залежить від вашої фантазії.

Велику конструкцію краще збирати вже на постійному, запланованому для неї місці, інакше постане непросте питання її транспортування. Вибираючи місце, пам'ятайте, що полуниця не любить тінь.

Якщо ви зацікавлені мати високий врожай ягоди, подбайте про якісний склад грунту, яким ви будете заповнювати ємності. Полуниця любить легкі супіщані і торфові грунти. Найбільш прийнятною композицією для вирощування цієї ягоди є суміш торфу, кокосового субстрату, перліту і вермикуліту. Не забувайте регулярно підживлювати рослини.

Вертикальна грядка вимагає постійного контролю за вологістю грунту: в спеку він швидко пересихає, поливати потрібно регулярно.

Заздалегідь подумайте про захист полуниці від зимових морозів. Споруду з квіткових горщиків на зиму можна розібрати і занести в захищене місце, з ПВХ труби — укласти на землю. Яке б не було конструкційну рішення у вашій грядки, вихід завжди знайдеться, але потрібно його знайти раніше, ніж ви приступите до роботи.

Порівняно з традиційним способом вирощування вертикальні грядки мають безліч переваг, завдяки чому популярність цієї технології стрімко зростає.

● Досвідчені радять

Деревце не зламається

Ви посадили молоденьку яблуню. Надалі ваше завдання — сформувати крону так, щоб вийшов міцний скелет рослини. Тоді дереву не будуть страшні ні сильний вітер, ні налипання мокрого снігу, що вельми актуально в умовах нинішніх частих змін погоди. Подекуди гілки ламаються й через важкий тягар плодів.Чимало садівників-практиків переконалися, що найміцніші ті гілки, які відходять від стовбура під кутом приблизно 70 градусів. Тоді як ті, що ростуть під гострішим кутом, схильні до пошкоджень.

Навесні, коли вже набубнявіли бруньки, застосовується такий прийом. Для початку слід визначити місце розташування скелетних гілок у нижньому ярусі. Залежно від підщепи (карликова, середньоросла чи сильноросла) перший ярус може розташовуватись на штамбі на висоті 50—120 см від землі. Від обраної висоти на центральному провіднику відраховують 7—8 бруньок, а все, що вище, обрізають.

Зазвичай в одному ярусі має бути 3—4 скелетні гілки. Тому залишаємо 4 бруньки, які дивляться в різні боки, решту осліплюємо. Також залишаємо найвищу бруньку, із якої виросте продовження стовбура.

Щоб задати правильний напрямок росту нового пагона, над кожною брунькою слід зафіксувати прищіпку для білизни. Зелений пагін змушений рости вздовж перешкоди — і в результаті формується правильний кут відходження скелетної гілки (наближений до 90 градусів).

Таким же чином наступного року створюється другий ярус, а якщо знадобиться, ще через рік — третій.

● **На прохання читачів**

Садити — саме час!

Полуниці — одна з улюблених ягід і дітей, і дорослих. Для успішного вирощування полуниці потрібно правильно вибрати ділянку, сорт, розсаду, спосіб посадки та врахувати ще багато вагомих дрібниць.

Для майбутнього врожаю ягід необхідна в першу чергу високоякісна розсада, а найкращі вуса з'являються рано навесні або пізнього літа, коли температури невисокі, а вологи достатньо. Тому оптимальними термінами посадки полуниці вважаються періоди з 15 квітня по 5 травня і з 25 липня по 5 вересня.

ПІДГОТОВКА ГРЯДКИ

Полуницю рекомендують висаджувати на добре освітлюваних ділянках, де раніше росли часник, цибуля, коренеплоди або бобові. У будь-якому разі перед висадкою розсади ділянку необхідно очистити від бур'янів і змішати грунт.

Полуниця — рослина досить вибаглива, тому, крім землі, для приготування грунту знадобиться компост, перепрілий гній або біогумус, деревний попіл.

Ямки під саджанці полуниці роблять глибокими і широкими. Відстань між ямками — 30—50 см. Відстань між рядками — 40 см. Вийняту з ямок землю змішують з іншими компонентами грунту в таких пропорціях: 1 відро землі, 1 відро гною, 1 відро компосту, 2 склянки деревного попелу. З підготовленого таким чином грунту в центрі кожної ямки роблять невеликий горбик.

ТЕХНОЛОГІЯ ПОСАДКИ

Як і будь-яку іншу культуру, полуницю краще висаджувати в похмурий день або ввечері. За годину до висадки розсаду потрібно полити, ще краще буде на кілька годин замочити саджанці у воді. Деякі городники перед висадкою тримають кущі в часниковому настої (150 мл настою часнику на 10 л води), щоб запобігти появі шкідників.

Хороший саджанець полуниці повинен мати 3—4 здорових листки (інші бажано видалити) і добре розправлене коріння 10 сантиметрів завдовжки (зайве потрібно обрізати).

Отже, у нас є підготовлені молоді кущі, ямки з «насипами» і залишки грунтової суміші. Тепер треба помістити кожен кущик на горбок так, щоб точка росту (так зване «сердечко») була на одному рівні з поверхнею грядки, а коріння розправлене по схилах горбика.

Потім, притримуючи кущик, засипати його підготовленим заздалегідь грунтом і одночасно проливати водою. Це роблять, щоб контакт коренів і землі був тіснішим.

Обов'язково потрібно стежити за тим, щоб точка росту не була надмірно заглиблена або занадто піднята над грунтом.

Відчиняй, пане, ворота — йде твоя робота!/ Народна мудрість

ПОНЕДІЛОК, 16.04.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 15.45 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 Кліпи учасників Євробачення-2018
09.40 Д/с «Спільноти тварин»
10.35, 13.35, 16.40 Телепродаж
10.50, 14.20, 15.10, 23.45 Погода
11.00 Д/с «Незвичайні культури»
12.00 Д/ц Смаки Культур
13.10, 14.30 РадіоДень
13.55 Перша шпальта
15.20 Лайфхак українською
15.30 М/с «Гон»
17.00 Розсекречена історія
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Розважальна програма з Майклом Щуром
19.40 До справи
20.15 Війна і мир
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Окуповані»
23.30 С/р «Обличчя війни»
23.50 Д/ц Незвичайні культури

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, 00.15 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.55, 12.20 «Одруження наосліп»
12.40, 14.00, 15.15 «Міняю жінку»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Прислуга»
22.00 «Гроші»
23.15, 00.25 «Голос країни-8»

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 «Нове шалене відео по-українськи»
10.25 Т/с «Команда»
14.10 Х/ф «Робокоп»
16.00 Х/ф «Робокоп-2»
18.15 «Спецкор»
18.50 «ДжеДАІ»
19.25, 20.20 Т/с «Опер за викликом-2»
21.20, 22.55 Т/с «Кістки-10»
00.40 Х/ф «Біжи, не озираючись»

TV-4
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
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Твій дім
09.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Полілог
13.00 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «День батька»
17.00 Неповторна природа
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ – калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.40, 04.00 Х/ф «Вбити президента»

ICTV
05.50, 19.20 Надзвичайні новини
06.35 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Спорт
09.20 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Антизомбі
11.05 Секретний фронт. Дайджест
12.05, 13.20, 00.40 Х/ф «Вдруге не посадять»
12.45, 15.45 Факти. День
14.30, 16.20 Х/ф «Мумія: Гробниця імператора драконів»
17.05 Х/ф «Цар скорпіонів»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Пес-3»
22.30 Свобода слова

