ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

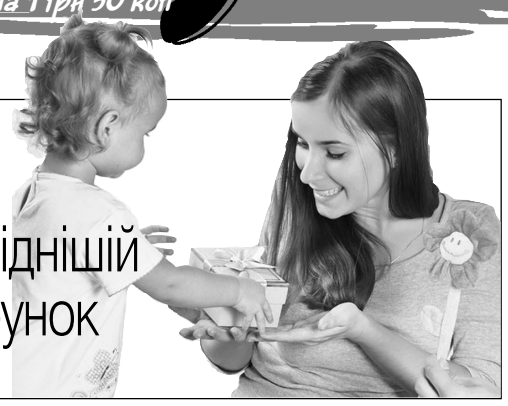
#19(838) 10 травня 2018 року

2 ЛІКИ З ПАСІКИ ВІД 55 ХВОРОБ

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Семена, Степана, завтра — Максима. 12 травня з днем Ангела вітайте Артема, Богдана, 13 — Якова, Гната, 14 — Тамару, Марка, Ярему, 15 — Бориса, Гліба, Зою, Романа, 16 — Тимофія.

8 Найріднішій у дарунок



Чому розсада жовкне 4

Сезон кліщів у розпалі

Весна, безумовно, чудова пора року але, на жаль, це також сезон кліщів, які можуть завдати не тільки тваринам, а й людям серйозних неприємностей. Це не просто шкідники, які боляче кусаються. Часто кліщі є переносниками небезпечних хвороб.

Кліщі живуть у сирих і вологих місцях, зокрема, в межах або поблизу лісистої або трав'янистої місцевості, тому що для їх виживання необхідна висока вологість повітря. Часто кліщі живуть на прогрітих сонцем схилах, порослих травою і кущами. Важливо знати, що кліщі концентруються близько стежок і лісових доріг. У сухих соснових борах, де немає трави, кліщі зустрічаються рідко.

Діяльність людини не зменшує кількість кліщів, якщо залишаються зарості трави, купи гілок і листя, тому кліщі живуть і в містах. Останнім часом зросла кількість міських жителів, що постраждали від укусів кліщів. Оскільки кліщам потрібна висока трава, то на стрижених газонах вони, зазвичай, не зустрічаються.

Активність кліщів починається у теплі сонячні дні рано навесні. Надалі активність кліщів знижується, а другий менший пік активності припадає на кінець серпня—початок вересня. Другий пік характерний для собачих кліщів.

Ви можете вступити в контакт з кліщами під час активного відпочинку в лісі або йдучи через високу траву або чагарники в межах населених пунктів і навіть у дворах багатоповерхівок. Завжди йдіть по центру стежки або дороги, щоб уникнути кліщів.

ЯК УБЕРЕГТИСЯ

На прогулянку на природі вдягайте світлий одяг (на ньому краще видно кліщів) з довгими рукавами і капюшоном, штани заправляйте в шкарпетки. Якщо капюшона немає, надіньте головний убір.

КОРИСТУЙТЕСЯ РЕПЕЛЕНТАМИ

Найчастіше оглядайте свій одяг і періодично проводьте ретельну перевірку.

● До часу

Використовуйте репеленти з diethyltoluamide (ДЕТА) на шкіру (крім обличчя) або одяг, або перметрін (на одяг).

Продукти, що містять перметрін, можуть бути використані для знезараження черевиків, одягу і предметів для кемпінгу. Вони залишаться захищеними навіть після того, як ви кілька разів виперете їх.

Репеленти, що містять 20% або більше DEET (N, N-diethyl-m-toluamide) можна наносити на шкіру, і вони можуть захистити до декількох годин. Завжди дотримуйтесь інструкцій, зазначеним на продукті! Батьки повинні застосовувати цей продукт для своїх дітей, уникаючи попадання на руки, очі і рот.

ПЕРЕВІРКА ПІСЛЯ ПРОГУЛЯНКИ

Перевірте своє тіло, а, особливо, тіло дітей на наявність кліщів після того, як ви були на вулиці, навіть у власному дворі. За допомогою ручного дзеркала або дзеркала в повний зріст перегляньте всі частини тіла. Особливо уважно перевірте ці частини свого тіла і тіла дитини:

- ✔ під пахвами;
- ✔ у вухах та біля вух, на шиї;
- ✔ усередині пупка;
- ✔ на згинах колін і ліктів;
- ✔ у волоссі і біля нього;
- ✔ між ніг;
- ✔ навколо талії.

Варто знати, що душ протягом найближчих двох годин знижує ризик укусу кліща.

Перевірте дітей на наявність кліщів, особливо у волоссі, коли вони повертаються з потенційно заражених кліщами місць.

Перевірте одяг на наявність кліщів. Якщо вони виявлені, помістіть одяг у сушарку на високу температуру, принаймні, на годину.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВКУСИВ КЛІЩ

Якщо присмоктування кліща все ж сталося, первинну консультацію завжди можна отримати за телефоном 103. Якщо ж у вас немає змоги звернутися за допомогою до медустанови, то кліща доведеться видаляти самостійно.

Кліщів зручно видаляти зігнутим пінцетом або хірургічним затискачем. У принципі підійде і будь-який інший пінцет. При цьому кліща потрібно захопити якомога ближче до хоботка. Потім його акуратно підтягують, при цьому обертаючи навколо своєї осі. Зазвичай через 1—3 обороти кліщ витягується цілком разом з хоботком. Якщо ж паразита спробувати висмикнути, то велика ймовірність його розірвати.

Видалення кліща треба проводити обережно, не здавлюючи його тіло, оскільки при цьому можливе видавлювання вмісту кліща разом зі збудниками хвороб в ранку. Важливо не розірвати кліща при видаленні — залишена в шкірі частина може викликати запалення і нагноєння. При цьому варто врахувати, що при відриві головки кліща процес інфікування може тривати, оскільки в слинних залозах і протоках присутня значна концентрація вірусу кліщового енцефаліту.

Якщо при витяганні кліща відірвалася його головка, яка має вигляд чорної крапки, місце присмоктування протирають ватою або бинтом, змоченими спиртом, а потім видаляють головку стерильною голкою (попередньо простерилізованої на вогні) так, як ви видаляєте звичайну скалку.

Не мають під собою жодних підстав деякі надумані поради про те, що для кращого видалення слід накладати на кліща, що присмоктався, мазеві пов'язки або використовувати олійні розчини. Олія може закупорити дихальні отвори кліща, і він помре, так і залишившись в шкірі. Після видалення кліща, шкіру в місці його присмоктування обробляють йодом або спиртом. Накладення пов'язки, як правило, не потрібно.

● **Напохваті**

ПРОСТО І ДІЄВО

Ось простий спосіб, який допоможе вам уникнути кліщів. Аби скористатися ним, знадобляться валик для одягу та ефірна олія.

Волокнистий валик повинен бути досить клейким. Візьміть його з собою на вулицю і час від часу очищайте ним одяг. Те, що ви назбираєте навіть за дуже короткий проміжок часу, вас здивує!

Ефірна олія буде відлякувати від вас кліщів і комарів.

Розпиліть ефірну олію на одяг або втирайте її в шкіру і кліщі вас будуть уникати.

Ефірні олії також відлякують москітів і чорних мух. Це хороша альтернатива репелленту від комах, але, на відміну від нього, ефірна олія не містить шкідливих хімікатів.

Ось п'ять ефірних олій, які відлякують комах.

1. Лавандова. Це нам подобається її запах, а комахи ненавидять лаванду. Вона відмінно діє на комарів, мух та інших комах.

2. М'ятна. М'ята болотна — рослина, яка є токсичною для комах та членистоногих.

3. Ефірна олія з тропічного лемонграсу з цитрусовим запахом — це натуральний репелент проти кліщів. Цю олію можна наносити безпосередньо на шкіру.

4. Щоб захиститися від повзучих паразитів, використовуйте **евкаліптову олію окремо або разом з олією цитронелли.** Екстракт евкаліпта може зменшити наслідки укусів кліщів і запобігти інфекції.

5. Ефірна олія лимона відлякує кліщів, бліх та інших комах. Трохи розведіть її і розпиліть на одяг і шкіру.

● Місячний календар

10 травня, четвер. Остання чверть. Місяць у Рибах. 24/25 дні Місяця. Схід — 3 год 48 хв, захід — 14 год 41 хв.

●

11 травня, п'ятниця. Остання чверть. Місяць у Рибах, Овні (3 год 59 хв). 25/26 дні Місяця. Схід — 4 год 12 хв, захід — 15 год 49 хв.

●

12 травня, субота. Остання чверть. Місяць у Овні. 26/27 дні Місяця. Схід — 4 год 36 хв, захід — 16 год 59 хв.

●

13 травня, неділя. Остання чверть. Місяць у Овні, Тельці (21 год 17 хв). 27/28 дні Місяця. Схід — 5 год 01 хв, захід — 18 год 12 хв.

●

14 травня, понеділок. Остання чверть. Місяць у Тельці. 28/29 дні Місяця. Схід — 5 год 28 хв, захід — 19 год 28 хв.

●

15 травня, вівторок. Молодик о 14 год 50 хв. Місяць у Тельці, Близнятах (23 год 45 хв). 29/30/1 дні Місяця. Схід — 5 год 58 хв, захід — 20 год 44 хв.

●

16 травня, середа. Молодик. Місяць у Близнятах. 1/2 дні Місяця. Схід — 6 год 33 хв, захід — 22 год 01 хв.

● **Порада**

Купуйте економічну сантехніку — унітаз із двома режимами зливу (повним і економічним). Він дозволяє зекономити приблизно 15 літрів води на день. Таким чином за рік ви збережете 5400 літрів води.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 10 травня	+15 / +24	без опадів	сх., 3	15.06
п'ятниця, 11 травня	+14 / +21	без опадів	півн.-сх., 3	15.09
субота, 12 травня	+10 / +19	ясно	півн.-сх., 4	15.12
неділя, 13 травня	+10 / +21	ясно	півн., 4	15.15
понеділок, 14 травня	+10 / +19	без опадів	півд.-сх., 3	15.18
вівторок, 15 травня	+9 / +19	можливий дощ	півд.-сх., 3	15.21
середа, 16 травня	+9 / +20	можливий дощ	півд.-зах., 4	15.23

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

● Дослідили

КАВА І ГОРІХИ ЗАХИЩАЮТЬ СЕРЦЕ

Ці продукти за правильного їх споживання зменшують ризик виникнення проблем із серцебиттям. Щоб довести це, вчені провели два дослідження.

У першому з них австралійські науковці вивчили дані попередніх досліджень, в яких участь взяли більше 334 тисяч дорослих.

Їм вдалося з'ясувати, що люди, які п'ють три і більше горняток кави на день, на 13% менше схильні до аномального серцевого ритму, який називається фібриляцією передсердь. Більше того, вони менше страждають на інші типи порушення серцебиття, що називаються шлуночковими аритміями.

Незважаючи на те, що більшість лікарів наполягають на уникненні кави, вважаючи, що вона посилює симптоми, вчені довели, що кофеїн блокує дію аденозину, який викликає порушення серцебиття.

Таким чином, **три горнятка кави на день** значно знижують ризик виникнення проблем із серцевим ритмом.

У наступному дослідженні участь взяли 61 тисяча людей віком 45—83 роки. Ученим вдалося з'ясувати, що у ті з них, хто їсть горіхи тричі на тиждень, мають на 18% менше ризик розвитку фібриляції передсердь.

Це пояснюється тим, що горіхи є важливим джерелом вітаміну Е, антиоксидантів та здорових жирів, включаючи омегу 3, тому їх вживання перешкоджає закупорюванню артерій.

Такі результати дозволили ученим зробити висновки про те, що **три порції горіхів на тиждень** у 5 разів знижують ризик виникнення миготливої аритмії.

Вони запевняють, що окрім вживання цих продуктів, необхідно займатися фізичними вправами та притримуватися здорової дієти.

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

Ліки з пасіки від 55 хвороб

Кажуть, що у природі немає нічого зайвого. І навіть шкідники приносять не лише неприємності, а й користь. Зокрема, воскова міль, яка оселяється у вуликах, поїдаючи бджолині соти, а отже, є ворогом «божої комахи», для людини — унікальні й ефективні ліки від багатьох недуг.

