

Альтернатива

Як позбутися головного болю без ліків

Головний біль — проблема, яка турбує майже кожного з нас. Перевтома, хвилювання, недосипання, стреси — це аж ніяк не повний перелік причин, що можуть спровокувати виникнення головного болю.

Найкращий варіант боротьби з проблемою — звернення до лікаря. Та, чомусь, більшість із нас надають перевагу самолікуванню і для усунення болю користуються медикаментозними препаратами. Але ж усі ми знаємо, що постійне вживання ліків також може мати свої негативні наслідки для здоров'я.

Саме тому пропонуємо скористатися альтернативним методом лікування головного болю.



Підготуйте марлеву пов'язку з 8 шарів, ширина якої має відповідати висоті чола, а довжина — обхвату голови.

Приготуйте 8%-вий сольовий розчин. Для цього нагрійте 250 мл води до температури 60–70°C і додайте туди 2 чайні ложки солі.

Отриманим розчином протріть вуха, лоб, потилицю, а потім обв'яжіть голову пов'язкою, змоченою у цьому ж розчині. Зафіксуйте пов'язку хустиною і полежіть кілька хвилин.

Після проведення процедури обмийте голову теплою водою.

Такий метод допоможе позбутися головного болю та відновити працездатність. Ну а якщо головні болі надокучають постійно, краще все ж звернутися до лікаря. Не жартуйте з власним здоров'ям!

Смішна пілюля

Невролог ретельно обстежує пацієнтку, яка скаржиться на головний біль.

— У шлюбі?
— Ні!
— Тоді зовсім нічого не розумію...

ЯКИХ ВІТАМІНІВ ВАМ НЕ ВИСТАЧАЄ?

2

Два тижні щоденних салатів, супів, соусів чи пюре відновлять імунітет, пришвидшать обмін речовин, поліпшать стан шкіри і нігтів, повернуть бадьорість і активізують розумову діяльність.

Від весняної нестачі вітамінів знижується працездатність, організм людини ослаблений, за таких умов легко можна підхопити застуду. Звісно, можна в аптеці купити полівітаміни, але медики радять надавати перевагу не хімічній, а природній вітамінізації.

Переваги першої зелені — максимум вітамінів і біологічно-активних речовин, а також рослинної клітковини. Додавати зелені слід не лише в салати, а й максимумально у перші та другі страви. Такі страви слід вживати одразу після приготування. Щоби убезпечити себе від нітратів, зелень можна на годину замочити у воді — вона «витає» шкідливі речовини.

Навесні треба якомога більше вживати в їжу молоді зелені диких рослин, бадилля овочів, бруньки та молоде листя дерев, кропиву, листя буряка і моркви, черемші, подорожника, споришу, малини, бруньки берези, корінь лопуха, листя смородини, барбарису, яблуні, клена, квіти кульбаби та її листя тощо. Також слід звернути увагу на скоростиглі овочі — редиску, салат, руколу, крес-салат, бораго, щавель, петрушку.

За словами лікарів, у рецептах весняних салатів використовують зелень та інші рослини, багаті на вітамін С, — він просто незамінний для життєво важливих процесів у людському організмі. Наприклад, вміст цього вітаміну у щавлі — 80 мг%, зелені черемші — 260 мг%, кропиви — 200 мг%. У кропиви та шипшині є вітамін К, у листі м'яти, смородини, щавлю — провітамін А (каротин).

Вітаміни групи В містяться в черемші, кропиви та щавлі. У материнці, м'яті перцевій, майорані, кінзі, окрім вітамінів та мікроелементів, багато корисних ефірних олій. Білок є в спориші, коренях кульбаби, лопусі — ці рослини є лікувальними.

Рецепти із зеленню, як правило, дуже прості. Це суміші зелені, заправлені

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Яреми, завтра — Данила, Георгія, Килина. 21 квітня з днем Ангела вітайте Іларіона, Івана, Юлію, 22 — Антона, Вадима, 23 — Терентія, Олександра, 24 — Якова, 25 — Давида, Івана.

Як у вас із пам'яттю?

8



3

РЕЦЕПТИ СТРАВ
ІЗ ЗЕЛЕННЮ

Перша зелень: тарілка здоров'я



У квітні внутрішні запаси вітамінів, накопичені з осені, зазвичай вичерпуються. Організм виснажується і потребує відновлення. Тому медики наполягають, щоби у весняний раціон була неодмінно включена перша весняна зелень. Кропива, шпинат, салат, кульбаба тощо. Зелені — незамінна терапія від сезонного гіповітамінозу.

Не прогавте

сметаною чи олією. Не радять вживати із зеленню купований майонез. Від оцту теж краще відмовитися. Можна додавати варене яйце, лимон.

Крім того, із зеленню можна готувати перші та другі страви, запіканки, робити начинку для пиріжків, готувати пюре. З молоденьких листочків і гілочок заварюють вітамінні чаї.

КРІП. Забезпечить вітамінами групи В, солями заліза, ефірною олією. Він багатий олеїною і лінолевою кислотами, які регулюють обмін амінокислот і прискорюють обмін речовин. Для тих, хто прагне поліпшити фігуру, це незамінна зелень.

ПЕТРУШКА. Пучок вагою 50 г містить добову норму вітаміну С і чверть добової норми фолієвої кислоти, яка



не міститься більше ніде, лише в молодій зелені. Також у петрушці є кальцій, фосфор, що зміцнює кістки і збільшує силу м'язів, і «антидепресант» магній.

ШПИНАТ. Це справжній полівітамінний комплекс, що зміцнює судини і регулює травлення. Рослина містить білки, корисні жири, цукри. Крім того, в ній є каротиноїди, або вітамін А, який зміцнює зір.

ЛИСТЯ САЛАТУ. Містить необхідну для зниження рівня холестерину клітковину, мікроелементи і вітаміни груп С, Е і В. Користь буде максимальною, якщо поєднувати салат з м'ясними та рибними стравами.

КРОПИВА. Збирають і вживають в їжу верхівки молодих пагонів або молоді листки. Перед тим, як дрібнити, кропиву «парять» — обливають окропом, після чого вона не жалить. Молоду кропиву називають «коморою вітамінів». Вітамін D має протизапальний ефект, речовини, що містяться в ньому, виводять токсини. Багата кропива і на вітаміни групи В, і на вітамін С.

СЕЛЕРА. Йдеться не про корінь, який уже збіднів на вітаміни, а про молоде лис-

тя. У ньому містяться холін, протеїн і каротин, які стимулюють роботу нирок і мають протимікробну дію. Органічний натрій підвищує засвоєність поживних речовин.

ЧЕРЕМША. Використовується як зелень і приправа до м'яса. Містить аскорбінову кислоту, білок, ефірну олію, лізоцим та фітонциди, що мають сильну антибіотичну дію. Поліпшує апетит, збуджує перистальтику кишечника. Вважається ефективним засобом проти глистів.

КУЛЬБАБА. Забезпечує основними вітамінами: А, С, групи В, — очищує організм від токсинів, прискорює обмін речовин, допомагає у травленні. Постійне її вживання поліпшує потенцію. Містить мікроелементи — залізо, калій, фосфор. Для салатів використовують перші молоді листки до утворення бутонів, інакше вони гірчать. Із суцвіть заварюють вітамінні чаї.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 19 квітня	+10 / +18	без опадів	півн.-зах., 9	13.57
п'ятниця, 20 квітня	+9 / +16	ясно	півн., 4	14.01
субота, 21 квітня	+9 / +22	ясно	зах., 8	14.05
неділя, 22 квітня	+10 / +16	ясно	півн.-зах., 5	14.08
понеділок, 23 квітня	+8 / +14	без опадів	півн., 3	14.12
вівторок, 24 квітня	+6 / +16	без опадів	півд.-зах., 4	13.26
середа, 25 квітня	+11 / +21	без опадів	півд.-зах., 4	14.19

Місячний календар

19 квітня, четвер. Молодик. Місяць у Близнятах. 4/5 дні Місяця. Схід — 8 год 39 хв.

20 квітня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Близнятах, Раку (17 год 27 хв). 5/6 дні Місяця. Схід — 9 год 25 хв, захід — 0 год 17 хв.

21 квітня, субота. Молодик. Місяць у Раку. 6/7 дні Місяця. Схід — 10 год 20 хв, захід — 1 год 24 хв.

22 квітня, неділя. Молодик. Місяць у Раку, Леві (20 год 10 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 11 год 23 хв, захід — 2 год 21 хв.

23 квітня, понеділок. Перша чверть о 0 год 47 хв. Місяць у Леві. 8/9 дні Місяця. Схід — 11 год 32 хв, захід — 3 год 10 хв.

24 квітня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Леві, Діві (23 год 42 хв). 9/10 дні Місяця. Схід — 13 год 46 хв, захід — 3 год 51 хв.

25 квітня, середа. Перша чверть. Місяць у Діві. 10/11 дні Місяця. Схід — 14 год 59 хв, захід — 4 год 24 хв.

Забуте старе ЖОВТЕЦЬ

Так в одній старій куховарській книзі названо майонез. Ось його рецепт.

Вбивати до миски 4 сирі жовтки і розтирати їх на льоду з 8 ст. ложками олії. Та робити це слід поступово (кожен жовток окремо з однаковою порцією олії). Відтак додати 4 круто зварені жовтки, протерті крізь сито, 1 ст. ложку олії, 1 ч. ложку гірчиці, посолити і посипати цукром. Напирікніці скропити оцтом.

Як правильно вимірювати тиск

Згідно з недавньо проведенням дослідженням, кожний третій власник домашнього тонометра проводить вимірювання неправильно, при цьому регулярно одержуючи неточні результати. Як не допустити помилок?

● Це важливо!



є одне «але»: користь приносять тільки правильні вимірювання.

Якщо показання приладу будуть хронічно показувати менші цифри тиску, ніж є насправді, то це не тільки не допоможе людині запобігти серцево-судинній катастрофі, а й не дасть змоги вчасно звернутися за медичною допомогою, і відповідно захворювання буде прогресувати. Якщо ж тонометр, навпаки, буде регулярно завищувати показання, то великий ризик нашкодити собі, приймаючи непотрібні ліки для зниження тиску, що теж небезпечно.

ЧОМУ ВІН БРЕШЕ?

Найчастіше помилкові показання виникають через неправильне використання приладу для вимірювання тиску.

Якщо говорити про механічні тонометри, то помилки в показаннях, як правило, пояснюються відсутністю спеціальних навичок у користувачів, у зв'язку з чим вони неправильно використовують обладнання.

Також причина може бути у фізичних особливостях людини, що проводить вимірювання (наприклад, наявність проблем із зором або слухом). До перекру-

чених результатів призводить і неправильний вибір манжети — який не відповідає обсягу руки.

Для правильного вимірювання важливі навіть найдрібніші деталі: наприклад, показання можуть суттєво коливатися, якщо повітря в манжету буде накачуватися занадто повільно або надто швидко, або якщо манжета надягнута занадто туго або на руку поверх одягу. Крім того, показання механічного тонометра — приладу, чутливого до шумів у приміщенні, — можуть залежати від точності розташування головки фонендоскопа щодо артерії.

Загалом, правильно користуватися цим приладом — ціла наука. Тому більшість людей купують для домашнього використання автоматичні прилади. Але й вони не завжди дають правдиві результати. Справа зовсім не в тому, що «механіка»

надійніша від «автоматики». Якщо прилад високоякісний, він буде працювати добре і в тому і в іншому разі. Адже набагато важливіші не конструктивні особливості приладу, а його правильне використання.