СТБ
06.55 «Все буде добре!»
08.45 «Світами за скарбами»
11.15 Х/ф «Не підганяй кохання»
13.30 «Битва екстрасенсів-18»
15.55 «Все буде добре!»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55, 22.40 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.40 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
06.49, 08.05 Kids Time
06.50 М/с «Луні Тюнз шоу»
08.10 Т/с «Бібліотекарі»
12.40 Х/ф «Затура»
14.40 Х/ф «Страшилки»
16.40 Х/ф «Принц Персії: Піски часу»
19.00 Ревізор. Крамниці
21.00 Таємний агент
22.10 Таємний агент. Пост-шоу
00.00 Х/ф «Піраньї 3DD»

«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 «Спадкоємиця мимоволі»
23.30 Х/ф «Залізний кулак»

ТТБ
07.00 «Файний ранок»
09.00 «Енеїда», 1 с.
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20, 21.42 Реклама
09.55, 13.00, 19.49, 21.55 Анонси
13.04, 18.31 Д/с «Смаки культур»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40 «Поза рамками»
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень «Модуль знань»
14.50 «Надвечір'я. Долі»
15.45 News: РадіоДень «Життя+»
16.08, 17.10, 17.36, 20.50 Док. фільм
19.23 «Тема дня»
19.50 «Війна і мир»
21.45 «StopFake»
21.58 Гімн України

ІНТЕР
06.05 «Мультфільм»
06.15, 22.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.15 «Ранок з Інтером»
10.10 Х/ф «Формула кохання»
12.00 «Новини»
12.25 Х/ф «Живіть у радості»
14.00 Х/ф «Так не буває»
16.00 «Чекай мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
20.40 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
00.20 Т/с «СБУ. Спецоперація»

СЕРЕДА, 18.04.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 15.45 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 22.20 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 23.40 Кліпи учасників Євробачення-2018
09.40 Д/с «Спільноти тварин»
10.35, 13.35, 16.40 Телепродаж
10.50, 11.50, 14.20, 15.10, 19.35 Погода
11.00 «Гордість світу»
12.00 Д/ц Смаки Культур
13.10 РадіоДень
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.20 Лайфхак українською
15.30 М/с «Гон»
17.00 Війна і мир
17.45 ТАКАШОТАМ
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Перша шпальта
19.25 Д/с «Шукачі чудес»
19.50 Чемпіонат світу з хокею серед юніорів-2018. Італія — Україна
22.45 Д/с «Таємниці людського мозку»
23.50 Д/ц Незвичайні культури

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, 00.15 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.50, 12.20 «Одруження наосліп»
12.40, 14.00, 15.20 «Міняю жінку»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Прислуга»
22.00 «Одруження наосліп-4»
23.30, 00.25 Драма «Винні зірки»

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 «Нове шалене відео по-українськи»
09.35, 18.15 «Спецкор»
10.15 «ДжеДАІ»
10.55, 17.15 «Загублений світ»
12.55 «Помста природи»
14.15 «102. Поліція»
15.05 Х/ф «Петля часу»
18.55 Кубок України з футболу. Півфінал. «Дніпро-1» — «Динамо»
21.00, 22.50 Т/с «Кістки-10»
00.35 Х/ф «Бойовий гіпноз проти кіз»

TV-4
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, 02.30 Ірина Федишин, шоу «Цвіте калина»
14.00, 01.00 Х/ф «Заручники честі»
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 Фіцич
22.40, 04.00 Х/ф «Історія Марти Стюарт»

ICTV
05.40, 10.10 Громадянська оборона
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
15.10, 16.20 Скетч-шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.25 Т/с «Копи на роботі»
23.30 Х/ф «Мій хлопець — кілер»

СТБ
06.55, 15.55 «Все буде добре!»
08.15 «МастерШеф-7»
11.50 «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»
00.10 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
06.29, 07.44 Kids Time
06.30 М/с «Луні Тюнз шоу»
07.45 Т/с «Шлях чарівника»
09.35 Т/с «Друзі»
12.00 Т/с «Статус відносин — все складно»
16.50, 19.00 Від пацанки до панянки
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Суперінтуїція

«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 «Спадкоємиця мимоволі»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ
07.00 «Файний ранок»
09.00 Т/с «Кров і троянда», 2 с.
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20, 21.42 Реклама
09.55, 13.00, 19.49, 21.55 Анонси
13.04, 18.31 Д/с «Смаки культур»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.23 «Тема дня»
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень «Модуль знань»
14.50 «Надвечір'я. Долі»
15.45 News: РадіоДень «Життя+»
16.08, 20.50 Д/с «Неповторна природа»
16.34, 21.16 Д/с «Таємниці підводного світу»
17.10 «Наші гроші»
17.36 Док. фільм
19.50 «Війна і мир»
21.45 «Edera показ»
21.58 Гімн України

ІНТЕР
06.00 Мультфільм
06.20, 22.30 «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»
10.15, 12.25, 20.40 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
12.50 Т/с «Східні солодощі»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
00.20 Т/с «СБУ. Спецоперація»

ВІВТОРОК, 17.04.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 15.45 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 22.20 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 23.40 Кліпи учасників Євробачення-2018
09.40 Д/с «Спільноти тварин»
10.35, 13.35, 16.40 Телепродаж
10.50, 11.50, 14.20, 15.10, 19.35 Погода
11.00 Д/с «Незвичайні культури»
11.25 «Гордість світу»
12.00 Д/ц Смаки Культур
13.10, 14.30 РадіоДень
13.55 Складна розмова
15.20 Лайфхак українською
15.30 М/с «Гон»
17.00 Світло
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Перший на селі
19.25 Д/с «Шукачі чудес»
19.50 Чемпіонат світу з хокею серед юніорів-2018. Угорщина — Україна
22.45 Д/с «Таємниці людського мозку»
23.50 Д/ц Незвичайні культури

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, 00.15 ТСН
09.30 «Чотири весілля
11.00, 12.20 «Одруження наосліп»
12.45, 14.05, 15.25 «Міняю жінку»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Прислуга»
22.00 «Поверніть мені красу-3»
23.20, 00.25 Комедія «Службовий роман. Наш час»

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 «Облом.UA.»
09.35, 18.15 «Спецкор»
10.15, 18.50 «ДжеДАІ»
10.55, 17.15 «Загублений світ»
12.55 «Нове шалене відео по-українськи»
14.30 «102. Поліція»
15.20 Х/ф «Робокоп-3»
19.25, 20.20 Т/с «Опер за викликом-2»
21.20, 22.55 Т/с «Кістки-10»
00.40 Х/ф «9 місяців суворого режиму»

TV-4
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, 00.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Погляд зблизька
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ – калейдоскоп подій
08.30 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Неповторна природа
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, 03.00 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Сірано де Менільмонтан»
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 «Мовчи в ганчірочку»

ICTV
05.40, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Більше ніж правда
11.00, 17.35, 21.25 Т/с «Пес-3»
12.00, 13.20 Т/с «У полі зору»
12.45, 15.45 Факти. День
15.05, 16.20 Скетч-шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.25 Т/с «Копи на роботі»
23.30 Х/ф «Повітря»