● На прохання читачів

Про це виданню «Здоров'я і довголіття» розповів завідувач відділу апітерапії Національного центру бджільництва Олексій Пащенко — лікар-апітерапевт вищої категорії, завідувач відділу апітерапії Національного наукового центру «Інститут бджільництва ім. П.І. Прокоповича» Національної академії аграрних наук України.

КОМАХА, ЯКА ЇСТЬ ЛИШЕ ЛІКУВАЛЬНУ ЇЖУ

Про воскову міль чули не всі. І це тому, що вона мешкає лише у вуликах. А ось пасічники добре знають цього шкідника. Бо, якщо бджолина сім'я сильна, вона сама знешкоджує свого ворога, виганяє й-ого, якщо ж слаба, то не може протистояти його навалі. І та пожирає соти. Тоді пасічникам доводиться допомагати бджолам боротися з восковою міллю.

Проте вона є дуже цінною для людини. Річ у тім, що воскова міль — це єдина комаха, яка харчується виключно продуктами бджільництва. На початку свого життя їсть мед і пергу, а коли підростає — стільники, в яких лишається хітиновий покрив, з якого вилупилися маленькі бджілки, утворюється прополіс, віск. Харчуючись такою корисною їжею, вона і сама стає корисною. Тому воскова міль належить до засобів апітерапії.

НАУКА ЗАПОЗИЧИЛА НАРОДНИЙ ДОСВІД

Про використання воскової молі в лікувальній практиці до нас дійшли відомості ще із XVII століття. Новий поштовх цьому напряму дав російський учений Ілля Мечников. У 1859 році, шукаючи ефективні ліки від туберкульозу, він став вивчати традиції народної медицини і зацікавився восковою міллю.

Чому нею? Бо мікобактерія туберкульозу, захищаючись, також робить навколо себе воскоподібну оболонку. Великий учений задався питанням: якщо воскова міль поїдає віск, то чи не зможуть ферменти цієї комахи, що містяться в настоянці, виготовленій з неї, розрихляти й руйнувати оболонку мікобактерій?

Його логіка виявилася правильною. У настоянці з воскової молі міститься фермент цираза, який є єдиним ферментом, що розчинює воскоподібну оболонку мікобактерій туберкульозу. І лише воскова міль має його у складі своїх харчових залоз.

Під час дослідження професор Мечников отримав позитивні результати у лікуванні хворих на туберкульоз. Його напрацювання були схвально сприйняті Академією медичних наук. Зважаючи на те, що сьогодні в Україні вирує епідемія туберкульозу і в багатьох випадках мікобактерії не реагують на лікування антибіотиками, настоянка воскової молі спроможна значно пришвидшити процес одужання, якщо її застосовувати в комплексному лікуванні.

ВІД НАЙГРІЗНІШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Як доводять результати досліджень сучасних учених, цей засіб помічний у лікуванні багатьох захворювань. Приміром, у разі різноманітних відхилень у діяльності дихальної системи: пневмонія, задавнений та обструктивний бронхіт, хронічний трахеїт і навіть кашлюк.

Окрім того, настоянка виявилася дуже сильним імуностимулювальним засобом. Нещодавно закінчили клінічну апробацію одного з препаратів, виготовлених на основі настоянки воскової молі в столичній клінічній лікарні №2 у відділенні алергології під керівництвом співробітників кафедри педіатрії Київського національного медичного університету ім. О. О. Богомольця і науково довели, що внаслідок його застосування спостерігається значне підвищення імунітету як на клітинному, так і на гуморальному рівні, що є дуже актуальним для населення України.

У наш час і діти, і дорослі мають знижений імунітет. Усі хвороби передусім зумовлені ослабленням імунної системи. Якщо організм має високий рівень захисних сил, людина ніколи не захворює ні на той само туберкульоз, ні на багато інших захворювань. А якщо й виникне якесь порушення внаслідок переохолодження, отруєння чи потрапляння інфекції, то імунітет за кілька днів впорається з ним, хвороба не перейде в хронічну форму.

Доведено й низку інших властивостей настоянки воскової молі. Зокрема, вона помітно поліпшує кровообіг, і загальний, і мозковий, тому є помічною у лікуванні хворих на гіпертонічну хворобу, стенокардію, інфаркт міокарда (швидко епітелізуються післяінфарктні рубці), інсульт та інші захворювання серцево-судинної системи. Настоянка воскової молі не лише поліпшує кровообіг, а й склад крові, що також засвідчено під час досліджень.

Дієвими є препарати з воскової молі у разі лікування безплідності, аденоми простати та інших захворювань сечостатевих органів у чоловіків та жінок. Окрім того, вона гальмує процеси старіння, сприяє омолодженню організму.

Під час численних досліджень виявлено ще один цікавий факт: екскременти, або продукти відходів життєдіяльності воскової молі, також мають унікальні лікувальні властивості, у деяких випадках їхній ефект переважає навіть саму воскову міль, із цього приводу захищено дипломну роботу на кафедрі фармакології Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця. Є наукові праці на цю тему і в Харківському медичному університеті.

Медицині також відомі історичні факти та результати наукових досліджень щодо застосування настоянки воскової молі у лікуванні ракових уражень. Зокрема, позитивний ефект доведено у разі лікування злоякісних новоутворень шкіри, пухлин молочної залози.

ПРИГОТУВАННЯ НАСТОЯНКИ

Для приготування настоянки воскової молі беруть її личинки розміром не більш як 1,5 см (невеличка біленька гусениця, яка ще не дійшла до стадії перетворення на лялечку). Її струшують з рамок і заливають спиртом. Є три рецепти приготування настоянки: 1— у пропорції 10:100 (10 г воскової молі на 100 мл спирту); 2— у пропорції 20: 100.

Якщо у вас немає ваги, то можна скористатися третім рецептом: 1 личинка на 4 мл спирту. Отже, на 200 мл спирту потрібно взяти 50 личинок. Для приготування настоянки використовують 70% етиловий спирт, але можна взяти й 40%, тобто горілку.

Як і всі спиртові настоянки, настоянку воскової молі вживають з розрахунку 1 крапля на 1 рік життя людини на добу. Тобто, якщо людині 60 років, то її доза становить 60 крапель на день, вона ділиться на 2—3 прийоми (по 20 крапель тричі на день або по 30 крапель двічі на день). Ураховуючи те, що дія цього препарату є дуже сильною, можна почати його застосування з половинної дози, а після адаптації організму збільшити її до загальноприйнятої.

Що стосується дози для дітей, то її вираховують за таким само принципом: 1 крапля на 1 рік життя дитини (якщо дитині 5 років, доза настоянки становить 5 крапель на день). Під час наших клінічних досліджень ми виявили ще одну цікаву закономірність.

Найефективнішою настоянка воскової молі є в тому разі, якщо її вживати розведеною 1:8, у вищій концентрації (1:4) вона стає менш дієвою. Тому під час вживання на одну краплю настоянки додавайте 8 крапель води (відповідно 10 крапель настоянки розводять у 80 краплях води).

Воскову міль для приготування настоянки можна дістати на пасіках, у знайомих бджолярів. Якщо такої можливості немає, то придбати готовий препарат навряд чи вдасться. На сьогодні настоянку воскової молі ще не включено до фармакопейного переліку, тому вона не продається в аптеках.

ПОКАЗАННЯ

Препарат ефективний при лікуванні туберкульозу легень, кісток, лімфатичних вузлів, шкіри, інших внутрішніх органів, уражених туберкульозною патологією. Проявляє антисклеротичні властивості, знижує в крові підвищений рівень холестерину, проявляючи гепариноподібні ефекти.

Покращує серцеву діяльність, після перенесеного інфаркту міокарда.

Виражено стимулює чоловічу потенцію, регулюючи рівень статевих гормонів, підсилює сперматогенез.

Покращує загальне самопочуття, знімає депресію та стреси, додає життєвої енергії та бадьорості має омолоджуючу і тонізуючу дію на організм.

Екстракт воскової молі потужний природній імуностимулятор, підвищує захисні сили організму, є добрим енергостимулятором особливо в поєднанні з іншими продуктами бджільництва чи рослинними препаратами, ефективний під час інтенсивних тренувань, розумових навантажень, людям, що працюють в умовах психологічних та стресових перевантажень.

Нормалізує склад крові (збільшує вміст гемоглобіну в еритроцитах, нормалізується рівень лейкоцитів), покращує обмін речовин, покращує розумову здатність, пам'ять, стримує старіння і сприяє омолодженню організму, активізує обмінні процеси в організмі.

ПРОТИПОКАЗАННЯ

Алергічна реакція на складові чи їх неприйняття організмом. Перед вживанням екстракту воскової молі з лікувальною метою слід проконсультуватись з лікарем-апітерапевтом.

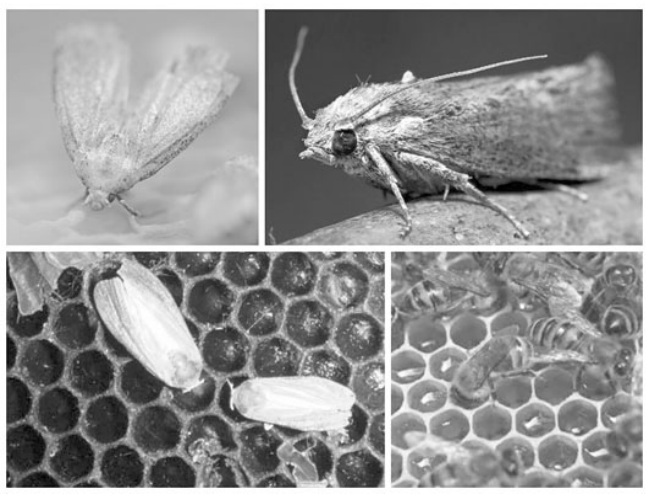
СПОСІБ УЖИВАННЯ

3 краплі екстракту воскової молі на 10кг ваги з 50 мл води 2—3 рази в день за 10—15 хвилин до прийому їжі. Дітям до 12 років призначають число крапель за кількістю їх років. Для профілактики вказану дозу необхідно приймати один раз на день.

При туберкульозі дозу збільшують до7 крапель на 10 кг ваги людини. Курс 3—4 тижні. При необхідності, після 10 днів перерви, курс повторюють так, щоб загальний курс становив 3 місяці.

При важких захворюваннях для більш ефективної дії можливе вживання добової дози екстракту воскової молі одноразово зранку з розрахунку 9 крапель на 10 кг ваги з водою натще впродовж 3—4 тижнів. Повторний курс після перерви 10 днів.

Термін придатності: 2 роки з дня виготовлення. Умови зберігання — в сухому, темному місці.



Маленька бджола людину великого розуму навчає/ Народна мудрість

Без майонезу!

Обов'язковим компонентом будь-якого салату є заправка. Часто ми використовуємо для цього майонез. Хоча відомо, що це не надто корисний продукт. Тому пропонуємо вам значно смачніші альтернативи майонезу.

● Спробуйте!

ЗАПРАВКА «ВІНЕГРЕТ»

Ідеально підходить для салатів із сезонних овочів.

Інгредієнти: оливкова олія, лимонний сік, білий винний оцет, сіль та перець.

Змішайте оливкову олію, білий винний оцет та лимонний сік. Додайте до суміші сіль та перець за смаком, ретельно перемішайте заправку.

ІЗ ЗЕЛЕННЮ

Вам знадобиться: олія — 3 столові ложки, оцет винний — 2 столові ложки, свіжий кріп та петрушка — по 1 пучку, сіль, перець чорний мелений — за смаком.

Зелень ріжемо дрібно. У ємність із подрібненою зеленню з допомогою столової ложки наливаємо олію, винний оцет, а також додаємо сіль і чорний мелений перець. Добре перемішуємо усі компоненти до однорідності. Даємо готовій заправці настоятися протягом 5–10 хвилин.

У заправку для салату із зеленню можна також додавати свіжу молоду зелень кінзи. І хоча кінза має специфічний запах, вона ідеально підходить для цієї заправки. Для приготування заправки можна також використовувати столовий оцет.

Якщо ви не хочете додавати в заправку оцет, тоді можна використовувати свіжий лимонний сік.

ГІРЧИЧНО-МЕДОВА

Цей соус підходить для будь-яких салатів з овочів. Його також можна подавати до курячих нагетсів і використовувати для маринування м'яса.