ПРИЧИНИ ПОМИЛКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Неправильне положення руки щодо рівня серця

Вплив на показники: якщо рука нижче від рівня серця, будуть завищені показники, якщо вище — то занижені.

Як правильно: середина плеча з накладеною манжетою повинна бути на рівні серця.

Неправильний вибір розміру манжети і її неправильне розташування на плечі

Вплив: хибні показники.

● До речі...

Зап'ястні автоматичні тонометри, які чомусь багато хто вважає менш надійними і невідповідними для людей старше 45 років, насправді нітрохи не поступаються звичайним тонометрам з манжетою на плече (якщо тільки при вимірюванні зап'ясть розташовувати на рівні серця).



ЦЕ ПОТРІБНО ВСІМ

Багатьом відомо, що вимірювати власний тиск потрібно регулярно. Адже далеко не завжди його підвищення або зниження відчувається фізично.

Головний біль, слабкість, запаморочення й шум у вухах цілком можуть супроводжувати ці зміни, але їх може й не бути. Найчастіше навіть при критичних показниках тиску люди цілком пристойно почуваються. Тому покупка тонометра — справа необхідна для кожної родини.

Особливо потрібна ця річ людям літнім і не зовсім здоровим, а також вагітним жінкам. При багатьох станах за тиском потрібно стежити постійно, проводячи вимірювання по кілька разів на день. Хоча лікарі рекомендують регулярно контролювати артеріальний тиск усім, кому близько і понад 40 років. Завдяки цій нескладній дії буде набагато простіше підтримувати здоров'я своєї серцево-судинної системи і захищатися від таких небезпечних захворювань, як інфаркт і інсульт.

ВАЖЛИВІ КОЖНІ 10 МІЛІМЕТРІВ

Не варто думати, що небезпечні тільки величезні стрибки тиску. Дослідження показали, що підвищення цього параметра всього на 20/10 мм рт. ст. збільшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань на 30%, а ризик смерті при наявності таких хвороб у цьому разі зростає вдвічі. У людей з неконтрольованим високим тиском у 7 разів частіше розвиваються порушення мозкового кровообігу (інсульт), у 4 рази частіше — ішемічна хвороба серця, удвічі частіше — ураження судин ніг.

Тому регулярно контролювати й вірогідно знати рівень свого кров'яного тиску — це не ознака іпохондрика, а звичка людини, що відповідально ставиться до свого здоров'я. Але

● Природні ліки

Проте тепер її рекомендують як одну з найбільш корисних у дієтології та здоровому харчуванні. Руколу вживають і для здоров'я, і задля фігури, і навіть як афродизіак.

У листі руколи міститься більша, ніж у інших зеленних, кількість калію, магнію, фосфору, кальцію, а також натрію, заліза, міді, цинку, селену і марганцю. Вітамінний ряд представлений аскорбіновою кислотою, бета-каротином, вітамінами Е і К. Особли-



Донедавна рукола — рослина з родини капустяних, яка примандрувала в Європу з Мексики — вважалася модною екзотикою через свій пікантний, гірчично-солодкавий смак, і не більше.

во цінні молоді рослини — в них високий вміст йоду. Через це руколу рекомендують для мешканців регіонів з поганою екологією та тих, де вода і ґрунт збіднені на йод.

Комплекс вітамінів та мікроелементів, які містить ця рослина, дає підстави

медикам наполягати, щоби руколу ввели у свій раціон хворі на тромбофлебії, венозну недостатність і люди з підвищеним артеріальним тиском.

Регулярне споживання руколи дає змогу швидко відновити тонус організму, сприяє підвищенню працездатності, в тому числі й інтелектуальної. Вона має здатність підтримувати оптимальний водно-лужний баланс в організмі людини і забезпечує виведення зайвої рідини. Тому руколу рекомендують при целюліті. Корисна вона і тим, що поліпшує стан нігтів, волосся і шкіри.

Дієтологи взяли руколу на озброєння як рослину, що містить ферменти, які поліпшують травні проце-

си. Її призначають при підвищеному рівні холестерину і недокрів'ї. А також при ожирінні — рукола має здатність швидко і на тривалий час втамовувати відчуття голоду. За один розвантажувальний день на салаті з руколи зі знежиреним йогуртом чи оливковою олією можна втратити до двох кілограмів ваги.

Незважаючи на різкий смак, рукола не подразнює слизову шлунку, натомість сприяє загоєнню ран. Тому її рекомендують хворим із виразковою хворобою. Доведено, що додавання руколи в меню сприяє зниженню рівня цукру в крові — це важливо для хворих на цукровий діабет.

Рання зелень руколи має також дезінфікуючу дію, зміцнює імунітет, забезпечує опірність вірусам. Зовсім недавно дослідили,

Як правильно: по ширині охоплення манжети має становити близько 40% окружності плеча і не менше 80% його довжини. Нижній край манжети має перебувати на 2—3 см вище від ліктя.

Нема опори для спини
Вплив: завищені показники.

Як правильно: вимірювати тиск потрібно сидячи, опираючись на спинку стільця, або лежачи.

Розмова або різкі рухи рукою

Вплив: хибні показники.

Як правильно: слід зберігати мовчання і спокій.

Вживання міцного чаю або кави, куріння.

Вимірювання тиску на повний шлунок

Вплив: завищені показники.

Як правильно: до вимірювання тиску не слід активно рухатися, курити, пити каву. Краще проводити вимірювання через 1—2 години після їди.

Емоційний стрес, зокрема синдром білого халата

Вплив: завищені показники.

Як правильно: вимірювати тиск потрібно в спокійному стані.

Переповнення кишечника або сечового міхура

Вплив: завищені показники.

Як правильно: спочатку — у туалет, потім — вимірювання.

Використання судинозвужувальних крапель для очей або для носа менш ніж за 1,5—2 години

Вплив: завищені показання.

Як правильно: не проводити вимірювань протягом 2 годин після застосування ліків.

Друге вимірювання без часового інтервалу

Вплив: хибні показники.

Як правильно: повторно можна вимірювати тиск не раніше ніж через хвилину. Тиск на правій і лівій руках може відрізнятися на 10—20 одиниць — це нормально.

що склад руколи корисний для нервової системи — впливає на передачу нервових імпульсів.

Руколу також вважають потужним природним афродизіаком. Мексиканці впевнені, що ця рослина здатна пробуджувати пристрасть. Дієтологи роблять поправку і рекомендують у такому разі змішувати зелені листки руколи з медом і горіхами та додавати до цієї суміші чорний перець.

Серед протипоказань для вживання руколи — алергія, камені в нирках, хвороби печінки та автоімунні захворювання.

Правильно готувати корисні страви, переважно салати, з руколою, не ріжучи, а рвучи її листки. Якщо різати її зелень ножом, на листі може одразу з'явитися іржа і більшість корисних властивостей будуть втрачені.

За матеріалами видання «Галицький кореспондент».

● А ви знали?

Яких вітамінів вам не вистачає

Прості тести допоможуть легко з'ясувати, яких саме вітамінів вам не вистачає.

Витягніть руки долонями догори і згинайте два останні суглоби чотирьох пальців одночасно на обох руках доти, поки кінчики пальців не торкнуться долоні (суглоб між пальцями й долонею не згинайте). Не можете виконати цю вправу? Імовірний дефіцит вітаміну B₆.



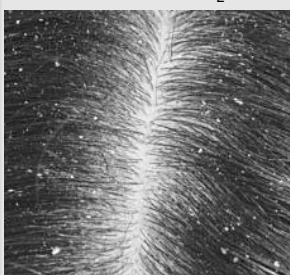
● Якщо вас часто турбує неприємний запах з рота, це може свідчити про недовік вітаміну B₃.

● Навіть при легко забитих місцях у вас з'являються і довго не проходять синці? Швидше за все, ви одержуєте мало вітаміну C.

● Одна з можливих причин хронічних закрепів — дефіцит вітамінів групи B.

● У тому, що ви страждаєте від запаморочення й шуму у вухах, може бути винною нестача вітамінів B₃ і E, а також марганцю й калію.

● Почервоніння очей, нездатність швидко адаптуватися в темряві, ячмені іноді пов'язані з нестачею вітамінів A і B₂.



● Лупа з'являється при дефіциті вітамінів B₁₂, B₆, F і селену.

● Тьмяне і ламке волосся — ознака нестачі вітамінів B, F і йоду.

● Випадання волосся іноді пов'язане з нестачею вітамінів B₉, C, H, інозиту.

● Причиною безсоння може бути дефіцит вітамінів групи B, калію і кальцію.

● Часті кровотечі з носа бувають спричинені нестачею вітамінів C, K і B₃.

● Вугровий висип і червоні плями на шії — ознаки дефіциту вітамінів A і B.

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

Судіть про своє здоров'я по тому, як ви радієте ранку і весні/ Генрі Девід Торо

Смак першої зелені

РЕЦЕПТИ СТРАВ З КРОПИВОЮ, КУЛЬБАБОЮ, ПОДОРОЖНИКОМ



Весна — час, коли треба поповнювати запас вітамінів після зими. І набагато краще зараз не купувати тепличні овочі, а шукати свіжу зелень.

● Корисно!

ремелювати насіння подорожника в борошно і додати до хліба.

✓ Листя **щавлю** багате вітамінами С, К, Е, групи В, залізом і фосфором. Ось і весь набір поживних речовин. Інших особливих заслуг за щавлем не помічено. І користі від нього не так вже й багато: листочок на бутерброд або в суп. До того ж, кислоти, що містяться в щавлі, перешкоджають всмоктуванню багатьох вітамінів, що потрапили в організм раніше. Але все ж щавель міцно закріпився в наших традиційних стравах.

✓ Єдиний недолік кульбаби — гіркота. Щоб позбутися її, листя й бутони перед приготуванням замочують на півгодини в солоній воді. А щоб приготувати страву з коренів кульбаби, їх потрібно попередньо проварити 5—7 хвилин.

✓ Листя **подорожника** радили нам в дитинстві прикладати до порізів. А все тому, що в ньому міститься цінний вітамін К, який має чудову здатність згортати кров і запобігає запальним процесам. Крім того, коли ми кладемо листя рослини у звичайні страви, то збагачуєш організм аскорбіновою кислотою, каротином і вітаміном молодості — Е.

✓ А ще фахівці радять пе-

салату виберіть за смаком. Наприклад, можна зробити з оливкової олії, солі, перцю і лимонного соку. З'єднайте всі інгредієнти, збийте і додайте до салату.

МАЙЖЕ КАВОВИЙ НАПІЙ

Підсушені корінці кульбаби підсмажте, перемеліть і заварюйте як каву. Цукор додавати не потрібно, тому що коріння при обробці набуває солодкуватого присмаку. Вживання такого напою допоможе зменшити пристрасть до кофеїну.

ЗЕЛЕНІ ОЛАДКИ

Листя кульбаби, кропиви і щавлю добре помити і ретельно оглянути, щоб десь не причаїлися комашки. Кропиви ошпарити окропом. Всю зелень подрібнити і додати за смаком до звичайного тіста для оладок (приготуйте його трохи рідшим, ніж зазвичай). Подавайте страву з несолодким йогуртом.

ВЕСНЯНИЙ ОМЛЕТ

Молоде листя щавлю, кропиви і подорожника помийте, подрібніть і злегка обсмажте на вершковому маслі. Після цього додайте до зелені яйце, збите зі сметаною, приправте спеціями і готуйте як звичайний омлет.

