ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#24(843) 14 червня 2018 року

ЛИПА: ПРОТИ БЕЗЛІЧІ ХВОРОБ 2

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Вікторії, Дениса, Устима, завтра — Уляни, Юліани, Констянтина. 16 червня з днем Ангела вітайте Дмитра, Павла, 17 — Софію, Назара, 18 — Ігора, Марка, 19— Юрія, 20 — Зінаїду, Валерія, Богдана.

6 ВЗУТТЯ, ЯКЕ ШКОДИТЬ НАЙБІЛЬШЕ

Потурбуйтеся про виноград 4

• Спробуйте

СІМ ТОЧОК ЗДОРОВ'Я

Китайський самомасаж допомагає наповнити організм життєвою енергією, поліпшити кровообіг, зняти м'язову напругу, побороти стрес і заспокоїтися.

До проведення масажу треба розслабитися. Для цього станьте, випряміть спину. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Руки — вздовж тулуба. Зробіть глибокі вдих і видих, струсніть руки й ноги. Освоїти доведеться всього вісім точок на вашому тілі.

Перша точка — на грудному м'язі, прямо на межі з пахвовою западиною. Натискати потрібно з кожного боку — це зніме м'язову напругу.

Друга точка розміщена на внутрішній поверхні руки, прямо на ліктьовому згині. Якщо повернути руку долонею вгору й трохи зігнути в лікті, прямо посередині ліктьового згину ви знайдете цю точку. Масажуючи її, ви знімете втому, допоможете працювати кишківнику, поліпшите обмін речовин.

Випряміть ноги. На 3 см нижче колінної чашечки, на верхній частині великої гомілкової кістки розміщена **третя точка**. Масажуючи її, ви підвищуєте тонус.

Четверта точка розташована прямо під носом, трохи вище верхньої губи (у верхній частині ямочки). Цю точку не просто натискайте, а й масажуйте за годинниковою стрілкою. Масаж тієї точки дозволяє спрямувати потоки енергії по всьому тілу.

П'ята точка перебуває в самому кінці ключиці, поруч із плечем. Знайдіть маленьку виступаючу кісточку, натисніть. Якщо ви відчули легкий біль, отже, точку знайдено. Масаж цього місця допоможе збадьоритися й відігнати втому.

Шоста точка розташована всередині грудної клітки між грудьми. Натискайте на неї. Це зніме напругу у спині й плечах.

Опустіть долоню вниз, рука повинна бути прямою. **Сьома точка** розміщена між ліктьовою і променевою кісткою, над зап'ястям. Масаж цієї точки поліпшує імунну систему.

Небезпечне сусідство

ЯК ПОЗБУТИСЯ ОСИНОГО ГНІЗДА

Однак таке сусідство небезпечне для людей. Адже оси переносять різні захворювання, до того ж боляче кусають і, на відміну від бджіл, можуть ужалити кілька разів. Більше того, якщо вбити одну осу поряд із гніздом, то на запах (у тілі цих комах містяться специфічні хімічні речовини) може злетітися цілий рій.

Якщо ви помітили, що на вашій прибудинковій території багато ос, перевірте можливі місця для осиного гнізда. Якщо його не вдалося знайти, то покладіть шматочок м'яса або риби на вулиці і простежте за осами. Вони літатимуть між їжею та своїм «домом», і ви зможете знайти їхнє поселення.

Позбуватися осиного гнізда варто дуже обережно. Найкраще його знищувати, звісно, в прохолодну пору року — восени або навесні. Однак найчастіше люди виявляють осині гнізда саме влітку. Пам'ятайте, що в жодному разі гнізда не можна позбуватися вдень. Адже, видаливши порожнє чи напівпорожнє гніздо, ви спровокуєте тривалі нападки озлоблених ос, оскільки ті залишилися без житла. Тому найкраще знищувати гніздо вночі, коли всі комахи злітаються на ніч.

Ось один із найпоширеніших методів знищення гнізда: акуратно одягніть на гніздо щільний пакет, добре закріпіть його в місці кріплення самого гнізда. Прорізавши невеликий отвір, просуньте в нього розпилювач спрею (наприклад, дихлофос чи карбофос) і забризкайте гніздо всередині пакета. Почекайте 15 хвилин, відтак зніміть гніздо разом з пакетом, щільно закрийте пакет і викиньте чи спаліть.

Оси будують свої гнізда близько до джерел їжі. А тому часто оселяються під дахами будинків, у різних щілинах, віконних рамах, на горищі, у купах мотлоху тощо.

Якщо гніздо розташоване таким чином, що ви можете його помістити у відро з водою, то цей метод допоможе швидко позбутися небезпечного сусідства. Наберіть повне відро води, підніміть відро так, щоб гніздо повністю занурилося у воду. Тримайте гніздо у воді протягом 10 хвилин. За цей час воно встигне розмокнути й оси потонуть. Розмокле гніздо зніміть і знищіть.

Ще один спосіб — це залити гніздо великим струменем окропу. Після чого засипати його великим шаром землі і щільно втрамбувати. Цю процедуру повторюють кілька разів.

Перед проведенням будь-якої процедури з боротьби з осами необхідно вдягнутися в одяг, який комахи не зможуть прокусити, руки прикрити шкіряними рукавицями, добре захистити обличчя, шию та очі. Не повинно залишитися жодної неприкритої ділянки тіла.

Однак, якщо ви не хочете самостійно боротися з цими надокучливими «сусідами» або ж з певних причин це неможливо, можна звернутися за допомогою до відповідних служб.

До слова, якщо вас все ж вкусила оса, потрібно ретельно промити місце укусу, продезінфікувати його, видалити жало, якщо це можливо. Щоб запобігти набряку, можна прикласти кубик льоду або рушник, змочений у холодній воді. Після цього треба вжити антигістамінний препарат. Якщо комаха вжалила в язик, обличчя чи шию, може розвинутися небезпечний для життя набряк гортані. В такому випадку треба якнайшвидше звертатися до медичного закладу.

• Місячний календар

14 червня, четвер. Молодик. Місяць у Близнюках, Раку (10 год 22 хв). 1/2 дні Місяця. Схід — 5 год 36 хв, захід — 21 год 45 хв.

15 червня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Раку. 2/3 дні Місяця. Схід — 6 год 35 хв, захід — 22 год 46 хв.

16 червня, субота. Молодик. Місяць у Раку, Леві (10 год 22 хв). 3/4 дні Місяця. Схід — 7 год 43 хв, захід — 23 год 35 хв.

17 червня, неділя. Молодик. Місяць у Леві. 4/5 дні Місяця. Схід — 8 год 59 хв.

18 червня, понеділок. Молодик. Місяць у Леві, Діві (11 год 41 хв). 5/6 дні Місяця. Схід — 10 год 16 хв, захід — 0 год 15 хв.

19 червня, вівторок. Молодик. Місяць у Діві. 6/7 дні Місяця. Схід — 11 год 33 хв, захід — 0 год 48 хв.

20 червня, середа. Перша чверть. Місяць у Діві, Терезах (15 год 30 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 12 год 47 хв, захід — 1 год 15 хв.

• Прикметі вір...

✔ Багато комарів — врожай на ягоди, а мошки — на гриби.

✔ Лист на дубі розвернеться — добре ловляться щуки.

✔ Місяць червень грозами і блискавками багатий.

✔ Якщо на початку червня багато шишок на ялинках — до багатого врожаю огірків.

✔ Якщо сильно пахнуть квіти жовтої акації, а довкола них густо в'ються комахи — на дощ і негоду.

✔ Поникли квітки картоплі — бути негоді.

• На замітку

Чому жовтіє цибуля?

Причин жовтіння пір'я цибулі багато. Однак варто звертати увагу на період літнього сезону. Якщо в червні почали жовтіти кінчики цибулі — це шкідливе явище і його треба позбутися якомога швидше. Якщо ж пір'я цибулі пожовтіло в кінці липня — на початку серпня — це цілком природне явище.

Найбільш поширена причина пожовтіння цибулі — дефіцит азотного добрива. До того ж нестача азоту в цибулі може виникати як при сухій, так і вологій погоді. Під час засухи азот не може потрапити в рослину, оскільки він вбирається в неї тільки в розчиненому вигляді. У випадку рясних дощів, які, здавалося б, повинні розчинити і донести до рослини всі поживні елементи, відбувається зворотне. Всі необхідні рослинам елементи живлення вимиваються в нижні шари грунту. Тому для того, щоб відновити нормальний стан цибулі, потрібно підживити її азотовмісним добривом.

Ще однією причиною може бути ураження личинками цибулевої мухи. Щоб правильно визначити причину пожовтіння цибулі, треба прощупати всю цибулину. При ураженні цибулі личинкою цибулевої мухи, всередині вона розріджена. Якщо ви виявили цибулю дивної консистенції, її треба одразу вирвати з грядки, щоб не заразити решту цибулі.

Для того, щоб позбутися інших личинок цибулевої мухи, розведіть соляний розчин (200 г солі на 10 л теплої води) і полийте між рядами. Також можна використовувати розчин нашатирного спирту (2 ст. л. спирту на відро води).

А ось проти самих мух можна використовувати попіл у суміші з тютюновим пилом (1:1) — посипте цим грядку і повторіть процедуру через тиждень.

• Народна медицина

Збільшена селезінка

Дієвим засобом від цієї недуги є настій деревію і календули. Змішайте по 50 г цих трав і залийте 0,5 л окропу. Закрийте кришкою і залишіть настоюватися при кімнатній температурі, доки не охолоне. Пийте по склянці 2 рази на день до повного видужання.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 14 червня	+17 / +23	дощ	півд.-сх., 2	16.15
п'ятниця, 15 червня	+16 / +23	дощ	зм. напр., 2	16.17
субота, 16 червня	+18/ +25	дощ	сх., 3	16.17
неділя, 17 червня	+16 / +25	можливий дощ	сх., 3	16.17
понеділок, 18 червня	+16/ +25	можливий дощ	зм. напр., 3	16.18
вівторок, 19 червня	+16 / +21	можливий дощ	зм. напр., 3	16.17
середа, 20 червня	+14 / +22	без опадів	зм. напр., 2	16.17

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

● Народна медицина

Як вилікувати анемію?

Анемія — це захворювання крові, яке характеризується низьким вмістом гемоглобіну. Лікування цього захворювання у домашніх умовах не раз доводило свою ефективність, якщо правильно підійти до вибору засобів.

До симптомів анемії відносять надмірну блідість шкіри, яка іноді віддає жовтуватим відтінком, часті запаморочення, потемніння в очах, шум у вухах, слабкість, сонливість, задишку, іноді прискорений сердечний ритм.

Свіжовичавлений сік допоможе збагатити кров і усунути проблеми з анемією. А приготувати його можна таким чином: візьміть 200 мл соку граната і по 100 мл яблучного та морквяного. Усе це перемішайте, підігрійте на водяній бані і додайте 50—60 грамів свіжого бджолиного меду. Перемішайте, коли мед розтане, можете приймати такий засіб не менш ніж три рази на день, по півсклянки за один прийом. Цей засіб не рекомендується людям, що страждають цукровим діабетом.

Часник — джерело вітамінів. Візьміть 300 грамів почищених зубчиків і залийте їх високопроцентним спиртом. Залиште настоюватися в темному місці впродовж трьох тижнів, після чого можете приймати три рази на день по 1 ч. л. після їди.

Алое — рослина, що веде до активного збільшення кількості еритроцитів і рівня гемоглобіну у крові, а іноді й лейкоцитів. 170 мл свіжого соку алое змішати з третиною склянки натурального меду і 400 мл червоного церковного вина. Отриманий склад збовтати, перелити в ємність з притертою кришкою і зберігати на нижній поличці дверцят холодильника. Вживати по 25—30 мл тричі на день перед основними прийомами їжі.

6 разів на день слід з'їдати маленьку ложку тертої **редьки**, одночасно з цим лікуванням радять раз на добу з'дати 20 гірчичних зерен. Курс лікування триває місяць.

3 ст. л. подрібнених плодів **шипшини** (можна їх розмолоти в блендері або просто розрізати ножем) залити окропом в термосі (750 мл), для посилення корисних властивостей напою рекомендовано покласти в термос 1 ст. л. свіжих або сухих ягід суниці. Настоювати не менше половини доби, приймати по склянці тричі на день, додаючи в готовий еліксир гречаний мед.

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

Липа: проти безлічі хвороб

Липа відома безліччю лікарських властивостей. З неї можна застосовувати все: бруньки, листя, кору, насіння. А липовий цвіт взагалі вважається одним із найдавніших засобів лікування.