Інгредієнти: 1/4 склянки діжонської гірчиці; 1/4 склянки рідкого меду; 1/4 склянки яблучного оцту (нефільтрованого); 1/4 чашки оливкової олії; 1 чайна ложка солі; 1/4 чайної ложки чорного перцю.

Усі інгредієнти помістіть в банку із щільно закритою кришкою і добре струсніть. Поставте в холодильник мінімум на півгодини перед подачею.

ВЕРШКОВО-ЧАСНИКОВА

Подрібніть 1 зубчик часнику та витисніть сік з лимона. Змішайте 3 ст. л. сметани з лимонним соком, 3 ч. л. олії, 3 ч. л. винного оцту, часником та однією чайною ложкою зернової гірчиці. До подачі зберігайте соус в холодильнику.

ЯПОНСЬКА

Добре підходить до салатів з червоною рибою або вугрем. Можна також маринувати в цьому соусі рибу.

Інгредієнти: кунжутна олія — 1 ст. ложка, соєвий соус — 2 ст. ложки, саке — 1 ст. ложка (можна замінити білим винним оцтом), зерна кунжуту — 1 ст. ложка.

Усе змішайте в окремій посудині, збийте та полийте салат.

ІТАЛІЙСЬКА

Найкраще смакує в салатах з редискою, зеленою цибулею та руколою.

Вам знадобляться: апельсиновий фреш — 300 мл, підсушене гарбузове насіння — 50 г, чорний перець — 5 г, оливкова олія — 320 г, коричневий цукор — 5 г, апельсинова цедра.

Налийте на сковорідку 20 г оливкової олії та підсмажте очищене гарбузове насіння. Додайте апельсиновий фреш. Через деякий час додайте трохи цедри та коричневий цукор. Охолодіть решту оливкової олії та налийте в соусник. Додайте суміш зі сковорідки. Перемішайте заправку, посоліть та поперчіть.

З БАЛЬЗАМІЧНИМ ОЦТОМ

Зелень та помідори — найліпші складові для салату з бальзамічною заправкою. Підготуйте оливкову олію — 300 мл, мед — 100 г, бальзамічний оцет — 0,5 л, суху гвоздику — 4 бутони.

На маленькому вогні протягом 20 хвилин випарюйте мед та бальзамічний оцет з бутонами гвоздики. Коли суміші зменшиться на половину, зніміть з вогню. В соусниці змішайте охолоджену оливкову олію з випареною сумішшю, заправте салат.

З ГОРІХАМИ

Інгредієнти: волоські горіхи — 1/3 склянки, часник — 2 зубчики, натуральний йогурт — 2 ст. л., петрушка — пучок, яблучний оцет — 1 ч. л., хмелі-сунелі — 1 ч. л., сіль.

Подрібніть горіхи у блендері. Додайте зелень, часник, йогурт, приправу та оцет. Посоліть суміш та ретельно збийте.

● До речі

Ще кілька порад...

Завжди куштуйте будь-яку заправку до салату. Перед тим, як заправити салат, ще раз перемішуйте всі інгредієнти до однорідної маси. Особливо, якщо заправка постояла деякий час. Перемішувати зручно в невеликій банці — достатньо декілька разів струсити її. Не заправляйте салат, якщо не подаватимете його одразу на стіл. Уникайте нагрівання вершкових заправок.

● Знадобиться

СЕКРЕТИ ІДЕАЛЬНОГО ШАШЛИКА

Курячий шашлик набув популярності, адже він набагато швидше маринується і готується. Аби він вийшов ідеальним, ділимося декількома порадами.

Вибираємо м'ясо

Вибір м'яса залежить від того, якому шашлику ви віддаєте перевагу: дієтичному та соковитому, хрумкому та пікантному чи жирному та м'якому. Для першого варіанту варто обирати куряче філе, другого – крила, третього – гомілки або стегна. Купуючи м'ясо, зверніть увагу на його вигляд: воно має бути рівномірного світлого кольору, без жовтуватого чи синього відтінку. Якщо натиснути на філе пальцем, ямка від дотику має швидко відновитися. В іншому випадку, курятина не свіжа. Окрім того, м'ясо не має бути липким, обвітреним чи занадто вологим.

Маринуємо

Найбільш зручно маринувати м'ясо в пакеті із застібкою, оскільки кожен шматок огортається маринадом чи спеціями рівномірно. Якщо немає пакета із застібкою, беріть звичайний.

Філе фактично не має жиру, тому для того, щоб воно не вийшло сухим, до маринаду краще додати трохи олії.

Стегна чи гомілки можна замаринувати у темному пиві. Все дуже просто — потрібно курку натерти олією, сіллю та меленим чорним перцем, скласти у пакет та залити половиною пляшки хмільного.

Смажимо

Аби з курячого м'яса не витікав сік, його краще смажити на решітці. Та й зготується воно швидше. До прикладу, філе всмажиться одночасно із овочами-гриль. А чи готове м'ясо, перевірте за допомогою дерев'яної шпички — якщо сік прозорий, а м'ясо більше не рожеве — час ласувати.

Смакуємо

Їсти шашлик з курки найсмачніше зі свіжими овочами та зеленню. Підійдуть помідори, огірки, редиска, зелена цибулька, петрушка та рукола. На грилі можна підсмажити цілі печериці, солодкий перець, чилі, баклажани, кабачки. Невеликий перець можна смажити цілим, разом із насінням.

Замість хліба до м'яса краще подати лаваш із сиром та зеленню.

● Домашнє — найкраще

Цукати з цитрусових

Апельсини — 2 шт., цукор — 250 г, вода — 100 мл, грейпфрут — 1 шт.

Помістіть цілі апельсини і грейпфрут в окрему посудину і залийте їх окропом. Вийміть через 20 хв. Наріжте фрукти кружальцями товщиною 0,5 см. Покладіть апельсини та грейпфрут в різні каструлі, аби смак не змішався.

Для варіння грейпфруту використайте 300 г цукру, адже він кисліший. Залийте фрукти водою. Поставте їх на маленький вогонь. Вони не повинні інтенсивно кипіти. Не накривайте кришкою. Готувати цукати треба 30–40 хв.

Відтак вийміть фрукти на решітку, аби стекла зайва вода. Залиште цукати на пергаментному папері на 20 хв., щоб вони достатньо просушилися.

Подавати страву можна із чорним розтопленим шоколадом.

Мармелад із цитрусових

Грейпфрут — 2 кг, апельсини — 1 кг, лимонний сік — 200 мл, цукровий пісок — 3 кг, ваніль — 1/2 пакетика, мелена кориця — 1 ч. л.

Цитрусові ретельно вимийте, очистіть від шкірки і плівок. Отриману м'якоть подрібніть на пюре.

У каструлю помістіть фруктове пюре, цукор, спеції і сік лимона. Ретельно перемішайте. Масу доведіть до кипіння, відтак варіть на повільному вогні до загустіння.

Готовий мармелад викладіть на пергаментний папір і охолодіть.

Мармелад з цитрусових можете зверху посипати кокосовою стружкою, кулінарної посипкою або просто цукровою пудрою.

Для приготування якнайкращого мармеладу дотримуйтеся таких порад:

✔ Щоб поліпшити смак мармеладу, можна у процесі приготування додавати різні натуральні ароматизатори: ваніль, гвоздику, корицю, цедру.

✔ Готовність мармеладу перевіряйте таким способом: якщо крапля мармеладу не розтікається на холодній поверхні — він готовий.

✔ Готовий мармелад можна налити на деко до охолодження, а потім розрізати його на різні форми: ромбики, кружечки, квадратики, ін.

✔ Для зберігання домашнього мармеладу можна використовувати порожні коробки з-під цукерок. Зберігається мармелад при кімнатній температурі кілька тижнів.

● У записник

Час румбамбару

Ця невибаглива багаторічна рослина допомагає урізноманітнити раціон та внести у нього більше вітамінів та корисних речовин.

КИСЛО-СОЛОДКИЙ СУП

Вода — 500 мл, ревінь (румбамбар) — 250 г, цукор — 50 г, сметана — 20 г, крохмаль — 1 ст. л., сіль — за смаком.

Стебла ревеню промиваємо кілька разів водою, нарізаємо кубиками, занурюємо в киплячу воду й відварюємо до м'якості.

Готовий ревінь разом з відваром протираємо через сито, додаємо цукор й доводимо до кипіння.

Після цього вливаємо в суп крохмаль, розведений у невеликій кількості холодної кип'яченої води, заварюємо, помішуючи, поки він не загусне. Знімаємо з вогню, охолоджуємо.

При подачі суп з ревеню заправляємо сметаною.

САЛАТ

4 стебла румбамбару, 250 г шпарагівки, 5 яєць, 150 г гострої ковбаси салямі, 100 г цукру, 2 ст. ложки води, 2 ст. ложки олії, сіль, чорний мелений перець.

Румбамбар почистити, нарізати шматочками. Змішати цукор і воду, варити їх до легкого коричневого кольору. Додати нарізаний ревінь, потримати в сиропі 5 хвилин.

Шпарагівку поварити у підсоленій воді 10 хвилин. Зварити яйця.

На тарілку викласти квасолю, карамелізований ревінь, порізані яйця. Посолити, поперчити, полити олією. Зверху викласти тоненько нарізану й скручену ковбасу салямі.

ЗАПІКАНКА

300 г ревеню, 4 ст. ложки цукру, 0,5 чайної ложки кориці, 100 г масла, 2 яйця, 50 г мелених горіхів або мигдалю, 0,5 чайної ложки солі, 2 столові ложки борошна.

Ревінь почистити й нарізати невеликими шматочками. Залити гарячою водою й залишити на кілька хвилин. Потім воду злити.

У кулінарії використовують виключно стебла ревеню. Вони мають бути щільними й легко ламатися при натиску.

Форму для випічки змастити маслом, викласти ревінь і посипати сумішшю із 2 столових ложок цукру та кориці. Розм'якшене масло змішати з 2 столовими ложками цукру, додати яйця, мелені горіхи або мигдаль, сіль і борошно. Все добре вимішати. Вилити суміш у форму на ревінь й запікати 20 хвилин у духовці за температури 175 градусів.

Подавати запіканку гарячою або холодною із збитими вершками чи кулькою ванільного морозива.

КИСІЛЬ

Стебла ревеню — 500 г, цукор — 100 г, крохмаль — 1,5 ст. л., вода — 1 літр.

Добре промиваємо та нарізаємо на невеликі кубики стебла ревеню. Заливаємо їх водою, додаємо цукор і ставимо на плиту. Як тільки довели до кипіння, відразу ж знімаємо з плити і даємо час охолонути. Коли охололо, проціджуємо через друшляк: відвар знову зливаємо в каструлю, а шматочки ревеню подрібнюємо у блендері.

Окремо розводимо крохмаль у склянці проціджено відвару. А потім змішуємо з отриманим пюре з ревеню. Все це відправляємо в каструлю до відвару і знову ставимо на вогонь.

На плиті доводимо до кипіння, обов'язково постійно перемішуючи. Але закипати не даємо, а відразу знімаємо з вогню. Отриманий кисіль з ревеню можна пити гарячим і холодним.

При великих неприємностях я відмовляю собі у всьому, окрім їжі і пиття/ Оскар Вайльд

● Зверніть увагу

ПОМІДОРИ НЕ ЛЮБЛЯТЬ ЗАТІНКУ

Аби висадити розсаду помідорів у відкритий грунт треба врахувати багато факторів, пов'язаних з температурним режимом та розміщенням рослин.

Розсаду помідорів висаджують у відкритий грунт якраз в кінці травня, адже вже, як правило, минула загроза травневих заморозків. Дуже важливо висаджувати розсаду коли ще не розквітли квіткові бутони. Інакше вони після пересадки опадуть.

●

Перед висаджуванням у відкритий грунт розсаду загартовують виносячи ящики з розсадою на відкрите повітря. Загартовувати слід поступово, перший сеанс не повинен тривати довше години.

●

Для висаджування розсади роблять рядки на відстані 60—90 см один від одного (залежно від сорту). Відстань між рослинами у рядку повинна бути 40—60 см.

●

Землю слід відповідно підготувати. У викопану ямку кладуть 0,5 скл. попелу та курячого посліду, а також 0,5 л компосту. Все потрібно добре перемішати з грунтом. Ямки копати трохи більші, тоді коренева система добре розростатиметься. В ямки слід налити достатньо води, тоді розсада краще приживеться.