САЛАТ «ЛУГОВА СИМФОНІЯ»

Візьміть два варені яйця, одну цибулину і дві жмені свіжої зелені: щавель, кульбабу, кропиви, петрушку, кріп, любисток, крес-салат. Все подрібніть і перемішайте. Приготуйте соус. Для цього візьми склянку кефіру, сік половини лимона, його натерту цедру, сіль і перець. Все змішайте і приправте салат.

Зелень можна додавати і до звичних продуктів. Це не тільки додасть пікантності стравам — вони стануть значно кориснішими.

ПАСТА З БРИНЗИ ТА ЗЕЛЕНІ З ЧАСНИКОМ

Розімніть бринзу виделкою, додайте м'яке вершкове масло і натертий часник за смаком. Все змішайте. Туди ж додайте подрібнений кріп, кінзу і сметану, трохи солі та перцю. Потім ретельно перемішайте за допомогою блендера — паста готова. Її можна їсти з овочами, хлібом чи як самостійну закуску.

СОУС ПЕСТО

Песто може бути і з волоськими горіхами, фундуком, арахісом, шпинатом, кропом чи м'ятою. Головне — вибрати гарну оливкову олію. В нашому випадку візьміть пучок базиліку (можна додати кінзу чи петрушку), ледь підсмажені горіхи та подрібнений часник. Покладіть усе у блендер і збийте. Додайте олії і знову змішайте. Потім по ложці кладіть натертий пармезан і олію, збиваючи до однорідної консистенції. Отримаєте соус, який можна додавати до спагеті, страв з рису, використовувати як соус для птиці, маринад для м'яса та риби чи просто мастити на хліб.

ЦИБУЛЯ-ПОРЕЙ

Одна з найдивовижніших властивостей цибулі в тому, що під час її зберігання вітамін С не зникає, а накопичується. За рік у сушеній цибулі кількість вітамінів зростає в 2—3 рази. Готують її як і звичайну ріпчасту цибулю: смажать, варять, маринують і консервують. А ось смак у неї пікантний: ніжний, солодкий і абсолютно не гіркий.

● У записник М'ясний рулет з грибами та яйцями

500 г м'ясного фаршу, 7 яєць, 200 г печериць, 1 цибулина, 1 склянка панірувальних сухарів, 3 зубці часнику, сіль, перець, зелень за смаком, майонез у пакетиках, 3 ст. ложки вершкового масла або рослинної олії.

Дрібно посікти цибулину і обсмажити її на пателні з невеликою кількістю олії. Додати подрібнені гриби. Смажити, поки не випадає вся рідина. Зварити на круто 6 яєць.

У фарш додати одне сире яйце. Всипати панірувальних сухарів, сіль, перець, подрібнений часник. Фарш добре вимішати і побити як на котлети.



На столі розстелити харчову фольгу. Рівномірно посипати її рештою панірувальних сухарів. Викласти м'ясний фарш, розрізати. Зверху рівномірно викласти підготовлені гриби. Покласти уздовж 6 цілих варених яєць. Зверху зробити сіточку з майонезу, виділюючи його прямо з пакетика через маленький отвір.

Обережно, притримуючи фольгу, згорнути рулет, викласти на деко. Випікати в гарячій духовці 40—50 хв. Перед подачею на стіл добре остудити і порізати на порційні шматочки.

Салат крабово-овочевий

з яйцями та сиром

150 грамів крабових паличок, 2 яйця, 1 свіжий огірок, 2 помідори, 100 грамів твердого сиру, майонез.

Яйця зварити на круто. Усі інгредієнти різати довільно. Сир терти на грубу чи середню тертку. Складники викладаються шарами, кожен з яких змащують майонезом.

1-й шар — крабові палички і яйця.
2-й шар — огірки.
3-й шар — крабові палички і яйця.
4-й шар — помідори.
5-й шар — сир.

Останній сирний шар майонезом змащувати не потрібно.

Червоний салат з крабових паличок та помідорів

200 грамів крабових паличок, 2 помідори, 1 болгарський перець червоного кольору, 3—4 зубці часнику, майонез, чорний мелений перець, сіль (за бажанням).

Крабові палички порізати навскіс, помідори та перець — соломкою. Часник подрібнити. Усі інгредієнти з'єднати, поперчити, заправити майонезом і вимішати.

● Варто знати

Прянощі зберігайте правильно

Для прянощів шкідливі яскраве сонячне світло, висока температура і вологість у приміщенні, кухонні запахи і спільне зберігання різних видів приправ.

Запам'ятайте кілька основних правил, дотримуючись яких ви збережете смак, аромат і всі цінні властивості спецій.

✓ Завжди зберігайте прянощі у щільно закритих непрозорих банках, керамічних, порцелянових чи з темного скла, спеціально призначених для цього.

✓ Кожний вид прянощів зберігайте в окремій банці.

✓ Полички для прянощів розташуйте в сухому місці, не доступному для тепла і вологості, що йдуть від плити.

✓ Прянощі в зернах — кмин, аніс, фенхель і чорний перець — не рекомендується довго зберігати меленими. Молоти їх слід у спеціальному млинку чи товкти в ступці безпосередньо перед використанням.

● До сезону

з яйцями

І ЗЕЛЕНОЮ ЦИБУЛЕЮ

1 склянка сметани, 1 склянка майонезу, 8 яєць, розпушувач, 1 склянка борошна, 300 грамів зеленої цибулі, сіль, соняшникова олія.

Спочатку приготуємо тісто для пирога. Сметану, майонез, 4 яйця збити, додати борошно з розпушувачем і ретельно вимішати.

Інші 4 яйця зварити, почистити, дрібно порізати. Додати до них теж дрібно порізану зелену цибулю. Все посолити і вимішати. Начинка готова.

Форму змастити олією і посипати борошном. Вилити в неї половину тіста, викласти начинку, зверху вилити решту тіста.

Пиріг повинен пектись близько 40 хвилин при температурі 180—200 градусів.

ІЗ СИРНО-ЩАВЛЕВОЮ НАЧИНКОЮ

Загалом тісто до цього пирога може бути будь-



Сезон зелені у розпалі. Тож саме час приготувати щось вітамінне — таке, куди зелені можна було б покласти без міри. Наприклад, пироги, рецептами яких поділився сайт «Їсти».

яким — від пісочного до дріжджового. Але головне у ньому — кисленька начинка. Щоб швидше і легше було готувати, тісто візьміть готове — листкове.

0,5 кг листкового тіста, 300 г свіжого щавлю, 300 г бринзи, 50 г вершкового масла, сіль, перець.

Щавель перебрати, видалити грубі стебла, дрібно порізати.

Високу форму вистелити пергаментом для випікання. Покласти половину розкачаного і підігнаного під форму листкового тіста. Викласти половину порізаного щавлю, порізану кубиками бринзу, посолити, поперчити. Висипати решту щавлю. Зверху рівномірно розкласти вершкове масло, порізане на шматочки. Знову посолити і поперчити.

Закрити пиріг другою половиною тіста. Змастити збитим яйцем або молоком. Зробити невеличкі отвори виделкою або зубочисткою.

Поставити у розігріту до 180 градусів духовку і випікати до зарум'янення вер-

З КАПУСТЯНО-ЯСЧНОЮ НАЧИНКОЮ

Такий пиріг (хоча він і без м'яса) засмакує навіть чоловікам.

500 г капусти, 3 яйця, 5 ст. ложок сметани, 3 ст. ложки майонезу, 6 ст. ложок борошна, 1 ч. ложка солі, 2 ч. ложки розпушувача для тіста, кріп.

Капусту нашаткувати, посолити, злегка протушувати, вимкнути вогонь, додати посичений кріп.

З яєць, борошна, майонезу, сметани, розпушувача збити тісто. Форму змастити олією, налити частину тіста, щоб покрило дно. Викласти капусту, зверху вилити решту тіста.

Поставити у розігріту до 180 градусів духовку, запікати 30 хв до золотистого кольору.

ЧЕБУРЕКИ З ЧЕРЕМШЕЮ

Черемша містить утричі більше вітаміну С, ніж лимони. На ринку пучок черемші можна придбати за кілька гривень. А яка вона смачна!



Для тіста: борошно, вода (гаряча), олія, сіль, цукор.

Для начинки: картопля (варена), зелена цибуля, черемша, сіль, перець.

Борошно заварити окропом з олією, сіллю і цукром. Вимісити, остудити 6—10 год у холодильнику.

Для начинки посмажити зелену цибулю, наприкінці готування додати черемшу. Відразу вимкнути і розмішати з вареною картоплею.

Тісто тонко розкачати, вирізати круги (можна блюдцем). На половину круга викласти начинку, щільно з'єднати краї (можна виделкою).

Смажити на олії з двох боків до золотистості скоринки.

• До часу

ОБРОБКА САДУ ПО ЗЕЛЕНОМУ КОНУСУ

Після того як повітря прогрілося до +10°C, комахи піднялися з землі і стали рухливими, турбуються про продовження роду. Довгоносикам і квіткоїдам треба готуватися до проникнення в бутони, листовійкам і попелиці — до заселення молодих листочків. Вони ось-ось з'являться, дерева стоять уже в зеленому серпанку.

Обприскування дерев у цей час називається обробкою по зеленому конусу. Саме тоді у хід підуть інсектициди, поки вони не можуть завдати шкоди, немає ще листочків, немає засвоєння речовин з атмосфери.



Але якщо плодовий сад вирощуємо в прагненні харчуватися здоровим урожаєм без «хімії», то це має бути остання хімічна обробка. Далі потрібно переходити на біологічні речовини, трав'яні настої, ефективні мікроорганізми. Поки ж температура не дозволяє використовувати біологію в повному обсязі.

Тому для обприскування дерев по зеленому конусу буде ефективною бордоська суміш. Можна застосовувати й спеціальні фунгіцидні суміші. У цей момент індивідуально, залежно від заселення саду комахами, застосовуються інсектициди. Потрібно створити заслін шкідникам від проникнення їх у молоде листя й квіткові бутони.

У це же час абрикос обробляють колоїдною сіркою в концентрації 1%, або свіжим вапняним молочком в 1,5% розведенні.

Застосовуються при обприскуванні від комах наступні препарати: карбофос, децис, зотон, анабазин. Це тільки деякі інсектициди. Вибирати ж потрібно той, який найбільш згубний для розповсюдженого шкідника минулого сезону.

• Прикмети

- ✓ Дощ квітневий — на врожай грибів.
- ✓ Черемха зацвітає перед останніми заморозками.
- ✓ Якщо спливе на поверхню листя німфеї — кінець нічним приморозкам.
- ✓ Якщо дуб раніше од ясена розпуститься — на сухе літо. Появляться сокорух у клена та інших дерев — настане тепла погода.

Про деякі особливості вирощування «над-ранніх» овочів ми вже розповідали. Та повторити, вважаємо, не зайве. Тим паче, що в одній публікації охопити все і всіх — неможливо.

НОМЕР ОДИН

Кожний городник рано навесні насамперед сіє редиску. Тепер для посіву підійдуть такі сорти, як «Софіт» (стійкий до стрілкування), «Родос» (ультраскоростиглий), «Ультра», усім відомі сорти редису — «18 днів», «Французький сніданок». З новинок один з найскоростиглих — «Королева ринку», дозріває через 19 днів. Коренеглід червономалинового кольору масою 250—350 грамів. Сорт має прекрасні смакові якості. Чудовий сорт редису «Червоний круглий ранній» — від сходів до дозрівання 18—25 днів.

СОКОВИТИШІЙ ВІД ПЕТРУШКИ

Кервель — найбільш рання пряна зелень. За смаком нагадує петрушку, але зелень його соковитіша. Для салатів кервель можна збирати вже через сім днів після сходів. Основний урожай листя збирають через 4—6 тижнів після посіву. А тому що після зрізання кервель відростає погано, то його сіють кілька разів з інтервалом 10—15 днів, до настання спеки.



