



**НАТУРАЛЬНИЙ
КРЕМ ПРОТИ
СТАРІННЯ ШКІРИ**

7

**Буде перець
цілий рік**

4

З днем Ангела!
Сьогодні іменини в Якова, Максима, завтра — в Андрія, Юхима. 24 жовтня з днем Ангела вітайте Зінаїду, Левка, 25 — Мартину, Макара Тараса, Богдана, 26 — Веніаміна, Злату, 27 — Назара, Парасковію, 28 — Лук'яна.

2

РАК НЕ ВИРОК

● Коротко
**НОВИНИ
ТЕРНОПОЛЯ**

Із 15 жовтня розпочав роботу новий дитячий садочок №4 на вул. Київській. Міський голова Сергій Надал оглянув відремонтовані приміщення та переконався у наявності необхідного для діяльності закладу обладнання. У дитсадку функціонуватиме чотири види груп: ясельна, молодша, середня та старша. Окрім цього, одна група буде 12-годинна.

У Тернополі на вулиці Бродівській (у цокольному приміщенні новозбудованого храму Святого Пророка Іллі) відкрили амбулаторію загальної практики сімейної медицини. Відтепер там мешканці сусідніх вулиць зможуть пройти необхідне обстеження та здати загальні аналізи, отримати амбулаторне лікування.

Триває реалізація «Програми енергоефективності, енергозбереження та термомодернізації житлового фонду Тернополя», згідно з якою передбачено співфінансування на утеплення будинків, встановлення індивідуальних теплових пунктів від міської ради (70%) та мешканців (30%).

Мешканці на вул. Лук'яновича висловили бажання встановити індивідуально-тепловий пункт, який дає можливість регулювати подачу тепла і гарячої води окремо для їхнього будинку. Подача тепла у цих квартирах буде автоматично регулюватися відповідно до температури повітря та цілодобово постачатиметься гаряча вода.

До Тернополя прибула Холмська Чудотворна ікона Божої Матері. Разом зі священнослужителями та тернополянами ікону зустріли і міський голова Тернополя Сергій Надал. Очільник міста зазначив, що це визначна подія для міста і для вірян всіх християнських конфесій.

Приступити до Холмської чудотворної ікони Матері Божої можна у Свято-Троїцькому духовному центрі імені Даниїла Галицького на проспекті Злуки до 25 жовтня.

Дивує? Звісно! А ще більше вражає, з якою легкістю люди віддали ці гроші. Достатньо було їм у телефонному режимі розповісти вигадану історію про міліцію, бійку чи аварію, в якій фігурував хтось із їхніх рідних чи родичів, і жителі обласного центру винесли з хати останнє.

До 74-річного жителя Тернополя на стаціонарний телефон зателефонував незнайомий. Він повідомив, що начебто онук пенсіонера потрапив у дорожньо-транспортну пригоду, тому за несприятливих умов до відповідальності потрібно заплатити. І старенький заплатив. Дві тисячі гривень і двісті канадських доларів виніс до під'їзду і передав якомусь чоловікові.

Таку саму схему збагачення шахраї того ж дня відпрацювали і на 68-річній пенсіонерці з Тернополя. Результат, мабуть, задовольнив дурисвітів, бо з рук старенької отримали 600 євро. Півтисячі американських доларів віддала невідомим і 48-річна тернополянка. Жінка таким чином «викупила з міліції» свого сина.

Цей вид шахрайства набув на Тернопільщині загрозливого характеру. За добу міліціонери реєструють по два-три таких факти. Аби не перейти «епіде-



Дві тисячі гривень, шістьсот євро, півтисячі американських і двісті канадських доларів — така ціна довіри тернополян телефонним шахраям. Якщо конвертувати валюту, загалом виходить сума понад 25000 гривень. Про це розповіла газета «Вільне життя плюс» у номері за п'ятницю, 16 жовтня.