●

Ділянку слід вибрати сонячну — помідори не люблять затінку.

●

Розсаду висаджують вертикально, засипаючи грунтом тільки земляну грудку, що дає їй можливість швидко розвиватися.

●

Високорослі сорти помідорів обов'язково слід садити з дерев'яною опорою. Якщо цього не зробити, то вага плодів та вітер зламають стебло помідора. Через 3—6 днів після висаджування помідори потрібно підгорнути.

●

Насадження слід регулярно поливати і робити це бажано зранку. Насадження підживлюють тільки в разі необхідності. Найкраще підживити слабким настоєм курячого посліду (пропорція 1:30).

●

Можна підживлювати мінеральними добривами. Для цього у 10 літрах води розводять 10 г аміачної селітри і 15 г суперфосфату і 15 г калійної солі. Цього повинно вистачити на 2 кв. м.

Сода, кефір, кока-кола...

УСЕ НА БОРОТЬБУ ЗІ ШКІДНИКАМИ І ХВОРОБАМИ!

Чи знаєте ви, що в аграрних цілях можна використовувати кефір, молочні продукти, сироватку, кам'яну сіль, соду, гірчицю (порошок) і навіть... кока-колу? Як саме — розповімо.

● Напохваті

Сода — універсальний помічник і рятівник у саду й на городі. Наприклад, щоб захистити виноград, що дозріває, від сірої гнилі і підвищити вміст цукру в ягодах, виноградник у період дозрівання ягід кроплять слабким содовим розчином (75 г соди на 10 л води).

✔ Цим же розчином можна обприскати всі фруктові дерева для боротьби з листогризучими гусеницями.

✔ Борошниста роса раз у раз відвідує ваші грядки? Розчиніть 1 ч. ложку соди в 1 л теплої води і кропіть огірки для профілактики.

✔ Агрусу і смородині борошниста роса не буде загрожувати, якщо ви обробите їх таким засобом: 1 ст. ложка соди + 1 таблетка аспірину + 1 ч. ложка рідкого мила + 1 ст. ложка соняшникової олії на 4,5 л теплої води.

✔ Щоб ненажерливі гусениці більше не псували соковите листя капусти, його можна посипати сухою содою.

Якщо ви затятий противник обробки садів-городів хімічними препаратами, запасіться **гірчичним порошком.**

✔ Якщо слимаки давно та продуктивно псують полуницю, капусту, помідори, перець тощо, не чекайте того моменту, коли вам взагалі нічого не залишиться. Розсипте порошок між рослинами — і шанси зібрати багатий урожай зростуть у рази.

✔ Настій з гірчиці — чудовий засіб проти вогнівок, пилильщиків, клопів, попелиці, трипсів, яблуневої плодожерки й інших листогризучих паразитів. Візьміть 100 г гірчичного порошку, залийте 10 л води і залишіть настоюватися два дні. Потім процідіть, розбавте водою навпіл і на кожне відро розчину додайте 40—50 г рідкого мила (для прилипання). Таким розчином можна обприскувати яблуні через кожні 15—20 днів після цвітіння, а ягідники — на початку літа.

Сіль допоможе боротися з «несанкціонованими» заростями хрону. Для цього зріжте листя хрону, а місце зрізу засипте сіллю.

✔ Для профілактики грибкових захворювань плодові дерева можна (до розпускання бруньок) обприскати міцним соляним розчином (1 кг солі на 10 л води).

✔ Для профілактики борошнистої роси та знищення головного ворога цибулі — цибулевої мухи — треба розчинити в 10 л води 0,5 склянки солі й один раз за сезон полити цибулю.

✔ Щоб буряк був солодшим, його двічі за сезон можна підживити слабким соляним розчином (100 г солі на 10 л води). Перший раз у стадії 4—5 справжніх листочків, другий — за місяць до збору врожаю.

А от **кефір** допоможе захистити рослини від фітофтори і не тільки. Адже його, а також сироватку та інші кисломолочні продукти городники використовують для профілактики й боротьби із грибковими захворюваннями. Бактерії та грибки, що містяться в кисломолочних продуктах, убивають патогенні грибки, а самі при цьому не завдають рослинам ніякої шкоди.

✔ Розчином кефіру (2 л на 10 л води) можна обприскувати листя огірків, щоб зупинити їхнє пожовтіння. Цим же розчином можна обприскати агрус, на якому міцно «облаштувалася» борошниста роса.

✔ Фітофтора — найстрашніше захворювання томатів. Аби його побороти, візьміть 0,5 л кефіру, склянку пепсі-коли (або кока-коли), розчиніть у 10 л води. Це чудовий засіб для профілактики фітофтори на томатах. А з перших днів липня (томати потрібно обприскувати раз на 7—10 днів розчином кефіру навпіл з водою. Після дощу потрібно провести додаткове обприскування.

У всіх рецептах кефір можна замінити на сироватку.

Кока-кола допоможе у боротьбі проти слимаків. Цей напій дуже поважають слимаки. Налийте кока-колу в невеликі посудини і прикопайте їх у землю поруч з рослинами. Щоб скуштувати цей «божественний» напій, слимаки сповзуться з усієї округи. Вранці просто зберіть передчасно втонулих у кока-колі слимаків і приготуйте нову принаду.

● **Знадобиться**

ДОМАШНІ МІКРОБІОЛОГІЧНІ ДОБРИВА

До одного літра сироватки додати 2 столові ложки сметани і стільки ж меду. Настояти в темному місці три тижні. Використовувати при поливах, розводячи концентрат водою у пропорції 1:10.

●

Три літра теплої води, 1,5 склянки цукру, 50 г дріжджів настояти 3—4 дні. Для поливу рослин і компосту беруть склянку бражки на відро води.

●

0,5 кг комплексних добрив (амофоски), 1 кг деревного попелу, 0,5—1 кг прілого сіна, 0,5 кг цукру, 1 л молочної сироватки, 1—2 відра меленої кропиви, 2—3 кг компосту, заквашують усе це у 200 л води і настоюють тиждень. Розчином поливають під корінь.

●

1 кг прілої соломи чи сіна залити 10 л води, плюс 50 г аміачної селітри, настояти 7—10 днів. Перед застосуванням додати 1 склянку цукру. Невикористаний розчин слід зберігати, захищаючи від прямих сонячних променів.

●

1 кг гороху відварити. Змішати з 1 кг компосту і столовою ложкою крейди. Витримати у темряві тиждень. Це чудове азотне добриво, не гірше азотобактерину.

● **Є проблема**

Чому розсада жовкне, а потім синіє

Трапляється, після перенесення на постійне місце рослини починають жовтіти. Вважають, що причина цього — травмування під час пересаджування. Та це не зовсім так.

Найбільше дістається молодим рослинам від **хлорозу** внаслідок поганої роботи кореневої системи. Це буває не лише в результаті пошкодження коренів у процесі пересаджування, а й **через переохолодження.** Відтак листя жовтіє повністю, а потім набуває дещо синюватого відтінку.

При механічному ушкодженні коренів жовтіє лише нижнє листя. З часом воно зазвичай опадає, а після вкорінення відростає нове зелене.

Іноді трапляється, що рослини, більша частина кореневої системи яких перебуває на невеликій глибині (15—20 см), **не спроможні повністю забезпечити себе вологою.** У такому разі листя ще й скручується.

У теплицях і парниках часто створюється надлишкова вологість повітря. Якщо при цьому в грунті **бракуватиме азоту,** то в першій половині вегетації рослини сильно розростаються і листя жовтіє, а в другій — розтріскуються плоди.

Коли **не достатньо легкодоступного для рослин кальцію,** тоді на верхівковому листі дає про себе знати хлороз, а на плодах з'являється вершинна гниль. При тривалому надмірному зволоженні грунту листя так само починає жовтіти.

Забарвлення рослин залежить і від умов живлення. Так, листя нижніх ярусів жовкне зазвичай на рослинах, які посаджені **на багатому органікою, але бідному міддю (торф'янистому) грунті.** Якщо листя товсте, тверде, а стебла дерев'янисті — овочевим **не вистачає сірки.**

У разі, коли світло-жовтого забарвлення набуває спочатку молоде листя, а потім і старе, і все воно поступово засихає, то в грунті **мало марганцю.** Таке буває при надмірному його вапнуванні.

Якщо хлороз спричинений н**естачею заліза,** то старе листя не відмирає. Жовтувато-зелене забарвлення і жовті плями між жилками спостерігаються **при азотному «голодуванні».**

Тому в усіх випадках, коли рослини потерпають через порушення умов живлення, а не через інфекцію, потрібно усунути причину фізіологічної хвороби. І щойно стебла та листя почнуть відростати, грядку слід підживити розчином коров'яку (1:20) чи гноївки (1:10) із попелом, а також внести необхідні мікроелементи.

● До часу

Травень у квітнику

Початок травня — найкращий час **для поділу й пересаджування багатолітників, що цвітуть у другій половині літа** (астильб, лілейників, бузульників, дельфініумів, геленіумів, рудбекій, монард, хейхер, хост). Кущі квітів ділять на початку відростання пагонів. Іриси, піони, конвалія пересаджування навесні переносять погано. Під час ділення коріння і кореневище очищають від старих прогнилих частин і висаджують у грунт. Особливо часто рекомендують відновлювати рудбекії, дельфініум, геленіум.

У цей час **висаджують цибулини гладіолусів** у прогріту землю. Щоб гладіолуси довше цвіли, їх висаджують не всі одразу, а з проміжком у два-три тижні. Квіти люблять, щоб їх поливали, підживляли, прополювали бур'яни.

Наприкінці травня **висаджують азалію і рододендрони** (пересаджувати ці рослини можна навіть під час цвітіння), хризантеми. Проводять формувальне обрізання рододендронів.

Серед покупних рослин, які висаджують саме в травні, найбільш популярними є троянди й петунії.

Із трояндами важливо не упустити терміни, якщо вже в цьому сезоні ви хочете побачити перше цвітіння. Бажано провести посадкові роботи до 15 травня. Для цього купують саджанці з відкритою або закритою (у плівці) кореневою системою. Найбільш «здоровий» саджанець має три потужних стебла й корінь не менше 20 см завдовжкт. Щоб наситити рослину вологою, що допоможе швидше наростити кореневу систему, перед висаджуванням занурте саджанці у воду зі стимулятором росту на 2—3 години й лише після цього приступайте до посадки.

Для петуній, які купили розсадою, найкращим часом висаджування вважаються дні, коли відцвітають вишні. Уже в середині червня рослина почне квітнути як у відкритому грунті, так і в кашпо або контейнерах. Якщо ж висівати насінням, то треба дочекатися кінця місяця, коли буде стабільний тепловий режим.

До речі, на відміну від сезонних квітів, **багаторічні не рекомендують садити насінням:** їм складно сходити в грунті. Найкращий варіант — дати їм зійти вдома чи купити готові саджанці в магазині. Як правило, багаторічники садять розсадою або кореневищами.