Кервель холодостійкий, невибагливий. Сіяти краще пророщеним насінням, тоді сходи з'являються швидше і дружніше. У захищеному ґрунті посіви не засипають землею, а лише накривають плівкою від пересихання.

НАЙПЕРШИЙ — ГОРОХ

Сіяти горох можна як тільки розмерзнется ґрунт.

• На прохання читачів

Види секаторів

Звичайно, є пилки, без яких роботи на ділянці обходяться рідко, сучкорізи, але саме секатор здатний діяти особливо делікатно і чітко. До того ж даний інструмент дуже зручний і функціональний.

Існують такі види секаторів, залежно від виконуваних робіт:

- ✓ універсальні, які можуть виконувати всі дії з обрізування чагарників і дерев;
- ✓ спеціально для трави, догляду за газоном, якщо газонокосарка не зовсім впоралася;
- ✓ для обрізування, догляду за квітами, формування букетів. Використовуються флористами і любителями квіткових клумб і кімнатних рослин;
- ✓ для роботи з колючими рослинами. У таких сек-

Піонери овочевих грядок



Догляду за першими овочами на грядках майже ніякого не потрібно. Та й землю вони надовго не займуть — найбільш ранні овочі можна забирати вже через 7—20 днів після сходів! Після них запрямо можна на ту саму грядку висадити розсаду більш теплолюбних помідорів, огірків тощо.

• Завдання — встигнути!

До того ж нині виведено цілу низку новітніх сортів. Найбільш ранньостиглий і низькорослий — «Тропар» (45—50 днів), дає до півтора кілограмів гороху з квадратного метра. На пару днів пізніше дозріває ранньостиглий гібрид «Совінтер» (50—55 днів).

Горох не вимогливий до ґрунту і стійкий до хвороб. Саджати його треба з відстанню між насінням у рядку 10 см, а між рядками 20—25 см. У такому випадку на 1 м² вийде 40—50 рослин. Ранньостиглі сорти, з меншою кількістю листя, потрібно розміщати гущіше: 60—80 рослин на 1 м².

РЕДИСКА, АЛЕ ЯПОНСЬКА

Дайкон, або японська редиска — білий овоч зі смаком, що нагадує редьку. Дайкон утворює більші, чим у редьки, довгі (від 30 см до 1 м) коренеплоди від 2 до

4 кг, а представники окремих сортів виростають до гігантських розмірів — 30 і більше кілограмів. Дайкон примітний тим, що, на відміну від редьки, придатний у їжу протягом усієї вегетації.

Крім чудових смакових якостей, дайкон очищає печінку й нирки, розчиняючи в них камені. Швидко — за 35—40 днів — дозріває скоростиглий сорт дайкона «Сашко». Посієте у другій половині квітня — зберете урожай уже наприкінці травня. Маса кожного скоростиглого коренеплоду буде 250—300 г, а врожайність рослини — 4—6 кг з квадратного метра.

НЕ ПРОСТО РІПА

Нагадуємо про такі якості напівзабутого овочу, як скоростиглість, холодостійкість і висока врожайність. Ріпа буде дуже до речі на овочевій грядці. Колись, потрапивши в немилість через свій специфічний, гоструватогіркий присмак, легендарний коренеглід має всі шанси повернутися на столи запеклих дачників — з'явилася салатна ріпа сорту «Гейша», позбавлена цього недоліку, і дуже смачна. Урожай буде повністю готовий через 40—45 днів.

КИТАЙСЬКА ЛИСТОВА КАПУСТА

Капуста китайська, або пак чой, смачна в будь-якій стадії дозрівання й уже че-

рез 20—30 днів після висадження розсади вона просить на стіл. Уже виведені перші два адаптовані для нашої кліматичної зони сорти. Ультраскоростиглий сорт «Ластівка». Перший збір її зелені проводять через 15 днів після сходів, коли з'являється 7—10 листків. Інший сорт «Веснянка» — перший збір листя починають через 20—25 днів після сходів.

БРОКОЛІ

За поживністю її молоде листя дорівнюється до шпинату. У всіх країнах світу ця капуста займає своє місце на грядках, а в нас — усе ще рідкість.

Смачними великими суцвіттями відрізняється сорт броколі «Тонус». Дуже скоростиглий: темно-зелені голівки дозрівають через 35—40 днів після висадження розсади. Варто зрізати центральну, як з пазух листя виростає безліч нових, трохи менших за розміром. Витримує заморозок до -7°C.

КАПУСТОЛИСТА ГІРЧИЦЯ

Свою назву культура одержала за слабгострий присмак листочків, що нагадує столову гірчицю. Її сорт «Волнушка» — скоростиглий, при весняному посіві дозріває у відкритому ґрунті вже через місяць.

Висівають рядовим способом на відстані 10—15 см

(глибина до 1 см). З появою перших листочків проводять проріджування на 4—5 см і підживлення сечовиною (20 г на 10 л води). Ґрунт підтримують у пухкому й чистому стані. До збирання приступають, коли рослини досягнуть 10—15 см висоти.

І САЛАТ, І СПАРЖА

Обіцяє збагатити наш раціон «гість» із Сходу — спаржевий салат. Основна цінність спаржевого салату в тому, що він містить заспокійливі речовини, що поліпшують сон і травлення, знижують тиск...

Адаптований до наших кліматичних умов поки один сорт спаржевого салату — «Світлана». Рослина ця скоростигла, холодостійка. У їжу використовується листя і соковите стебло. З вимогою — регулярний полив.

ОВОЧЕВА ХРИЗАНТЕМА

Не просто квітка, а особлива пряно-зелена культура, добре відома в Японії. Зелень хризантеми гарна для салатів, а в якості приправи — для супів і будь-яких других страв, особливо тушкованих овочів.

Насіння висівають рано навесні (у березні), а наприкінці квітня рослини можна пересаджувати як на клумби, так і на грядку. При досягненні хризантемою висоти 20 см можна збирати молоде листя. Через місяць після появи сходів утворюються бутони, і з цього часу раз на тиждень до самої осені збирають квітки й бутони для консервування. Листя при цьому завжди молоде й ніжне.

Ось така зручна і невибаглива культура. Один раз посієш — і все літо маєш соковиту зелень і гарні квіти.



Садовий секатор:

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИБРАТИ І ДОГЛЯДАТИ

Цей інструмент використовують для того, щоб видалити хворі і засохлі пагони, сформувати крону дерева або куща, доглядати за живоплотом.

торів є спеціальні захисні накладки, які захищають руки садівника;

✓ для щеплення дерев. Відрізняються ножами особливої фігурної форми, вони здатні робити дзеркальні зрізи на підщепі і привої. Для обрізки гілок не застосовуються.

Крім того, за конструктивними особливостями секатори бувають:

- ✓ секатор з одним ріжучим лезом, ще він називається обвідним. Унизу розташовується пластина-упор, зміщена по відно-



шенню до лінії зрізу, що дозволяє менше пошкоджувати пагони. Такий інструмент застосовується для обрізування навіть товстих гілок, вважається універсальним;

✓ двосторонні, з лезами однакової довжини. Підходять для обрізування квітів і трави;

✓ секатор з храптовим механізмом. Він покликаний зменшувати зусилля, які доводиться докладати під час роботи. За кілька рухів можна обрізати навіть товсті, вперті гілки.

Щоб правильно вибрати секатор, звертайте увагу на його цілі, визначтеся, навіщо саме він вам потрібен.

Універсальний секатор з храптовим механізмом, у принципі, підійде садівникові, який планує просто обрізати гілки та виноград. Найбільш зручними вважаються пластиківі ручки з

гумовими накладками проти ковзання. Найдовше служать секатори з лезами з високовуглецевої сталі.

Правильний догляд

Зберігати секатори можна разом з усіма іншими садовими інструментами. Догляд за секатором полягає в чищенні після кожного використання. Можна промити під проточною водою, але після відразу насухо витерти.

Після чищення інструмент протирають ганчіркою, просоченою машинним мастилом, для змащення і тривалого зберігання. Для заточування лез можна звернутися до фахівців, в фірми, що займаються заточуванням ножиць, а можна впоратися самотійно, з допомогою бруска.

Бур'яни ростуть не скрізь, а тільки там, де вони не потрібні

ПОНЕДІЛОК, 23.04.2018			
UA:ПЕРШИЙ			
06.00, 16.10 М/с «Чорний Джек»	00.55 Оголошення. Бюро знахідок	безстрашних»	
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини	07.50, 18.45 Миська рада інформує	07.20 Т/с «Бібліотекарі»	
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!	08.00 Вікно в Америку	11.40 Х/ф «Ейс Вентура: Детектив з розшуку домашніх тварин»	
09.30, 00.00 Кліпи учасників "Євробачення-2018"	08.30, 20.00 Єдина країна	13.10 Х/ф «Ейс Вентура: Поклик природи»	
09.40 Д/ц «Спільноти тварин»	09.00, 00.15 Час-Тайм	15.00 Х/ф «Син Маски»	
10.35, 13.35, 16.40 Телепродаж	09.30 Справжня ціна	17.00 Х/ф «Піксели»	
11.00 Д/ц «Гордість світу»	09.45 Твій дім	19.00 Ревізор. Крамниці	
12.00 Д/ц «Смачні історії»	09.55, 22.35 Добрі традиції	21.00 Таємний агент	
13.10, 14.30 :РадіоДень	11.00, 16.10 Дитяча година	22.10 Таємний агент. Пост-шоу	
13.55 Перша шпальта	12.10 Межа правди	00.00 Х/ф «Мільйонер мимоволі»	
15.20 Лайфхак українською	13.10, 02.30 Хіт-парад	«УКРАЇНА»	
15.30 М/с «Гон»	14.00, 01.00 Х/ф «Повітряні пірати»	06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною	
17.00 Розсекречена історія	16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті	07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні	
18.00, 00.15 Інформаційна година	17.00 Неповторна природа	09.30 Зірковий шлях	
19.00 Розважальна програма з Майклом Щуром	17.30 Про нас	10.30 Місія: краса	
19.40 До справи	19.30, 21.00 Наші вітання	11.30 Реальна містика	
20.15 Війна і мир	20.30 THEU – калейдоскоп подій	13.30, 15.30 Агенти справедливості-5	
21.30 Новини. Спорт	20.40 Дім книги	16.00 Історія одного злочину-2	
21.50 Т/с «Іспанська легенда»	21.30 Сільський календар	18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»	
23.10 Д/с «Земні катаклізми»	22.40, 04.00 Х/ф «Русалки»	19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»	
1+1	ICTV	21.00 Т/с «Доглядальниця»	
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»	05.50, 19.20 Надзвичайні новини	23.30 Х/ф «Напад на 13-ту дільницю»	
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.15 ТСН	06.40 Факти тижня. 100 хвилин	ТТБ	
09.30 «Чотири весілля»	08.45 Факти. Ранок	07.00 «Файний ранок»	
10.55, 12.20 «Одруження наосліп»	09.15 Спорт	09.00 «Енеїда»	
12.40, 13.55, 15.20 «Міняю жінку»	09.20 Надзвичайні новини. Підсумки	09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама	
17.10 Т/с «Кохання Мер'єм»	10.10 Антизомбі	13.30, 17.00, 19.00, 20.40 «Вісті ТТБ»	
20.15, 21.15 Т/с «Кохана вчителька»	11.05, 13.20 Секретний фронт. Дайджест	13.40, 19.22 «Тема дня»	
22.15 «Гроші-2018»	12.45, 15.45 Факти. День	14.10 Радіодень «Модуль знань»	
23.35, 00.25 «Голос країни-8»	14.20, 16.20 Х/ф «Інтереси держави»	14.50 «Надвечір'я. Долі»	
2+2	16.45 Х/ф «Термінатор-3: Повстання машин»	15.45 Радіодень «Життя+»	
06.00 Мультфільми	18.45, 21.00 Факти. Вечір	16.08, 19.48 Д/с «Неповторна природа»	
08.00 «Він, вона та телевізор»	20.20 Більше ніж правда	16.34, 20.14 Д/с «Таємниці підводного світу»	
10.15 Х/ф «Сім хвилин»	21.20 Т/с «Пес-3»	17.10 «Наші гроші»	
11.50, 19.25, 20.25 Т/с «Опер за викликом-2»	22.30 Свобода слова	17.36 Док. фільм	
14.45 Х/ф «Кікбоксер»	02.10 Небачене «Євробачення»	18.31 Д/с «Смаки культур»	
16.30 Х/ф «Кікбоксер-2: Дорога назад»	СТБ	ІНТЕР	
18.15 «Спецкор»	06.20, 15.55 «Все буде добре!»	06.10, 22.35 «Слідство вели... з Л. Каневським»	
18.50 «ДжеДАІ»	07.50 «Все буде смачно!»	07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини	
21.30, 23.05 Т/с «Кістки-10»	08.50 «Світами за скарбами»	07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»	
00.50 Х/ф «Агент»	11.15 Х/ф «Знак долі»	10.00 Х/ф «Танго кохання»	
TV-4	13.30 «Битва екстрасенсів-18»	12.00 «Новини»	
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»	17.30, 22.00 «Вікна-Новини»	12.25 Х/ф «Попелюшка «80»	
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок	18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»	16.10 «Чекай мене»	
07.00 Провінційні вісті. Тиждень	19.55, 22.40 «Слідство ведуть екстрасенси»	18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»	
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30,	23.35 «Один за всіх»	20.00 «Подробиці»	
	НОВИЙ КАНАЛ	20.40 Т/с «Заради кохання я все зможу!»	
	05.59, 07.19 Kids Time	00.25 Х/ф «Як же бути серцю»	
	06.00 М/с «Дракони. Перегони		