● З Божої аптеки

Липа корисна при ангіні, гастриті, виразці шлунка, гіпертонії, геморої, головному болі, діабеті, простатиті, ревматизмі, запаленні верхніх дихальних шляхів. І цей перелік можна продовжувати.

1 ст. л. квітів залити 1 склянкою окропу. Настояти, закутавши, 40 хв, процідити. Приймати по 1 склянці 3—4 рази на день у гарячому вигляді **при застуді, бронхіті, туберкульозі легень, головному болі, кашлі, катарі бронхів.** Зовнішньо у вигляді полоскань при ангіні і хворобі порожнини рота.

Відвар із квітів липи та насіння льону (100 г + 100 г) допомагає **при запаленні сечового міхура і хворобах простати.**

Для зняття спазмів кишечника, кишкової коліки рекомендуються ванни з липовим цвітом: 8—9 жмень липового цвіту залити 1 л гарячої води, закип'ятити, дати настоятися і вилити в гарячу ванну. Тривалість прийому ванн не більше 15 хв.

При головному болі та неврозах 20 г квітів липи треба залити 100 мл аптечного спирту чи іншого міцного алкоголю. Настояти в темному місці два тижні. Пити по 30 крапель, за необхідності розводячи їх у двох столових ложках перевареної води.

При густій крові та тромбофлебіті рекомендують пити чай з висушених квітів липи протягом 2 місяців (краще в зимовий період). Він розріджує кров, лімфу, виводить з організму шкідливі сполуки.

Якщо у вас **виразка шлунка** рекомендують вживати суміш із двох частин квітів липи та по одній частині фенхеля звичайного і квітів ромашки лікарської. Дві столові ложки цього збору залити в термосі 500 мл окропу, настояти не менш як 40 хв, процідити. Приймати по 200—500 мл протягом дня за 30 хв до їди.

При діабеті корисно пити настій з липових квітів (по 100 мл) без цукру після їди.

Як потогінний засіб у рівних частинах беруть квіти липи, плоди малини і листя підбілу. Інгредієнти подрібнюють у порцеляновій ступці і змішують. 1 ст. л. суміші заварюють у 2 склянках окропу. Настоюють 20 хвилин, проціджують. Пити треба гарячим.

Липовий відвар застосовують як **пом'якшувальний, дезінфікуючий, протизапальний засіб при запальних процесах порожнини рота і горла**: липа (квіти) — 2 частини, квіти ромашки — 3 частини. 1 ст. л. суміші залити 1 склянкою окропу, настояти, закутавши, 30 хв, процідити. Полоскати горло кілька разів у день.

Дуже корисно для здоров'я перед сном приймати ванну з додаванням відвару липового цвіту, ромашки, м'яти, кореня валеріани (2:2:1:1). **Заспокоює нервову систему, поліпшує сон.**

Розпарену свіжу кору липи прикладають на **абсцеси, чиряки** тощо.

Насіння липи містить солодкувату харчову олію, яка на смак нагадує мигдальну. Використовують для **лікування ран і наривів**, які повільно гояться.

Зверніть увагу! Не рекомендують препарати з липи людям із серцевою недостатністю, за наявності великих каменів у нирках, при застої жовчі.

● До речі

Найкраще збирати квіти липи в ранковий час, важливо, аби погода була сонячна. Сушити цвіт варто упродовж кількох днів у затемненому й добре провітрюваному місці.

А зберігати липу треба в темному місці у паперових чи тканинних (матеріал має бути без домішок синтетики) мішечках, скляних чи керамічних посудинах, які щільно закриваються.

● **Знадобиться**

ЕЛІКСИР ВІД ВТОМИ

Для приготування суміші потрібно взяти 1 ч. л. меду й 1 ст. л. олії (краще оливкової). Приготовлену суміш перемішати й уживати вранці натщесерце за 15—20 хвилин до їди протягом 1—2 тижнів.

Цей еліксир містить справді дуже корисні елементи. До складу меду входять близько 300 різних речовин, він має бактерицидну дію, підсилює обмін речовин, прискорює регенерацію тканин, справляє протизапальну, розсмоктувальну й тонізуючу дію. Мед нормалізує діяльність шлунково-кишкового тракту, стимулює функції внутрішніх органів, попереджає склероз, нормалізує сон, стимулює захисні сили організму.

Оливкова олія — цінний дієтичний продукт. У ньому є всі необхідні для людини вітаміни. Завдяки своєму хімічному складу оливкова олія вважається відмінним засобом профілактики серцево-судинних захворювань, вона зміцнює кісткову й м'язову тканини, володіє протипухлинним ефектом, поліпшує діяльність травної системи, очищає організм від шлаків і вільних радикалів.

● **Зверніть увагу!**

Літня напасть, або Як боротися з алергією?

Хоча сезонна алергія найчастіше проявляється навесні, однак багато весняних алергенів продовжують турбувати нас і влітку. Додати до всього спеку, вологість і забруднення повітря, і отримуємо рецепт для загострення алергії.

Основним алергеном у літню пору є пилок. Коли пилок потрапляє в ніс людини, яка страждає алергією, він викликає реакцію імунної системи. Влітку пилок починає поширюватися на велику відстань, чим його більше в повітрі, тим важче дихати і дитині, і дорослому.

Влітку найчастіше викликають алергію трави — амброзія, бур'яни, полин, тонконіг, тимофіївка лугова, перекотиполе тощо.

Однією з основних рослин, які викликають алергію в літній час, є амброзія, яка, зазвичай, розцвітає у серпні. Пилок амброзії може переноситися на кілометри, тому навіть якщо вона не росте біля вашого будинку, ви може відчути її дію.

Симптоми, викликані пилком, називаються алергічний риніт. Вони включають нежить, подразнення очей, чхання, кашель, темні кола під очима. Алергени, які переносяться повітрям, також можуть викликати астму, при якій звужуються дихальні шляхи, що ускладнює

дихання, викликає кашель і хрипи.

Ще один алерген — це комахи. Укуси бджіл, ос, шершнів викликають у багатьох людей алергічну реакцію. Для 5 відсотків населення укус комахи може мати смертельні наслідки.

Алергічна реакція на укуси комах, як правило, має легку форму, і виявляється у вигляді свербежу та місцевого набряку. Але у деяких людей вона може бути більш гострою і виявлятися у вигляді набряку горла, язика, сонливості, безсоння. Такі випадки потребують невідкладної медичної допомоги.

Сонце також є алергеном для деяких людей. Після перебування на сонці залишається не тільки загар, але може виникнути і фотодерматоз, який проявляється у вигляді червоних плям на шкірі. Вони можуть з'явитися навіть після 20 хвилин перебування на сонці.

Практично неможливо уникнути алергічної реакції, якщо вас оточують алергени. Але ви можете ослабити прояви симптомів. Ось кілька порад.

✔ Намагайтеся більше перебувати у приміщенні у дні підвищеного вмісту пилку в повітрі.

✔ Щоб не пустити алергени в будинок, не відкривайте вікна та двері. У такому випадку ефективним може бути очищувач повітря.

✔ Часто очищуйте повітряні фільтри у домі. Також протирайте книжкові полиці, вентиляцію та інші місця, де може зібратися пилок.

✔ Після прогулянки прийміть душ, оскільки на вас може зібратися пилок.

Щоб уникнути укусів комах:

✔ Не використовуйте косметику з різкими запахами і яскравий одяг, оскільки вони привертають увагу бджіл.

✔ Після того, як їли солодке, помийте губи — не приваблюйте ос і бджіл.

● Важливо

Новий метод у боротьбі з раком

Американським вченим за допомогою нової процедури вдалося врятувати жінку від раку грудей, що перейшов у термінальну стадію і поширювався надзвичайно швидкими темпами. У рамках нової терапії у кров жінки закачали 90 млрд імунних клітин.

Команда вчених з Національного університету США з дослідження раку каже, що лікування поки експериментальне, але в майбутньому може змінити те, як взагалі у світі лікують рак.

Нову технологію називають «живими ліками». Препарат роблять з власних клітин пацієнта в одному з провідних світових центрів з вивчення раку.

Технологія експериментальна, і перед тим, як почати застосовувати її більш широко, потрібно велике тестування, але ось як вона працює: спочатку потрібно вивчити «ворога». Пухлину кожного пацієнта досліджують на генетичному рівні, щоб визначити ті мутації, завдяки яким можна зробити рак «видимим» для імунної системи людини.

У випадку американки Джуді Перкінс в її пухлини були ідентифіковані 62 генетичні аномалії, чотири з яких вчені змогли використати, щоб атакувати пухлину. Наступний етап — полювання. Імунна система пацієнта вже атакує рак, але програє. Тому лікарі аналізують лейкоцити в крові пацієнта і виділяють серед них ті, які здатні боротися з раком. Потім в лабораторії у величезних кількостях створюються схожі білі клітини. В організм 49-річної Джуді було закачано близько 90 мільярдів таких клітин.

Проблема використання імунотерапії для боротьби з раком в тому, що для деяких пацієнтів вона творить дива, а на інших не діє.

«Процедура на стадії експерименту, ми поки тільки вчимося робити її правильно, але потенційно в майбутньому її можна буде застосувати до будь-якого раку», — сказав голова відділу хірургії університету доктор Стівен Розенберг. — Потрібно провести велику роботу, але є потенціал для зсуву парадигми у лікуванні раку до розробки унікального препарату для кожного пацієнта — це дуже відрізняється від інших видів лікування».

За матеріалами видання «УНІАН»
Сторінку підготувала Юлія Луць.

Найгіркіші ліки можуть виявити найкращий ефект/ Д.Келлі

● Варто знати

Вибираємо мороженицю

Щоб готувати морозиво вдома, варто придбати мороженицю, яка значно полегшить цей процес.

Морожениці бувають двох типів: **напівавтоматичні та автоматичні**. Відрізняються вони лише однією деталлю. Придбавши «напівавтомат», вам доведеться перед приготуванням кожної порції морозива охолоджувати чашу в морозильній камері протягом 12—14 годин.

Користуючись автоматичною моделлю мороженицi з компресором, досить буде лише завантажити інгредієнти всередину пристрою і натиснути на кнопку. Природно, «автомат» буде коштувати значно дорожче, але і процес використання такої мороженицi набагато зручнішим.

Відрізняються мороженицi і **за об'ємом чаші.** Мінімальний об'єм — 1 л, а максимальний — до 15 л. Вибирати прилад з дуже великим об'ємом чаші немає сенсу, якщо ви збираєтеся готувати морозиво лише зрідка.

Всі мороженицi володіють однаковим принципом дії: суміш продуктів постійно перемішується лопатками, при цьому постійно охолоджуючись. Але також існує безліч **додаткових функцій,** від яких залежить і ціна виробу: таймер, звуковий сигнал про закінчення готування, поєднання мороженицi і йогуртницi в одній моделі тощо.

Морозиво: смак родом із дитинства

Звісно, морозивом можна поласувати у затишній кав'ярні чи купити його у крамниці. Але, навчившись готувати його власноруч, ви переконаєтеся, що домашнє морозиво смакує по-особливому.

● Ласунам

ВАНІЛЬНЕ

3 склянки молока або вершків, 1 склянка цукру, 3 яйця, 2 пакетика ванільного порошку.

Жовтки покласти в каструлю, перемішати з цукром та ваніллю, помішуючи, додати гаряче молоко (вершки), а потім поставити на плиту та варити, постійно помішуючи суміш дерев'яною ложкою. Коли суміш трохи загусне і зникне піна, забрати каструлю з плити, зцідити і заморозити.

ПЛОМБІР ГОРІХОВИЙ

8 яєчних жовтків, 1,5 склянки цукру, 0,5 кг мелених горіхів, 2 склянки вершків, ванілін.

Розтерти 8 жовтків з 100 г цукру і ваніллю, збивати на плиті, поки не загусне, не даючи закипіти. Перемішати з меленими горіхами. Збити 2 склянки густих вершків, додати в них 0,5 склянки цукру, змішати з охолодженими горіхами і жовтками. Заморозити.

ШОКОЛАДНЕ

3 жовтки, 3 ст. л. цукрової пудри, 1,5 склянки молока, 120 г шоколаду, 3 ст. л. води, 6 ст. л. жирних вершків.

Потрібно встановити мороженицю на мінімальну температуру. Жовтки розтерти з цукровою пудрою, потім, помішуючи ложкою, повільно вилити до них молоко, що майже закипіло, тонкою цівкою.

Отриману суміш процідити в каструлю і варити на слабкому вогні до загустіння. Шматочки шоколаду покласти у воду і розтопити на водяній бані. Збити вершки. Додати в загуслу суміш спочатку шоколад, потім вершки. Все ретельно перемішати, перекласти в мороженицю і заморозити.