Травень холодний — рік хлібородний/ Народна мудрість

ПОНЕДІЛОК, 14.05.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 16.00 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 Щоденник Євробачення-2018
09.40 Д/с "Велике фотополювання Дага Гарднера"
10.10 Д/с "Шамварі: територія диких тварин"
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Столика Японія"
11.40 Д/ц "Двоколісні хроніки"
12.00 Д/ц "Смачні історії"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 Перша шпальта
14.30 :Радіо. День
15.15 М/с "Гон"
16.30 Д/ц
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 "Іспанська легенда"
23.15 Д/с "Дивовижні міста світу"

1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 07.45, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.15 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.50 "Одруження наосліп"
12.20, 13.55, 15.15 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 "Секретні матеріали"
20.30, 21.30 Т/с "Хороший хлопець"
22.30 "Гроші-2018"
23.45, 00.25 Х/ф "Інструкції не додаються"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
10.00, 18.15 "Спецкор"
10.40, 18.50 "ДжеДАІ"
11.15 Т/с "Стоматолог"
15.00 Х/ф "Геокатастрофа"
16.40 Х/ф "День, коли Земля зупинилась"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса"
20.30, 22.05 Т/с "Кістки-11"
23.50 Х/ф "Джек Гантер. У пошуках скарбів Угариту"

TV-4
06.00, 10.00 Т/с "Справа Дойлів"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
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 Про кіно
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 "Собака-привид"
17.00 Розкішні мандрівки
17.30 Про нас
18.00 Т/с "Аристократи"
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 "Головоломка"

ICTV
05.45, 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
12.10, 13.20 Секретний фронт. Дайджест
12.45, 15.45 Факти. День
14.35, 16.20 Х/ф "Таксі-3"
16.55 Х/ф "Таксі-4"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с "Пес-3"
22.40 Свобода слова

СТБ
007.25, 15.55 "Все буде добре!"
08.50 Х/ф "Поділись щастям своїм"
13.30 Битва екстрасенсів
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
04.55 Абзац
06.49, 09.14 Kids Time
06.50 М/с "Дракони: Перегони безстрашних"
07.45 М/ф "Вартовий Місяця"
09.15 Т/с "Бібліотекарі"
13.00 Х/ф "Розплата"
15.00 Х/ф "Круті заходи"
16.55 Х/ф "Коломбіана"
19.00 Ревізор. Крамниці
21.00 Таємний агент
22.10 Таємний агент. Пост-шоу
00.00 Х/ф "Поїздка в Америку"

«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 Т/с "Черговий лікар-4"
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с "Обручка з рубіном"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Подорож до центру душі"
23.30 Х/ф "Код доступу "Кейптаун"

ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 "Енеїда"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "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, 17.36, 19.48 Док. фільм
17.10 Д/ф "В Україні"
18.31 Д/с "Незвичайні культури"
19.22 "Тема дня"

ІНТЕР
06.00 "Мультфільм"
06.10, 23.55 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
10.00 Х/ф "Солодка жінка"
12.00 "Новини"
12.25 Т/с "Жереб долі"
16.00 "Чекай на мене"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
20.40 Т/с "Заради кохання я все зможу!"
01.40 Х/ф "День перший, день останній"20.00, 05.15 "Подробиці"
20.40 Т/с "Заради кохання я все зможу!"
01.40 Х/ф "День перший, день останній"
02.50 "Орел і Решка. Шопінг"
04.00 "Стосується кожного"
04.45 "Top Shop"

СЕРЕДА, 16.05.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 16.00 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, 14.20, 15.10 Погода
09.40, 19.25 Д/с "Шамварі: територія диких тварин"
10.35 Телепродаж
11.00 Д/ц "Столика Японія"
11.40 Д/ц "Двоколісні хроніки"
12.00 Д/ц "Смак Дзяннаня"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.15 М/с "Гон"
16.30 Д/ц
17.00 Війна і мир
17.40 ТАКАШОТАМ СУСПІЛЬНЕ
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Д/с "Дешевий відпочинок"
20.25 Складна розмова
21.30 Щоденник Євробачення-2018
21.50 Т/с "Іспанська легенда"
23.15 Д/с "Дивовижні міста світу"

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"
10.45 "Одруження наосліп"
12.20, 13.45, 15.05 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 "Секретні матеріали"
20.30, 21.30 Т/с "Хороший хлопець"
22.30 "Одруження наосліп-4"
00.25 Х/ф "Ідеальні незнайомці"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55 Загублений світ
12.55 Відеобімба
15.15 Х/ф "Джек Гантер. Небесна зірка"
17.20 "Загублений світ"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса"
20.30 Т/с "Кістки-12"
22.05 Т/с "Кістки-11"
23.50 Х/ф "Старі дні"

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Аристократи"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
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 Розкішні мандрівки
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.40 Про кіно
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Чорний яструб"
16.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Щоденник для батьків
21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
22.40, 04.00 Х/ф "Вічна північ"

ICTV
05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
11.10, 17.30, 21.25 Т/с "Пес-3"
12.05, 13.20 Х/ф "Максимальний ризик"
12.45, 15.45 Факти. День
14.45, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.30, 22.40 Т/с "Копи на роботі"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.45 Х/ф "Сліпа лють"

СТБ
07.00, 15.55 "Все буде добре!"
08.30 Все буде смачно!
09.30 МастерШеф
12.20 Хата на тата
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
19.55, 22.40 МастерШеф. Кулінарний випускний
23.55 Один за всіх
00.55 Слідство ведуть екстрасенси

НОВИЙ КАНАЛ
05.05 Абзац
06.59, 08.19 Kids Time
07.00 М/с "Дракони: Перегони безстрашних"
08.20 Т/с "Меліса та Джої"
13.00 Х/ф "Бізнес заради кохання"
14.50 Х/ф "Перша донька"
17.00, 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 Т/с "Черговий лікар-4"
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с "Обручка з рубіном"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Подорож до центру душі"
23.30 Т/с "CSI: Нью-Йорк"

ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Долі"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Наші гроші"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культури"

ІНТЕР
05.55 "Мультфільм"
06.15, 22.40 "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!"
13.00 Х/ф "Інспектор карного розшуку"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
00.30 Х/ф "Убити гінця"

ВІВТОРОК, 15.05.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 16.00 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, 14.20, 15.10 Погода
09.40, 19.25 Д/с "Шамварі: територія диких тварин"
10.35 Телепродаж
11.00 Д/ц "Столика Японія"
11.40 Д/ц "Двоколісні хроніки"
12.00 Д/ц "Смак Дзяннаня"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 Складна розмова
14.30 :Радіо. День
15.15 М/с "Гон"
16.30 Д/ц
17.00 Світло
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Перший на селі
20.25 Наші гроші
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с "Іспанська легенда"
23.10 Д/с "Дивовижні міста світу"

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"
10.45 "Одруження наосліп"
12.20, 13.45, 15.05 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 "Секретні матеріали"
20.30, 21.30 Т/с "Хороший хлопець"
22.30 "Поверніть мені красу-3"
23.50, 00.25 Х/ф "Любов з ризиком для життя"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Облом.UA."
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.25 Загублений світ
12.55 "Нове шалене відео по-українськи"
15.20 Х/ф "Джек Гантер. Прокляття гробниці Ехнатона"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса"
20.30 Т/с "Кістки-12"
22.05 Т/с "Кістки-11"
23.50 Х/ф "Кур'єр"

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Аристократи"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 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 Розкішні мандрівки
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 "Чарівний ключик"
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30 Євромакс
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Брат воїна"
17.30 Смачна мандрівка
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал-кліп»
22.35, 04.00 Х/ф "Останні герої"

ICTV
05.35, 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
11.10, 17.30, 21.25 Т/с "Пес-3"
12.10, 13.20 Х/ф "Епоха героїв"
12.45, 15.45 Факти. День
14.45, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.30, 22.40 Т/с "Копи на роботі"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
23.45 Х/ф "Максимальний ризик"

СТБ
06.30, 15.55 "Все буде добре!"
07.50 Х/ф "Суєта суєт"
09.30 МастерШеф
13.00 Хата на тата
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
19.55 ЕкспериментИ
22.45 Давай поговоримо про секс
00.35 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ
04.50 Абзац
06.49, 08.04 Kids Time
06.50 М/с "Дракони: Перегони безстрашних"
08.05 Т/с "Меліса та Джої"
12.45 Х/ф "Тисяча слів"
14.40 Х/ф "Поїздка в Америку"
17.00, 19.00 Заробітчани
21.00 Аферисти в мережах
21.45 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 Т/с "Черговий лікар-4"
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с "Обручка з рубіном"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Подорож до центру душі"
23.30 Т/с "CSI. Місце злочину"

ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Долі"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
16.08, 19.48 Д/с "Незвідані шляхи"
17.10 "До справи"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культури"

ІНТЕР
05.55 "Мультфільм"
06.15, 23.50 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
10.20, 12.25, 20.40 Т/с "Заради кохання я все зможу!"
13.00 Х/ф "Гайворони"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
01.40 Х/ф "Про нього"

ЧЕТВЕР, 17.05.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 16.00 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 Щоденник Євробачення-2018
09.40, 19.25 Д/с "Шамварі: територія диких тварин"
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Столика Японія"
11.40 Д/ц "Двоколісні хроніки"
12.00 Д/ц "Смак Дзяннаня"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 До справи
14.20, 15.10 Погода
14.30 :Радіо. День
15.15 М/с "Гон"
16.30 Д/ц
17.00, 19.00 #ВУКРАЇНІ
18.00, 00.15 Інформаційна година
20.25 Схеми. Корупція в деталях
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с "Іспанська легенда"
23.15 Д/с "Дивовижні міста світу"

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 "Одруження наосліп"
12.20, 13.45, 15.05 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 "Секретні матеріали"
20.30, 21.30 Т/с "Хороший хлопець"
22.30 "Право на владу-2018"
00.25 Х/ф "Реквієм за вбивцею"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 Відеобімба
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.25 Загублений світ
12.55 "Він, вона і телевізор"
15.20 Х/ф "Горець: Джерело"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса"
20.30 Т/с "Кістки-12"
22.05 Т/с "Кістки-11"
23.50 "Помста природи"

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Аристократи"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Щоденник для батьків
08.30 Екологічно чисте життя
09.00, 01.00 Час-Тайм
09.30 Розкішні мандрівки
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00 Хіт-парад
14.00, 17.00, 22.35 Акценти
14.30, 01.15 Х/ф "Король Мідас"
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 "Миротворці"
02.30 Світла тризна. Музика пам'яті та надії

ICTV
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.10, 17.30, 21.25 Т/с "Пес-3"
12.10, 13.20 Х/ф "Сліпа лють"
12.45, 15.45 Факти. День
14.25, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.30, 22.40 Т/с "Копи на роботі"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
23.45 Х/ф "Чорна книга"

СТБ
06.55, 15.55 "Все буде добре!"
08.15 Все буде смачно!
09.15 МастерШеф
12.30 Хата на тата
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
19.55, 22.40 Я соромлюсь свого тіла
22.55 Я соромлюсь свого тіла
00.00 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ
05.05 Абзац
06.59, 08.15 Kids Time
07.00 М/с "Дракони: Перегони безстрашних"
08.20 Т/с "Меліса та Джої"
11.00 Х/ф "Вибух із минулого"
13.10 Х/ф "Джордж із джунглів"
15.00 Суперінтуїція
17.00, 19.00 Хто зверху?
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Вар'яти
00.00 Х/ф "Номер 44"

«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 Т/с "Черговий лікар-4"
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с "Обручка з рубіном"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Подорож до центру душі"
23.20 Контролер
00.00 Д/ф "Будинок "Слово"

ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Долі"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Складна розмова"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культури"

ІНТЕР
05.55 "Мультфільм"
06.15, 22.40 "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!"
13.00 Х/ф "Нічна подія"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
00.25 Х/ф "Французький транзит"

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 18.05.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 15.20 "Христина. Кримське соло"
06.30, 07.05, 08.05 День пам'яті жертв геноциду кримськотатарського народу та День боротьби за права кримськотатарського народу. Спецпланування
07.00, 08.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
09.40 "Межа очікування"
10.35 Телепродаж
11.00 Д/ц "Гордість світу"
12.00 Перформанс "Devam–Продовження"
12.05 Д/ц "Незвичайні культури"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 Схеми. Корупція в деталях
14.30 :Радіо. День
17.00 "Генічеськ"
17.30 "Крим. Спротив"
18.00, 00.15 Інформаційна година
18.50 VoxCheck
19.00 День пам'яті жертв геноциду кримськотатарського народу та День боротьби за права кримськотатарського народу. Спецпроект
19.25, 21.50 Розсекречена історія
20.25 Перша шпальта
21.30 Новини. Спорт
23.20 Д/с "Дивовижні міста світу"

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30, 10.45, 12.20 "Одруження наосліп"
12.55, 14.20, 15.40 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 Х/ф "Чужа молитва"
22.10 Х/ф "Експедиція "Ноїв ковчег"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 12.55 "Помста природи"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.20 Загублений світ
14.50 Х/ф "Солдат Джейн"
19.25 Х/ф "Бета–тест"
21.05 Х/ф "І гримнув грім"
22.55 "Змішані єдиноборства. UFC"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Аристократи"
06.45, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
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, 21.00 Невідома Україна
12.40 Українські традиції
13.00 Світла тризна. Музика пам'яті та надії
14.00, 01.00 Х/ф "Загублений у Сибіру"
17.00 Розкішні мандрівки
17.30 Майстер–клас із Наталкою Фіцич
19.30 В/ф "Христина. Кримське соло"
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 "В облозі"