● Зверніть увагу

мічний поріг», правоохоронці активно проводять профілактичну роботу: застерігають через друковані засоби масової інформації, проводять роз'яснення по радіо, телебаченню, розклеюють у людних місцях інформацію про схеми шахрайства й поради, як вбе-

Обережно: телефонні шахраї!

вчинив хтось із ваших близьких, не збирайте гроші, а зателефонуйте на лінію «102» і перекажіть історію, яку ви почули у телефонній слухавці. І вже від справжнього міліціонера довідайтеся — правда це чи ні.

Ще один важливий крок — зателефонуйте родичеві, з яким начебто трапилася біда. Навіть якщо вам здалося, що у слухавці ви почули його голос, перевірте це. Телефонуйте тільки на його номер телефону.

Психологи підказують ще один спосіб: напередодні домовтеся з вашими близькими й рідними про кодове слово, яке ви повідомлятимете одне одному у випадку небезпеки. Хай це нагадає дитячу гру, але, як показує досвід, така практика дієва.

І наостанок: за будь-яких обставин зберігайте здоровий глузд, не панікуйте, контролюйте свої дії. У випадку із шахраями така ваша поведінка останніх залишить «з носом», а заощадження збереже.

● **Смачного!**

РУЛЕТКИ З КАБАЧКІВ ІЗ СИРОМ

1 кг кабачків, 100 г борошна, олія для смаження, 250 г коров'ячого сиру, 100 г сметани, зелень, сіль.

Кабачки помити, нарізати поздовж смужками по 1 см, посолити, обкачати в борошні, обсмажити з обох боків і дати охолонуть. Зелень дрібно посікти, перемішати із сиром та сметаною. В охолоджені смужки кабачків загорнути начинку і прикрасити петрушкою.

● Лікує природа

ДОПОМОЖІТЬ СУГЛОБАМ

200 г промитого висушеного подрібненого кореня соняшника залити 3 л води, довести до кипіння, варити не більше 3 хв, настоювати 1 год. Пити процідженим по одній склянці 4 рази на день теплим протягом 3—4 тижнів. Під час лікування з організму виходять солі, що накопичуються в суглобах та судинах. У цей час їсти якнайменше солі, гострих страв.

● Важливо

ПРО ПОРУШЕННЯ ПІД ЧАС ВИБОРІВ МОЖНА ПОВІДОМИТИ СБУ

Для своєчасного виявлення, ефективного запобігання і припинення правопорушень напередодні й під час чергових виборів депутатів і голів місцевих рад, звертаємося до громадян із проханням сприяти гарантуванню безпеки й законності виборчого процесу.

У разі отримання інформації про будь-які прояви терористичного чи диверсійного характеру, а також факти порушення виборчого законодавства і прав громадян, що віднесені до компетенції Служби безпеки України, мешканці та гості області можуть цілодобово звертатися до регіонального управління СБУ на «телефон довіри» або на номер «гарячої лінії».

Також громадяни можуть надсилати інформацію на електронні скриньки vybory_ternopil@ssu.gov.ua та usbu_ter@ssu.gov.ua.

Отримана інформація обов'язково буде перевірена і за результатами перевірки вжито відповідних заходів реагування.

«Телефон довіри» УСБУ в Тернопільській області (0352)52-90-00.

Телефон «гарячої лінії» УСБУ в Тернопільській області (067) 352-31-00.

Погода на тиждень	Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця
четвер, 22 жовтня	+5 / +7	дощ	півд.-зах., 4	10.25	☾
п'ятниця, 23 жовтня	+5 / +9	можливий дощ	півд.-зах., 4	10.22	☾
субота, 24 жовтня	+7 / +10	дощ	півн.-зах., 4	10.18	☾
неділя, 25 жовтня	+5 / +8	без опадів	змін. напр., 2	10.15	☾
понеділок, 26 жовтня	+4 / +10	без опадів	півд.-зах., 2	10.11	☾
вівторок, 27 жовтня	+3 / +10	без опадів	півд.-сх., 4	10.08	☾
середа, 28 жовтня	+4 / +10	без опадів	півд.-сх., 4	10.05	☾

● — новий Місяць, ☾ — перша чверть Місяця, ☾ — повний Місяць, ☾ — остання чверть Місяця.