СТБ
06.15 «Все буде добре!»
07.50 «Все буде смачно!»
10.00 «МастерШеф-7»
13.20 «Хата на тата»
15.55 «Все буде добре!»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.45 «Давай поговоримо про секс»
00.40 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
06.29, 07.49 Kids Time
06.30 М/с «Луні Тюнз шоу»
07.50 Т/с «Шлях чарівника»
09.40 Т/с «Друзі»
12.30 Т/с «Статус відносин — все складно»
17.00, 19.00 Заробітчани
21.00 Аферисти в мережах
22.10 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 «Спадкоємиця мимоволі»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ
07.00 «Файний ранок»
09.00 Т/с «Кров і троянда».1с
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20, 21.42 Реклама
09.55, 13.00, 19.49, 21.55 Анонси
13.04, 18.31 Д/с «Смаки культур»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.23 «Тема дня»
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень «Модуль знань»
14.50 «Надвечір'я. Долі»
15.45 News: РадіоДень «Життя+»
16.08, 20.50 Д/с «Незвідані шляхи»
17.10 «До справи»
17.36 Док. фільм
19.50 «Війна і мир»
21.45 «Лайфхак українською»
21.58 Гімн України

ІНТЕР
06.05 «Мультфільм»
06.20, 22.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.15, 12.25, 20.40 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
12.00 «Новини»
12.50 Т/с «Східні солодощі»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
00.20 Т/с «СБУ. Спецоперація»

ЧЕТВЕР, 19.04.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 15.45 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, 23.40 Кліпи учасників Євробачення-2018
09.40 Д/с «Спільноти тварин»
10.35, 13.35, 16.40 Телепродаж
10.50, 11.50, 14.20, 15.10 Погода
11.00 «Гордість світу»
12.00 Д/ц Смачні історії
13.10, 14.30 РадіоДень
13.55 До справи
15.20 Лайфхак українською
15.30 М/с «Гон»
17.00, 19.00 #ВУКРАЇНІ
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.25 Д/с «Пригоди Остіна Стівенса»
20.25 Схеми. Корупція в деталях
21.30 Новини. Спорт
21.50 Д/ф «93: Бій за Україну»
22.50 Д/с «Таємниці людського мозку»
23.50 Д/ц Незвичайні культури

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, 00.40 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.50, 12.20 «Одруження наосліп»
12.45, 14.05, 15.25 «Міняю жінку»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Прислуга»
22.00 «Міняю жінку-13»
23.00 «Право на владу-2018»
00.45 Драма «На гребені»

2+2
06.00 Мультфільми
08.00, 12.20 «Облом.UA.»
09.35, 18.15 «Спецкор»
10.20, 17.15 «Загублений світ»
14.45 «102. Поліція»
15.35 Х/ф «Бойовий гіпноз проти кіз»
18.50 «ДжеДАІ»
19.25, 20.20 «Опер за викликом-2»
21.20, 22.55 Т/с «Кістки-10»
00.40 Х/ф «День мумії»

TV-4
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, 01.00 Час-Тайм
09.30 Неповторна природа
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00, 02.30 Ірина Федишин, шоу «Цвіте калина»
14.00, 17.00, 22.35 Акценти
14.30, 01.15 Х/ф «Амурні справи Олександра»
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
23.05, 04.00 Х/ф «Дика вечірка»

ICTV
05.40 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.05, 17.45, 21.25 Т/с «Пес-3»
12.05, 13.20 Т/с «У полі зору»
12.45, 15.45 Факти. День
15.15, 16.20 Скетч-шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.25 Т/с «Копи на роботі»
23.30 Х/ф «Місто гріхів»

СТБ
06.35, 15.55 «Все буде добре!»
07.55 «Все буде смачно!»
09.00 «МастерШеф-7»
11.50 «Хата на тата»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.40 «Я соромлюсь свого тіла-5»
23.00 «Я соромлюсь свого тіла-5»
00.00 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
06.34, 07.54 Kids Time
06.35 М/с «Луні Тюнз шоу»
07.55 Т/с «Шлях чарівника»
09.45 Т/с «Друзі»
12.35 Т/с «Діагноз — майже не закохані»
17.00, 19.00 Хто зверху?
21.00 Аферисти в мережах
22.15 Вар'яти

«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 «Спадкоємиця мимоволі»
23.20 Контролер
00.00 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ
07.00 «Файний ранок»
09.00 Т/с «Кров і троянда», 3 с.
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20, 21.42 Реклама
09.55, 13.00, 19.49, 21.55 Анонси
13.04, 18.31 Д/с «Смаки культур»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.23 «Тема дня»
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень «Модуль знань»
14.50 «Надвечір'я. Долі»
15.45 News: РадіоДень «Життя+»
16.08, 20.50 Д/с «Неповторна природа»
16.34, 21.16 Д/с «Таємниці підводного світу»
17.10 «Складна розмова»
17.36 Док. фільм
19.50 «Війна і мир»
21.45 «Edera показ»
21.58 Гімн України

ІНТЕР
06.00 Мультфільм
06.20, 22.35 «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»
10.15, 12.25, 20.40 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
12.50 Т/с «Східні солодощі»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
00.20 Т/с «СБУ. Спецоперація». Заключна серія

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 20.04.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 15.30 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 22.20 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Кліпи учасників Євробачення–2018
09.40 Д/с «Спільноти тварин»
10.35, 13.35, 16.25 Телепродаж
10.50, 11.50, 14.20, 15.10, 16.40, 19.35 Погода
11.00 «Гордість світу»
12.00 Д/ц Смачні історії
13.10, 14.30 РадіоДень
13.55 Схеми. Корупція в деталях
15.20 Лайфхак українською
16.50 Фольк–music
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Культурна афіша здорової людини
19.25 Д/с «Шукачі чудес»
19.50, 01.10 Чемпіонат світу з хокею серед юніорів–2018. Україна — Румунія
22.50 Концерт симфонічного оркестру K&K Philharmoniker. Kendlinger dirigent Straub

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»
10.55, 12.20 «Одруження наосліп»
13.05, 14.35, 15.45 «Міняю жінку»
17.10 Т/с «Мама»
20.15 «Ліга сміху–2018»
22.20 «Ігри приколів–2018»
23.20, 00.15 «Розсміши коміка»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 12.55 «Відеобімба»
09.35, 18.15 «Спецкор»
10.15, 18.50 «ДжеДАІ»
10.55, 17.15 «Загублений світ»
15.00 «102. Поліція»
15.50 Х/ф «Сім хвилин»
19.25 Х/ф «Таємний план»
21.10 Х/ф «Миротворець»
23.00 «Змішані єдиноборства. UFC on Fox 14»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
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
08.00 Євромакс
08.30 Екологічно чисте життя
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.15 Ранковий фітнес
09.30 Акценти
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 «Немає що декларувати»
17.00 Неповторна природа
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
21.20 Добрі традиції
21.30 Єдина країна
22.35, 04.00 Х/ф «Смертельний поцілунок»

ICTV

05.40 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Інсайдер
11.00, 17.45 Т/с «Пес–3»
11.55, 13.20 Т/с «У полі зору»
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.20 Скетч–шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель–шоу
23.50 Х/ф «Ніндзя–вбивця»

СТБ

06.40 «Моя правда. Орнелла Муті. Приборкання норовливої»
08.30 Х/ф «Знак долі»
10.40 Х/ф «Закохані жінки»
17.30, 22.00 «Вікна–Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 23.05 «Холостяк–8»
22.40 «Небачене Євро бачення–2018»
00.05 «Як вийти заміж»

НОВИЙ КАНАЛ

06.24, 08.04 Kids Time
06.25 М/с «Луні Тюнз шоу»
08.05 Т/с «Шлях чарівника»
10.00 Т/с «Друзі»
12.35 Т/с «Діагноз — майже не закохані»
17.00, 19.00 Суперінтуїція
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Хто зверху?