ICTV

05.40 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.30, 16.30 Т/с "Пес–3"
12.45, 15.45 Факти. День
13.25, 16.20 Х/ф "Чорна книга"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Х/ф "Той, хто біжить по лезу 2049"
00.35 Х/ф "Нічне чергування"

СТБ

05.35 Моя правда. Альона Курилова. Місія здійсненна
06.35 Моя правда. Хаял Алекперов. Кавказький полонений
07.25 Х/ф "Таємниця "Чорних дроздів"
09.25 Х/ф "Спокута"
11.15 Х/ф "Червоні браслети"
17.30, 22.00 Вікна–Новини
18.00 Слідство ведуть екстрасенси
20.00, 22.40 Холостяк
23.35 Як вийти заміж

НОВИЙ КАНАЛ

05.05 Абзац
06.59, 08.44 Kids Time
07.00 М/ф "Вартовий Місяця"
08.45 Х/ф "Лабіринт"
12.40 Х/ф "День Триффідів"
16.40 Х/ф "Космос між нами"
19.00 Х/ф "Час"
21.10 Х/ф "Джампер"
23.00 Х/ф "Вторгнення: Битва за рай"

«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 Т/с "Відчинене вікно"
18.00 Т/с "Обручка з рубіном"
19.45 Ток–шоу "Говорить Україна"
21.00, 00.00 Т/с "Музика для двох"
23.20 Слідами

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Долі"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Схеми. Корупція в деталях"
17.36 "Розсекречена історія"
18.31 Д/с "Незвичайні культури"

ІНТЕР

06.00 "Мультфільм"
06.15, 22.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
10.10, 12.25 Т/с "Заради кохання я все зможу!"
12.50 Х/ф "Холодне літо 53–го"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00 Ток–шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці тижня"
23.45 Х/ф "Сліпий обрій"

НЕДІЛЯ, 20.05.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 "Левко Лук'яненко. Йти за совістю"
06.30 День пам'яті жертв політичних репресій. Спецпланування
09.30 Х/ф "Обітниця любові"
12.00 ХВИЛИНА МОВЧАННЯ: ПАМ'ЯТІ ЖЕРТВ ПОЛІТИЧНИХ РЕПРЕСІЙ
12.10 Перший на селі
12.40 Х/ф "Йосип Прекрасний. Намісник фараона"
15.50 Телепродаж
16.10, 23.30 Д/ц "Неповторна природа"
17.05 Т/с "Іспанська легенда"
19.50 Д/с "Як працюють міста"
21.00, 00.15 Новини
21.35 "Таємний ізолятор СБУ"
22.15 Букоголіки
22.40 Д/ц "Вагасі — японські смаколики"

1+1

06.10 ТСН
07.05 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
09.00 "Лото–забава"
09.45 М/ф "Маша і ведмідь"
10.15 "Поверніть мені красу–3"
11.45 "Світ навиворіт–9"
13.05, 14.05 "Світ навиворіт: Камбоджа"
15.05 Т/с "Хороший хлопець"
19.30 "ТСН–Тиждень"
21.00 Х/ф "Дівчина з персиками"
00.40 Х/ф "Пришестя диявола"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Бушидо"
09.00 "Помста природи"
12.10 Загублений світ
16.10 Х/ф "Вуличний боєць"
19.00 Х/ф "Інферно"
20.45 Х/ф "Солдат Джейн"
23.00 Змішані єдиноборства. UFC

TV-4

06.00, 01.30 Х/ф "Радіо Вест"
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 12.00, 15.50, 19.55, 22.00, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40 Час–Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.05 Х/ф "Володар сторінок"
13.30 "Чарівний ключик"
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00 Акценти
16.30, 21.00 Невідома Україна
16.55, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Гаряче літо Норильська
19.00, 00.00, 03.30 Провінційні вісті. Тиждень
19.45, 00.45 Міська рада інформує
20.00, 01.00 Огляд світових подій
22.15, 04.15 Х/ф "Тиша стає тобою"
23.45 Час–тайм

ICTV

05.05 Скарб нації
05.10 Еврика!
05.25 Факти
05.50 Інсайдер
06.40 Т/с "Ніконов і Ко"
08.45 Т/с "Відділ 44"
11.20, 13.00 Х/ф "Місія нездійсненна"
12.45 Факти. День
13.45 Х/ф "Місія нездійсненна–3"
16.05 Х/ф "Місія нездійсненна–4. Протокол Фантом"
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф "Місія нездійсненна–5: Нація ізгоїв"
23.10 Х/ф "Місія нездійсненна–2"

СТБ

06.45 Х/ф "Таємниця "Чорних дроздів"
08.10 Як вийти заміж
09.15 Все буде смачно!
11.15 Караоке на Майдані
12.15 ЕксперименТИ
14.15 Х/ф "Екіпаж"
17.00, 23.35 Я соромлюсь свого тіла
19.00 Битва екстрасенсів
21.20 Один за всіх
22.35 Слідство ведуть екстрасенси
23.50 Я соромлюсь свого тіла

НОВИЙ КАНАЛ

06.04, 07.24 Kids Time
06.05 М/с "Дракони: Перегони безстрашних"
07.25 М/ф "Відважна"
09.15 Х/ф "Джампер"
11.00 Х/ф "Час"
13.15 Х/ф "Реальна сталь"
16.00 Х/ф "Інтерстеллар"
19.20 Х/ф "Примарний вершник"
22.00 Х/ф "Скажені перегони"
00.00 Х/ф "Плетена людина"

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.45 Зірковий шлях
09.20 Т/с "Лист помилково"
13.00 Т/с "Музика для двох"
17.00, 21.00 Т/с "Серце слідчого"
19.00 Події тижня з Олегом Панютою
20.00 Головна тема
23.00 Т/с "Час кохати"

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.36, 20.52 Реклама
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.39, 18.58, 19.57, 20.55 Анонси
08.00 "Школа Мері Поппінс"
08.30 "Файний ранок"
09.34 "Енеїда"
13.30 "Edera показ"
13.40 "Тема дня"
14.10, 19.00 "Розсекречена історія"
15.10 "Букоголіки"
15.36 Концерт
16.40 "Фольк–music–діти"
17.20 "Хто в домі хазяїн?"
17.46 "Wise Gow"
18.06 Д/с "Неповторна природа"
18.32 Д/с "Таємниці підводного світу"
19.52 "Візитівки Полтавщини"
20.00 Д/с "Незвідані шляхи"

ІНТЕР

06.00 "Мультфільм"
06.30 Х/ф "Бережи мене, мій талісмане"
08.00 "Удачний проект"
09.00 "Готуємо разом"
10.00 "Орел і решка. Морський сезон"
11.00 "Орел і решка. Перезавантаження. Америка"
12.10 Х/ф "Шок"
14.10 Х/ф "Неприборканий"
16.40, 20.30 Т/с "Друге життя"
20.00 "Подробиці"
23.20 Х/ф "Мінливості долі"

* * *

— Ми одружені всього тиждень, а ти вже починаєш зі мною сваритися.

— Так, але ти забуваєш, що я цього чекала два роки!

СУБОТА, 19.05.2018

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, 23.55 Погода
09.35 М/с "Гон"
10.05 Хто в домі хазяїн?
10.30 Лайфхак українською
11.05 Д/ц "Незвідані шляхи"
12.00 Х/ф "Обітниця любові"
13.35 Концертна програма
14.30 Д/ц "Незвичайні культури"
15.25 Д/ц "Вагасі — японські смаколики"
16.15 Телепродаж
16.35 Д/ц "Неповторна природа"
17.05 Т/с "Іспанська легенда"
20.00 Розсекречена історія
21.30 Як дивитися кіно
21.55 Х/ф "Франц"
00.40 "Левко Лук'яненко. Йти за совістю"

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.45 "Гроші–2018"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.00 "Життя без обману "
11.10, 23.20 "Світське життя–2018"
12.10 Т/с "Хороший хлопець"
16.20, 21.15 "Вечірній квартал–2018"
18.30 "Розсміши коміка. Діти–2018"
20.15 "Українські сенсації"
00.00 Х/ф "Чужа молитва"

2+2

06.00 Мультфільми
08.10 Загублений світ
10.05 Х/ф "Бета–тест"
11.35 Т/с "Стоматолог"
15.20 Х/ф "Мабуть, боги з'їхали з глузду"
17.25 Х/ф "Кришталеві черепи"
19.15 32 тур ЧУ з футболу "Динамо" — "Шахтар"
21.25 "ПРОФУТБОЛ"
23.20 "Помста природи"

TV-4

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф "Радіо Вест"
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, 00.05 Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30, 00.30 Х/ф "Загублений у Сибіру"
14.30 Мультфільми
14.50 Х/ф "Володар сторінок"
16.30 Дім книги
17.00 Хіт–парад
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30, 02.30 У фокусі Європа
20.10, 03.00 Концерт пам'яті Є. Сопка
21.30, 04.00 Х/ф "Останній подарунок"
23.30 Євромакс
00.10 Час–Тайм

ICTV

05.05 Скарб нації
05.15 Еврика!
05.25 Факти
05.45 Більше ніж правда
07.35 Я зняв!
09.25 Дизель–шоу
10.50, 11.45 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Скетч–шоу "На трьох"
13.30 Х/ф "Той, хто біжить по лезу 2049"
16.30 Х/ф "Місія нездійсненна"
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф "Місія нездійсненна–4: Протокол Фантом"
22.45 Х/ф "Місія нездійсненна–3"

СТБ

06.05 Караоке на Майдані
07.05, 19.00 Хата на тата
09.00 Все буде смачно!
10.30 МастерШеф. Кулінарний випускний
13.35 Холостяк
16.20 Х/ф "Екіпаж"
21.55 Вечір з Наталею Гаріповою. Настя Каменських
23.05 Світами за скарбами

НОВИЙ КАНАЛ

05.55 М/с "Лунтик і його друзі"
06.39, 07.59 Kids Time
06.40 М/с "Дракони: Перегони безстрашних"
08.00 Ревізор. Крамниці
10.00 Таємний агент
11.15 Таємний агент. Пост–шоу
13.00 Т/с "Бібліотекарі"
16.40 М/ф "Відважна"
18.30 Х/ф "Реальна сталь"
21.00 Х/ф "Інтерстеллар"
00.25 Х/ф "Епідемія"

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
09.20, 15.20 Т/с "Подорож до центру душі"
17.40, 19.40 Т/с "Лист помилково"
22.00 Х/ф "З чистого аркуша"
00.10 Т/с "CSI: Нью–Йорк"

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.56 Реклама
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.33, 20.59 Анонси
08.00 "Файний ранок"
09.34 "Енеїда"
13.30 "Edera показ"
13.40 "Тема дня"
14.10 "Розсекречена історія"
15.10 РадіоДень "Книжкова лавка. ТОП–7"
16.04 "Культурна афіша здорової людини"
16.35 Х/ф
18.05 Док. фільм
19.00 "Панорама подій"
19.30 "Поза рамками"
19.59 Концерт

ІНТЕР

06.00 "Мультфільм"
06.30 "Чекай на мене"
08.00 Х/ф "Убити дракона"
10.30 Х/ф "Мій лагідний і ніжний звір"
12.40 Х/ф "Закоханий за власним бажанням"
14.30 Т/с "Нехай говорять"
18.10, 20.30 Т/с "Друге життя"
20.00 "Подробиці"
23.00 Х/ф "Арифметика підлості"
00.55 Х/ф "Наречена на замовлення"

• Варто знати

10 найкорисніших продуктів

Експерти з Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список десяти найкорисніших у світі продуктів. Під час роботи над переліком фахівці враховували кількість корисних мікроелементів у продуктах харчування та наскільки вони засвоюються організмом.

10 місце вчені віддали **лляній олії**. Вона містить більше ненасичених жирних кислот омега–3, ніж риба, та допомагає печінці швидше очищатися від шкідливих речовин.

Часник отримав 9 місце. Він захищає організм від розвитку раку, підвищує потенцію та перешкоджає розмноженню бактерій.

Листові салати та зелень посіли почесне 8 місце. Вони є відмінним джерелом величезної кількості вітамінів та мінералів.