ВІВТОРОК, 24.04.2018			
UA:ПЕРШИЙ			
06.00, 16.10 М/с «Чорний Джек»	TV-4	НОВИЙ КАНАЛ	
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини	06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»	05.59, 07.49 Kids Time	
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!	06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок	06.00 М/с «Дракони. Перегони	
09.30, 00.00 Кліпи учасників "Євробачення-2018"	07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті	безстрашних»	
09.40 Д/ц «Спільноти тварин»	07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок	07.50 Т/с «Шлях чарівника»	
10.35, 13.35, 16.40 Телепродаж	07.35 Сільський календар	09.30 Т/с «Друзі»	
11.00 Д/ц «Гордість світу»	08.05 Українські традиції	12.00 Т/с «Діагноз: Майже не закохани»	
12.00 Д/ц «Смачні історії»	08.20 THEU – калейдоскоп подій	16.50, 19.00 Заробітчани	
13.10, 14.30 :РадіоДень	08.30 Єдина країна	21.00 Аферисти в мережах	
13.55 Складна розмова	09.00, 00.15 Час-Тайм	22.10 Від пацанки до панянки	
15.20 Лайфхак українською	09.30, 17.00 Неповторна природа	«УКРАЇНА»	
15.30 М/с «Гон»	11.00, 16.10 Дитяча година	06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною	
17.00 Світло	11.45 «Чарівний ключик»	07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні	
18.00, 00.15 Інформаційна година	12.10, 21.20 Добрі традиції	09.30, 02.50 Зірковий шлях	
19.00 Перший на селі	12.30 Євромакс	10.30 Місія: краса	
19.25 Д/ф «Війна на нульовому кілометрі»	13.00, 02.30 Хіт-парад	11.30 Реальна містика	
20.25 Наші гроші	14.00, 01.00 Х/ф «1200»	13.30, 15.30 Агенти справедливості-5	
21.30 Новини. Спорт	17.30 Смачна мандрівка	16.00 Історія одного злочину-2	
21.50 Т/с «Іспанська легенда»	19.30, 21.00 Наші вітання	18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»	
23.10 Д/с «Земні катаклізми»	20.00 Полілог	19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»	
1+1	21.30 «Гал-кліп»	21.00 Т/с «Доглядальниця»	
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»	22.35, 04.00 Х/ф «Болотний диявол»	23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»	
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.15 ТСН	ICTV	ТТБ	
09.30 «Чотири весілля»	05.40, 20.20 Громадянська оборона	07.00 «Файний ранок»	
10.55, 12.20 «Одруження наосліп»	06.30 Ранок у великому місті	09.00 Т/с «Кров і троянда»	
12.40, 13.55 «Міняю жінку»	08.45 Факти. Ранок	09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама	
15.20 «Міняю жінку»	09.20, 19.20 Надзвичайні новини	13.30, 17.00, 19.00, 20.40 «Вісті ТТБ»	
17.10 Т/с «Кохання Мер'єм»	10.05 Більше ніж правда	13.40, 19.22 «Тема дня»	
20.15, 21.15 Т/с «Кохана вчителька»	11.00, 17.35, 21.20 Т/с «Пес-3»	14.09 Соціальна реклама	
22.15 «Поверніть мені красу-3»	12.00, 13.20 Т/с «У полі зору»	14.10 Радіодень «Модуль знань»	
23.40, 00.25 Комедія «Рубі Спаркс»	12.45, 15.45 Факти. День	14.50 «Надвечір'я. Долі»	
2+2	15.05, 16.20 Скетч-шоу «На трьох»	15.45 Радіодень «Життя+»	
06.00 Мультфільми	16.40, 22.25 Т/с «Копи на роботі»	16.08, 19.48 Д/с «Незвідані шляхи»	
08.00 «Він, вона та телевізор»	18.45, 21.00 Факти. Вечір	17.10 «До справи»	
09.35, 18.15 «Спецкор»	23.30 Х/ф «Інтереси держави»	17.36 Док. фільм	
10.15, 18.50 «ДжеДАІ»	01.20 Т/с «Морська поліція. Новий Орлеан»	18.31 Д/с «Смаки культур»	
10.55, 17.20 «Загублений світ»	СТБ	ІНТЕР	
12.55, 02.20 «Нове шалене відео по-українськи»	06.10, 15.55 «Все буде добре!»	06.10, 22.35 «Слідство вели... з Л. Каневським»	
13.25 «ДжеДАІ. Дайджест»	07.45 «Все буде смачно!»	07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини	
14.30 «102. Поліція»	08.45 «Все буде смачно!»	07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»	
15.20 Х/ф «Кікбоксер-3: Мистецтво війни»	09.50 «МастерШеф-7»	10.20, 12.25, 20.40 Т/с «Заради кохання я все зможу!»	
19.25, 20.25 Т/с «Опер за викликом-2»	13.20 «Хата на тата»	12.00 «Новини»	
21.30, 23.05 Т/с «Кістки-10»	17.30, 22.00 «Вікна-Новини»	13.00 Х/ф «Дайте книгу скарг»	
00.50 Х/ф «Кунг-фу Джо»	18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»	14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»	
	19.55 «Слідство ведуть екстрасенси»	18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»	
	22.45 «Давай поговоримо про секс»	20.00 «Подробиці»	
	00.40 «Один за всіх»	00.25 Х/ф «Як же бути серцю. Продовження»	

СЕРЕДА, 25.04.2018			
UA:ПЕРШИЙ			
06.00, 16.10 М/с «Чорний Джек»	TV-4	НОВИЙ КАНАЛ	
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини	06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»	05.30 М/с «Лунтик і його друзі»	
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!	06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок	06.40 Т/с «Шлях чарівника»	
09.30 Кліпи учасників "Євробачення-2018"	07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті	08.30 Т/с «Секретні матеріали»	
09.40 Д/ц «Спільноти тварин»	07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок	13.45 Х/ф «Район-9»	
10.35, 13.35, 16.40 Телепродаж	07.35 Полілог	16.00 Х/ф «Стартрек»	
11.00 Д/ц «Гордість світу»	08.30 Екологічно чисте життя	18.20 Х/ф «Стартрек: Відплата»	
12.00 Д/ц «Смачні історії»	08.55, 17.55 Добрі традиції	21.00 Аферисти в мережах	
13.10 :РадіоДень	09.00, 00.15 Час-Тайм	22.00 Від пацанки до панянки	
13.55 Наші гроші	09.30, 17.00 Неповторна природа	«УКРАЇНА»	
14.30 52 вікенди	11.00, 16.10 Дитяча година	06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною	
15.20 Лайфхак українською	12.10 «Гал-кліп»	07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні	
15.30 М/с «Гон»	12.40 Твій дім	09.30, 02.50 Зірковий шлях	
17.00 Війна і мир	13.00 Хіт-парад	10.30 Місія: краса	
17.45 ТАКАШОТАМ	14.00, 01.00 Х/ф «У пошуках часу»	11.30 Реальна містика	
18.00, 00.15 Інформаційна година	16.40 «Чарівний ключик»	13.30, 15.30 Агенти справедливості-5	
19.00 Д/ц «Двоколісні хроніки»	17.30 Українські традиції	16.00 Історія одного злочину-2	
19.25 Д/с «Велике фотополювання Дага Гарднера»	18.45, 22.30 Миська рада інформує	18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»	
20.25 Складна розмова	19.30, 21.00 Наші вітання	19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»	
21.30, 03.25 Новини. Спорт	20.00 Формула здоров'я	21.00 Т/с «Доглядальниця»	
21.50 Т/с «Іспанська легенда»	21.30 Смачна мандрівка	23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»	
23.15 Д/с «Земні катаклізми»	22.40, 04.00 Х/ф «Виверження вулкану»	ТТБ	
1+1	02.30 Богдана Півненко, концерт у Тернополі	07.00 «Файний ранок»	
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»	ICTV	09.00 Т/с «Кров і троянда»	
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН	05.40, 10.05 Громадянська оборона	09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама	
09.30 «Чотири весілля»	06.30 Ранок у великому місті	13.30, 17.00, 19.00, 20.40 «Вісті ТТБ»	
11.00, 12.20 «Одруження наосліп»	08.45 Факти. Ранок	13.40, 19.22 «Тема дня»	
12.40, 13.55, 15.20 «Міняю жінку»	09.20, 19.20 Надзвичайні новини	14.09 Соціальна реклама	
17.10 Т/с «Кохання Мер'єм»	11.00, 17.40, 21.20 Т/с «Пес-3»	14.10 Радіодень «Модуль знань»	
20.15, 21.15 Т/с «Кохана вчителька»	12.00, 13.20 Т/с «У полі зору»	14.50 «Надвечір'я. Долі»	
22.15 «Одруження наосліп-4»	12.45, 15.45 Факти. День	15.45 Радіодень «Життя+»	
00.05, 00.25 Драма «Лінкольн»	15.05, 16.20 Скетч-шоу «На трьох»	16.08, 19.48 Д/с «Неповторна природа»	
2+2	16.40, 22.25 Т/с «Копи на роботі»	16.34, 20.14 Д/с «Таємниці підводного світу»	
06.00 Мультфільми	18.45, 21.00 Факти. Вечір	17.10 «Наші гроші»	
08.00 «Він, вона та телевізор»	20.20 Секретний фронт	17.36 Док. фільм	
09.35, 18.15 «Спецкор»	23.25 Х/ф «Принц»	18.31 Д/с «Смаки культур»	
10.15 «ДжеДАІ»	01.10 Т/с «Морська поліція. Новий Орлеан»	ІНТЕР	
10.55, 17.15 «Загублений світ»	СТБ	06.10, 22.35 «Слідство вели... з Л. Каневським»	
13.05 «ДжеДАІ. Дайджест»	06.00, 15.55 «Все буде добре!»	07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини	
14.05 «102. Поліція»	07.25 «МастерШеф-7»	07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»	
15.00 Х/ф «Той, що біжить лабіринтом»	11.40 «Хата на тата»	10.20, 12.25, 20.40 Т/с «Заради кохання я все зможу!»	
19.25, 20.25 Т/с «Опер за викликом-2»	17.30, 22.00 «Вікна-Новини»	12.45 Х/ф «Білоруський вокзал»	
21.30 Т/с «Кістки-11»	18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»	14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»	
23.05 Т/с «Кістки-10»	20.00, 22.40 «МастерШеф. Кулінарний випускний»	18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»	
00.50 Х/ф «Загін спеціального призначення»	00.15 «Один за всіх»	20.00 «Подробиці»	
	НОВИЙ КАНАЛ	00.25 Х/ф «Загублене місто»	
	05.39, 07.59 Kids Time		
	05.40 М/с «Дракони. Перегони		