БАНАНОВЕ

Інгредієнти в цьому рецепті розраховані на одну порцію.

4 ст. л. домашнього йогурту, половина банана, 1 ківі, 1 ст. л. шматочків ананаса, 1 ч. л. меду.

Очистити ківі і банан від шкірки. Шматочки ананаса заморозити. Всі інгредієнти змішати за допомогою блендера. Розлити у форми або чашки і поставити в морозильну камеру на 1—2 год.

ЛИМОННЕ

Інгредієнти вказані на 4 порції.

550 мл вершків (33%), 450 мл води, 2 лимони, 300 г цукрової пудри.

Натерти цедру лимона. Цедру і цукрову пудру залити водою і варити 20 хвилин. Лимонну м'якоть перебити в блендері до однорідності. Змішати з попередньо охолодженою сумішшю цукру і цедри.

Збити вершки. Тонкою цівкою влити у вершки лимонну масу, помішуючи. Поставити крем в морозилку і перемішувати щогодини, поки не замерзне.

ВЕРШКОВО-ПОЛУНИЧНЕ

300 г полуниць, 1 ст. л. крохмалю, 300 г йогурту, 1 ст. л. кокосової стружки, 50 мл вершків.

Запікаємо полуниці, посипані крохмалем, упродовж 20 хв за температури 180°С. Потім до охолоджених ягід додаємо несолодкого йогурту, кокосової стружки та вершків.

Апетитного запаху морозиву додасть лимонна чи апельсинова цедра. Все це збиваємо на пюре.

Викладаємо у формочки запечені полуниці та полуничне пюре. Залишаємо у морозильній камері на дві години.

СОРБЕТ З КІВІ

Інгредієнти розраховані на 4 порції.

6 ківі, півсклянки цукру, 2 ст. л. крижаної води.

Очистити ківі, нарізати і заморожувати протягом 2—3 год. Перебити ківі в блендері з цукром, поступово вливаючи крижану воду.

За консистенцією морозиво повинно бути м'яким. Охолодити готову суміш в морозильній камері.

КАВОВЕ

3 склянки свіжозавареної кави, 2 ст. л. молока (або вершків), 250 грамів цукру, 4 яєчних жовтки.

У розтерті з цукром жовтки влити молоко і каву. Все добре перемішати і поставити на маленький вогонь. Постійно помішуючи, довести до кипіння. Зняти з вогню, але продовжувати помішувати до повного охолодження.

Потім кавову масу перелити у форму і заморозити, періодично збиваючи.

Домашнє морозиво обов'язково сподобається вам та вашим дітям.

● Спробуйте

ОСВІЖАЮЧІ КАВОВІ НАПОЇ

У спекотні літні дні особливо хочеться чогось освіжаючого. Чудовим рішення будуть холодні коктейлі.

Фрапучино. Подвійне еспресо, 100 мілілітрів холодного молока, цукор та лід перемішайте блендером до дрібної крихти. Подавати у високій склянці з соломинкою. Якщо ви любитель солоденького, то можна додати карамельного або шоколадного сиропу.

Кавовий коктейль «Вечірній». У турку, окрім кави, насипте корицю та цукор, додайте воду та підігрійте суміш, постійно перемішуючи на маленькому вогні. В отриманий сироп покладіть ложечку меду. Потім додайте сироп в охолоджену каву, змішайте з соком лохини або чорниці і поставте на деякий час в холодильник, аби подати охолодженим.

Персиково-кавовий коктейль. Доведіть до кипіння молоко і додайте до нього корицю і ваніль. Потім охолодіть і збийте в блендері разом з персиком. Змішайте персиково-кокосове молоко з холодною кавою і додайте лід. Напій можна прикрасити сухим какао.

● **Корисно**

А що на сніданок?

Смачний сніданок — це не тільки запорука вашого здоров'я, але й настрою на весь день. Пропонуємо кілька корисних і швидких у приготуванні рецептів.

Яблуко з корицею

Додайте до дрібно нарізаного або натертого яблука мюслі і трохи кориці. Поставте на 2 хвилини в мікрохвильову піч – і сніданок готовий! Такий рецепт сніданку дуже корисний для здоров'я, а кориця надасть йому особливого пряного аромату.

Оладки з овочів

Ви можете приготувати овочеві оладки, просто додавши в тісто за своїм звичайним рецептом терту моркву, картоплю, гарбуз, капусту або кабачки. Тісто можете заготовити з вечора, а вранці додати натерті овочі за смаком. Якщо подати такі оладки зі сметаною, то буде ще смачніше.

Яєчний рулет з куркою і лавашем

Приготуйте з 2 яєчних білків яєчню. Відварену курячу грудку наріжте смужками. Якщо у вас куряча грудка сира, то обсмажте її на сковороді. Викладіть яєчню і грудку на лист лаваша. Зверху покладіть нарізаний помідор, також можна додати оливки або мариновані гриби — за бажанням. Згорніть лаваш у трубочку. Цей рулет низькокалорійний, але дуже корисний і поживний.

Омлет із сиру та помідорів

На дно дека, глибокої сковороди або іншої форми для запікання викладіть порізаний шматочками сир так, щоб закрити дно. На нього покладіть порізані кружальцями помідори. Збийте яйця з молоком, додайте сіль, перець і французькі трави за смаком. Залийте яєчно-молочною сумішшю інгредієнти. Потім поставте в попередньо розігріту духовку на 5—10 хвилин. Виходить повітряний омлет з сирним «коржиком» знизу і соковитими помідорами всередині.

Зернова булочка

Покладіть між половинками зернової булочки 2 шматочки помідора і 50 г нежирного сиру. Готуйте в мікрохвильовій печі, поки сир не розплавиться. Така страва готується за лічені секунди і поєднує зернові, молочні продукти та овочі. Цей рецепт сніданку забезпечить вам енергію і ситість на довгий час.

Пшоняна каша з медом

Візьміть 1 склянку пшона, 500 мл молока, 1 ст. л. вершкового масла, цукор, сіль за смаком. Варити 30 хвилин на повільному вогні, помішуючи. В кінці додайте вершкове масло, сіль, цукор. Подавати з джемом, варенням, медом.

Вівсянка в банці

Здоровий і швидкий сніданок можна приготувати з вечора. У скляну банку кладемо вівсянку, йогурт або молоко, будь-які ягоди, фрукти і ставимо в холодильник. Таку страву можна захопити з собою і на обід. В холодильнику така вівсянка може зберігається до трьох діб.

Сандвіч з яйцем

Збовтайте 2 яйця, додайте 1 ч. л. червоного меленого перцю. Підсмажте на сковороді. Розріжте булочку на 2 частини, підрум'яньте зрізи. Викладіть яєчню між половинками. Те саме можна зробити з тостами і не перемішувати яйце, а заливати його у вирізану форму тосту цілим.

Рулети з омлетом і овочами

Дуже смачний і поживний сніданок. Приготуйте тонкий омлет з 1—2 яєць і молока. А потім загорніть його в лаваш. Можна додати ще як начинку злегка тушковані овочі.

За матеріалами stb.ua

● **Спробуйте**

Справжній, домашній ...

Сирівець (хлібний квас) — один із найпоширеніших і найулюбленіших в Україні традиційних напоїв, відомий іще з літописів часів Київської Русі.

Розрізняли кваси «черстві» й «викислі» («черствими» у давньоруському побуті називали свіжі кваси). Багато згадок про сирівець і в пізніших джерелах. Котляревський пише: «І кубками пили слив'янку, мед, пиво, брагу, сирівець...», «Дідона рано схопилась, пила з похмілля сирівець».

У XVIII—XX ст. сирівець виготовляли у такий спосіб: підсмажений житній хліб заливали окропом, охолоджували до кімнатної температури, додавали дріжджі, накривали й залишали на кілька днів у теплому місці. Стежили, щоби він не перекисав. Готовий квас розливали у пляшки, закорковували й зберігали в погребі. Деякі господині дріжджі заміняли запареним і охолодженим хмелем.

Більш давнім способом приготування сирівцю був такий: житнє, ячмінне або вівсяне підсмажене зерно чи солод додавали у діжку із запареними сухарями. Квас мав червонуватий колір, кисло-солодкий смак. Сирівець готували без цукру, але пасічники додавали для смаку шматок медового стільника.

Споживали сирівець протягом усього року, але найбільше — навесні та влітку. З нього робили холодник і заправляли зелений борщ. Сирівець і нині є популярним народним напоєм.

Аби приготувати справжній сирівець, треба покласти в діжку черствий житній хліб (залишки хліба підсушити в духовці, щоби він злегка загнітився, але не підгорів), всипати 4 скл. житнього борошна і запарити окропом, накрити й поставити на добу. Окремо взяти 2 скл. борошна, розчинити водою, додати дріжджі, розчинені у 12 скл. води, і поставити в тепло на добу.

Влити цю опару в діжку, вимішати, долити водою, щоби діжка була повною. Через кілька днів сирівець буде готовий. Тримати його в прохолодному місці. Скільки вибереться, стільки ж одразу долити водою. Зберігається довго. На відро води — 1 кг сухарів.

Їсти й пити потрібно стільки, щоб наші сили цим відновлювалися, а не пригнічувалися/ Цицерон

● До часу

ВИРОЩУЄМО ПЕКІНСЬКУ КАПУСТУ

Другу хвилю посадки пекінської капусти здійснюють з 10 червня по 1 серпня. Пекінська капуста — це скоростигла культура, її ранні сорти дозрівають вже після 40—50 днів після того, як рослина зійде.

Сьогодні налічується безліч сортів пекінської капусти, однак не всі вони пристосовані до вирощування в наших кліматичних умовах. Є й такі, які потребують дуже складного догляду. Найчастіше на дачних ділянках вирощують сорт «Хибинська», оскільки він швидко приймається і дає рясний урожай.

Особливість пекінської капусти в тому, що вона «боїться» довгого світлового дня. Надлишок освітлення провокує стрілкування і цвітіння капусти. Тому в середині літа головку капусти треба прикрити темним матеріалом, скоротивши для неї світловий день до 8—10 годин.

У грунт висаджують 25—30-денну розсаду. Для того, щоб отримати ще один урожай, приблизно через тиждень після висадки розсади можна висівати насіння у відкритий грунт. А для отримання безперервного врожаю упродовж літа посіви насіння повторюють через кожні 15—20 днів.

Насіння висівають в підготовлені лунки (3—4 насінини в одну ямку з відстанню 2—3 см). Відстань між ямками має бути 35—40 см. Після того, як капуста зійде, в лунці залишаємо одну рослину, яка розвивається найкраще.

До появи сходів капусти, її треба щодня поливати невеликою кількістю води: не можна допускати пересихання грунту, оскільки насіння, яке почало проростати, може висохнути. Сходи капусти, у залежності від температури грунту, з'являються через 3—6 днів.

Після появи сходів поливати треба рідше, але не допускати висихання поверхні грунту. Для збереження вологи грунт мульчують 4—6 сантиметровим шаром перепрілого гною. Така мульча також забезпечить рослину корисними речовинами.

Сходи пекінської капусти треба захищати від хрестоцвітих блішок. Для цього на лунки потрібно покласти пахучі трави: полин, чебрець, кріп.

Щепити можна і влітку

Щеплення плодових дерев влітку відрізком пагона замість окулірування брунькою — перспективний спосіб. Він має переваги над весняним щепленням та окулірованням. У невеликих садах літнє щеплення доволі ефективне, особливо, коли йдеться про перещеплення плодових дерев.

● Школа садівника

ПЕРЕВАГИ ЛІТНЬОГО ЩЕПЛЕННЯ

Різниця між весняним та літнім щепленням полягає у використанні живців-прищеп для щеплення. Їх нарізають з материнського дерева і тут же щеплять на підщепу. До того ж чим швидше — тим краще. Добре приживлюються й ті пагони, які зрізані за 2—3 години до щеплення. Хоча живці за певних умов можна зберігати й кілька днів.

За вдалого щеплення на пагоні через місяць-півтора розвинуться листочки, а до осені нерідко з'являються гілочки, які навесні продовжують ріст.

Крім того, відпадає потреба у завчасній заготівлі та зберіганні прищепного матеріалу — наяву його якість, достовірність сорту тощо. Є й інші важливі переваги щеплення дерев влітку:

✔ літнє щеплення на один календарний рік прискорює окультурення дерева;

✔ широкий діапазон термінів щеплення і можливість його повторення на випадок невдачі;

✔ влітку швидше і краще наростає калюс на місці з'єднання компонентів.