Екзотичне для України **авокадо** опинилось на 7 місці. Авокадо багате на жирні кислоти, які зміцнюють стан судин і серця. А речовини фітонутрієнти блокують вільних радикалів, не даючи їм проникати у клітини організму, що є чудовою профілактикою від раку.

6 місце — за **броколі.** Ця капуста містить сульфорафан — він вбиває бактерії, запобігаючи виразці у шлунку та захищає клітини від розвитку онкології. Броколі містить жирні кислоти омега–3 у вигляді альфаліноленової кислоти, яка необхідна для профілактики атеросклерозу, захворювань серцево–судинної системи та інших.

5 місце — **риба і морепродукти**. Їх варто споживати один–два рази на тиждень. Оскільки ці продукти багаті на жирні кислоти омега–3 — можете не турбуватись за свої судини і серце.

Виноград отримав 4 місце. Його властивості запобігають утворенню тромбів та завдяки присутності найсильніших антиоксидантів, захищає від появи пухлинних клітин. Регулярне вживання винограду сприятливо позначається на серцево–судинній системі, високому тиску, знижує холестерин у крові, сприяє зменшенню задишки, покращує сон.

Ківі опинились на 3 місці: Антиоксидантні вітаміни А, С і Е та жирні кислоти омега–3 ківі дуже корисні гіпертонікам, а також — якщо вас мучить біль у суглобах.

2 місце — **вівсяна крупа.** Рослинні білки та клітковина вівсянки допомагають нормалізувати кров'яний тиск і оздоровити травну систему. Її радять їсти два–три рази на тиждень.

Помідори посіли почесне 1 місце — вони мають багато клітковини, калію та активного антиоксиданту лікопіну. Помідори корисні для серця та мають протиракові властивості.

За матеріалами «24 каналу»

● На замітку

Позбуваємося надмірного потовиділення

Найпростіший народний засіб від поту — застосування содового розчину. Приготувати його можна, змішавши одну чайну ложку харчової соди з 200 мл води. Розмішати до повного розчинення. Використовувати два рази на день, протираючи проблемні місця — під пахвами, долоні.

В одному літрі води кип'ятіть протягом 15 хвилин 4 пакетики зеленого чаю (або еквівалентну кількість розсипного чаю у грамах). Відтак дайте охолонути. Обмийте цією рідиною руки, стопи та пахви.

Кип'ятіть 1 столову ложку хвоща протягом п'яти хвилин в 250 мл води. Дайте засобу настоятися, поки він трохи не охолоне, а потім зцідіть рідину. Додайте яблучний оцет, потім намочіть у суміші ватний диск та нанесіть на проблемні зони.

Кип'ятіть 2 столові ложки листя волоського горіха протягом п'яти хвилин в 0,5 л. води, зніміть з вогню та дайте настоятися. Процідіть рідину і замочіть у засобі ватний диск або шматок тканини. Нанесіть під пахви, на стопи тощо.

Аби нігті були здоровими

У догляді за нігтями, у поліпшенні їх зовнішнього вигляду і прискоренні росту одну з головних ролей відіграють ванночки. За допомогою нескладної і приємної процедури можна в домашніх умовах легко тонізувати шкіру рук, зміцнити нігті і нормалізувати кровообіг шкіри, розташованої навколо нігтів.

● **Корисно знати**

ВАННОЧКИ З ОЛІЄЮ

Налийте в невелику миску трохи касторової або оливкової олії, злегка підігрітої на водяній бані. Опустіть нігті в миску на 5–10 хвилин.

Ця процедура значно зволожує нігті й запобігає ламкості. А також живить їх вітамінами і мікроелементами. Додавання свіжовичавленого лимонного соку в таку ванночку особливо корисно тим, у кого нігті розшаровуються. Така процедура також прискорює ріст нігтів.

Ванночки варто робити хоча б раз на тиждень. Якщо ж у вас є проблеми з нігтями, то слід проводити таку процедуру як мінімум двічі на тиждень. Опісля процедури обов'язково намастіть руки живильним кремом.

Для зміцнення крихких і ламких нігтів 1–2 рази на тиждень варто робити ванночки з теплої рослинної олії з додаванням вітаміну А, трьох крапель йоду або п'яти крапель лимонного соку.

З ЕФІРНИМИ ОЛІЯМИ

Якщо у вас розшаровуються нігті, приготуйте ванночку з суміші різних олій і потримайте в ній нігті протягом 5 хвилин: 2 краплі ефірної олії лимона, 2 краплі олії ладану, 2 краплі олії чайного дерева, 2 краплі олії троянди, 10 мл олії зерен пшениці, 10 мл олії жожоба.

СОЛЬОВІ ВАННОЧКИ

Розведіть кілька ложок морської солі теплою водою в невеликій ємності й опустіть туди нігті на кілька хвилин.

Проводьте цю процедуру 2—3 рази на тиждень, але не частіше, оскільки солона вода погано впливає на шкіру.

ІЗ ЗЕЛЕНОГО ЧАЮ

Вам необхідно 1 ст. л. натурального не ароматизованого зеленого чаю залити 0,5 склянки кип'яченої води. Коли чай трохи охолоне, додайте 2 ст. л. оливкової олії і 1 ч. л. лимонного соку. Все ретельно розмішайте і опустіть туди нігті на 20 хв. Після процедури руки не мочити 2 год.

З КОРОЮ ДУБА АБО КВІТАМИ РОМАШКИ

Просто приготуйте ромашку або кору дуба відповідно до інструкції, зазначеної на упаковці, і приймайте ванночку 5 хв.

З МИЛЬНИМ РОЗЧИНОМ

Візьміть склянку теплої води, одну столову ложку морської солі і трохи гелю для душу або рідкого мила. Спочатку гель розчиніть у воді, а потім туди додайте сіль. Приймати таку ванночку потрібно не менше двадцяти хвилин.

З МІНЕРАЛЬНОЮ ВОДОЮ

Потрібно взяти дві столові ложки чаю міцної заварки, півсклянки свіжого капустяного соку і таку ж кількість мінеральної води. Всі компоненти ретельно перемішайте, нігті опустіть у ванночку на п'ятнадцять-двадцять хвилин.

З ПИВОМ

Нігтям буде корисною ванночка з пива. Щоб її приготувати, одну столову ложку лікарської ромашки заливають склянкою підігрітого пива. Отриманий відвар витримати на водяній бані протягом п'ятнадцяти хвилин. Потім остудити і процідити. Ванночку приймайте п'ятнадцять хвилин.

Якщо нігтьова пластина пожовтіла, в нагоді стане лимон. Розріжте його навпіл і занурте нігті в м'якоть лимона на кілька хвилин. Сік вибілить нігті і запобіжить їх розшаруванню.

Більшість цих народних засобів корисні і при догляді за ніжками.

● **Люстерко**

Макіяж: швидко та красиво

Однією зі складових завершеного образу є макіяж. Він допомагає підкреслити природну красу та бути впевненішою у собі. Однак часто на нього бракує часу. Ми розповімо, як зробити щоденний макіяж за 15 хвилин.

✔ Очистіть шкіру, скориставшись тоніком і ватним диском. Після цієї процедури шкіра стане матовою.

✔ Потім треба нанести на шкіру денний крем. У сонячну жарку пору важливо користуватися зволожувальним кремом із захисним фактором. Жінкам, шкіра яких схильна до пігментації, треба використовувати креми з фактором захисту 50%, а то й 100%. Решті — креми із фактором захисту 15–30%

✔ Після цього озброїтеся консилером і пройдіться по всіх ділянках шкіри, які вимагають певної корекції. Консилер допоможе замаскувати всі невеликі недоліки.

✔ Нанесіть тональний крем, скориставшись м'якою губкою або щіткою. Припудріть обличчя, щоб закріпити тон. Якщо немає потреби використовувати тональний крем, тоді навесні та влітку можна обмежитися пудрою або взагалі нічого не наносити.

✔ Опісля скористайтеся тінями. Можна обійтися одним нейтральним кольором або ж використовувати кілька відтінків. Цього сезону в моді перламутрові тіні.

✔ Відтак фарбуйте вії. Туш варто наносити у два шари. Перед тим, як наносити другий шар, почекайте, поки висохне перший. Профарбовують вії плавними рухами.

✔ Фінальний акорд — помади або блиск. Якщо ви виконали повний макіяж очей, то рекомендується обійтися безбарвним блиском для губ. Адже в будь-якому макіяжі акцент повинен бути один — або на губи, або на очі. До речі, цього сезону в моді також нюдові блиски для губ.

Як бачимо, щоденний макіяж не забере у вас багато часу та сил.

● Важливо

Безпечне вирівнювання

Останніми роками особливо популярним є рівне та гладеньке волосся. Тому дівчата вдаються до різних засобів для його вирівнювання. А найпопулярнішим залишається випрямляч, так звана праска для волосся. Але як користуватися ним, щоб не завдати шкоди здоров'ю волосся?

НАЙВАЖЛИВІШЕ

Перше і основне правило вирівнювання за допомогою випрямляча — волосся має бути чистим і сухим. У випадку вирівнювання вологого волосся ви ризикуєте дуже пошкодити його. Вирівнювати варто тільки чисте помите волосся. Якщо ж немає можливості вимити голову, то необхідно виставити мінімальну температуру на випрямлячі. Сушити волосся після миття бажано природним шляхом, щоб не травмувати його ще і феном.

Перед вирівнюванням обов'язково треба наносити засоби для термозахисту. Без таких засобів волосся втрачає природну вологу і, як наслідок, стає ламким та сухим.

ОБИРАЄМО ВИПРЯМЛЯЧ

Важливим є і правильний вибір випрямляча. Вони є кількох типів: з металевим, керамічним, турмаліновим та золотим покриттями.

Металеве покриття підходить лише для власниць прямого волосся, якому потрібно надати тільки трохи гладкості і блиску. Оскільки металеве покриття є найдешевшим, то і якість, відповідно, у нього теж залишає бажати кращого. Метал не рівномірно проводить тепло, і можна з необережності спалити волосся. Тому щодня випрямлячем з металевими пластинами користуватися не можна.

Керамічне покриття — середній за вартістю і за якістю матеріал. Керамічні пластини рівномірно розподіляють тепло. Кераміка не псує структуру волосся і захищає його від перегріву.

Турмалінове покриття, окрім вирівнювання, зменшує ламкість волосся. Воно складається із суміші різних кристалів, при нагріванні яких активно утворюються негативно заряджені іони, що позитивно впливає на волосся.

ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕЖИМ

Окрім покриття, у випрямлячі особливо важливий і регулятор температури. За замовчуванням на всіх випрямлячах без регулятора температури виставляють 220 градусів. А це несприятливо для волосся, особливо сухого або пошкодженого хімічною завивкою чи фарбою. Краще виставляти мінімальну температуру і випрямляти волосся потрохи. Так воно залишиться неушкодженим, хоч і часу на вирівнювання витратите більше. Оптимальна температура для вирівнювання — 110—120 градусів.

● Згодиться

ВОЛОССЯ – КРАСА ЖІНКИ

Кожна жінка прагне мати красиве і здорове волосся. Однак навесні часто про себе нагадує гіповітаміноз, нашому організму бракує вітамінів. Це впливає і на волосся, яке стає тьмяним та ламким.

Ось кілька порад, як повернути волоссю здоров'я.

Для сухого волосся спробуйте **зволожувальну маску**. Візьміть керамічну миску і дерев'яну ложку, змішайте дві чайні ложки меду, трохи оливкової олії і один яєчний жовток. Нанесіть маску і ніжно, кінчиками пальців, втирайте її у шкіру голови. Накрийте голову рушником і залиште на двадцять хвилин. Потім промийте волосся як зазвичай.

Для здоров'я шкіри голови використовуйте **ампельні препарати** – концентровані розчини вітамінів, мінералів, амінокислот. Щоправда, можна зробити такі корисні комбінації для волосся і власноруч. Наприклад, до оливкової олії додайте по 1 краплі розмаринової, цитрусової, трояндової, арганової олії, а потім масажними рухами нанесіть суміш на корені волосся.

Користь подарує і **полоскання** трав'яними відварами (кропива, береза, корінь лопуха).

Для посіченого волосся змішайте столову ложку меду, два яєчних жовтки, столову ложку йогурту і столову ложку теплої води. Зробіть легкий масаж, коли наносите маску на голову, і після цього обгорніть голову поліетиленовою плівкою. Зачекайте двадцять хвилин, а потім змийте маску теплою водою.