● На замітку

ЗДОЛАЛА ЗАСТУДА?

ПОПАРТЕ... РУКИ!

Слід багато пити, бо велика кількість підкисленої рідини вивимає токсини з організму, які утворюються внаслідок боротьби з вірусами. Це можуть бути теплий (не гарячий) чай з лимоном, морси з журавлини, брусниці та обліпихи, в яких містяться спеціальні антибактеріальні кислоти та вітамін С. До слова, ці ягоди якраз продаються на ринках, їх нескладно заготувати на зиму — у пропорції 1:1 перетерти з цукром і потім 2 чайні ложки розводити в склянці теплої перевареної води та пити.

●

На самому початку нездужання можна протидіяти застуді досить простим засобом: поставте ноги в таз із гарячою водою, розмішавши перед цим у ній гірчичний порошок, і прогрівайте ноги у воді до почервоніння. Опісля, витерши їх насухо, вдягніть теплі, добре, якщо це будуть вовняні шкарпетки і продовжуйте прогріватися під ковдрою.

●

Якщо ви промочили ноги і не маєте можливості їх зігріти, то натомість... попарте руки під краном з гарячою водою хвилин з 15 (від теплої до дуже гарячої) — це подіє, як гаряча ванна для ніг! Витріть насухо руки і тепло вдягніться.

●

Полоскати від інфекційних вірусів та бактерій горло та ніздрі розчином солі в теплій воді.

●

Можна вдатися до найпростішої ароматерапії — кілька крапель ароматичної олії (грейпфрута, евкаліпта, ментолу, апельсина, лимона і таке інше) розтерти під носом чи капнути в посудину для інгаляції.

●

Гаряче молоко з боржомі чи іншою мінеральною допомогою здолати кашель.

●

А ось від міцного чаю та кави варто на період хвороби відмовитися — вони створюють зайве навантаження на серце та обезводнюють організм.

●

Знесилений боротьбою з вірусом організм потребує багато білка, який найлегше засвоюється з кисломолочних продуктів, а також з м'яса птиці, телятини, риби.

●

Вітамін С, якого хворий організм потребує для синтезу захисного білка, найкраще приймати в шипучих таблетках.

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

Рак молочних залоз — онкологічне захворювання, яке при своєчасній діагностиці та адекватному лікуванні на сьогоднішній день може мати сприятливий прогноз і надовго продовжити повноцінне життя жінки. Однак підступність злоякісної пухлини не тільки грудей, а й будь-яких інших органів полягає в тому, що якраз на перших стадіях захворювання, коли лікування ефективне, помітити ріст пухлини, яка починається, самій пацієнтці вдається вкрай рідко, оскільки яскравих симптомів початкової стадії раку грудей немає.

Щорічне обстеження молочних залоз роблять лише деякі жінки, що піклуються про своє здоров'я. Страх знайти у себе тривожні ознаки раку грудей, відсутність уваги до свого організму, небажання думати про погане, шукати у себе симптоми хвороб іноді призводять до того, що жінка звертається за медичною допомогою занадто пізно. Страшно має бути від можливого ризику виявлення пухлини вже на запущеній стадії хвороби, а не від імовірності її виявлення на самому початку, зі сприятливим прогнозом і найменшими втратами.

Зазвичай будь-які зміни в молочній залозі у жінок викликають страх. Однак вони не завжди пов'язані зі злоякісними процесами. Захворювання молочної залози доброякісного характеру спостерігаються в 25—30 разів частіше, ніж рак молочної залози. Ті чи ті патології виникають у 55—70% жінок.