✔ місце зрощення досить міцне, не утворюється великих напливів, тому інколи воно й зовсім непомітне.

ДОБІР ЖИВЦІВ: КОЛИ І ЯК?

Щодо термінів літнього щеплення, то вони можливі з середини червня й до початку вересня. Найкраще приживлюються прищепи в перший період, коли весняний сокорух ще, по суті, не закінчився, а другий тільки-но починається.

На першій стадії (червень — початок липня), коли ще не всі пагони визріли, зрізувати їх для щеплення варто вибірково, тобто ті, які росли на осонні, встигли вже здерев'яніти у нижній частині (5—8 см від вузла). І хоч бруньки в пазухах черешків ледь помітні, вони, прижившись, згодом проростуть.

Другий період — липень — особливих ускладнень не має. Однорічні пагони вже майже всі придатні для живцювання і щеплення. Відбір в основному зводиться до визначення ростових і плодових бруньок.

На верхівках пагонів, як правило, переважають ростові бруньки, далі — в перемішку ростові і квіткові, а в нижній частині знову ростові. На пагонах, які виросли всередині крони, можуть переважати квіткові, а на «вовчках» — ростові бруньки. Відрізнити їх можна за формою. Ростові бруньки більш видовжені і приплющені, плодові — округлі і більші. Добирати для щеплення слід відрізки пагона, де переважають ростові бруньки.

Третій період живцювання — серпень-вересень, коли на пагонах, крім весняного, є приріст другого сокоруху. Живці треба нарізати так, щоб з підщепою з'єднувати весняний приріст. На верхівках кора, як правило, ще не визріла, і така прищепа не приживеться. У щепленого живця має бути не більше 1—2 бруньок другого літнього приросту пагона.

ВИБРАТИ СПОСІБ ЩЕПЛЕННЯ

Щоб не помилитися у виборі способу щеплення, треба враховувати вік дерева-підщепи, товщину гілок, освітлення, початок і кінець сокоруху окремих плодових дерев, зрештою, добре володіти тим чи іншим способом.

Коли, скажімо, кора на підщепі не відстає або відстає погано, щепити можна в косий або тригранний заріз, у розщіп, за кору при зрізі на пеньок, але ніяк не в Т-подібний розріз.

Винятком може бути копулювання, краще поліпшене. Але й тут треба добирати гілки за товщиною, силою і напрямком росту тощо. До речі, копулювання чи не найкращий спосіб літнього щеплення, який дає майже стовідсоткове зрощення компонентів.

«ЛІТНІ» ОСОБЛИВОСТІ

У липні—серпні температура повітря нерідко сягає 30—35°С. Мало, а іноді й зовсім не буває похмурих і дощових днів. Вологість повітря низька. Світловий день довгий, а ніч коротка. Все це накладає певний відбиток на щеплення плодових дерев. Його краще робити в похмурі, але не дощові дні, в ранкові та вечірні години, коли спаде спека, а також швидко і якісно виконувати всі операції.

Місця щеплення слід негайно затінювати від прямих сонячних променів, а також влаштовувати прищепам своєрідний вологий мікроклімат, захистивши щеплений живець целофановим пакетом, вливши в нього ложку води (краще дистильованої), а саме щеплення робити, як правило, з північного або північно-західного боку підщепи.

● Варто знати

Якщо нікому полити вазони...

Літо — час довгоочікуваної відпустки. Однак, окрім радісного передчуття, до нас приходить і занепокоєння — будинок під час від'їзду залишається без нагляду. Особливо часто про це замислюються любителі кімнатних рослин. Як поливати квіти під час відпустки, якщо їдеш з міста — це питання стає головним болем.

Якщо ви залишаєте будинок більше ніж на тиждень, а за рослинами нікому доглянути, то обріжте бутони і квітки у квітучих рослин, заберіть рослини із прямого сонця і гарненько полийте. Надовго залишати так рослини в середині літа все одно не можна.

Поливати рослини можна за допомогою різноманітних пристроїв. Проте варто враховувати, що чим складніший пристрій, тим вища вірогідність його поломки. Тому перш ніж виїхати з будинку, потрібно обов'язково наперед випробувати поливальний пристрій.

Найпростіший спосіб забезпечити рослини водою — поставити їх у таз із водою, заповнений на 1/3 висоти горщика. Також можна за півгодини до від'їзду полити квіти, а потім обгорнути їх (разом з горщиком) поліетиленовим пакетом або целофаном, і зав'язати.

Цей метод часто використовують флористи, які не мають можливості поливати всі квіти. Зробіть маленькі отвори в декількох місцях целофану щоб забезпечити квітку киснем. Крім того, пакет повинен бути досить великим, щоб не м'яти листя.

Можна також узяти поліетиленовий пакет або пластмасову пляшку, заповнити водою, проколоти найтоншою голкою дірку й помістити у квітковий горщик отвором до землі. Вода витікатиме поступово, добре зволожуючи грунт.

У якості автоматичного поливу використовують крапельниці. Один кінець крапельниці опускають у сулію з водою, яку необхідно встановити вище горщиків. Інший кінець крапельниці потрібно застромити в землю біля квітки і поступово відкривати потік води регулятором, що розміщений посередині крапельниці.

Інший, менш відомий спосіб — полив рослин через гніт. Візьміть тканину, що добре вбирає вологу. Наріжте її на смуги і скрутіть в гноти. Один кінець пропустіть крізь субстрат, а другий опустіть в ємність з водою. Гніт буде постачати землю в горщику вологою в міру її висихання.

Якщо ви часто залишаєте будинок на тривалий термін, закріпіть гніт у нижній частині горщика в ході пересадки, протягнувши шнур через отвори в днищі.

Ще один перевірений метод, як зберегти рослини під час відпустки: візьміть дві цеглини і два рушники, які ви не збираєтеся більше використовувати в гігієнічних цілях. Обгорніть кожну цеглину рушником, помістіть їх у ванну або у велику ємкість з водою на 1 см. На цеглини поставте горщики (без тарілок). Таким чином, грунт буде поглинати необхідну кількість води з мокрого матеріалу і постійно залишиться вологим.

● **На замітку**

Потурбуйтеся про виноград

Щорічний літній догляд за виноградом має неоціненне значення: залишений «напризволяще» виноградник досить швидко перетворюється в дикі зарості, а кількість і якість плодів різко погіршується. Які процедури необхідно здійснювати у винограднику в червні?

Цього місяця найбільш інтенсивно ростуть пагони винограду, відбувається запилення суцвіть і утворюються зав'язі. Основне, про що має дбати виноградар — своєчасне проведення зелених операцій і захист рослини від шкідників.

Протягом місяця необхідно своєчасно підв'язувати пагони, видаляти або прищипувати пасинки, проріджувати листя перед початком цвітіння.

Після завершення цвітіння кущів проводять остаточне нормування врожаю. З цією метою видаляють погано запилені суцвіття. При необхідності грона проріджують. Літня обрізка винограду прискорює його розвиток і сприяє опроміненню грон сонячним світлом. Безплідні пагони обрізають частково, залишаючи кілька гілок для збереження запасу корисних речовин.

Пасинкування в червні проводять протягом усього вегетаційного періоду, оскільки зайві пагони забирають у рослин поживні речовини. Якщо ви не знаєте, як правильно пасинкувати виноград, але бачите, що у червні відростки створюють сильне загущення, ви повинні негайно від них позбуватися. В іншому випадку пасинки погіршать провітрювання куща і визрівання лози, а також сприятимуть розвитку хвороб.

У червні і липні садівники проводять щеплення винограду. Прищеплюють кущі зеленими або раніше заготовленими здереві'янілими чубуками способом копулювання, урозщіп з метою заміни одного сорту винограду іншим. Чубуки нарізають з куща потрібного сорту напередодні щеплення, загострюють їх кінчики і прищеплюють у розріз на підщепі.

Окрім того, у червні потрібно вчасно підв'язати зелені пагони, щоб вони не обламалися.

Протягом травня і червня кущі періодично оглядають, щоб перевірити, чи не пошкоджені вони грибковими хворобами і шкідниками. Якщо листя вкрите жовтими плямами або попелястим нальотом, сад потрібно скоріше обприскати до початку цвітіння. Плодоносні лози краще обприскати розчином харчової соди або марганцевих кристаликів.

Зламати дерево — секунда, а виростити — роки

ПОНЕДІЛОК, 18.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 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, 14.20, 15.10, 23.45 Погода
09.35 М/с "Гон"
10.10 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Незвідані шляхи"
12.00 Д/ц "Смаки культур"
13.10 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Перша шпальта
14.30 :Радіо. День
15.35 Т/с "Гранд готель"
17.05 Д/ц "Гордість світу"
18.00 Інформаційна година
19.00 Розважальна програма з Майклом Щуром
19.40 До справи
20.15 Війна і мир
21.25 Новини. Спорт
21.40 Д/с "Земні катаклізми"
22.40 Т/с "За службовим обов'язком"
23.50 #MysLove з Любою Морозовою

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, 12.50 "Одруження наосліп"
14.25, 15.35 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
19.20 "Секретні матеріали"
20.15, 21.10 Т/с "Відьма"
22.10 "Гроші-2018"
23.30 Х/ф "Я — початок"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
09.00, 18.15 "Спецкор"
09.40, 18.50 "ДжеДАІ"
10.15, 19.25 Т/с "Опер за викликом"
14.00 Х/ф "Миротворець"
15.55 Х/ф "Бандити"
20.30 Т/с "Опер за викликом-2"
21.35 Т/с "Касл-2"
23.10 Х/ф "Чужий проти Хижака"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Берклі-сквер"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
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 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф "Живий"
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 Розкішні мандрівки
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Сільський календар
22.40 Х/ф "Неспокійний свідок"

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
11.10, 13.20 Секретний фронт. Дайджест
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 Х/ф "Багряні ріки"
16.20 Х/ф "Облівіон"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Багач-Бідняк. Реаліті-шоу
21.25 Т/с "Майор і магія"
22.35 Свобода слова

СТБ

07.05 За живе!
08.25 Все буде смачно!
10.15 Х/ф "За два кілометри до Нового року"
12.10 Звана вечеря
13.05 Битва екстрасенсів. Апокаліпсис
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Х/ф "Пелена"
18.55 Х/ф "Провідниця"
19.55 Хата на тата
22.45 Х/ф "Біля річки два береги"
00.40 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ

05.30, 00.10 Т/с "Кобра"
07.19, 08.49 Kids Time
07.20 М/с "Пригоди Кота в чоботях"
08.50 Х/ф "Напруж звивини"
10.50 Х/ф "Шість днів, сім ночей"
13.00 Х/ф "Мій хлопець з зоопарку"
15.00 Х/ф "Ласкаво просимо в рай-2: Риф"
16.50 Х/ф "Ласкаво просимо в рай"
19.00 Топ-модель по-українськи

«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 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар"
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Анка з Молдаванки"
23.30 Х/ф "Подвійний форсаж"

ТТБ

07.00 «Файний ранок»
09.00 Концертна програма
13.30 «Візитівки Карпат»
13.07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08, 17.36 Док. фільм
09.55 Анонси
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+"
17.10 Д/ф "В Україні"
18.31 Д/с "Незвичайні культури"
19.22 "Тема дня"
19.48 "Енеїда"

ІНТЕР

06.10 Д/п "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
10.00 Х/ф "День весілля доведеться уточнити"
12.25 "Речдок"
13.25 "Чекай мене. Україна"
15.00, 18.00, 21.00 "Чемпіонат світу з футболу FIFA-2018"
17.00 "Щоденник ЧС-2018"
20.00 "Подробиці"
23.00 Т/с "Наліт" Прем'єра

СЕРЕДА, 20.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 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, 14.20, 15.10, 23.45 Погода
09.35 М/с "Гон"
10.10 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Часи змін — Китайські традиції і сучасне життя"
12.00 Д/ц "Смаки культур"
12.25 Д/ц "Смачні історії"
13.10 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.25 Т/с "Гранд готель"
16.50, 22.40 Т/с "За службовим обов'язком"
18.00 Інформаційна година
19.00 Д/с "Дешевий відпочинок"
19.25 Д/ц "Неповторна природа"
20.30 Складна розмова
21.25 Новини. Спорт
21.40 Д/с "Земні катаклізми"
23.50 #БібліоFUN з Ростиславом Семківим