Для посічених кінчиків можна зробити і таку маску: по одній чайній ложці соняшникової олії, меду, безбарвної хни і коньяку змішайте з одним яєчним жовтком. Нанесіть на кінчики волосся на дві години, вкутайте. Змийте з шампунем.

Чудово живить і очищує волосся **маска з бородинського хліба**. Потрібно розламати хліб, покласти його в емальований посуд, залити окропом, накрити кришкою і залишити до ранку. Має утворитися желеподібна маса, яку потрібно нанести на вологе волосся.

Також варто пам'ятати, що **температура води,** якою ви миєте волосся, не має бути дуже гарячою. Найкращий варіант — це 35—36 градусів.

Жінка, твердо впевнена у своїй красі, зуміє врешті-решт переконати в ній усіх інших/ Софі Лорен

● Смішного!

— Скажіть, куме, чому така несправедливість? Чому моя жінка може заночувати у своєї подруги, а я у своєї — ні?

* * *

День призову в армію. Вродлива дівчина плаче біля воріт військкомату, заливається сльозами, голосить, немов за рідною матір'ю. Повз неї проходить прапорщик. Він вже бачив багатьох зажурених родичів призовників, тому вирішив втішити дівчину. Підходить до неї, питає голосом, сповненим розуміння та співчуття:

— Що, жениха в армію забрали?

— Ага, — схлипує красуня. – Усіх трьох!

* * *

Чоловіки в поході випивають біля вогнища. Все добре, тільки комарі набридли. От вони й вирішили вогонь погасити, щоб комарі не летіли на світло, а самі пішли спати в намети. Через деякий час один з чоловіків виглядає на двір і бачить там світлячків. Він переляканий повертається в палатку і говорить іншим:

– Хлопці, там комарі з ліхтариками повернулися… Напевно, нас шукають.

* * *

Приходить жінка ввечері додому, сумна і втомлена…

Чоловік:

— Люба, що сталося?

Жінка:

— Та я сьогодні не здала на права…

— Чому? Ти ж так все впевнено знала… Що саме завалила: теорію, водіння?

— Та інспектора, паркан і ще якихось двох людей, котрі бігли переді мною ще від самої автошколи.

* * *

Похоронна процесія. Назустріч їй йде чоловік. Раптом він зауважує знайомого попереду процесії, аж пританцьовуючи, підходить до нього, плескає по спині і радісно питає:

— Степааане! Скільки літ, скільки зим?! Ще бачилися, як у школі!

— Послухай, друже, вибач. Але в мене горе — моя жінка померла…

— О! Так ти нарешті одружився? Я ж не знав! Вітаю, вітаю!

● До свята

Найріднішій у дарунок

Свято матері — це чудова нагода ще раз подякувати вашій найріднішій людині за її любов, ласку та доброту. У цей день прийнято дарувати матерям подарунки, а тому пропонуємо вам ідеї для привітання. Ви можете як придбати подарунок, так і зробити його власноруч.

Одним із традиційних подарунків мамі від дитини є **листівка.** В інтернеті існує безліч прикладів виготовлення власними руками красивих та оригінальних листівок. Її може зробити кожен, навіть якщо ви вважаєте, що надто дорослі для такого подарунка. Адже зроблена самостійно річ — це завжди приємно. Звісно, листівки також можна придбати в будь-якому подарунковому магазині.

Зробити подарунок мамі своїми руками швидко допоможуть **солодощі.** Особливої інструкції тут не потрібно. Просто візьміть цукерки, мармелад, карамель та помістіть у красиву баночку. Прикрасьте стрічкою.

Солодкий подарунок може бути не тільки таким, як у попередньому варіанті. Ви можете також продемонструвати свої кулінарні здібності й спекти мамі **торт**. Такий подарунок буде не тільки приємним, але й смачним.

Ще одна ідея хенд-мейд подарунка — **скраб для тіла**. Для його приготування вам потрібно 0,25 склянки кокосової олії, 0,75 склянки цукру, 10—15 крапель ефірної олії (цитрусова, ягідна, хвойна, лавандова тощо), 2—4 краплі харчового барвника (колір залежить від обраного аромату). Кокосову олію розтопіть у мікрохвильовій печі. Перемішайте олію та цукор. Якщо скраб вийшов занадто рідким, додайте ще трохи цукру. Відтак додайте барвник та ефірну олію. Перемішайте та викладіть у посудину з герметичною кришкою. Подарунок готовий.

Якщо ж часу на виготовлення подарунка немає, а все ж хочеться привітати оригінально — не біда. Сьогодні є чимало не менш цікавих, аніж хенд-мейд вироби, варіантів подарунків.

Майже кожна жінка любить **прикраси**. Чи це сережки, чи каблучка, чи підвіска — все одно це красивий спосіб привітати маму. Сьогодні є безліч українських та іноземних виробників, які не лише пропонують свої вироби, а й підлаштовуються під клієнтів і виготовляють під замовлення свої ескізи та пізніше — вироби ручної роботи.

Те, що точно потрібне вашій мамі — **косметика.** Придбайте своїм матусям корисні та натуральні косметичні вироби. Це може бути зволожуючий крем або ж помада. А якщо ви сумніваєтеся, чи підійде той чи інший тон помади для вашої мами — подаруйте сертифікат в магазин косметики. До речі, ви можете придбати **подарунковий сертифікат** і на похід до салону краси або ж на покупку техніки. Тоді ви точно не прогадаєте, а ваша мама неодмінно буде задоволена.

Здається, занадто банальна та проста річ, проте якщо ваша мама затята господиня — це подарунок номер один у вашому списку. Йдеться про **посуд.** Можливо, не буде зайвим оновити її кухонний «гардероб». Також чудовий варіант — **книжка** з рецептами їжі або ж стильний **блокнот** для запису рецептів.

Якщо ж ваша мама не любить пекти пироги і стояти біля плити, то вище названі подарунки її не порадують. Тоді можна подумати про інші захоплення. Наприклад, про флористику. Доглядати за кімнатними рослинами подобається багатьом, тому можна подарувати дизайнерський **вазон** або **флоріарі-ум**, який сьогодні є доволі популярним подарунком.

Як бачимо, ідей подарунків немало. Але є те, з чим не зрівняється жодна річ — обійми і слова вдячності та любові. Не забудьте подарувати їх вашим матерям.

● Цікаво

Як святкують День матері за кордоном

На думку істориків, свято матері почали відзначати ще з XVII століття у Великобританії. З того часу традицію святкування стали переймати й інші країни, і в кожній виникли свої традиції.

У **Британії** в цей день прийнято приносити своїй мамі так званий «материнський торт» і просити у неї благословення. Також на День матері британці традиційно печуть кекси, дарують матері шоколад і квіти.

У **США** свято стало офіційним 1908 року, спочатку у штаті Вірджинія, а через чотири роки президент США Вудро Вільсон оголосив другу неділю травня загальним для Америки національним святом. У цей день у США традиційно носять квітку гвоздики: кольорову гвоздику приколюють на честь здорової матері, а білу — на згадку про померлу.

Німці у стародавні часи відвідували навесні своїх родичів і бажали їм багатства з процвітанням, водночас вони окремо вітали своїх матерів. Тепер у Німеччині вважають, що головний подарунок на День матері — це увага й нагадування, що про батьків ніколи не забувають.

В **Литві** цього дня у костелах відбуваються урочисті богослужіння. Президент країни вітає матерів зі святом і нагороджує тих, хто народив, виростив і виховав сімох і більше дітей.

Особливість Дня матері в **Австралії** полягає в тому, що це «свято слухняності дітей». Цього дня діти намагаються різними способами догодити своїм мамам, дарують власноруч виготовлені подарунки, намагаються допомогти із щоденними хатніми справами, особливо на кухні.

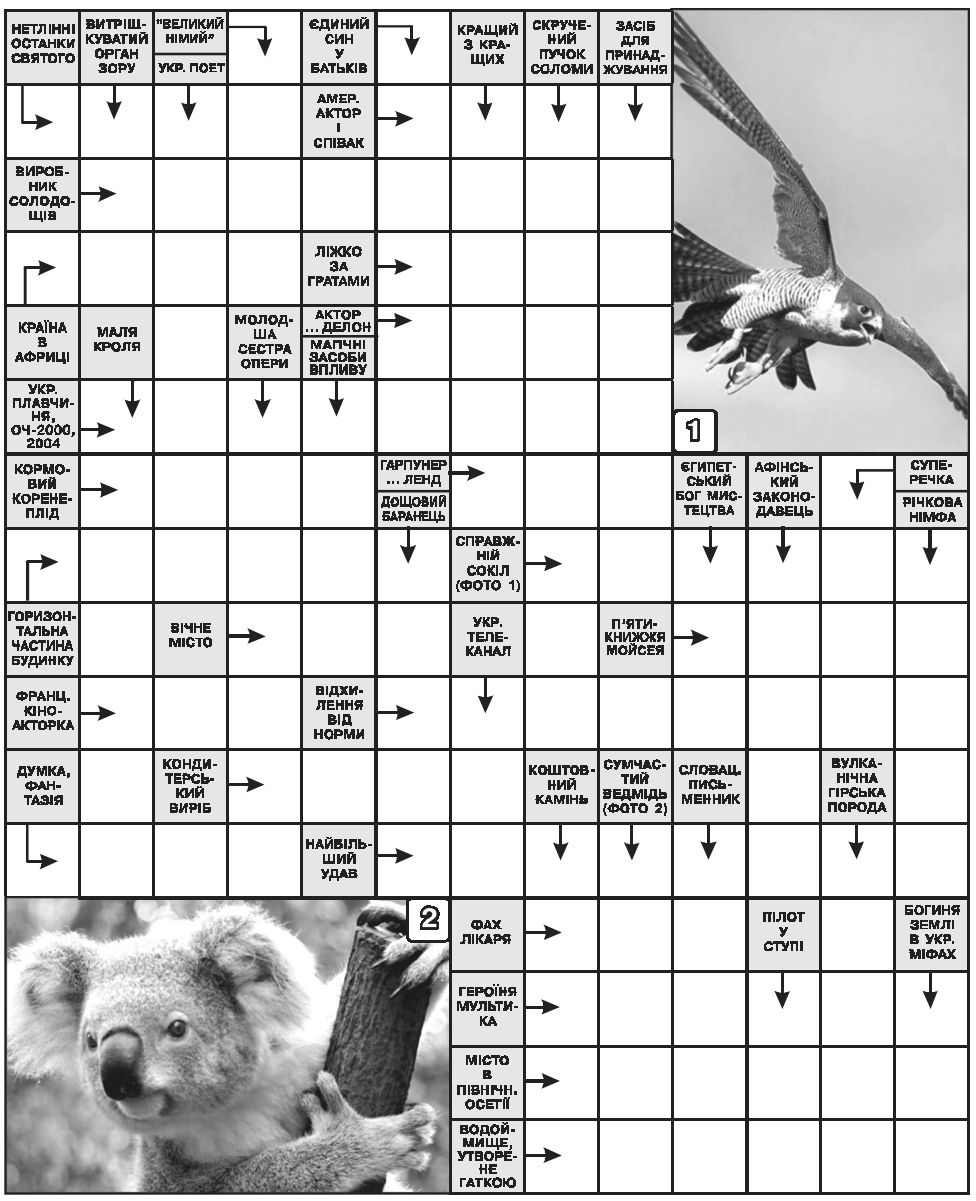
А от у **Мексиці** на День матері обов'язково дарують мамі дуже дорогі презенти. День матері тут є одним із найважливіших свят. Розпочинається він з богослужіння на честь Пресвятої Богородиці, яка, на думку мексиканців, втілює в собі найкращі риси материнства.

Японці називають свято матері дуже весело: «ха-ха но хі», від японського слова «хахаоуа», що означає матір.

В **Південній Африці** цього дня діти, незалежно від віку, одягаються в червоний і рожевий одяг. Яскраві кольори символізують живих матерів. Біле вбрання — сум за втраченими.

● **Поміркуйте**

Сканворд «Сапсан»



Відповіді на сканворд «Гроза», надрукований 3 травня

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 №4058. Тираж 25201
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 Зоряна Мурашка.
Використано матеріали вітчизняних і зарубіжних періодичних видань, тексти і фото з інтернету.