ЧЕТВЕР, 26.04.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 05.00 Д/с «Орегонський путівник»
 06.30, 09.30, 11.45, 15.10, 16.40, 17.35, 21.50, 23.55 Фільм-пост-симфонія «Арка»
 06.40, 22.00 Д/ф «Битва за Чорнобиль»
 08.30, 16.50 Д/ф «Європа і Чорнобиль»
 09.40 Д/ц «Спільноти тварин»
 10.35, 13.35, 15.25 Телепродаж
 10.50 Д/ц «Гордість світу»
 12.00 ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНА ХВИЛИНА МОВЧАННЯ ПАМ'ЯТІ ЖЕРТВ ЧОРНОБІЛЬСЬКОЇ ТРАГЕДІЇ
 12.01 Д/ф «Зона відчуження Донбас»
 13.00, 15.00, 21.00 Новини
 13.10, 14.30 :РадіоДень
 13.55 До справи
 15.40 #В УКРАЇНІ. «Кінбурнська коса. Боротьба за акваторію»
 16.10 #В УКРАЇНІ. «Сваловичі. Село вдів»
 18.00, 00.15 Інформаційна година
 19.00 Д/ф «Російський дятел»
 20.25 Схеми. Корупція в деталях
 21.30 Новини. Спорт

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, 10.55, 12.20 «Одруження наосліп»
 12.55, 15.30 «Міняю жінку»
 14.10 «Міняю жінку»
 17.10 Т/с «Кохання Мер'єм»
 20.15, 21.15 Т/с «Кохана вчителька»
 22.15 «Міняю жінку-13»
 23.15 «Право на Владу-2018»

2+2

06.00 Мультифільми
 08.00 «Помста природи»
 09.35, 18.15 «Спецкор»
 10.15, 18.50 «ДжеДАІ»
 10.55, 17.20 «Забулений світ»
 13.10 «ДжеДАІ. Дайджест»
 14.10 «102. Поліція»
 15.05 Х/ф «Загін спеціального призначення»
 19.25, 20.25 «Опер за викликом-2»

21.30 Т/с «Кістки-11»
 23.05 Т/с «Кістки-10»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
 06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
 07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті
 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
 07.35 Формула здоров'я
 08.30 Смачна мандрівка
 09.00, 00.15 Час-Тайм
 09.30, 17.00 Неповторна природа
 11.00, 16.10 Дитяча година
 12.10 Соло
 13.00 «Молоді таланти» Б.Івахів та О.Кирилюк
 14.10, 01.00 Х/ф «Вихід у рай»
 15.45, 19.55 Добрі традиції
 17.30, 19.30, 21.00 Невідомо України
 20.00 «ХТО, ЯК НЕ МИ»
 21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
 22.35, 04.00 Х/ф «Змова»
 02.30 Хіт-парад

ICTV

05.40 Громадянська оборона
 06.30 Ранок у великому місті
 08.45 Факти. Ранок
 09.20, 19.20 Надзвичайні новини
 10.05 Секретний фронт
 11.00, 17.40, 21.20 Т/с «Пес-3»
 12.00 Т/с «У полі зору»
 12.45, 15.45 Факти. День
 13.25, 16.20 Т/с «Полювання на вервольфа»
 18.45, 21.00 Факти. Вечір
 20.20 Інсайдер
 23.25 Д/ф «Чорнобиль та Фукусіма: Уроки»
 00.30 Х/ф «Принц»

СТБ

06.55, 15.55 «Все буде добре!»
 08.25 «Все буде смачно!»
 09.15 «МастерШеф-7»
 13.15 Х/ф «Знахар»
 17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
 18.00 «Слідство веде екстрасенси»
 20.00, 22.40 «Я соромлюсь свого тіла-5»
 23.00 «Я соромлюсь свого тіла-5»
 00.00 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.30 М/с «Лунтик і його друзі»
 06.40 Т/с «Шлях чарівника»
 08.30 Т/с «Секретні матеріали»
 13.45 Х/ф «Район-9»
 16.00 Х/ф «Стартрек»
 18.20 Х/ф «Стартрек: Відплата»
 21.00 Аферисти в мережах
 22.00 Від пацанки до панянки
«УКРАЇНА»
 06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
 09.30, 02.50 Зірковий шлях
 10.30 Місія: краса
 11.30 Реальна містика
 13.30, 15.30 Агенти справедливості-5
 16.00 Історія одного злочину-2
 18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
 21.00 Т/с «Доглядальниця»
 23.20 Контролер
 00.00 Д/ф «Блакитний пил»

ТТБ

07.00 «Файний ранок»
 09.00 Т/с «Кров і троянда»
 09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
 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 Радіодень «Життя+»
 16.08, 19.48 Д/с «Неповторна природа»
 16.34, 20.14 Д/с «Таємниця підводного світу»
 17.10 «Складна розмова»
 17.36 Док. фільм
 18.31 Д/с «Смаки культур»

ІНТЕР

06.10, 22.35 «Слідство вели... з Л. 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, 20.40 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
 12.45 Х/ф «Білоруський вокзал»
 14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
 20.00 «Подорож»
 00.25 Х/ф «Якби я тебе кохав...»

П'ЯТНИЦЯ, 27.04.2018	
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 16.05 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 Добро-го ранку, Країно! 09.30, 00.00 Кліпі учасників "Євробачення-2018" 09.40 Д/ц «Спільноти тварин» 10.10 Д/ц «Велике фотополюван-ня Дага Гарднера» 10.35, 13.35, 16.30 Телепродаж 11.00, 22.40 Д/ц «Гордість світу» 12.00 Д/ц «Смачні історії» 13.10, 14.30 :РадіоДень 13.55 Схеми. Корупція в деталях 15.10 Лайфхак українською 15.20 М/с «Гон» 16.50 Фольк-music 18.00, 00.15 Інформаційна годи-на 19.00 Культурна афіша здорової людини 19.25 Д/с «Велике фотополюван-ня Дага Гарднера» 20.25 Перша шпальта 21.30 Новини. Спорт 21.50 Концертна програма Арсе-на Мірзояна 23.10 Д/с «Земні катаклізми»	06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ра-нок 07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 «ХТО, ЯК НЕ МИ» 08.30 Екологічно чисте життя 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 Неповторна природа 11.00, 16.10 Дитяча година 11.50 «Чарівний ключик» 12.10 «Гал-кліп» 12.40 Українські традиції 13.00, 02.30 Хіт-парад 14.00, 01.00 Х/ф «Мій тато, моя мама, мої брати і сестри» 17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 THEU – калейдоскоп подій 20.10 Сільський календар 20.40 Твій дім 21.30 Єдина країна 21.50 Добрі традиції 22.35, 04.00 Х/ф «Ліфт»
ICTV 05.40 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.00 Інсайдер 10.55, 16.45 Т/с «Пес-3» 11.55, 13.20 Т/с «У полі зору» 12.45, 15.45 Факти. День 15.05, 16.20 Скетч-шоу «На трьох» 18.45, 21.00 Факти. Вечір 20.20 Антизомбі 21.20 Дизель-шоу 23.50 Х/ф «Анаконда» 01.25 Факти 01.45 Т/с «Морська поліція. Но-вий Орлеан» 03.10 Труба містера Сосиски	ІСТВ 07.00 «Файний ранок» 09.00 Т/с «Кров і троянда» 09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама 09.55 Анонси 13.30, 17.00, 19.00, 20.40 «Вісті ТТБ» 13.40, 19.22 «Тема дня» 14.09 Соціальна реклама 15.45 Радіодень «Життя+» 16.08, 19.48 Д/с «Неповторна природа» 16.34, 20.14 Д/с «Таємниці підводного світу» 17.10 «Схеми. Корупція в дета-лях» 17.36 «Розсекречена історія» 18.31 Д/с «Смаки культури»
СТБ 06.50 «Моя правда. Надія Матве-єва. Одна у полі — воїн!» 07.45 «Моя правда. Джамала» 08.45 Х/ф «Тато напрокат» 10.45 Т/с «Коли його зовсім не чекаєш» 17.30, 22.00 «Вікна-Новини» 18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 20.00, 23.05 «Холостяк-8» 22.40 «Небачене «Євробачення-2018» 00.15 «Як вийти заміж» НОВИЙ КАНАЛ 05.39, 08.09 Kids Time	ТТБ 07.00 «Файний ранок» 09.00 Т/с «Кров і троянда» 09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама 09.55 Анонси 13.30, 17.00, 19.00, 20.40 «Вісті ТТБ» 13.40, 19.22 «Тема дня» 14.09 Соціальна реклама 15.45 Радіодень «Життя+» 16.08, 19.48 Д/с «Неповторна природа» 16.34, 20.14 Д/с «Таємниці підводного світу» 17.10 «Схеми. Корупція в дета-лях» 17.36 «Розсекречена історія» 18.31 Д/с «Смаки культури»
ІНТЕР 06.10, 22.00 «Слідство вели... з Л. Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-вини 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером» 10.15, 12.25 Т/с «Заради кохан-ня я все зможу!» 13.00 Х/ф «Мільйон у шлюбному кошику» 14.50, 15.45, 16.45, 01.50 «Речдок» 18.00 Ток-шоу «Стосується кож-ного» 20.00 «Подорожці тижня» 23.50 Х/ф «Райський проект»	ІНТЕР 06.10, 22.00 «Слідство вели... з Л. Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-вини 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером» 10.15, 12.25 Т/с «Заради кохан-ня я все зможу!» 13.00 Х/ф «Мільйон у шлюбному кошику» 14.50, 15.45, 16.45, 01.50 «Речдок» 18.00 Ток-шоу «Стосується кож-ного» 20.00 «Подорожці тижня» 23.50 Х/ф «Райський проект»