Однією з найпоширеніших доброякісних пухлин є **фіброаденома**. Вона виникає внаслідок порушення розвитку часток молочної залози і проявляється як щільна рухлива пухлина з повільним ростом. Найчастіше фіброаденома виникає у молодих жінок. Хоча й літні жінки можуть мати цю патологію. Лікування зазвичай хірургічне, планове. У деяких випадках можливе консервативне лікування і спостереження.

● На замітку

Як швидко позбутися від синців

Ну з ким не бувало: йдеш собі кудись, поспішаєш, і тут раз — стукнувся об щось. І зовсім скоро на постраждалому місці на вашому тілі з'являється синець...

Не хвилюйтеся надміру. Від синців можна швидко позбавитися. Потрібно тільки знати кілька секретів.

Отже, що допоможе позбутися синця.

ХОЛОД І ТЕПЛО

Якщо ви щойно вдарилися, прикладіть що-небудь холодне. Найкраще — лід в пакету, обгорнутий рушником. Холод не дасть утворитися набряку.

Через день можна почати періодично проводити теплові процедури. Прикладіть на уражене місце теплу сіль в мішечку. Так шкірні покриви будуть краще відновлюватися.

Рак НЕ вирок

Рак молочної залози — найпоширеніша форма онкологічного захворювання у жінок. Ця злоякісна пухлина довгий час не повертає до себе увагу через відсутність больового синдрому.

● Іжа як ліки

Однак філоїдна (листовидна) фіброаденома швидко росте, інколи може досягати великих розмірів, перероджуватися в саркому. Тому потрібна хірургічна операція.

Ліпони (можуть бути одиничними або множинними) — м'яко-еластичні пухлини, які розташовані в тканині підшкірної клітковини молочної залози. Лікування, як правило, проводиться у разі великих розмірів пухлини, яка спричиняє косметичний дефект.

Кісти молочної залози у більшості випадків не потребують хірургічного втручання. З діагностичною метою проводиться пункція кісти, яка одночасно є і лікувальним засобом (за допомогою тонкої голки з неї витягують рідину, внаслідок чого відбувається склеювання стінок кісти). Якщо після пункції вона виникає знову або в ній виявляються папіломи, тоді показане хірургічне лікування. На практиці це зустрічається досить рідко. В подальшому проводиться консервативне лікування гормональними дисбалансів, які викликають утворення кіст.

Вузлові форми фіброаденоматозу, які називають **мастопатіями**, — це реакція тканини молочної залози на різні гормональні порушення в організмі. Вони можуть проявлятися по-різному: як ущільненням молочних залоз перед менструацією, так і утворенням щільної болючої пухлини. Спричинити цю патологію можуть захворюваності жіночого населення рак молочної залози становить понад 26%, а в структурі смертності від онкологічних захворювань — 17%. Це означає, що рак грудей нині займає перше місце з-поміж злоякісних новоутворень і стосується кожної двадцятої жінки на планеті. В Європі ця патологія розвивається протягом життя в кожній десятої жінки.

90% жінок, що хворіють на рак молочної залози, — це жінки старше 40 років. До чинників ризику належать спадковість, часті аборти, пізнє народжування дітей і недостатнє вигодовування грудьми, неконтрольоване вживання контрацептивів, травми молочної залози, порушення сексуального життя, тютюнопаління, вживання алкоголю, недотримання засад здорового способу життя (малорухливий спосіб життя, нестача вітамінів, особливо А, Е, D), стреси. Підвищують ризику і супутні гінекологічні та ендокринні патології. Бо молочна залоза — орган гормонозалежний, що чутливо реагує на будь-які зміни в яєчниках, над-

Адреса Тернопільського обласного онкодиспансеру: вул. Купчинського, 8.
У закладі діють кабінет патології молочної залози, рентгенкабінет, де проводять мамографію, та УЗД-кабінети.
Години прийому: від 8.30 до 15.30.
Звертатися можуть усі охочі.