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, 13.10 "Одруження наосліп"
15.00 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
19.20 "Секретні матеріали"
20.15, 21.10, 22.10 Т/с "Відьма"
23.10 Х/ф "Дика"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
12.55 "Помста природи"
13.40 Х/ф "Король Артур і лицарі Круглого столу"
15.25 Х/ф "Орден дракона"
19.25 Т/с "Опер за викликом"
20.25 Т/с "Опер за викликом-2"
21.30, 23.05 Т/с "Касл-2"
00.55 Х/ф "Ерагон"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Берклі-сквер"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.35 У фокусі – Європа
08.00 Євромакс
08.30 Незвичайні культури
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 Т.А.Н.Г.О, балет "Нескорені духом"
14.00 Х/ф "Останній мисливець"
16.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Формула здоров'я
21.30 Смачна мандрівка
22.40 Х/ф "Битва у Сієтлі"

ICTV

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
11.05 Антизомбі
12.05, 13.20 Х/ф "Багряні ріки"
12.45, 15.45 Факти. День
14.45, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.50, 21.30 Т/с "Майор і магія"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.40 Х/ф "Ворог біля воріт"

СТБ

06.45 За живе!
07.55 Національне талант-шоу "Танцюють всі!-6"
12.00 Звана вечеря
12.55 Битва екстрасенсів. Апокаліпсис
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Х/ф "Провідниця"
20.00 Слідство ведуть екстрасенси
22.45 Х/ф "Біля річки два береги-2"
00.40 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ

06.10, 00.10 Т/с "Кобра"
08.09, 09.25 Kids Time
08.10 М/с "Пригоди Кота в чоботях"
09.30, 17.00 Кохання на виживання
11.30 Половинки
19.00 Топ-модель по-українськи

«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 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар"
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Анка з Молдаванки"
23.30 Т/с "CSI: Нью-Йорк"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08 Д/с "Неповторна природа"
09.26, 16.34 Д/с "Таємниці підводного світу"
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+"
17.10 "Наші гроші"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культури"
19.48 Т/с "За службовим обов'язком"

ІНТЕР

06.00 "Мультфільм"
06.15, 00.55 Д/п "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 Х/ф "Мільйон у шлюбному кошику"
12.20, 13.10, 14.00 "Речдок"
15.00, 18.00, 21.00 "Чемпіонат світу з футболу FIFA-2018"
17.00 "Щоденник ЧС-2018"
20.00 "Подробиці"
23.00 Т/с "Наліт"

ВІВТОРОК, 19.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 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, 14.20, 15.10, 23.45 Погода
09.35 М/с "Гон"
10.10 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Незвідані шляхи"
12.00 Д/ц "Смаки культур"
12.25 Д/ц "Смачні історії"
13.10 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Складна розмова
14.30 :Радіо. День
15.35 Т/с "Гранд готель"
17.00 Світло
18.00, 00.19 Інформаційна година
19.00 Перший на селі
19.25 Д/ц "Неповторна природа"
20.30 Наші гроші
21.25 Новини. Спорт
21.40 Д/с "Земні катаклізми"
22.40 Т/с "За службовим обов'язком"
23.50 #КіноWALL з Сергієм Тримбачем

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"
10.50, 12.20, 13.00 "Одруження наосліп"
14.55 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
19.20, 05.25 "Секретні матеріали"
20.15, 21.10, 22.10 Т/с "Відьма"
23.10 Х/ф "Диявол носить Prada"
01.20 Х/ф "Екстрасенс"

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"
13.55 Х/ф "Акулячий торнадо-5: Глобальне роїння"
15.15 Х/ф "Дракони і підземелля"
19.25 Т/с "Опер за викликом"
20.25 Т/с "Опер за викликом-2"
21.30, 23.05 Т/с "Касл-2"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Берклі-сквер"
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 Сільський календар
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, 20.30 Євромакс
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф "Лінія смерті"
17.30 Смачна мандрівка
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі – Європа
21.30 "Гал-кліп"
22.35 Х/ф "Острів Джорджа"

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 Багач-Бідняк. Реаліті-шоу
11.05 Антизомбі
12.05, 13.20 Х/ф "Ігри патріотів"
12.45, 15.45 Факти. День
14.55, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
17.40, 21.25 Т/с "Майор і магія"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
23.35 Х/ф "Другий у команді"

СТБ

07.30 За живе!
08.50 Національне талант-шоу "Танцюють всі!-6"
12.30 Звана вечеря
13.25 Битва екстрасенсів. Апокаліпсис
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Х/ф "Провідниця"
20.00 Експерименти
22.45 Х/ф "Біля річки два береги"
00.45 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 00.10 Т/с "Кобра"
07.59, 09.09 Kids Time
08.00 М/с "Пригоди Кота в чоботях"
09.10, 17.00 Кохання на виживання
11.20 Половинки
19.00 Топ-модель по-українськи

«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 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар"
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Анка з Молдаванки"
23.30 Т/с "CSI: Нью-Йорк"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08 Д/с "Неповторна природа"
09.26, 16.34 Д/с "Таємниці підводного світу"
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+"
17.10 "До справи"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культури"
19.48 Т/с "За службовим обов'язком"

ІНТЕР

06.05 "Мультфільм"
06.15 Д/п "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 Х/ф "Двоє під однією парасолькою"
12.20, 13.10, 14.00 "Речдок"
15.00, 18.00, 21.00 "Чемпіонат світу з футболу FIFA-2018"
17.00 "Щоденник ЧС-2018"
20.00 "Подробиці"
23.00 Т/с "Наліт"

ЧЕТВЕР, 21.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 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, 14.20, 15.10, 23.45 Погода
09.35 М/с "Гон"
10.10 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Часи змін — Китайські традиції і сучасне життя"
12.00 Енеїда
12.25 Д/ц "Смачні історії"
13.10 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 До справи
14.30 :Радіо. День
15.35 Т/с "Гранд готель"
16.50, 22.40 Т/с "За службовим обов'язком"
18.00 Інформаційна година
19.00 "Етапом через пів-Землі: історія ув'язнення Сенцова і Кольченка"
20.05 Д/ц "Неповторна природа"
20.30 Схеми. Корупція в деталях
21.25 Новини. Спорт
21.40 Д/с "Земні катаклізми"
23.50 #NeoСцена з Олегом Вергелісом

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, 12.50 "Одруження наосліп"
14.25, 15.35 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
19.20 "Секретні матеріали"
20.15, 21.10 Т/с "Відьма"
22.10 "Право на владу-2018"
00.05 Х/ф "Белль"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Відеобімба
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
12.55 "Облом.UA."
15.20 Х/ф "Ніч у музеї-2"
19.25 Т/с "Опер за викликом"
20.30 Т/с "Опер за викликом-2"
21.35 Т/с "Касл-3"
23.10 Т/с "Касл-2"
00.05 Х/ф "Чужий проти Хижака"

TV-4

06.00, 10.00 Т/с "Берклі-сквер"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.35 Формула здоров'я
08.30 Смачна мандрівка
09.00, 01.00 Час-Тайм
09.30 Розкішні мандрівки
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
12.40 Про кіно
13.00 Хіт-парад
14.00, 17.00, 22.35 Акценти
14.30 Х/ф "Авторська теорія"
15.45, 20.25 Добрі традиції
17.30 Т/с "Серцю не накажеш"
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі – Європа
20.30 "Гал-кліп"
23.05 Х/ф "Будинок для відпочинку"

ICTV

05.35, 11.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
12.10, 13.20 Х/ф "Другий у команді"
12.45, 15.45 Факти. День
14.25, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.50, 21.30 Т/с "Майор і магія"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
23.30 Х/ф "Сволота"

СТБ

06.00 За живе!
07.20 Національне талант-шоу "Танцюють всі!-7"
10.50 Звана вечеря
12.45 Битва екстрасенсів. Апокаліпсис
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Х/ф "Провідниця"
20.00 Я соромлюсь свого тіла
22.45 Х/ф "Біля річки два береги-2"
00.40 Я соромлюсь свого тіла

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 00.10 Т/с "Кобра"
07.59, 09.29 Kids Time
08.00 М/с "Пригоди Кота в чоботях"
09.30, 17.10 Кохання на виживання
11.40 Половинки
19.00 Топ-модель по-українськи

«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 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар"
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Анка з Молдаванки"
23.20 Контролер
00.00 Т/с "CSI: Нью-Йорк"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08 Д/с "Неповторна природа"
09.26, 16.34 Д/с "Таємниці підводного світу"
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+"
17.10 "Складна розмова"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культури"
19.48 Т/с "За службовим обов'язком"

ІНТЕР

06.05 "Мультфільм"
06.15 Д/п "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 Х/ф "Сімейне коло"
12.20, 13.10, 14.00 "Речдок"
15.00, 18.00, 21.00 "Чемпіонат світу з футболу FIFA-2018"
17.00 "Щоденник ЧС-2018"
20.00 "Подробиці"
23.00 Т/с "Наліт"

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 22.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 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, 14.20, 15.10, 16.50, 22.40, 23.45 Погода
09.35 М/с "Гон"
10.10 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Часи змін — Китайські традиції і сучасне життя"
12.00 Енеїда
12.25 Д/ц "Смачні історії"
13.10 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Схеми. Корупція в деталях
14.30 :Радіо. День
15.30 Країна на смак
16.25 Д/ц "Смаки культур"
17.00 "Золотий вересень. Хроніка Галичини 1939—1941"
18.00 Інформаційна година
19.00 Культурна афіша здорової людини
19.25 Д/с "Наглядачі заповідника"
20.30 Перша шпальта
21.25 Новини. Спорт
21.40 Сильна доля
22.50 Д/с "Найбільш завантажений у світі"
23.50 Як дивитися кіно

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30, 11.20, 12.20, 13.20 "Одруження наосліп"
15.00 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
19.20 "Секретні матеріали"
20.15, 21.10, 22.10, 23.05 Т/с "Відьма"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Облом.UA."
09.50, 18.15 "Спецкор"
10.20, 18.45 "ДжеДАІ"
11.00, 17.10 "Загублений світ"
13.00 Т/с "Сліди апостолів"
19.25 Т/с "Полювання на Верволь-фа"
23.35 "Змішані єдиноборства. UFC Найкращі бої Лоулера та Дос Анхоса"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
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 Незвичайні культури
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.15 Бадьорий ранок
09.30 Акценти
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 "Чарівний ключик"
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Українські традиції
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф "Думки сторін"
17.00 Розкішні мандрівки
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 Сільський календар
20.40 Про кіно
21.30 Єдина країна
21.50 Добрі традиції
22.35 Х/ф "Катастрофа"

ICTV

05.35, 11.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
12.05, 13.20 Секретний фронт
12.45, 15.45 Факти. День
13.55, 16.20 Х/ф "Ворог біля воріт"
16.50 Т/с "Майор і магія"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.30 Т/с "Правило бою"
01.00 Т/с "Морська поліція. Лос-Анджелес"

СТБ

05.55 Х/ф "Рідна кров"
07.45 Х/ф "Білоруський вокзал"
09.45 Х/ф "Час бажань"
11.50 Х/ф "Розлучниця"
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.05 Х/ф "Провідниця"
20.05 Не можу сказати "прощавай"
22.45 Давай поговоримо про секс

НОВИЙ КАНАЛ

06.10, 00.00 Т/с "Кобра"
07.59, 09.59 Kids Time
08.00 М/с "Пригоди Кота в чоботях"
10.00, 17.10 Кохання на виживання
11.50 Половинки
19.00 Топ-модель по-українськи

«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
10.50 Т/с "Я поруч"
14.30, 15.30 Т/с "Листи з минулого"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Анка з Молдаванки"
23.30 Т/с "CSI: Нью-Йорк"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08 Д/с "Неповторна природа"
09.26, 16.34 Д/с "Таємниці підводного світу"
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+"
17.10 "Схеми. Корупція в деталях"
17.36 "Розсекречена історія"
18.31 Д/с "Незвичайні культури"
19.48 Т/с "За службовим обов'язком"

ІНТЕР

06.00 "Мультфільм"
06.15, 23.00 Д/п "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 Х/ф "Алегро з вогнем"
12.20, 13.10, 14.00 "Речдок"
15.00, 18.00, 21.00 "Чемпіонат світу з футболу FIFA-2018"
17.00 "Щоденник ЧС-2018"
20.00 "Подробиці тижня"

НЕДІЛЯ, 24.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30, 11.05, 23.10 Погода
09.35 Х/ф "Мрія любові"
11.10 Д/с "Дешевий відпочинок"
12.10 Перший на селі
12.40 Енеїда
13.35 Д/ц "Гордість світу"
14.00 Телепродаж
14.20 Фольк-music
15.25 Промінь живий
16.20 Д/ц "Незвичайні культури"
17.15 Т/с "Гранд готель"
20.05 Д/с "Таємниці людського мозку"
21.25 Розважальна програма з Майклом Щуром
22.15 Букоголіки
22.40 Вечірнє шоу з Юрієм Марченком
23.20 Д/ц "Вагасі — японські смаколики"