СУБОТА, 28.04.2018

UA:ПЕРШИЙ 06.00 М/с «Чорний Джек» 06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-го ранку, Країно! 07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.15 Новини 09.35 М/с «Гон» 10.05 Хто в домі хазяїн? 10.30 Лайфхак 10.45, 13.50, 15.55 Телепродаж 11.05 Д/ц «Незвідані шляхи» 12.00 Х/ф «Клара і Франциск» 14.10 Концертна програма Арсе-на Мірзояна 15.05 Д/с «Bagaci – японські сма-колики» 16.15 Д/с «Щоденники комах» 16.30 Д/ц «Спільноти тварин» 17.05 Т/с «Іспанська легенда» 20.00 Розсекречена історія 21.35 Як дивитися кіно 22.00 Х/ф «Неоновий демон»	10.00 Огляд світових подій 10.30 Зміни свій світ 11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич 11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода 12.00 Євромакс 12.30, 00.30 Х/ф «Думки сторін» 14.30 Мультфільми 15.00 М/ф «Конг» 16.30 Дім книги 17.00 Хіт-парад 17.50 THEU – калейдоскоп подій 18.00 Наші вітання 19.30, 02.30 У фокусі Європа 20.10 Галицький шлягер. Тернопіль 21.50, 03.45 Х/ф «Джефферсон в Парижі» 00.10 Час-Тайм
ІСТV 05.45 Факти 06.10 Більше ніж правда 07.45 Я зняв! 09.30 Дизель-шоу 10.50, 11.50 Особливості національної роботи 12.45 Факти. День 13.00 Т/с «Коли на роботі» 17.00 Х/ф «Примарний патруль» 18.45 Факти. Вечір 19.20 Надзвичайні новини. Підсумки 20.05 Х/ф «Термінатор-4: Нехай прийде спаситель» 22.05 Х/ф «Термінатор-5: Гене-за» 00.20 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ»	ІСТV 05.45 Факти 06.10 Більше ніж правда 07.45 Я зняв! 09.30 Дизель-шоу 10.50, 11.50 Особливості національної роботи 12.45 Факти. День 13.00 Т/с «Коли на роботі» 17.00 Х/ф «Примарний патруль» 18.45 Факти. Вечір 19.20 Надзвичайні новини. Підсумки 20.05 Х/ф «Термінатор-4: Нехай прийде спаситель» 22.05 Х/ф «Термінатор-5: Гене-за» 00.20 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ»
СТБ 05.20 «Караоке на майдані» 06.20, 19.00 «Хата на тата» 09.00 «Все буде смачно!» 10.30 «МастерШеф. Кулінарний випускний» 14.05 «Холостяк-8» 17.10 Х/ф «Джентльмени удачі» 21.55 «Вечір з Наталею Гаріповою. Дмитро Шуров» 23.10 «Світами за скарбами»	СТБ 05.20 «Караоке на майдані» 06.20, 19.00 «Хата на тата» 09.00 «Все буде смачно!» 10.30 «МастерШеф. Кулінарний випускний» 14.05 «Холостяк-8» 17.10 Х/ф «Джентльмени удачі» 21.55 «Вечір з Наталею Гаріповою. Дмитро Шуров» 23.10 «Світами за скарбами»
НОВИЙ КАНАЛ 05.14, 07.50 Kids Time 05.15 М/с «Лунтик і його друзі» 07.00 М/с «Драconi. Перегони безстрашних» 08.00 Ревізор. Крамниці 09.50 Таємний агент 11.10 Таємний агент. Пост-шоу 13.00 Т/с «Бібліотекарі»	НОВИЙ КАНАЛ 05.14, 07.50 Kids Time 05.15 М/с «Лунтик і його друзі» 07.00 М/с «Драconi. Перегони безстрашних» 08.00 Ревізор. Крамниці 09.50 Таємний агент 11.10 Таємний агент. Пост-шоу 13.00 Т/с «Бібліотекарі»

НЕДІЛЯ, 29.04.2018	
UA:ПЕРШИЙ 06.00 М/с «Чорний Джек» 06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.15 Новини 09.30 Х/ф «Клара і Франциск» 11.25, 13.50, 15.50 Телепродаж 11.40 Д/ц «Двоколісні хроніки» 12.10 Перший на селі 12.40 Прем'єра. Енеїда 13.10 Країна на смак 14.20 Фольк-music 15.20 Д/с «Спадок на кінчихах пальців» 16.15 Д/с «Щоденники комах» 16.30 Д/ц «Неповторна природа» 17.05 Т/с «Іспанська легенда» 20.00 Д/с «Як працюють міста» 21.35 Розважальна програма з Май-клом Шцуром 22.15 Букоголіки 22.45 Д/с «Bagaci – японські смаколи-ки» 23.30 Д/с «Шукачі чудес» 00.00 Кліпі учасників «Євробачення-2018»	09.00 Повнота радості життя 09.30 Справжня ціна 10.15 Пряма трансляція божествен-ної святої літургії з архікатедраль-ного собору УГКЦ м.Тернополя 11.40 Дім книги 12.05 М/ф «Конг» 13.30 «Чарівний ключик» 14.00 Погляд зблизька 14.30 Формула здоров'я 15.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич 16.00 «ХТО, ЯК НЕ МИ» 16.55, 22.10 Добрі традиції 17.00 Вікно в Америку 17.30, 20.30 Про нас 18.00 Наші вітання 19.00, 00.00, 03.30 Провінційні вісті. Тиждень 19.45, 00.45 Міська рада інформус 20.00, 01.00 Огляд світових подій 21.00, 03.00 «Гал-кліп» 22.15, 04.15Х/ф «Моя мама – шпигунка» 23.45 Час-Тайм 01.30 Х/ф «Ліфт»
1+1 06.10 ТСН 07.05 «Українські сенсації» 08.00 «Сніданок. Вихідний» 09.00 Лотерея «Лото-забава» 09.40 М/ф «Маша і ведмідь» 09.50 «Поверніть мені красу» 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.30, 16.40 «Світ навиворіт-8» 17.45 Комедія «8 перших побачень» 19.30 «ТСН-Тиждень» 21.00 «Голос країни-8» 00.15 Х/ф «Хроніка»	ІСТV 05.05 Факти 05.30 Інсайдер 07.15 Т/с «Код Костянтина» 09.05 Т/с «Відділ-44» 12.45 Факти. День 13.00 Х/ф «Анаконда» 14.20 Х/ф «Термінатор-4: Нехай прий-де спаситель» 16.20 Х/ф «Термінатор-5: Генеза» 18.45 Факти тижня. 100 хвилин 20.30 Х/ф «Примарний патруль» 22.15 Х/ф «Призначення» 00.05 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ»
2+2 06.00 Мультфільми 08.00 «Бушидо» 10.00 «Він, вона та телевізор» 12.10 Х/ф «Самоволка-72» 13.50 29 тур ЧУ з футболу «Зоря» — «Верес» 16.00 Х/ф «Мічений» 18.00 Х/ф «Останній бій» 19.45 Х/ф «На межі» 21.45 «ПРОФУТБОЛ» 23.20 «Змішані єдиноборства. Нові зірки UFC 2017»	СТБ 05.50 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 07.50 «Як вийти заміж» 09.00 «Все буде смачно!» 10.15 «Караоке на майдані» 11.20 «Хата на тата» 15.10 Х/ф «Джентльмени удачі» 17.00, 23.35 «Я соромлюсь свого тіла-5» 19.00 «Битва екстрасенсів-18» 21.20 «Один за всіх» 22.35 «Слідство ведуть екстрасенси» 23.50 «Я соромлюсь свого тіла-5»
TV-4 06.00 Х/ф «Живим» 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 по-года 08.40 Час-Тайм	НОВИЙ КАНАЛ 05.00 Стендап-шоу 05.49, 07.09 Kids Time 05.50 М/с «Драconi. Перегони без-страшних» 07.10 М/ф «Мадагаскар-2» 08.50 Х/ф «Стартрек»

• На замітку

Згадати все! ЧОТИРИ КРОКИ ДО ЗМІЦНЕННЯ ПАМ'ЯТІ 7,7 мільйона чоловік по всьому світу стикаються з погіршенням пам'яті. Багато хто не надає цьому значення, пов'язуючи процес з віковими проблемами. Фахівці такої точки зору не поділяють. Вони переконані: з віком різкого погіршення когнітивних (пізнавальних) функцій у здорової людини бути не повинно. Ось що радять лікарі тим, хто прагне уникнути пору-шення працездатності мозку. 1. Більше думати і запам'ятовувати Згідно з дослідженнями, люди, які ведуть активну інтелектуальну діяльність протягом життя, менш схильні до розладів такого роду. Вивчення іноземних мов, читання художньої літе-ратури, розв'язання голово-ломок, задач та інше спри-яють стимуляції мозку і пізнавальних процесів. Для людей у віці хорошою профілактикою є також спілкування з онуками, спільне виконання з ними домашнього завдання, чи-тання, вивчення нового ма-теріалу і просто спілкування. 2. Займатися спортом Регулярні фізичні впра-ви, навіть звичайна піша прогулянка поліпшують мікроциркуляцію крово-носної системи, що, в свою чергу, має сприятливий вплив на головний мозок. 3. Повноцінно харчу-ватися можна контролювати, це відчуття виникає спонтан-но. Зазвичай воно триває від кількох до 60 секунд. У таких випадках виникає ілюзія часу. До речі, часті-ше такий ефект трапляєть-ся у молоді. Чому з'являється дежа-вю? Науковці мають різні версії. Одна з них — накла-даються дві ситуації: пере-жита людиною насправді та побачена уві сні. Люди не-часто запам'ятовують свої Не нехтуйте рибою, горі-хами, авокадо, а також складними вуглеводами (круп, макарони з твердих сортів пшениці). А ось «швидкі» вуглеводи (шоко-лад) краще залишити як засіб швидкої допомоги в ситуації, коли потрібно швидко мобілізувати мозок. 4. Контролювати тиск Гіпертонікам для проф-ілактики порушень роботи мозку лікарі радять щодня контролювати тиск і прий-мати відповідні медичні препарати. У разі необхідності мож-на підтримати пам'ять і прийомом препаратів, які поліпшують мозковий кро-вообіг і тим самим — функції головного мозку. Але призначити їх може тільки лікар. Просто «дежавю» можна контролювати, це відчуття виникає спонтан-но. Зазвичай воно триває від кількох до 60 секунд. У таких випадках виникає ілюзія часу. До речі, часті-ше такий ефект трапляєть-ся у молоді. Чому з'являється дежа-вю? Науковці мають різні версії. Одна з них — накла-даються дві ситуації: пере-жита людиною насправді та побачена уві сні. Люди не-часто запам'ятовують свої
--

● Елементарно!

Як економити воду

Надавайте перевагу користуванню душем над прийманням ванни. Приймаючи душ, вимикайте воду, коли в ній немає необхідності. Протягом 5 хв приймання душу ви витрачаєте максимум 100 л води. Щоб наповнити ванну, води треба вдвічі більше.

● Застосування економічних розпилювачів з меншими отворами на змішувачах і душових установках дає змогу уникнути витрати води. Причому різниці в тиску води ви не помітите. А рукоятка душу з переривачем потоку води знижує її витрату на чверть.

● Закривайте кран, коли чистите зуби. Щоб прополоскати рот, наберіть склянку води. Таким чином ви заощадите до 45 л води — саме стільки піде в каналізацію через відкритий кран за 3 хв.

● Необхідно ретельно перевірити наявність витоків води із зливного бачка (в туалеті), яка виникає через стару фурнітуру в ньому. Через тонку цівку витоків ви можете втрачати кілька кубометрів води на місяць.

● Полагодьте або замініть всі крани, що протікають. З крана, який капає, витікає 24 л води на добу — 720 л на місяць, що становить 8640 л на рік. Якщо кран підтікає, марно йде в каналізацію до 200 л на добу і близько 6000 л на місяць.