«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
11.20 Реальна містика
13.20, 15.30 Т/с «Дружина з того світу»
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
21.00, 00.00 Т/с «Обираючи долю»
23.20 Слідами

ТТБ

07.00 «Файний ранок»
09.00 Т/с «Кров і троянда»
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20, 21.42 Реклама
09.55, 13.00, 19.49, 21.55 Анонси
13.04, 18.31 Д/с «Смаки культур»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.23 «Тема дня»
14.09, 20.26 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень «Модуль знань»
14.50 «Надвечір'я. Долі»
15.45 News: РадіоДень «Життя+»
16.08, 20.50 Д/с «Неповторна природа»
16.34, 21.16 Д/с «Таємниці підводного світу»
17.10 «Схеми. Корупція в деталях»
17.36 «Розсекречена історія»
19.50 Д/с «Україна»
20.16 «Лайфхак українською»
21.45 «Edera показ»
21.58 Гімн України

ІНТЕР

06.05 Мультфільм
06.20 «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»
10.15, 12.25 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
12.50 Т/с «Східні солодощі»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці тижня»
22.00 Т/с «Молодий Папа». Прем'єра

НЕДІЛЯ, 22.04.2018

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, 00.15 Новини
09.30 Х/ф «Клара і Франциск»
11.10, 14.05, 16.00 Телепродаж
11.40 Д/с «Двоколісні хроніки»
12.10 Перший на селі
12.40 Д/ц Незвичайні культури
14.20 Фольк–music
15.30 Д/с «Спадок на кінчиках пальців»
16.15 Д/с «Щоденники комах»
16.35 Д/с «Спільноти тварин»
17.05 Т/с «Іспанська легенда»
19.50 Д/с BBC «Імперія»
21.35 Розважальна програма з Майклом Щуром
22.15 Д/с «Весняний фестиваль»
23.10 Д/с «Шукачі чудес»
23.40 Кліпи учасників Євробачення–2018
23.55 Д/с «Жива природа»
00.40 «Гордість світу»

1+1

06.10 ТСН
07.05 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото–забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.10 «Поверніть мені красу–3»
11.30, 12.55 «Світ навиворіт–8»
14.00 Т/с «Прислуга»
17.50 Комедія «Кохання у великому місті–3»
19.30 «ТСН–Тиждень»
21.00 «Голос країни–8»
00.10 «Ігри приколів–2018»

2+2

06.00 «Змішані єдиноборства. UFC Atlantic City». Едсон Барбоза vs Кевін Лі. Пряма трансляція з США
08.00 «Бушидо»
10.00 «Він, вона та телевізор»
12.05 Т/с «Безсмертний»
13.50 28 тур ЧУ з футболу «Зоря» — «Маріуполь»
16.00 Х/ф «Таємний план»
17.50 Х/ф «Миротворець»
19.40 Х/ф «Той, що біжить лабіринтом»
21.45 «ПРОФУТБОЛ»
23.20 «Змішані єдиноборства. UFC Atlantic City». Едсон Барбоза vs Кевін Лі. Трансляція з США

TV-4

06.00 Х/ф «Повітряні пірати»
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.40, 23.45 Час–Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої лтургії з Тернополя
11.40 Дім книги
12.05 Х/ф «Молодший пілот»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00 Акценти
16.20 Твій дім
16.55, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45, 00.45 Міська рада інформує
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал–кліп»
22.15 Х/ф «Крихітка Гонолулу»

ICTV

05.05 Факти
05.35 Інсайдер
07.15 Т/с «Код Костянтина»
09.05 Т/с «Відділ 44»
11.50, 13.00 Скетч–шоу «На трьох»
12.45 Факти. День
14.00 Х/ф «Термінатор»
15.55 Х/ф «Термінатор–2: Судний день»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.30 Х/ф «Термінатор–3: Повстання машин»
22.35 Х/ф «Лічені секунди»
00.20 Т/с «Морська поліція. Новий Орлеан»

СТБ

05.30 «Хата на тата»
07.35 «Як вийти заміж»
08.50 «Все буде смачно!»
09.55 «Караоке на майдані»
10.55 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
13.45 «Вечір з Наталею Гаріповою. Оля Полякова»
15.00 Х/ф «Діамантова рука»
17.00, 23.30 «Я соромлюсь свого тіла–5»
19.00 «Битва екстрасенсів–18»
21.20 «Один за всіх»
22.35 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.50 «Я соромлюсь свого тіла–5»

НОВИЙ КАНАЛ

06.29, 07.44 Kids Time
06.30 М/с «Луні Тюнз шоу»
07.45 Х/ф «Бумеранг»
10.00 М/ф «Мадагаскар»
11.45 Х/ф «Після заходу»
13.45 Х/ф «Ейс Вентура: Детектив з розшуку домашніх тварин»
15.15 Х/ф «Ейс Вентура: Поклик природи»
17.00 Х/ф «Маска»
19.00 Х/ф «Син Маски»
21.00 Х/ф «Пікселі»
23.00 Х/ф «Дуже страшне кіно–3»
00.25 Х/ф «Дуже страшне кіно–2»

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.45 Зірковий шлях
09.00 Т/с «Настане світанок»
12.50 Т/с «Обираючи долю»
17.00, 21.00 Т/с «Інша я»
19.00 Події тижня з Олегом Панютою
20.00 Головна тема
23.00 Т/с «Точка кипіння»

ТТБ

07.00 М/с «Принцеса Сіссі»
07.52, 13.26, 15.02, 19.57 Реклама
07.55, 09.56, 13.29, 14.09, 15.05, 18.05 Анонси
08.00 «Школа Мері Поппінс»
08.15 «Казки Лірника Сашка»
08.30 «Файний ранок»
09.30 «Енеїда»
13.00 «Мистецькі історії»
13.15, 19.52 «Візитівки Полтавщини»
13.30 «Edera показ»
13.40 «Тема дня»
14.10, 19.00 «Розсекречена історія»
15.10 Х/ф
16.40 «Фольк–music–діти»
17.20 «Wise Gow»
17.40 «Хто в домі хазяїн?»
18.08 Д/с «Неповторна природа»
18.34 Д/с «Таємниці підводного світу»
20.00 Д/с «Незвідані шляхи»
20.52 Концерт
21.52 Муз. кліп
21.58 Гімн України

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.40 Х/ф «Невиправний брехун»
08.00 «Удачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Морський сезон»
11.00 «Орел і решка. Перезавантаження. Америка»
12.00 «Орел і решка. Перезавантаження»
12.50 Х/ф «Людина–оркестр»
14.30 Х/ф «Попелюшка «80»
18.00 «Крутіше за всіх. Новий сезон»
20.00 «Подробиці»
20.30 Т/с «Східні солодощі»
22.30 Т/с «Молодий Папа»

СУБОТА, 21.04.2018

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, 00.15 Новини
09.30, 19.50 Погода
09.35 М/с «Гон»
10.05 Хто в домі хазяїн?
10.30 Лайфхак
10.45, 13.40, 15.25 Телепродаж
11.00 Д/с «Незвідані шляхи»
12.00 Х/ф «Клара і Франциск»
14.00 Концерт симфонічного оркестру K&K Philharmoniker. Kendlinger dirigent Straub
15.40 Д/с «Африка. Небезпечна реальність»
16.35 Д/с «Спільноти тварин»
17.05 Т/с «Іспанська легенда»
20.00 Розсекречена історія
21.35 Як дивитися кіно
22.00 Х/ф «Я, Деніел Блейк»
23.45 Д/ц Незвичайні культури
00.40 Культурна афіша здорової людини