1+1

06.10 ТСН
07.05 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
09.00 "Лото-Забава"
09.40 М/ф "Маша і ведмідь"
09.50, 10.50, 11.50 "Світ навиворіт-9"
12.55 "Світ навиворіт-5"
13.45 Х/ф "Хрещена"
17.30, 21.00 Х/ф "Інша жінка"
19.30 "ТСН-Тиждень"
22.55 "Ліга сміху-2018"
00.55 "Аргумент-кіно"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Бушидо"
08.45, 09.45 "ДжеДАІ. Дайджест"
11.45 Т/с "Полювання на Верволь-фа"
15.50 Х/ф "Мисливець на крокодилів"
17.30 Х/ф "Транс"
19.25 Х/ф "Цінний вантаж"
21.10 Х/ф "Балістика: Екс проти Сівер"
23.00 "Змішані єдиноборства. UFC Найкращі бої Лоулера та Дос Анхоса"

TV-4

06.00 Х/ф "Те, що бачив Місяць"
07.30, 16.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 12.00, 15.50, 19.55, 22.00 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 М/ф "Книга джунглів"
13.30 "Чарівний ключик"
14.00 Погляд зблизька
14.30 Формула здоров'я
15.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
16.00 Акценти
16.55, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45 Міська рада інформує
20.00 Огляд світових подій
21.00 "Гал-кліп"
22.15 Х/ф "Міжсезоння"
23.45 Час-Тайм

ICTV

05.25 Інсайдер
07.20 Т/с "Ніконов і Ко"
09.20 Т/с "Відділ 44"
11.05, 13.00 Скетч-шоу "На трьох"
12.45 Факти. День
14.55 Х/ф "Похмілля у Вегасі"
16.50 Х/ф "Холостяцька вечірка-2: З Вегаса в Бангкок"
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф "Холостяцька вечірка-3"
22.40 Х/ф "Йолопи-розбійники"
00.20 Х/ф "Сволота"

СТБ

06.05 ВусоЛапоХвіст
07.50 Планета Земля
08.55 Все буде смачно!
09.50 Караоке на майдані
10.50 Експерименти
12.50 Хата на тата
14.50 Х/ф "Кафе на Садовій"
19.00 Слідство ведуть екстрасенси
23.00 Я соромлюсь свого тіла

НОВИЙ КАНАЛ

05.20 Стендап-шоу
06.19, 07.49 Kids Time
06.20 М/с "Пригоди Кота в чоботях"
07.50 Х/ф "Пастка для привида"
09.50 Х/ф "Мисливці на привидів"
11.50 Х/ф "Мисливці на привидів-2"
14.00 Х/ф "Мисливці на привидів"
16.10 Х/ф "Оз: Великий та Могутній"
18.50 Х/ф "Аліса в країні чудес"
21.00 Х/ф "Червона Шапочка"
23.00 Х/ф "Байбаймен"

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.45 Зірковий шлях
08.45 Х/ф "Мільйонер"
10.50 Т/с "Перехрестя"
14.50 Х/ф "Зведені сестри"
17.00, 21.00 Т/с "Гра в кохання"
19.00 Події тижня з Олегом Панютою
20.00 Головна тема
23.00 Т/с "Буду вірною дружиною"

ТТБ

07.00 М/с"Принцеса Сіссі"
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

05.45 "Мультфільм"
06.25 Х/ф "Мерседес" втікає від погоні"
08.00 "Удачний проект"
09.00 "Готуємо разом"
10.00 "Орел і решка. Морський сезон"
11.00 "Орел і решка"
13.00 Х/ф "Іграшка"
15.00, 18.00, 21.00 "Чемпіонат світу з футболу FIFA-2018"
17.00 "Велика гра"
20.00 "Подробиці"
23.00 Х/ф "Гра їхнього життя"

СУБОТА, 23.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30, 13.30, 19.55 Погода
09.35 М/с "Гон"
09.50 Додолики
10.05 Хто в домі хазяїн?
10.35 Д/ц "Фестивалі планети"
11.00 Д/с "Пригоди Остіна Стівенса"
12.00 Х/ф "Мрія любові"
13.35 Д/ц "Гордість світу"
14.00 Телепродаж
14.20 Сильна доля
15.20 Д/ц "Вагасі — японські смаколики"
16.15 Д/ц "Незвичайні культури"
17.15 Т/с "Гранд готель"
20.05 Д/с "Таємниці людського мозку"
21.25 Вечірнє шоу з Юрієм Марченком
21.55 Промінь живий
22.50 Х/ф "Таксі"

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.45 "Гроші-2018"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.00 "Життя без обману "
11.15, 23.10 "Світське життя-2018"
12.15 "Концерт гурту ТІК "Люби ти Україну"
13.40 "Ліга сміху-2018"
15.40 "Вечірній квартал. Спецвипуск"
16.30, 21.15 "Вечірній квартал "
18.30 "Розсміши коміка"
20.15 "Українські сенсації"
00.10 "Вечірній Київ"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "102. Поліція"
08.50 "Зброя"
10.15 "Загублений світ"
16.10 Х/ф "Ерагон"
18.10 Х/ф "В ім'я короля-2"
20.00 Х/ф "В ім'я короля-3"
21.45 Х/ф "100 000 000 до н.е."
23.30 Джош Тейлор (США) — Віктор Постол (Україна). Визначення претендента на бій за титул чемпіона світу WBC

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 "Те, що бачив Місяць"
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, 23.30 Євромакс
12.30, 00.30 Х/ф "Шопен. Бажання любові"
14.30 Мультфільми
15.00 М/ф "Книга джунглів"
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі – Європа
20.10 "Я їду додому", творчий вечір О. Рожанського
21.30 Х/ф "Червона скрипка"
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.45 Більше ніж правда
07.30 Я зняв!
09.25 Дизель-шоу
10.45, 11.45 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Скетч-шоу "На трьох"
15.15 Т/с "Правило бою"
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф "Похмілля у Вегасі"
22.00 Х/ф "Холостяцька вечірка-2: З Вегаса в Бангкок"
00.00 Х/ф "Законослухняний громадянин"

СТБ

06.00 ВусоЛапоХвіст
08.10 Караоке на майдані
09.10 Все буде смачно!
10.05 Х/ф "Учитель музики"
12.00 Х/ф "Провідниця"
17.10 Х/ф "Не можу сказати "прощавай"
19.00 Х/ф "Кафе на Садовій"
23.05 Я соромлюсь свого тіла

НОВИЙ КАНАЛ

05.40 Т/с "Кобра"
07.39, 08.59 Kids Time
07.40 М/с "Лунтик і його друзі"
08.00 М/с "Пригоди Кота в чоботях"
09.00 Х/ф "Йоко"
10.50 Хто зверху?
19.10 Х/ф "Будинок з приколами"
21.00 Х/ф "Мисливці на привидів"

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
08.15, 15.20 Т/с "Анка з Молдаванки"
17.50, 19.40 Т/с "Перехрестя"
22.10 Х/ф "Райський куточок"
00.00 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"
06.25 "Чекай мене. Україна"
08.00 Х/ф "Беремо все на себе"
09.30 Х/ф "Мерседес" втікає від погоні"
11.00 Х/ф "А зорі тут тихі..."
15.00, 18.00, 21.00 "Чемпіонат світу з футболу FIFA-2018"
17.00 "Велика гра"
20.00 "Подробиці"
23.00 "Великий бокс. Поєдинок з участю Дениса Беринчика і Карена Чухаджяна"

• Варто знати

Ми програмуємо себе на нещастя

Напевно, ви неодноразово чули, що ми притягуємо до себе речі, про які постійно думаємо. Негативний посил повертається подвійним негативом. Ця стаття саме про те, чого не слід робити, якщо ви хочете бути щасливими.

1. Ніколи не таїть старих образ, особливо на колишніх коханих. Образи на підсвідомому рівні блокують можливості для позитивних змін у житті.

2. Ніколи не говоріть собі: у мене нічого не вийде. Віра в успіх — головна запорука самого успіху.

3. Ніколи не перетворюйте пошук любові в самоціль. Справжнє почуття приходить природно і гармонійно.

4. Ніколи не скаржтеся на хвороби, хіба тільки лікарю. Людина, яка постійно нарікає на недуги, докладно розповідає про них оточуючим, несвідомо підриває власне здоров'я.

5. Ніколи не ставте самому собі діагноз. Коли ви говорите: напевно, у мене така-то хвороба, то програмуєте її, і незабаром ваші побоювання збуваються.

6. Ніколи не вступайте в суперечку з агресивно налаштованими людьми, не приєднуйтесь до руху проти чогось. Негативний посил руйнує організм. А здоров'я починається з внутрішнього спокою і позитивного ставлення до життя.

7. Ніколи не кажіть «ніколи». Назавжди видаліть зі свого життя фрази: «Я ніколи не виберуся з боргів», «Я ніколи не знайду хорошої роботи» тощо. Ці фрази — потужна заборона на багатство і благополуччя.

8. Ніколи не відкладайте грошей «на чорний день», інакше ви ризикуєте його дуже скоро дочекатися. Краще прийміть інше формулювання: «На приємні сюрпризи».

9. Ніколи не лайте себе за незаплановані витрати і спонтанні покупки. Адже вони — порція позитивних емоцій, без яких процес заробляння грошей втрачає сенс.

Взуття, яке шкодить найбільше

Гарвардські вчені з'ясували, що взуття на підборах має найгірший вплив на здоров'я людини.

Науковці стверджують, що більшість популярних моделей взуття шкодять здоров'ю ніг. Оскільки в них наявні амортизатори та повітряні подушки. Це стосується навіть кросівок. Це пов'язано з тим, що амортизатори, які мали б забезпечувати комфорт і міцність під час ходьби, насправді роблять ноги більш вразливими до різних травм. М'які підошви не дають можливості вашим ногам розвиватися, у результаті збільшується ризик проблем зі здоров'ям ніг.

Тому дослідники рекомендують частіше ходити на відпочинку босими. Так ваші м'язи ніг працюватимуть краще.

Науковці зазначають, що навіть кросівки мають певний негативний вплив, однак він все ж менший, ніж від підборів. За даними гарвардських вчених, крім незручності, взуття на високих підборах може повністю змінити структуру м'язів і привести до серйозних проблем в майбутньому. Також від «каблуків» можуть деформуватися людські стопи, що має не менш загрозливі наслідки.

Експерти радять усім жінкам та чоловікам, особливо в літню пору, носити літні плоскі сандалі, які найкраще імітують босі ноги, а також часто міняти різні моделі взуття, щоб не давати м'язам ніг розслаблятися.

Щастя чи нещастя людини в основному є справою її власних рук/ Джон Локк

● Зверніть увагу

Як в'язати одяг для дітей?

Якщо ви вирішили взятися за в'язання дитячих речей, зверніть увагу на кілька деталей.

Розмір. У дітей насправді інші пропорції тіла, особливо якщо мова йде про новонароджених. У них досить велика голова по відношенню до тіла. Крім того, немовлята часто дуже не люблять переодягатися, тому горловина не повинна бути тісною, а такою, щоб максимально швидко і непомітно одягатися.

Пряжа. Збираючись в'язати дорослу річ і вибираючи для неї пряжу, ми, перш за все, дивимося на її колір, текстуру, товщину і вартість. Коли ж мова йде про в'язання для малюків, до уваги потрібно брати набагато більше нюансів. Відмовтеся від світлих відтінків, особливо від білої пряжі. Дітлахи постійно бруднять одяг, і від частого прання річ може швидко зноситися.

Вибирайте пряжу, яку можна прати в машинці. Пряжа ні в якому разі не повинна колотися або будь-яким способом подразнювати чутливу дитячу шкіру.

Безпека. Перш за все, для немовлят вибирайте візерунки і фасони без мережив, дірочок, петель і подібного декору, оскільки маленькі пальчики можуть застрягти в цих дірочках-петельках. Відмовитися слід і від стрічок і по можливості гудзиків.

Щоб бути привабливою навіть у декреті

Зазвичай поки чоловік заробляє гроші, жінка залишається вдома з немовлям. Знайти час у декретній відпустці, щоб вдосконалювати свій зовнішній вигляд, складно, але цілком можливо.