ниркових залозах, щитоподібній залозі.
Треба зазначити, що рак молочної залози називають проблемою розвинених країн. Очевидно, це пов'язано з тим, що в економічно розвинених країнах низька народжуваність, дітей вигодовують грудьми дуже короткий проміжок часу, набагато частіше використовують штучні суміші. У цих країнах значно більша кількість жінок вживає гормональні контрацептиви, причому часто безконтрольно. В азіатських країнах, де висока народжуваність, кількість випадків захворювань на рак молочної залози значно менша.

Звернення жінки до лікаря-онколога по спеціалізовану допомогу дає їй шанс і на подовження життя, і на одужання. Про це свідчить медична статистика і наш досвід. Вживання протягом 5 років залежить від стадій раку. На так званій нульовій стадії, коли виявляють окремі ракові клітини, шанс вижити становить майже 98—99%, у разі раку I стадії — 90—95%, II A — близько 80%, II B — 65%. У разі раку III стадії — близько 45% хворих. На IV стадії, коли є віддалені метастази, при адекватному лікуванні виживають 15% жінок. Тож що раніше жінка звертається по лікарську допомогу, то має більше шансів вижити.

Витрати на лікування раку занедбаних форм дуже зростають, інколи у 25 разів. Якщо на ранніх стадіях буває достатньо хірургічного лікування, то в разі запущених форм раку призначають комплексне лікування: хіміотерапію, опромінення, гормонотерапію, імунотерапію тощо.

Але навіть на занедбаних стадіях хворим не можна нехтувати професійною онкологічною допомогою. Лікарям завдяки спеціалізованим методам лікування часто вдається зменшити пухлину і навіть у таких випадках інколи можна виконати органозберігаючі операції. Медицина зараз на такому рівні, коли навіть на третій та четвертій стадії раку і коли метастази вже далеко за межами органа (уразили легені, печінку, кістки тощо), при правильно підбраному комплексному лікуванні вдається значно подовжити життя хворим.

Одним з чинників, чому жінка боїться прийти до лікаря, є страх втратити молочну залозу. Якщо жінка звертається вчасно, на початкових стадіях, до лікаря-маммолога, онколога, їй, у разі потреби, буде виконана органозберігаюча операція. Однак не слід забувати і про можливість відновлення форми й об'єму молочної залози після мастектомії (повного видалення молочної залози) за рахунок реконструктивно-відновних пластичних операцій.

У жодному разі не займайтесь самолікуванням!

Оскільки сьогодні рак грудей успішно лікують на початкових стадіях, головним у подоланні цієї недуги є її раннє діагностування. Тому жінки повинні пам'ятати про важливість самостійного обстеження та регулярні профілактичні медогляди.

Оксана Туманова, завідувач І хірургічним відділенням Тернопільського обласного комунального клінічного онкологічного диспансеру.
Про методи ранньої діагностики раку молочних залоз читайте на 7 стор.

● Не дрібниці

Пийте чай... під час їди

Китайці і японці п'ють гарячий чай під час їди (а не холодну воду). Якщо переймемо у них цю звичку, то тільки виграємо. Пояснимо для тих, хто любить пити під час їжі саме холодні напої. Холодна вода знижує засвоєння їжі, оскільки продукти, що містять жири, стають густішими.

ПРИ ПРОБЛЕМАХ ІЗ СЕРЦЕМ БОЛІТЬ НЕ ТІЛЬКИ У ГРУДЯХ

Варто знати, що не всі серцеві напади супроводжуються болем у лівому боці грудей. Будьте обережні при інтенсивному болю у верхній або нижній щелепі. Нудота і рясне потовиділення теж є симптомами серцевого нападу.

60% всіх людей, які перенесли його, відчували його уві сні і не прокинулися. Біль у грудях може викликати у вас крик уві сні, і ви від цього прокинетесь. Це теж симптом проблеми, що насувається. Не ігноруйте такі сигнали організму.



або оцту. Потім добре вимийте шкіру милом.