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.45 «Гроші–2018»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00, 23.10 «Світське життя–2018»
11.05 «Голос країни–8»
14.05 «Ліга сміху–2018»
16.30 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка. Діти–2018»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Вечірній квартал «
00.10 «Вечірній Київ»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 «Цілком таємно»
11.00 «102. Поліція»
12.50 Т/с «Безсмертний»
14.30 Т/с «Опер за викликом–2»
17.15 Х/ф «Кікбоксер»
19.05 Х/ф «Кікбоксер–2: Дорога назад»
20.50 Х/ф «Кікбоксер–3: Мистецтво війни»
22.40 Т/с «Зустрічна смуга»
00.30 «Нове шалене відео по–українськи»

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 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Повітряні пірати»
08.55, 19.55 Добрі традиції
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 Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30, 00.30 Х/ф «Той, що біжить по льоду»
14.30 Мультфільми
15.00 Х/ф «Молодший пілот»
16.30 Дім книги
17.00, 23.30 Хіт–парад
17.50 ТНЕУ – калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30, 02.30 У фокусі Європа
20.10, 03.00 Соло
21.00, 04.00 Х/ф «Моя вечірка»
23.00 Євромакс
00.10 Час–Тайм

ICTV

05.55 Факти
06.15 Більше ніж правда
08.00 Я зняв!
09.45 Дизель–шоу
10.55, 11.50 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Т/с «Копи на роботі»
16.45 Х/ф «Термінатор»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Термінатор–2: Судний день»
22.50 Х/ф «Ніндзя–вбивця»
00.35 Т/с «Морська поліція. Новий Орлеан»

СТБ

06.00 «Караоке на майдані»
07.00, 19.00 «Хата на тата»
09.00 «Все буде смачно!»
10.10 «МастерШеф. Кулінарний випускний»
13.50 «Холостяк–8»
16.55 Х/ф «Діамантова рука»
21.30 «Вечір з Наталею Гаріповою. Оля Полякова»
22.55 «Світами за скарбами»

НОВИЙ КАНАЛ

06.20 М/с «Луні Тюнз шоу»
08.00 Ревізор. Крамниці
10.00 Таємний агент
11.15 Таємний агент. Пост–шоу
13.00 Т/с «Бібліотекарі»
17.30 М/ф «Мадагаскар»
19.00 Х/ф «Після заходу»
21.00 Х/ф «Маска»
23.00 Х/ф «Дуже страшне кіно–2»
00.25 Х/ф «Битва року»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
09.50, 15.20 Т/с «Спадкоємиця мимоволі»
17.20, 19.40 Т/с «Настане світанок»
22.00 Т/с «Точка кипіння»

ТТБ

07.00 М/с «Принцеса Сіссі»
07.52, 13.26, 14.06, 15.02, 16.30, 19.56, 21.30 Реклама
07.55, 09.56, 14.09, 15.05, 16.33, 18.00, 21.33 Анонси
08.00 «Файний ранок»
09.30 «Енеїда»
13.00 «Мистецькі історії»
13.15, 21.34 «Візитівки Полтавщини»
13.29, 19.59 Соціальна реклама
13.30 «Edera показ»
13.40, 19.30 «Тема дня»
14.10 «Розсекречена історія»
15.10 РадіоДень «Книжкова лавка. ТОП 7»
16.04 «Букоголіки»
16.34 «Культурна афіша здорової людини»
17.00 Концерт
18.05 Док. фільм
19.00 «Панорама подій»
20.00 Х/ф
21.58 Гімн України

ІНТЕР

06.15 «Україна вражає»
06.50 «Мультфільм»
07.30 «Чекай мене»
09.00 Х/ф «За сірниками»
11.00 Х/ф «Сім старих і одна дівчина»
12.30 Х/ф «Невиправний брехун»
14.00 Х/ф «Танго кохання»
16.00, 20.30 Т/с «Східні солодощі»
20.00 «Подробиці»
22.30 Т/с «Молодий Папа»

• Важливо!

ГРАФІК ПРОВЕДЕННЯ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЩЕПЛЕНЬ СОБАК, КОТІВ ТА ХИЖИХ ТВАРИН ПРОТИ СКАЗУ В М. ТЕРНОПОЛІ

12.04.2018р.	ПП «Дружба сервіс житло -1» ПП «Загребелля» вул. М. Карпенка,12	Лемега М.Б.	53-59-56
19.04.2018р.	ДП «Фаворит-1,2, 3» ПП«Дружба сервіс житло -1» вул. Спадиста 8	Лемега О.В.	43-58-60
26.04.2018р.	Г ТОВ «Мрія» вул. Князя Острозького , 24	Котик О. С.	25-08-27
03.05.2018р.	ТзОВ «Коменерго – Тернопіль-2» вул. Полковника Д. Нечая,31	Попов О. А.	25-99-98 42-57-40
10.05.2018р.	ПП «Східний масив» проспект Степана Бандери, 94	Дереворіз М.Є.	24-00-58 24-01-04 24-36-07
17.05.2018р.	ЖЕК № 13 ЖБК вул. Довженка, 17	Савула Р.С.	24-07-50
17.05.2018р.	ПП «Наш дім» Вул. Клима Савури, 3	Дмитришин А.Є.	40-01-60 24-31-64
24.05.2018р.	ТзОВ «Коменерго – Тернопіль» вул. Чалдаєва,1	Попов О. А.	26-97-08
31.05.2018р.	ПП «Люкс» проспект Злуки, 55	Гевко С.В.	26-86-09
07.06.2018р.	ПП «Сонячне» ПП «Перспектива» бульвар С. Петлюри, 6	Ленчишин М.І.	42-70-58
07.06.2018р.	ПП «Благоустрій» ДП «Благоустрій-1» вул.15 Квітня, 6	Гевко Г.О.	26-80-92 26-80-37
14.06.2018р.	ПМП «СОВР», ТзОВ «СОВР-1» вул.15 Квітня,10	Білик В.А.	26-82-02 26-93-49
21.06.2018р.	ПП «Вікторія - М» вул. Київська, 7 «А»	Коваль Н.Є.	23-14-00 28-79-65
28.06.2018р.	ДП « Люкс-Житло», ДП «Люкс-Житло-1», ПП «Люкс» проспект Злуки, 55	Гевко С.В.	26-86-09
05.07.2018р.	ПП «ТернопільКомСервіс» проспект Злуки, 3	Вересюк Ю.П.	23-21-59
12.07.2018р.	ТОВ «Коменерго-Тернопіль-3» вул. Коновальця, 6	Попов О. А.	26-83-65 42-57-34

Начальник МДЛВМ у Тернополі Полоса А. М.

Начальник управління житлово-комунального господарства, благоустрою та екології Соколовський О. І.

Будь-який порядок доводиться безперервно наводити/ Владислав Гжегорчик

Топ-15 корисних продуктів для жінок

Правильно харчуватися важливе для всіх. Розповімо про те, які продукти потрібно їсти жінці для краси і здоров'я.

МОРСЬКА РИБА

Риба жирних сортів, наприклад, лосось, форель, скумбрія, осетрові та інші містить вітаміни групи В, кальцій, цинк, залізо і магній. Також це джерело жирних кислот омега–3, які покращують кровотік в органах малого тазу.

ОЛИВКОВА ОЛІЯ

Для правильного травлення оливкова олія просто незамінна, що є запорукою гарної фігури і чистої шкіри. Входить до складу масла олеїнова кислота, котра блокує роботу онкогена HER–2/neu, що є причиною виникнення раку грудей у кожної третьої хворої жінки.

МОРКВА

Бета–каротин допомагає зміцнити імунітет жінки та боротися зі стресом. А в поєднанні зі сметаною або вершковим маслом – це відмінний засіб для підвищення гемоглобіну.