● На вушко

Насамперед потрібно розділити процедури краси на щоденні і ті, які виконуєте 1—3 рази на тиждень. Косметику для щоденного використання варто зберігати в одному місці — це заощадить час на догляд за собою. План догляду за обличчям і тілом можна записати на папері і ставити позначки поруч з виконаними процедурами.

Понеділок: догляд за волоссям (маска);

Вівторок: догляд за обличчям (скраб, маска);

Середа: догляд за тілом (скраб, зволожуюче молочко);

Четвер: догляд за волоссям (маска);

П'ятниця: догляд за руками (ванночка, манікюр);

Субота: догляд за ногами (п'ятки, педикюр);

Неділя: догляд за обличчям (маска).

ДОГЛЯД ЗА ОБЛИЧЧЯМ

Щоденний догляд за обличчям має складатися з трьох обов'язкових етапів: очищення, тонізації, зволоження.

Очищення. Виробіть собі звичку кожного ранку приділяти 15 хвилин своїй красі і ваша шкіра сяятиме здоров'ям та свіжістю! Починайте ранок з очищення шкіри — користуйтеся гелями для вмивання, які створені з використанням натуральних компонентів.

Тонізація. Деякі жінки пропускають етап тонізації, і одразу після вмивання наносять на шкіру крем, а це велика помилка. На етапі тонізації шкіри ви нейтралізуєте дію очищаючих засобів на обличчя та готуєте його до нанесення крему. Тож протирайте шкіру тоніком кожного ранку і ввечері після очищення.

Зволоження. Нестача вологи призводить до сухості, почервоніння, втрати шкірою еластичності. Помилково вважати, що лише суха шкіра потребує зволоження: нормальний та жирний тип так само можуть втрачати вологу й лущитися. Особливо це актуально взимку та в період міжсезоння.

Взимку наносіть крем як мінімум за годину до виходу з дому, щоб він встиг повністю увібратися, влітку — за півгодини. Нічний крем наносіть не пізніше, ніж за годину до сну. В іншому випадку крем довше затримається на поверхні шкіри, що може призвести до набряків, особливо довкола очей.

Щоб підвищити активність крему, спочатку трохи зігрійте його між подушечками пальців, а потім розподіляйте по шкірі обличчя.

ОДЯГ

Пам'ятайте, що навіть у декреті ви повинні одягатися гарно. Звісно, ніхто не просить одягатися, як на роботу. Однак одяг завжди має бути акуратним та зручним. Ви ж розумієте, що вашому чоловікові неприємно бачити вас у старій розтягнутій футболці?!

ФІГУРА

Знайти час для спорту мамі в декреті непросто. Потрібен помічник в особі чоловіка або бабусі малюка. Якщо нікому посидіти з дитиною, поки ви на пробіжці або в спортзалі, то постарайтеся ввести в режим дня 15 хвилин ранкової зарядки.

Головною причиною недостатнього догляду за собою для матусь є критична нестача часу. Аби оптимізувати свій день і знаходити трохи часу для себе, скористайтесь такими хитрощами:

✔ Перетворіть ранковий та вечірній догляд за собою на звичайний рутинний ритуал, такий, як чищення зубів та миття рук.

✔ Щоб не витрачати дорогоцінний час, поставте засоби по догляду за собою на видному місці, щоб вони завжди були під рукою.

✔ Ще один спосіб оптимізувати догляд за собою в умовах нестачі часу — розкласти засоби для денного та вечірнього догляду в різні косметички або кошики.

✔ Біля раковини на кухні та у ванній поставте тюбики з кремом для рук — так ви точно не забуватимете після кожного миття посуду зволожувати шкіру.

● **Що робити?**

ЯКЩО НЕДОСТАТНЯ ЛАКТАЦІЯ

1. Матерям-годувальницям рекомендується з'їдати до 10—15 горіхів ліщини.

2. Варто вживати свіжий морквяний сік по 1 склянці тричі на день за годину до їди або через годину після.

3. 1—2 чайні ложки подрібненого насіння чорного кмину залийте склянкою окропу, настоюйте 30 хвилин і пийте протягом доби.

4. 2—3 столові ложки плодів горобини червоної залийте 0,5 л окропу, варіть 10 хв на слабкому вогні, настоюйте, закутавши, годину. Процідіть, додайте 2—3 ст. л. кавунового меду. Пийте по 1/2 склянки 2—3 рази на день за 30 хв до їди.

5. Цей засіб є загально зміцнювальним у період годування дитини.

6. Візьміть плоди ганусу, кропу, фенхелю, траву материнки. Усе потрібно добре потовкти в порцеляновій ступці і змішати. Чайну ложку суміші залийте склянкою окропу, настоюйте 5 хвилин. Процідіть, пийте тричі на день перед їдою.

● **Варто знати**

Перша стрижка дитини: без сліз та істерики

Стрижка волосся у маленьких дітей — стрес для багатьох батьків. Часто цей процес супроводжується сльозами та істериками малечі. Кілька порад допоможуть спростити процедуру для вас і вашого малюка, позбавивши обох від зайвого стресу.

Твердження, що дітям до року не можна стригти волосся, позбавлене будь-яких підстав. Фахівці радять не раніше місяця від народження дитини робити першу стрижку з естетичною метою, адже деякі діти вже при народженні мають досить густу шевелюру.

Кількість і якість волосся дитини залежать не від стрижки, а від її індивідуальних особливостей, від догляду, харчування і здоров'я. Поліпшити стан волосся малюка можна за допомогою масажу. На думку педіатрів, правильне і регулярне розчісування волосся зробить його сильнішим і міцнішим, а також прискорить ріст.

Масаж для здоров'я волосся варто проводити регулярно, кожен вечір. Розчешіть волосся спочатку вліво, потім вправо, проти зростання, відтак укладіть волосся у напрямі росту.

До трьох років і хлопчикам, і дівчаткам краще носити короткі стрижки. Довге волосся незручне, його доводиться заплітати, а жорсткі гумки і металеві шпильки можуть передчасно пошкодити його.

Щоб привчити дитину до стрижки волосся, беріть її з собою в перукарню. Можливо, дитина охоче погодиться підстригтися разом з вами. Адже діти так люблять наслідувати дорослих. Нехай на вашому прикладі малюк побачить, що ця процедура не завдає болю.

Щоб дитині було комфортно в перукарні, візьміть з собою улюблені іграшки, а під час стрижки посадіть малюка собі на коліна. Ігровий прийом давно використовується в дитячих перукарнях за кордоном: гребінці, ножиці, фени і навіть крісла мають форму іграшок, роблячи процес стрижки захоплюючим і приємним.

Якщо ви надаєте перевагу стригти волосся дітям самостійно, використовуйте ножиці із закругленими кінчиками. Підійдуть і машинки для стрижки волосся, але врахуйте, що багато дітей бояться шуму цього пристрою. Стрижку варто починати з «проблемних» зон: малюкові може швидко набриднути процес і до цього моменту головне вже буде зроблено.

Якщо дитина ні за що на світі не погоджується підстригатися, робіть це, коли малюк спить або під час гри. Проявіть фантазію: в ігровій формі, у компанії улюблених ляльок, ведмедиків і машинок дитина відволікається, і час пройде непомітно.

І найголовніше, не нервуйте — ваш настрій може передатися дитині. Після стрижки похваліть малюка, покажіть близьким яким гарним він став. І тоді, можливо, наступного разу вмовляти малечу не доведеться.

● На замітку

Як привчити підлітка допомагати вдома?

Ваша дитина не застеляє за собою ліжко, забуває винести сміття або залишає одяг розкиданим посеред кімнати, а на ваші зауваження не реагує? Насправді, ви не одні. Адже сучасні діти набагато рідше допомагають батькам удома, ніж діти попереднього покоління.

Виникає питання: чому ж спроби співпраці викликають у підлітка такий спротив? Батьки відчувають обурення із цього приводу через упевненість, що 13-14-річна дитина повинна прибирати за собою, а нездатність підлітків доглядати за собою інтерпретують як невдячність. Однак, незважаючи на те, що підлітки вже виглядають досить дорослими, вони все ще хочуть, щоб про них дбали, як про маленьких дітей.

Ваше завдання — не примусити свою дитину виконувати домашню роботу й навіть не змусити її полюбити цю роботу, а дати їй розуміння, що допомога цінна. Замість того, щоб звинувачувати підлітка в безвідповідальності або змушувати його допомагати вам удома, поясніть йому, що домашні обов'язки — це можливість для кожного члена сім'ї подбати про всю родину. Можливо, вашій доньці миття посуду здаватиметься нудним заняттям, але цим можна пожертвувати заради сім'ї.

Розгляньмо поради, які допоможуть утвердити в родині принцип «один за всіх і всі за одного».

Поясніть дитині свої очікування від неї. Напишіть для неї список справ, які хочете, щоб вона виконала.

Влаштуйте підлітку «курс молодого бійця». Щоб він міг правильно виконувати домашні обов'язки, дозвольте йому практикуватися у їх виконанні знову й знову, поки він не навчиться виконувати ту чи іншу дію добре.

Кожних вихідних виділяйте час, коли всі члени сім'ї займатимуться прибиранням. Це може бути прибирання в кімнатах, у дворі або виконання якихось особливих завдань. Переконайтеся, що роботу можна виконати за кілька годин. Не дозволяйте дитині (чи комусь із подружжя) упродовж цього часу займатися чимось іще, крім прибирання.

Чи пропонувати дитині винагороду за виконану роботу? Винагорода за домашню роботу дає дитині чітке розуміння, що без винагороди не варто ні накривати на стіл, ні виносити сміття, ні застеляти ліжко. Винагорода перетворює домашню роботу на комерційну угоду та вчить дитину, що єдина мотивація виконувати будь-які домашні обов'язки — матеріальна вигода.

Якщо дитина кидає речі, не прибирайте їх. Якщо дитина залишає речі в неналежному місці, попросіть її покласти річ на місце, але тільки один раз. Якщо вона цього не зробить, наступного разу, коли вона попросить у вас що-небудь (наприклад, відпустити її погуляти), скажіть, що ви зробите це тоді, коли вона покладе річ на своє місце. Коли ви встановлюєте дитині покарання за її вчинки (наприклад: «Якщо ти не винесеш сміття до 10-ї години, то не зможеш цілий день користуватися мобільним телефоном»), дотримуйтеся правила «одного нагадування». Не бурчіть і не погрожуйте дитині, просто о 10.01 винесіть сміття й заберіть у неї телефон. Телефон повинен залишатися у вас до кінця дня, як ви й попереджали.

Сторінку підготувала Христина Надала.

Материнство — найважча з робіт, що приносить радість

Смішного!

— Петрику, а ким працює твоя мама?

— Мама працює лікарем.

— А тато?

— А тато гроші заробляє і платить за мамине хобі.

* * *

— О, Степане! Як поживаєш?

— Як і всі.

— Як там твоя Настя?

— Настя — як Настя.

— А пам'ятаєш, хто тебе з нею познайомив?

— Звичайно. Але я на тебе зла не тримаю.

* * *

Коли хворіє жінка:

— Все в порядку, просто трохи втомилась.

Коли хворіє чоловік:

— Слухай мене уважно, жінко. Це мої останні слова…

* * *

— Дівчино, підемо, я пригощу вас мартіні.

— Взагалі-то в мене є хлопець!

— У тебе є хлопець? А у мене є квартира, машина, і купа грошей…

— Дівчино, чому ви плачете?

— Я тільки що з хлопцем розійшлася.

* * *

— Дуже рекомендую вам цього адвоката.

— Ви вважаєте, що він зможе добитися мого виправдання?

— Ще й як! Нещодавно мене укусив собака. Я подав позов на господаря, якого захищав цей адвокат. І уявіть: він зміг довести, що я сам укусив цього собаку.

* * *

— Слухай, Миколо, я знаю геніальний спосіб, як у ресторані безплатно поїсти.

— А ну, Петре, розповідай.

— Ідеш у гарний заклад незадовго до його закриття. Замовляєш закусочку, найкращі страви, десерт, коньяк. Коли всі офіціанти розійдуться, останній підійде до тебе, а ти говориш: «А я вже заплатив вашому колезі, який пішов».

Наступного дня вони пішли до ресторану. Замовляють усе, як задумали і сидять. Нарешті підходить останній офіціант:

— Даруйте, але ми вже зачиняємось, прошу оплатити замовлення.

Петро:

— Але ми вже вашому колезі гроші дали.

Микола:

— До речі, нам ще довго чекати решту?

* * *

— Тату, я боюся, що мене ніхто не візьме заміж.