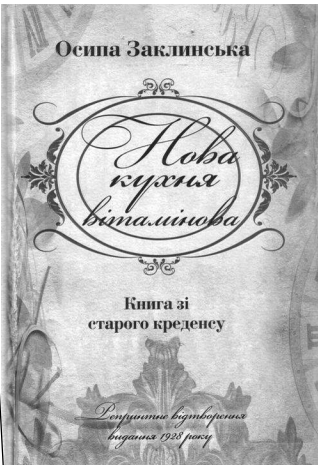
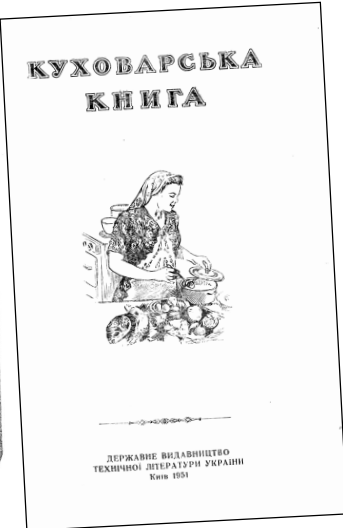
СІЛЬ

Змочіть тканину в сольовому розчині і зробіть пов'язку. Можна спробувати ще такий спосіб: беремо 1 ст. ложку солі на 1 скл. 9% оцту. Змочуємо вату в розчині і прикладаємо її на синець 3 рази на день по півгодини.

На серці не буває зморшок, а лише рубці/ Сідоні Колектт

Не борщем єдиним

ЩО МИ ЇЛИ І КИМ МИ БУЛИ



Потравка з качки з пармезаном, щупак з сарделевим сосом, шельфіш печений, бекаси, чмільюхи, паштет з раків, компот з дактелів, компот з прунелів, компот з фіг, салата швейцарська, легуміна цитринова, будинь чоколядовий, кох дамський, суфлет з морелів, крем з мараскіно, блян-манже мигдаловий, зульц в рожі, бабочка цісарська до кави, штанглики солоні, альберти...

● Нотатки на полях

котрого надрукував радянський відривний календар у 1965 році, потребував 30 жовтків. А в кулінарних зошитах моєї бабусі, які вона вела з 1960-х, стандарт домашніх тістечок і «пляцків» — 8—9 яєць.

Цікаво й те, що в давніх українських переписах часто згадують мигдаль. Про нього пише і Завадська, і Володимир Гнатюк у праці «Народна пожива і спосіб її приправи у Східній Галичині» (1899). Цитую його рядки: «Так само як на колачі, розчиняють на паску, баби (тут дають більше яєць) і плячки (иньші від попередних, в якікладають сир, родзинки, мигдали і ин)». А Зіновія Клиновецька у книжці «Страви й напінки на Україні» (1913) описує процес приготування варення з мигдалю(!), марципанів «черкаських» і «київських», а ще мигдалевих цукерків, проварених з цукром. Про «Шодо мигдалеве» читаємо і в Осипи Заклинської. Мабуть, цей горіх не був тоді надто дорогим товаром.

І знов диву даєшся, із чим могли мати справу наші прабабці. Заклинська готувала делікатеси з пстругом (форель), устрицями, трюфелями, «мушкатним горіхом», мараскіновим лікером, цукатами. Важко буде повторити через нинішні ціни й рецепти Клиновецької: варення з «хви́г» (тобто фіг, інжиру), цукерки з помаранців (помаранчів), журавлинні пундики.

А ще подікайтесь, у скільки вам обійдеться купівля рому для її просто «вергунів» та «прованської олії» для «вергунів волинських». Незвичними складниками є й трояндова вода, яку Зіновія Клиновецька додавала до випічки, та трояндова олія — до варення з рожі.

Що ще можна було купити в тодішніх бакалійних лавках? Частково відповідає рецепт «Пірників помаранцевих» від Клиновець-

кої. Пірник — слово польське, означає темну випічку з прянощами, медом, карамелізованим цукром тощо.