СВІЖА КАПУСТА

У капусті міститься багато вітамінів групи В, вітамін С, марганець, цинк. Цей овоч — один з кращих природних стимуляторів росту клітин та джерело фолієвої кислоти.

КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЦИТРУСОВІ

Ці продукти містять дуже багато вітаміну С, який перешкоджає старінню організму, допомагає нам зберегти молодість шкіри. А квашена капуста нормалізує травлення і виводить шкідливі речовини з організму.

ЛЛЯНА ОЛІЯ

Лляна олія та насіння льону запобігають раку, зменшують розміри пухлини в грудях і в товстій кишці. Крім того, насіння льону знижують ризик розвитку захворювань серця, серцевої аритмії, тому що зменшують загальний рівень холестерину. Лляна олія допомагає запобігати запорам, нормалізує рівень глюкози при діабеті, знижує запалення при артриті та астмі.

ВОДА

Щоб шкіра не пересихала, щоб нормально функціонував шлунково–кишковий тракт, жінці необхідно випивати 1,5—2 л чистої води в день.

МОЛОКО

Молочні продукти необхідні жінці як джерело кальцію. А кальцій жінці необхідний в молодості — щоб мати гарний вигляд, під час вагітності — для формування скелета малюка, у старості — щоб не хворіти остеопорозом. Так що сир, молоко, йогурт, кефір — усе це має бути регулярно на вашому столі.

БОБОВІ

Спаржа, соя, боби, горох, квасоля відмінно підходять тим жінкам, які стежать за фігурою, адже вони поживні, містять мінімум жирів і багато необхідної організму клітковини. Квасоля на 22% знижує ризик зайвої ваги. До складу соєвого масла входять компоненти, близькі до ліпідів риб, лецитин, холін, вітаміни групи В і Е.

СИР

Твердий сир містить кальцій і бактерії, що захищають зуби від впливу кислоти, яка утворюється в ротовій порожнині. Кальцій і фосфор зміцнюють зубну емаль.

БУРЯК

Буряк — джерело мінеральних речовин, необхідних для здорових серця та судин, повноцінного травлення.

ВІВСЯНКА

Ще один незамінний продукт для жінок. Адже вівсяна каша нормалізує роботу кишечника, допомагає при виразковій хворобі, гастриті, коліті, харчових отруєннях. А ще вівсянка виводить з жіночого організму шкідливі токсини і свинець і при цукровому діабеті знижує рівень цукру в крові.

ФІНІКИ

У фініках — море мікроелементів і вітамінів. Вони відновлюють сили, підвищують працездатність, активізують розумові процеси, зміцнюють нервову систему, сприяють правильному обміну речовин.

ЖУРАВЛИНА

У журавлині містяться речовини, які захищають сечовий міхур від бактерій і заважають цим шкідливим бактеріям розмножуватися.

АВОКАДО

Величезна кількість вітамінів авокадо дуже позитивно впливає на стан шкіри і волосся жінки. Мікроелементи, які входять до складу авокадо, сприяють розщепленню і виведенню холестерину з крові.

● **Напохваті**

Чай для волосся

Цей звичний напій можна з успіхом застосовувати для догляду за волоссям. Причому чудово діють як чорний, так і зелений. Він багатий вітамінами й мінералами, дубильними речовинами, що важливі для догляду за волоссям.

Кондиціонер

1 столову ложку зеленого чаю залити 2 склянками окропу й залишити на 30 хв настоюватися. Після цього процідити чай і обполіскувати ним чисте волосся. Змивати не треба. Кондиціонер із зеленого чаю додасть волоссю м'якість, шовковистість і блиск.

Ополіскувач для жирного волосся

1 склянку міцного чорного чаю змішати з 1 склянкою настою кори дуба. Цією сумішшю обполіскують чисте волосся, але не змивають. Рецепт підійде тим, у кого темне волосся.

Засіб для укладання волосся

2 столові ложки чорного чаю залити 1 склянкою окропу. Готовою процідженою сумішшю змочити волосся перед укладанням, і тоді зачіска буде триматися набагато довше.

● Школа краси

Як фарбувати нігті...

Фарбування нігтів — улюблена процедура багатьох жінок, особливо якщо проходить вона в салоні. Але у більшості випадків фарбувати нігті доводиться вдома. І тут улюблений процес перетворюється на розчарування: то лак розтікається, то нігті довго сохнуть і таких дрібниць безліч.

Саме тому ми підготували кілька порад, які допоможуть зробити фарбування нігтів задоволенням.

Підготовка нігтів

Перед тим, як нанести лак на нігті, ви повинні їх знежирити. У цьому допоможе звичайний засіб для зняття лаку. Спочатку обробіть нігті цим засобом, а потім підсушіть. Завдяки такій процедурі лак лягатиме краще і триматиметься на нігтях довше.

Нанесення лаку

Дуже часто трапляється так, що лак занадто довго сохне і швидко тріскається, а причина цьому — в нанесенні лаку товстими і нерівними шарами. Старайтеся робити манікюр акуратно і не поспішаючи — так він протримається набагато довше.

Висихання лаку

Звісно, нам хочеться аби лак на нігтях висох якнайшвидше. Для цього можна використати швидковисихаючий лак. Але якщо такого засобу у вас немає і доводиться фарбувати нігті звичайним лаком, проведіть кілька простих процедур для швидкого висихання нігтів:

✔ перед нанесенням лаку, потримайте його 20 хв у холодильнику;

✔ підсушіть нафарбовані нігті феном для волосся, ввімкнувши холодне повітря;

✔ потримайте нігті перед вентилятором;

✔ помістіть руки у холодну воду не менше ніж на 3 хв.

Якщо будете дотримуватися таких простих рекомендацій, ваш манікюр буде акуратним і триматиметься довше!

...і відновити їх після гель-лаку

Покриття нігтів гель-лаком — досить популярна нині процедура серед жінок. Такий манікюр має гарний вигляд, тримається довго і не потребує особливого догляду.

Але досить часто після зняття гель–лаку власні нігті втрачають вигляд, стають ламкими та тонкими. Саме у таких випадках вони потребують особливої турботи та негайного відновлення. А допоможуть у цьому прості процедури.

Так, найбільш ефективними для відновлення нігтів вважаються парафінові ванночки, які позитивно впливають не тільки на нігті, а й на шкіру рук. Косметичний парафін містить вітаміни і масла, які швидко відновлять нігті. Таку процедуру варто провести кілька разів для повного оздоровлення нігтів. Для того, щоб покращити ефект, можна чергувати парафінові ванночок із сольовими ваннами для рук.

Досить непоганим «лікарем» для пошкоджених нігтів є також оливкова олія. Час від часу втирайте її у нігтьові пластини і ви повернете своїм нігтям здоровий вигляд.

Добре у цій справі допомагає і олія чайного дерева. Вона живить ніготь і виконує роль антисептика.

Можна зробити маску для нігтів зі звичайноголимона. Для цього розріжте лимон на 2 рівні частини і застроміть в нього нігті. Така процедура підживить нігті, зміцнить їх і трохи відбілить.

● **Люстерко**

Макіяж за правилами

За допомогою основи можна змінити колір шкіри. Наприклад, шкіру з червоними прожилками або плямами можна замаскувати, наклавши основу бежевого тону, а бліду шкіру пожвавити ясно–рожевим.

Для того, щоб знайти потрібний колір або відтінок, потрібно випробувати вибраний тон на зовнішньому боці долоні, поряд з великим пальцем.