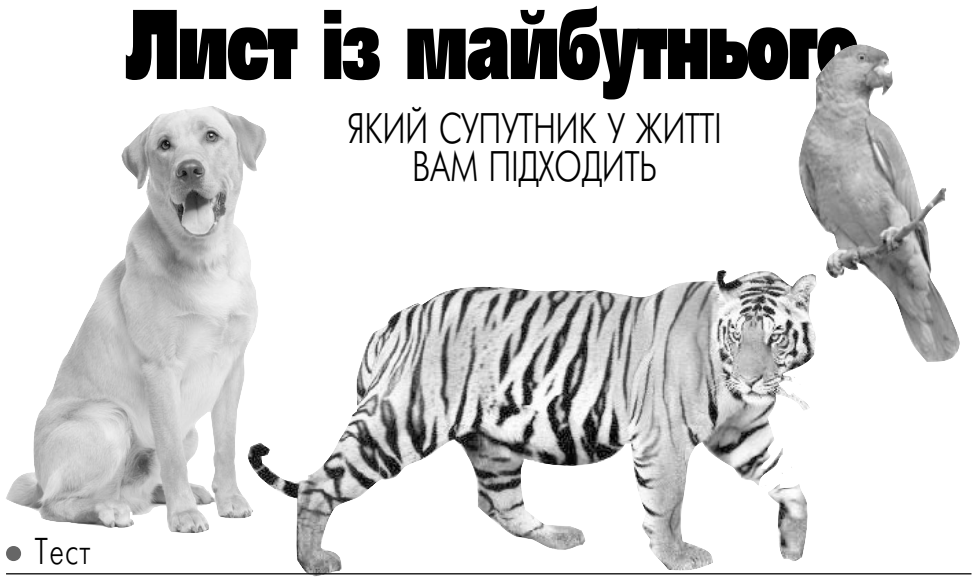
— Не хвилюйся. Візьмеш у матері зілля, підсипиш комусь і захомутаєш.

— А вона має таке зілля!?

— Мусить мати. Бо скільки на неї не дивлюся, іншої причини, чому я на ній одружився, не бачу.

Лист із майбутнього

ЯКИЙ СУПУТНИК У ЖИТТІ ВАМ ПІДХОДИТЬ



● Тест

Кокологія — популярна психологічна гра, що прийшла до нас з Японії. З її допомогою можна не тільки підняти настрій, створити в компанії душевну атмосферу, а й дізнатися про себе чимало цікавого. Простенькі на перший погляд тести розроблені професором психології Ісаму Сайто, а в їх основі — багатовікова філософія Сходу. Але головне — схоже, вони дійсно працюють! Хочете перевірити?

Уявіть, що в один з вихідних днів, коли ви, нарешті, дозволили собі трохи розслабитися і повалятися в ліжку трохи довше, аніж зазвичай, ваш солодкий ранковий сон перериває наполегливий дзвінок у двері. Гублячись у здогадах — хто б це міг бути — ви знехотя піднімаєтеся і йдете в передпокій. Проте залишки сну миттєво випаровуються, тільки-но ви відчинете вхідні двері. У себе на порозі ви бачите справжній сюрприз — двох тварин-листонош, кожна з яких принесла вам звістки про ваше майбутнє.

Розкривши обидва таємничих конверти, ви розумієте, що вони містять два протилежні передбачення. Одна тварина вручила вам послання, з якого випливає, що попереду у вас багато радісних і щасливих днів. Інша ж принесла звістки про те, що нічого доброго в майбутньому вас не чекає. Яка з нижче перелічених п'яти тварин принесла вам добрі вісті? А яка прийшла з похмурим прогнозом? Оберіть дві різні тварини: тигр, собака, вівця, папуга, черепаха.

Інтерпретація. Наше майбутнє багато в чому залежить від обраного супутника життя. Тварини-листоноші з цього тесту відображають ваші уявлення про тих людей, які можуть принести вам щастя й успіх. І про тих, знайомство з ким несе лише біди і розчарування.

Та тварина, яка принесла у ваш дім хороші новини — несе в собі риси людини, яка може стати для вас ідеальним подружжям. В той час як гонець, що приніс недобру звістку, якби він став вашим обранцем, буде тягнути вас лише вниз…

ТИГР

Добрі вісті: тигр символізує собою лють і силу. Тому, якщо в якості доброго вісника ви вибрали саме його, ймовірно, ви могли б знайти щастя в союзі з сильним, честолюбним і досить владним чоловіком.

Погані вісті: якщо ж тигр асоціюється у вас з гінцем, що приносить погані прогнози, ви, швидше за все, не з тих жінок, яких влаштовує властолюбний, деспотичний партнер. Чоловік, який грає вдома роль «господаря джунглів», вам категорично не підходить.

СОБАКА

Добрі вісті: собака символізує вірність і відданість. Вона всією душею прив'язується до свого господаря, готова слідувати за ним по п'ятах і, якщо виникне необхідність, зробить все, щоб захистити свого друга — людину. Схоже, ви хотіли б, щоб ваш чоловік ставився до вас саме так.

Погані вісті: існує афоризм: «Сліпе обожнювання робить чоловіка ідіотом». А вам людина з таким «діагнозом», схоже, зовсім не цікава. Той, хто занадто багато «виляє хвостом», намагаючись догодити іншим (нехай навіть і вам самій) — абсолютно не ваш варіант.

ВІВЦЯ

Добрі вісті: добрий, спокійний, м'який, турботливий, ніжний, затишний, домашній, що наділений лагідною вдачею… Союз із таким партнером принесе вам довгоочікуваний спокій і душевне задоволення. Навіть якщо він «не хапає з неба зірок», ви, як ніхто, розумієте: вище названі якості компенсують можливі недоліки.

Погані вісті: ймовірно, ви занадто темпераментні для того, щоб пов'язувати своє життя з настільки нудним суб'єктом, готовим день за днем «пастися на одній і тій же галявині». А, може, ви просто занадто молоді?

ПАПУГА

Добрі вісті: він не просто чарівний — він неймовірно привабливий. Це людина — феєрверк: яскравий, ефектний, веселий, оптимістичний, прекрасний співрозмовник… Ну як у такого не закохатися? Схоже, саме це і є ваш ідеал.

Погані вісті: ви бачите таких наскрізь… Ці загальновизнані красені — лише недалекі базіки, що нескінченно повторюють чужі фрази. Ну що спільного може бути у вас і людиною з яскраво вираженою алергією на роботу?

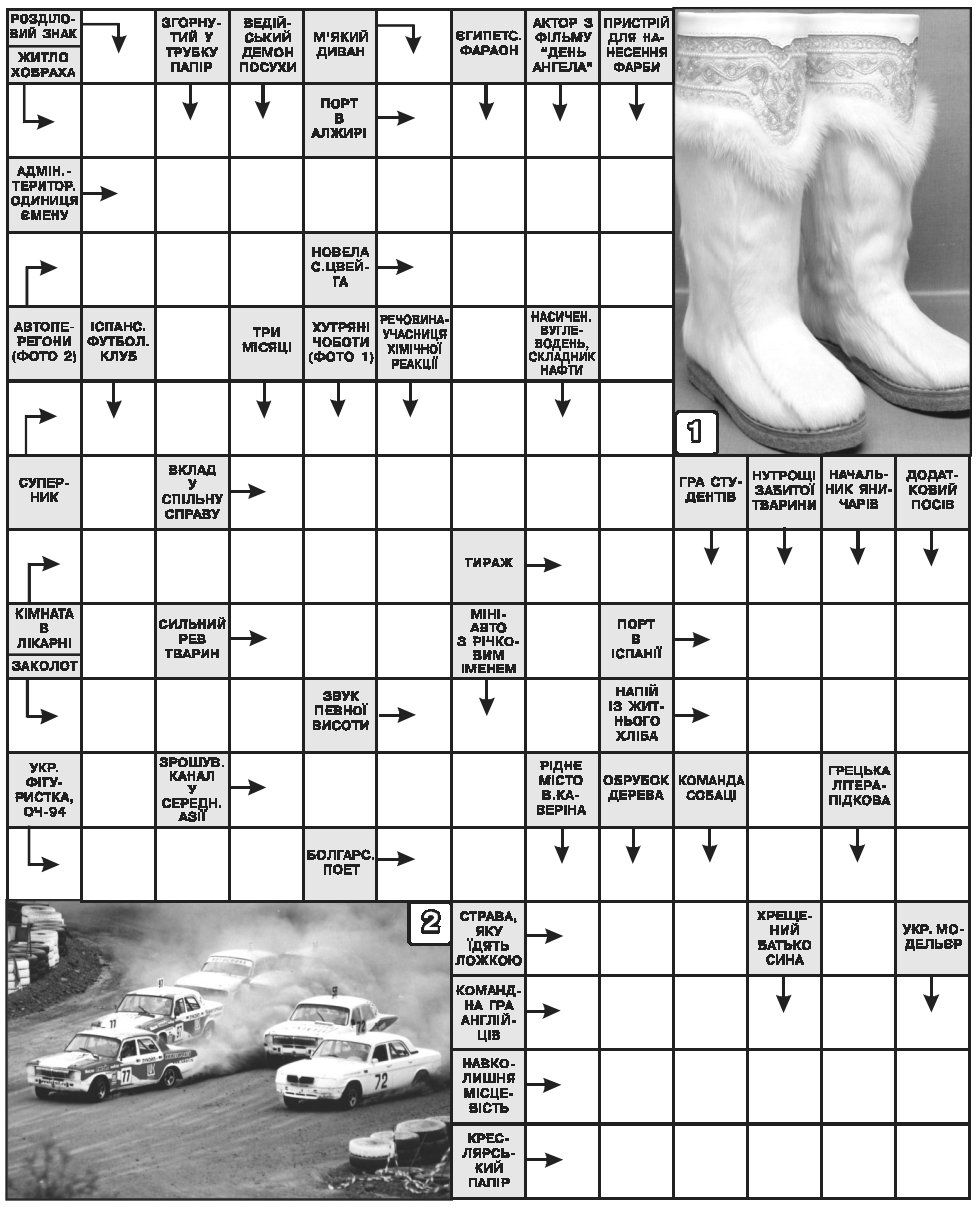
ЧЕРЕПАХА

Добрі вісті: герой вашого роману — серйозний і неквапливий. До нього завжди можна звернутися за допомогою і отримати мудру пораду. На противагу «американським гіркам» з їх злетами і падіннями ця людина явно надає перевагу плавному плину життя.

Погані вісті: одна тільки думка про те, що в супутники життя вам може дістатися подібний зануда — жахає вас. Ну вже ні, ці черепашачі перегони — точно не для вас.

● **Поміркуйте**

Сканворд «Ралі»



● А, може, й справді?

Сивина залежить від імунітету

Зі збереженням кольорового пігменту у волоссі пов'язані гени, які контролюють імунну систему організму. До таких висновків дійшли американські вчені.

Вони провели досліди на мишах, під час яких виявили зв'язок генів, що відповідають за збереження кольорового пігменту у волоссі, з генами, які керують імунною системою організму. Зокрема доведено, що чим більше організм змушений протистояти вірусам та бактеріям, тим менше кольорового пігменту залишається у волоссі. Високий рівень стресу також змушує працювати імунітет інтенсивніше, що може теж стати однією з причин посивіння.

Це пояснює, чому деякі здорові люди сивіють без причин. Додамо, зі слів британських вчених, рання сивина може з'явитися у людини через шкідливі звички і недосипання.

Усього за три дні

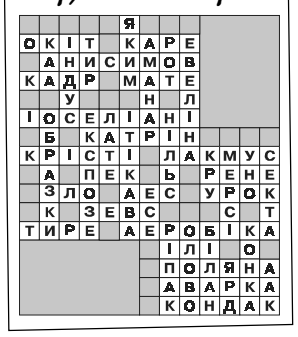
Зміцнити імунітет за три дні можна. У цьому переконані дослідники з Університету Південної Каліфорнії (США). Вони виявили, що короткочасне голодування є корисним для організму.

Вчені зазначають, що відмова від їжі на нетривалий час допомагає організму швидше позбуватися пошкоджених клітин. А вже після відновлення харчування стовбурові клітини повністю «перезавантажують» імунну систему потоком нових лейкоцитів.

Науковці працювали з групою півроку, досліджуючи тривалість голодування від 2 до 4 днів. Найефективнішою відмовою від їжі стало голодування на три дні. Окрім зміцнення імунної системи, це спричиняє зниження ферменту ПКА, який є одним з ключових елементів механізму старіння.

Раніше голодування вважалося шкідливим, тепер вчені говорять про зворотне.

Відповіді на сканворд «Урок», надрукований 7 червня



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 №5245. Тираж 24683

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.