Рецепт такий: «8 крашанок (яєць. — В. М.) протерти качалкою з 1 ф. цукру, додавши 1,75 ф. питльованого борошна, ложку покритої одвареної померанцевої цедри, ложечку курдамону, ложечку інберу, ложечку цінамону, 1/2 ложечки гвоздики і 2 ложки посіченого солодкого і гірко мигдалю. Все це ростирати, доки тісто не одлипатиме од посуду. Виробивши пірники, обсушити їх в печі». Пояснимо, що ф. це фунт (453 г), курдамон — кардамон, інбер — імбир, а цінамон — кориця.

● На прохання читачів

Ці рецепти рекомендованих страв — із «Куховарської книги», надрукованої 1951 року Державним видавництвом технічної літератури. Користуватися ними можна, лише одержавши вказівки лікаря про характер хвороби та необхідні лікувальні страви. Наприклад, серед поданих є такі, які призначають при гострому катарі кишок і діареї (гострий коліт): слизуватий рисовий суп на воді, м'ясний бульйон з рисовим слизом, чорничний кисіль.

У випадках, коли хворому заборонено споживати м'ясні супи (при захворюванні печінки, нирок, подагрі та ін.), можна користуватися поданими рецептами вегетаріанських супів — овочевих, ягідних і фруктових. Для харчування осіб, яким заборонено їсти смажене м'ясо, подано переписи м'яса вареного, зокрема з овочами, а також парових котлет.

Рисовий суп на воді

На 3 скл. води — 2 ст. ложки рису, 2 ч. ложки масла.

Добре промитий рис покласти в киплячу воду і ва-

Для давніх господинь цей перелік східних прянощів, очевидно, не був дивиною, бо ще у 1899-му Гнатюк писав: «...купує ся в місті шафран, цінамон, гвоздики, перець простий і англійський, бобкове листя; купують також цитрини (з котрих шкірку труть до тіста) і імбір». Та й ром (гарак) тоді також вживали — із чаєм. Вищесказане наш етнограф записав у селі Пужники Буцацького повіту (нині хутір при с. Садове на Монастирищині), тому воно відображає кулінарію Тернопільщини.

Звичайно, казати, що їжа з такими спеціями була в кожного на столі — помилка. І сам Гнатюк звертав увагу на вбогість селянської (головно бойківської) кухні. Але завжди була кухня сільська і міська. Завжди були бідніші і багатші. І якщо книжка, як історичний документ, щось зафіксувала — значить воно справді мало місце. Тому маємо кухню, пригріту Австрією, і виголоднену Росією, бо кулінарія — така сама історія,

тісно пов'язана з економікою і політикою. Були гроші і міжнародна торгівля — то була й ліпша їжа.

Цікаво, а що пише радянська книжка? Заглянемо у «Куховарську книгу» від київського Державного видавництва технічної літератури (1951). Східних прав та імпорتنих продуктів там уже нема. Лише один ляп: редколегія пропустила до друку оливки, маслини і «капарці» (каперси) в рецептах солянок. Цікаво тільки, де тодішня господиня мала їх купити. Що ще дивує в «Куховарській книзі», так це салати з огцом — він входив майже до всіх. Справді, цієї приправи ну точно не бракувало в СРСР.

Та повернімося до старовинних рецептів. У сучасних цінах на імпорتنі продукти вони, звісно, не винні. Єдине, чим їм можна дорікнути, це тривалістю приготування. Стара рецептура — то часто так звана «повільна їжа», яку витримували, мариновали, настоювали по кілька днів. Ну а ще — застарілі слова, які не завжди можеш розгадати.