Спочатку завжди накладають трохи зволожуючого крему. Отриманий результат необхідно перевірити при природному і штучному освітленні.

Рожевий колір шкіри

Макіяж: ясно–рожевий, рожево–коричневий і рожево–бежевий.

Рум'яна: ніжний рожевий.

Тіні для повік: прохолодні пастельні відтінки, блакитний, бірюзовий, лавандовий, зелений (колір моря).

Губна помада: вишнево–червоний, малиновий, колір м'якоті кавуна, ніжний рожевий, рожево–коричневий, рожево–червоний, колір бургундського вина.

Оливково-коричневий колір шкіри

Макіяж: рожево–коричневий, коричневий і бронзово–коричневий колір.

Рум'яна: прохолодний яскраво–рожевий, голубувато–рожевий, глибокий рожевий.

Тіні для повік: фіолетовий, голубувато–фіолетовий, блакитний, бірюзово–блакитний, смарагдовий, сизий, синій (колір моря).

Губна помада: вишнево–червоний, малиновий, червоний, багряний, прохолодний яскраво–рожевий, глибокий ліловий, глибокий рожевий (колір троянди).

Ясно-бежевий колір шкіри

Макіяж: золотисто–коричневий, колір карамелі і теплий бежево–коричневий.

Рум'яна: ніжний оранжевий, персиковий, ніжний рожевий (колір лососини).

Тіні для повік: зелений (колір яблука), ніжно–зелений, зелений (колір м'яти), сизо–блакитний, блакитний (колір фіалок), золотисто–коричневий, шоколадно–коричневий колір.

Губна помада: коралово–червоний, світлий теплий червоний, ніжний оранжевий, рожевий (колір лососини), червоно–рожевий, червоний, оранжево–червоний.

Шкіра кольору слонової кістки, темно-бежевого або персикового кольору

Макіяж: бронзово–коричневий, золотисто–коричневий, світло–коричневий і персиковий.

Рум'яна: коричневий (колір іржі), колір єгипетської землі (з коричневими і червоними відтінками).

Тіні для повік: оливково–зелений, зелений (колір моху) бронзовий, коричневий (колір іржі), шоколадно–коричневий, зелений (колір зеленого горошку), зелений (колір очерету), колір хакі.

Губна помада: червоно–цегляний, томатно–червоний, оранжево–червоний, теракотовий, червоно–коричневий, бежево–коричневий, коричневий (колір іржі), червоний (колір лососини), оранжевий.

Краще вибирати основний колір макіяжу на тон світліший за природний колір шкіри. Відповідно до кольору основного тону вибирають рум'яна, тіні для повік і губну помаду.

Чи не можна замість вечері віддати вороту ранкову зарядку?

● Смішного!

— Дозвольте мені сьогодні піти з роботи раніше, Семене Семеновичу. Дружина хоче піти зі мною за покупками.

— У жодному разі — ні! Сидіть і працюйте!

— Дуже дякую, Семене Семеновичу!

* * *

Дружина чоловікові:

— У мене для тебе дві новини: добра і погана.

— Ну і які ж?

— Я від тебе йду.

— А погана яка?

* * *

—У мене вчора дружина перефарбувалася із брюнетки на блондинку.

—Ну і що?

— Влаштувала ввечері скандал: звідки на подушці чорне волосся?

* * *

П'ятирічний хлопчик став свідком великої сварки батьків. Після неї він запитує у тата:

— Татку, а скільки років ти вже одружений?

— Шість років, синку...

— А скільки тобі ще залишилося?

* * *

Засмучений чоловік приходить додому, мляво роздягається, їсть без апетиту. Дружина вирішила порадувати чоловіка і каже:

— Дорогий! Я вагітна!!!

Чоловік (відсторонено):

— І ти теж...

* * *

Дочка запитує маму:

— Мамо, а можна я в похід піду?

— Навіщо? Спати на сирій землі? Пити холодну горілку? Валятися з хлопцями по кущах? Та ні, у похід піду я!

* * *

Позбавляємо від алкогольної і наркотичної залежності за один сеанс. Постійним клієнтам — знижка!

* * *

Весілля. Чоловіки добре «прийняли», сидять, скучають...

Тут один розвертається і зі словами «Ех, треба ж колись починати!» зі всієї дурі заїжджає сусідові у вухо.

Відповіді на сканворд «Пасхальний», надрукований 5 квітня

Д	І	М		А			О	Т	С		Н			
	В	О	С	К	Р	Е	С		І	С	У	С		
Х	О	Р		К			Т	Е	Д		А	Т		
І		В	І	Р	Я	Т	Ь		Л	Ю	Д	И		
Д	Ж	А	М	А	Л	А		П	О	Р	У	Х		
	И		А		А	Л	Л	А		Б		І		
	Л	А	М	А				Т	К	А	Л	Я		
	К	Р	А	Н					І		О			
Н	А	Т	Т	А				Б	А	К	У	Н		
		Е		Б				Р		А		У		
Х	А	М		А	К	У	Л	А		Н	І	Т		
	Д	О	Б	Р	О			У	С	І	М			
А	Р	Н			Р		А	Н	Т	К	І	В		
	І		Щ	А	С	Т	Я		Б	У	Д	Е		
С	А	Н	И		А	Л	К	А		Л	А	Т		
	Н		Т	О	Р	О	С		В	И	Н	О		

Навіщо нам їхній фен-шуй?

Фен-шуй — популярна китайська наука про гармонію з довкіллям і вміння облаштувати свій побут відповідно до законів природи. В українській культурі є своя система уявлень про впорядкування дому. На жаль, вона практично забута й залишилася в нашому житті лише у вигляді окремих прикмет і забобонів.

● З глибини віків

Ми знаємо, що не можна, приміром, сідати на розі столу, прощатися через поріг, простягати сусіді ніж і виделку гострим кінцем тощо. Чому існують такі заборони — не знаємо. Це лише маленька частинка давньої науки духовного розвитку і взаємозв'язку всіх явищ та об'єктів.

БУДІВНИЦТВО ДОМУ

В усі часи дім вважали гніздом, захистом від негоди і зла. Недарма народилося прислів'я: «Вдома й стіни лікують». Безкраїй світ космосу наші предки наближали до себе з допомогою образів, облаштовуючи своє життя відповідно до природних ритмів.

Розпочинаючи будівництво свого дому — як у прямому, так і в переносному значенні, — ми можемо використовувати багато правил, якими керувалися наші діди й прадіди. Будівництво слід розпочинати після молодого Місяця — при зростанні Місяця. Одночасно з закладанням фундаменту серед майбутнього подвір'я треба посадити дерево.

Раніше садили березу чи горобину. Взагалі, всі дерева наші предки наділяли певними властивостями: чорне дерево символізувало здатність до магічного захисту, дуб — силу й удачу, сосна — гроші та видужання, вишня — кохання, кедр — довголіття, клен — любов і матеріальний добробут, а горіх — здоров'я.

З древніх часів залишилася прикмета: щоб забезпечити щастя й багатство, під кути перших колод клали клаптики вовни, зерно чи гроші.

Перш ніж настилати стелю, до основи прив'язували вивернутий ведмежий кожушок і коровай хліба, пиріг чи горщик із кашею, а в передньому кутку встановлювали зелену гілку — вона «забезпечить» здоров'я сім'ї.

ПІД ПОРОГОМ — ПІДКОВА

Особливе місце в будинках наших прародичів посідав поріг, високий і міцний, оскільки під ним у язичницькі часи ховали після спалення прах предків. А потім поріг став розглядатися як місце проживання родових духів. Дотепер збереглася традиція — на порозі не розмовляти. Над порогом вхідних дверей заведено вішати чи малювати підкову — символ щастя або християнський хрест як захист від негативної енергії.