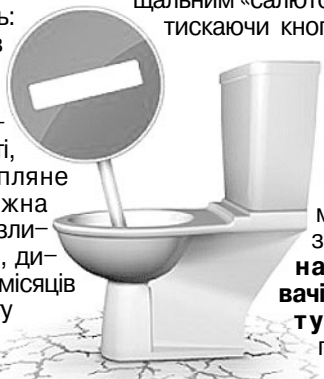
● Не до жартів

Будівельні відходи.

«А що, висиглю-но я залишки будівельної суміші, та й цементний розчин теж, і ніхто не дізнається!», — прибіжно так міркують «кмітливі» мешканці багатоквартирного будинку. І висипають, та ще в кількостях, що перевищують всякий здоровий глузд. Потім настає «гірке похмілля», штрафи і маса непотрібної трудомісткої роботи, в купі зі значними фінансовими вливаннями. У зливу каналізацію часто вливають все, що є під рукою: дощечки, бетонні уламки, цеглу, — взагалі все, що залишилося після будівництва.

ХАРЧОВІ ВІДХОДИ. Ось де простір для діяльності, не інакше як перевірка каналізації на міцність: шкірки від бананів і апельсинів, кістки з бульйону, кавунові кірки, капустяне листя і, нарешті, класика — картопляне лушпиння. А можна просто регулярно зливати жирні помий і, дивись, через кілька місяців «бажаного» ефекту досягнуто!

ВСЯКА ВСЯ-



Вісім способів застосування кока-коли

Кока-кола — це, мабуть, найвідоміший у світі газований напій. І незважаючи на численні попередження, пов'язані з негативним впливом кока-коли на здоров'я людини, вона продовжує залишатися одним з фаворитів для мільйонів людей.

● Напохвати

Надмірне споживання коли справді може викликати серйозні проблеми зі здоров'ям, адже до її складу входить велика кількість цукру, а також інші речовини, які порушують метаболічні процеси. У результаті у людини може з'явитися схильність до ожиріння, діабету та інших небезпечних захворювань, які знижують якість життя.

Але залишмо осторонь вплив кока-коли на здоров'я й подивимося, яке ще їй можна знайти застосування. Адже вона може відчутно полегшити деякі домашні справи.

1. ВИДАЛЯЄМО ІРЖУ

Фосфорна кислота, яку містить кола, робить цей напій ідеальним засобом для очищення металевих предметів від іржі. Насправді, ця речовина є в багатьох комерційних засобах, що очищують, спрямованих на боротьбу з іржею. Тільки в нашому випадку необхідно враховувати й те, що в напої міститься багато цукру, а тому після процедури видалення іржі поверхню може залишитися липкою.

Як застосовувати? Занурте іржаві предмети в посу-



дину з колою і залишіть на ніч. Вранці дістаньте їх, протріть вологою тканиною і відполіруйте.

2. ДОМАШНІЙ ПЛЯМОВИВІДНИК

Незважаючи на те що кола не є на 100% екологічним продуктом, її вплив на тканини однаково буде значно менш агресивним порівняно з іншими комерційними плямовивідниками. Її комбінація з пральним порошком допоможе видалити навіть плями, що в'їлися.

Як застосовувати? Налийте невелику кількість коли в один з відсіків пральної машини і запустіть звичайний цикл прання. Вуглецева й фосфорна кислоти позбавлять одяг від плям і зроблять тканину більш м'якою і приємною на дотик.

3. СКЛООЧИСНИК

До складу кока-коли входить і невелика кількість лимонної кислоти, що може виявитися корисним для очищення скляних поверхонь і дзеркал.

Як застосовувати? Просто змочіть чисту ганчірку невеликою кількістю кока-коли і потріть скляні поверхні, які ви хочете очистити.

4. ПОЗБУТИСЯ ЖУЙКИ У ВОЛОСІ

Жуйка, що прилипла до волосся, — чи не найгірший з кошмарів. І проте, перш ніж відрізати свою шевелюру, можна спробувати один цікавий трюк... теж з використанням коли.

Як застосовувати? Нанесіть газований напій на постраждале волосся, залишіть на кілька хвилин, а потім потягніть за жуйку, щоб видалити її.

5. ЗАСІБ ДЛЯ ВИДАЛЕННЯ ЖИРУ

Залишки жиру мають тенденцію накопичуватися на різних поверхнях кухонних меблів і начинні. За допомогою звичайного мийного засобу їх буває важко видалити. Але якщо змішати його з колою, то вийде універсальний домашній продукт, здатний значною мірою полегшити це завдання.

Як застосовувати? Змішайте колу з рідким милом або засобом для миття посуду й потріть ті місця, які ви хочете відмити. Залишіть для впливу на 5 хвилин і видаліть залишки засобу за допомогою вологої губки.

6. ЗНЕЖИРЮВАЧ ДЛЯ СКОВОРІДОК І КАСТРУЛЬ

Жир і пригоріла їжа роблять наше кухонне начиння неохайним, брудним і начебто старим. Щоб позбутися цієї жакливої липкості й повернути своїм каструлям колишній блиск, візьміть колу й використовуйте її для миття посуду.

Як застосовувати? Перед миттям змочіть каструлю колою і поставте на вогонь. Потім візьміть звичайний засіб для миття посуду і тріть губкою доти, поки забруднення не зникнуть.

7. ЗАСІБ ДЛЯ ВИДАЛЕННЯ НАКИПУ

Кока-кола досить добре справляється з невеликим нальотом у чайнику.

Як застосовувати? Налийте напій на 2/3 чайника. Увімкніть його і доведіть його до кипіння. Залишіть кип'ячену рідину в посудині мінімуму на 30 хвилин для того, щоб хімічні сполуки в колі почали реагувати з відкладаннями. Використовуйте додаткові засоби — вологі губки або зубні щітки, щоб видалити наліт, що залишився.

8. МИЙНИЙ ЗАСІБ ДЛЯ УНІТАЗІВ

Вапняний наліт і камінь, який утворюється в чаші унітаза, буде набагато легше видалити за допомогою коли. Кислоти, що входять до складу цього напою, ефективно видаляють усі ці речовини й повернуть сантехніці первозданну білизну і чистоту.

Як застосовувати? Нанесіть колу за допомогою посудини з розпилювачем на забруднені місця унітаза і залишіть для впливу на 1 годину (мінімум). Після закінчення зазначеного часу потріть щіткою і змийте, як звичайно.

Унітаз не смітник

ЩО НЕ МОЖНА ЗЛИВАТИ В КАНАЛІЗАЦІЮ

Що тільки не зливають в каналізацію підприємливі громадяни, просто не вистачить фантазії уявити, що таке може бути! Незайвим буде привести своєрідний хіт-парад того, що зливати не можна, навіть якщо бажання зробити це дуже велике.

ЧИНА. Порвані жіночі колготки, використані презервативи, атрибути гігієни для жінок, купа старих ліків в упаковках, діряві пакети з поліетилену, памперси та підгузки... Просто уявляєш «картину» — як ридуючи, спускають в унітаз старі, що стали рідними, але перетворилися в ганчір'я шкарпетки, супроводжуючи прощальним «салютом» — натискаючи кнопку зливу води...

До повнимоперелік. Не можна зливати наповнювачі котятчих туалетів, причому будь-які

які. Багато виробників, майже всіх типів наповнювачів, вказують на упаковках, що вміст можна утилізувати в каналізацію. Але це неправда. Жоден наповнювач не розчиняється, а лише створює сильне засмічення. Якщо дуже хочеться, то тут же рясно злийте кілька разів воду в унітазі, а самим процесом краще не зловживати.

✓ До списку також додаються **чайна заварка, кави і будь-який жир**, який в холодній каналізаційній воді остигає, перетворюючись в «бурульки», які складно видалити з каналізаційної труби.

✓ Не можна спускати в каналізацію різні будівельні матеріали, серед яких особібно стоять **пісок і вапно**. Навіть воду при затиранні кахельних швів не варто

зливати в каналізацію, бо можна її забити наглухо.

✓ Не можна виливати в каналізаційні стоки різні **лікарські препарати**, а також всякі **хімічні речовини**, в тому числі і різні відбілювачі на основі хлору. Особливо різного роду «хімія» шкодить металевим елементам каналізаційної системи, і вона зазнає швидкого процесу корозії. Пластикові елементи більш стійкі до такої дії агресивного середовища.

✓ Не можна спускати в каналізацію загнилі залишки овочів, поліетиленові відходи, презервативи, жіночі прокладки, шерсть тварин у великій кількості, луги, кислоти та інші речовини агресивної дії.

✓ Навіть **засоби для чищення ванни, унітазу, мийки, пральної машини** треба використовувати не частіше одного разу на тиждень.

✓ **Ганчірки, волосся** (це актуально для жінок), бо їм складно пояснити, що волосся — величезна проблема для труб каналізації.

Оскільки безпосереднього доступу до каналізації нема, тобто зливається все через сантехнічні прилади (раковини, унітази), то треба враховувати й це. Наприклад **не зливати «голий» окріп в унітаз**, бо він (унітаз) може просто тріснути.

● Зверніть увагу

А папір — можна?

Щодо туалетного паперу, то все залежить від того, чи підключене ваше житло до централізованої системи збору та утилізації відходів, чи ви є щасливим власником будинку з індивідуальним септиком.

У першому випадку все нормально. Адже туалетний папір повністю складається з целюлози. Тому, хоча і стійкий до механічного впливу і не розчиняється у воді, потрапивши в колектор, розкладається на складові елементи під дією речовин, які спеціально додають в очисні відстійники.

Що стосується індивідуальних септиків, то тут все не так просто. По-перше, при конструюванні індивідуальної каналізації використовують труби набагато меншого діаметру, тому шанс утворення затору з целюлози зростає багаторазово. По-друге, туалетний папір, потрапляючи у септик, не розкладається і осідає на стінках і дні ємності, забиваючи резервуар.

Зверніть увагу! Деякі асенізаторські машини не мають насосів достатньої потужності, щоб відсмоктати з ємності туалетний папір, який скупчився на дні. Тому викидати його в каналізацію в приватному будинку категорично не рекомендується.

● Знадобиться

«ВЗУТТЄВІ» СЕКРЕТИ

Неприємний запах від взуття можна усунути за допомогою перекису водню, протерши черевики зсередини змоченою ним ваткою. З цієї ж метою використовують розчин марганцівки.

Для дезінфекції взуття застосовують формалін: взуття всередині протирають ганчіркою, змоченою формаліном, і поміщають в поліетиленовий пакет, зав'язують його і залишають на добу. Потім взуття виймають і провітрюють.

Замшеве взуття добре очищається, якщо його потримати над парою, а потім почистити спеціальною щіткою. Якщо замшеве взуття сильно забруднене, то його чистять мильною водою з додаванням нашатирного спирту. Після чищення замшу бажано обробити водовідштовхувальним препаратом.

Якщо взуття тісне, потрібно налити в нього трохи одеколону, спирту або столового оцту. Після цього взуття набуде форми ноги, а шкіра стане м'якшою.

Щоби туфлі не скрипіли, потрібно просочити підшву гарячою натуральною олією або змастити лляною або касторовою олією.

Якщо в жарку погоду нове взуття «пече» ноги, можна зсередини протерти його трипроцентним оцтом.

Спортивне взуття, що зісохлося, можна потримати в теплій воді, поки шкіра не стане м'якою. Потім протерти його зсередини і зовні, висушити, змастити гліцерином і туго набити газетним папером.

Взуттєві щітки варто промивати водою з додаванням нашатирного спирту.

Щоб пом'якшити шкіру взуття, яке довго не носили, потрібно рясно протерти її касторовою олією і почекати, щоб вона увібралася.