Передпокій має бути просторим і світлим, адже саме тут потрібно буде приймати гостей, сюди повертаються втомленими з роботи, і через нього відбувається обмін енергіями самого дому та зовнішнього світу.

Вікна теж пов'язують нас із навколишньою природою — їх слід орієнтувати на сонячний бік. Схід і південь символізують життя й тепло. Тому краще, щоб вікна кімнат і спалень виходили на південь і схід, а вхідні двері, кухня, ванна кімната й туалет — на захід і північ.

Центральне місце практично в будь-якому українському домі — кухня-їдальня (у давнину — піч). Тут завжди кипить життя: збирається вся сім'я за обідами-вечерями, розмовляють із гістьми, виховують дітей, «виливають» душу друзям, саме тут, за повір'ями, живе дух-охоронець — домовик. Тому кухня, інколи найзатишніше та найбільш «населене» місце в домі, має бути гарною й чистою.

Тут, за традицією, можна розвісити символи-обереги: ложки, які символізують ситне життя; декоративні ключики — символ приданого, багатства; дзвіночки, свистілки, лопатки, вінички — захист від лиха тощо.

Стіл, за давніми звичаями, має з'єднувати в будинку два простори — житловий і робочий, і на його головному боці — під іконами — садять господаря-годувальника.

РУШНИК — ЛІНІЯ ДОЛІ

Ошатні бавовняні рушники в нашій культурі були, мабуть, найпопулярнішими «оберегами» і прикрасами дому (кухні-їдальні, вітальні й навіть спальні). Рушник — символ людського життя, лінія долі.

Дзеркало символізує достаток грошей. Повісьте дзеркало поруч зі столом у вітальні чи кухні — воно принесе статок у дім.

Останнім часом стало дуже модно прикрашати дзеркалами спальні. У жодному разі не можна вішати дзеркало біля ліжка — воно здатне зруйнувати ваше життя, відібравши всі сили й енергію!

Не слід вішати над ліжком також полиці, шафки чи картини з негативними зображеннями або сюжетами.

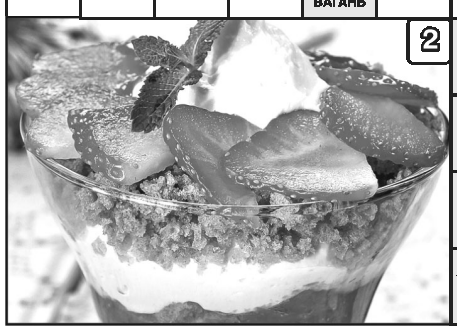
Дуже доречними будуть домашні квіти в горщиках — герань, алое, ніжні фіалки. Наші предки взагалі надавали великого значення рослинам, які і лікували, і годували-напували. Їх використовували як обереги. Приміром, папороть, лілії, нагідки, ялівець вирощували біля входу, щоб захистити дім від злих духів та пристріту.

Зайвих речей у будинку не повинно бути. За уявленнями прародичів, кожна річ служить для конкретної справи й має бути сповнена любов'ю і великим смислом служби матеріального духовному. А зайві речі створюють хаос і безладдя, тому їх слід систематично викидати. Як правило, це роблять перед Різдвом і Великоднем.

● Поміркуйте

Сканворд «Коралі»

1



2

ПЛАНЕТА	ПЕРША НАЗВА ЗІЛА	ЧАСТИНА СОРОЧКИ	АРМІЙСЬКИЙ СПОРТКЛУБ	ДЕТЕКТИВ ... ГУДВІН		РОМАН О.ТОЛСТОГО	ОРГАНІЗАЦІЯ Є.КОНОВАЛЬЦЯ	РІЧКА В ЖИТОМИРІ				
				УРОЧИСТИЙ ЗВАНИЙ ВЕЧІР								
МІСТО НА ЗАКАРПАТТІ												
				СЕЛЯНИН СПАРТИ								
ЧАСТИНА ОБЛИЧЧЯ	ВИД БАРОМЕТРА		БУКЕТ В ТОКІО	БІДА, ЛИХО	ЛАТИСЬКА КІНОАКТОРКА		М'ЯКИЙ МЕТАЛ					
ФАХІВЕЦЬ З НАВІГАЦІЇ		НАМИСТО (ФОТО 1)							РІЧКА В КАЗАХСТАНІ	ДНІСТЕР / СТИЛЬ МУЗИКИ		ІЗРАЇЛЬС. ХІМІК, НОБЕЛІВ. ЛАУРЕАТ
						РИМСЬКИЙ ПОЕТ						
СОЛОДКА СТРАВА (ФОТО 2)		ПОЛЬСЬК. ГЕНЕРАЛ				НАПІЙ З ФРУКТІВ, ЯПД		ВНУТРІШ. ЧАСТИНА КОРИ ЛИПИ				
УРОЧИСТИЙ ВІРШ				ТРЕНУВАЛЬНИЙ БІЙ				НОРВЕЗЬК. КОМПОЗИТОР				
РІКА НА ЗАХОДІ ПОЛЬЩІ		СПІВАЧКА ... БРЕГАДЗЕ					ТИП КУЗОВА ЛЕГКІВКИ	СТОЛИЦЯ ЧЕХІЇ	ЗДИРНИЦТВО		ФОТОПРОЯВНИК	
				ТВІР, НАПИСАНИЙ БЕЗ ВАГАНЬ								
						1/100 КРОНИ				АМЕР. ХІМІК, НОБЕЛІВ. ЛАУРЕАТ		СКІФСЬКА БОГИНЯ ЗЕМЛІ
						ІНДІАНСЬКЕ ПЛЕМ'Я США						
						РОПУХА-АРЛЕКІН						
						АКТОРКА ... ПОРТМАН						

● І в нас, і у них

ЧОМУ ТАК КАЖУТЬ?

«Не сиди на куті» — за теорією фен-шуй, виступаючий кут чи то кут стола, шафи чи будь-який інший посилає в людину «отруйні стріли», які позбавляють не лише взаємності в коханні, але й здоров'я, удачі, грошей.

«Не передавай через поріг», бо поріг — енергетичний бар'єр, який розділяє два світи. На одній стороні — «свій», на іншій — «чужий». Невидимий кордон заважає встановити контакт, і речі, і енергія, передана з одного світу в інший, втрачені для обох світів. От і виходить, що енергетичний зв'язок між двома людьми руйнується.

«Не готуй в поганому настрої» — їжа вбирає навколишню енергію, а ми, споживаючи її, отримуємо разом із вітамінами і калоріями енергетичний заряд. Борщами і котлетами, «зарядженими» сваркою або інформацією про теракт, цілком можна отруїти близьких.

«Не стій у кутку» — куток вважається місцем, здатним витягнути з людини енергію, таким собі домашнім вампіром. Згадайте своє дитинство — недарма мама карала вас саме у такий спосіб. Головне у цій справі — не перетримати в кутку улюблене чадо.

«Не показуй на собі» — показуючи пальцем, ми посилаємо енергетичний заряд, при цьому, говорячи про хворобу, даємо цьому заряду відповідне «забарвлення».

«Не повертайся з півдороги» — згадайте про поріг, всі ці стрибки зі світу у світ є достатньо енергоємними. Якщо ж довелося повернутися — сядьте (позичте сили у своєї оселі), подивіться у дзеркало.

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 №3310. Тираж 24672
Адреса редакції: м. Тернопіль, вул. Гетьмана Сагайдачного, 9, 46001, тел. 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.