Зате з антикварною кухнею ніколи не збудуєшся. Так, у ній менше експериментів, а більше консерватизму. Але і його варто інколи проявляти. Причому, страву «Копчений вугор під білим шоколадом» від сучасного австрійського шеф-кухаря я хотіла би спробувати, якби ці два складники подавали якось окремо. А такі витвори високої кухні потім «папугують» на низах: додають своє, не завжди вдало переробляють — і пропонують нам як щось супермодне. Сотнями викладають в інтернет свіжовидумані рецепти, і ніхто не несе відповідальності за їхню достовірність, адекватність.

Вікторія Маньовська.

● Згодиться

ЯК ВІДМІРЯТИ ЛІПКІ ПРОДУКТИ

Сполосніть мірну склянку або ложку гарячою водою або покрийте їх олією з кухонного розпилювача, і тоді липкі субстанції, наприклад, мед або патока, не залишаться на них слідів після відмірювання.

ЯК ШВИДКО РОЗМ'ЯКШИТИ МАСЛО

Іноді просто немає часу, щоб розм'якшити масло на кухонному столі. Щоб прискорити цей процес, натріть його на звичайній тертці для сиру або розкачайте качалкою, попередньо обгорнувши її пластиком або плівкою. Або просто розріжте шматок масла на дрібні частини. Чим більше площа поверхні, тим швидше відбудеться процес теплообміну.

ЯК НЕ ПЛАКАТИ, РІЖУЧИ ЦИБУЛЮ

Щоб уникнути неприємних сліз при нарізанні цибулі, візьміть до рота шматочок хліба (так, щоб частина його стирчала з рота). Він як бар'єр буде охоронятися ваші очі від слезогінних цибулевих випарів, які піднімаються вгору.

ЯК НАРІЗАТИ М'ЯКИЙ СИР

Щоб нарізати сир м'яких сортів, наприклад, брі або козячий, використовуйте замість ножа зубну нитку — так сир не сплюснеться!

Лікувальне харчування

Організм хворого особливо чутливий до якості їжі. Тому для нього треба вибирати найсвіжіші продукти і готувати лікувальні страви. Особливе значення при цьому мають як спосіб приготування, так і точне дотримання рецептури.

рити протягом 45 хв. Протерти крізь сито, процідити і на смак посолити. Перед подачею покласти масло.

М'ясний бульйон з рисовим слизом

На 100 г м'яса з кісточною — 1 ст. ложка рису, 1 ч. ложка масла, 4 скл. води.

Промите м'ясо залити 2,5 скл. холодної води і варити не менше 1,5—2 год. Добре промитий рис покласти в киплячу воду (1,5 скл.) і варити 45 хв. Після цього рис протерти крізь сито і змішати з процідженим бульйоном. Посолити на смак. Перед тим, як подавати, покласти в тарілку шматочок масла.

Вегетаріанський бульйон

На 100 г картоплі — 75 г моркви, 25 г качана білоголової капусти (домашньої, бо в качані купованої можуть



бути залишки хімікатів), 10 г селери і петрушки, 20 г брукви або ріпи, 5 г салату, 2 ч. ложки масла, 3 скл. води.

Очистити і порізати на шматки моркву, брукву і капусту, залити водою і варити 20 хв, потім додати очищену і порізану картоплю і варити ще 25 хв. У зварені овочі покласти салат і, накривши кришкою, кип'ятити 5 хв. Після цього бульйон процідити, посолити і перед подачею додати масла.

Суп-крем з капусти

На 100 г цвітної або білоголової капусти — 1 ст. ложка рису, 1,5 ч. ложки масла, 3,5 скл. води, 0,5 скл. молока, 0,25 яйця.

Капусту покласти в киплячу воду (1,5 скл.) і варити 40 хв у закритій каstrулі. Злити відвар, а капусту протерти крізь сито. Добре промитий рис покласти у киплячу воду (2 скл.) і варити 45 хв. Не зливаючи води, процідити крізь сито, змішати з протертою капустою, добре прогріти, не доводячи до кипіння. Тим часом випустити яйце, збити виделкою, розвести теплим молоком і процідити. Цю суміш влити до супу. Перед подачею покласти в суп масло.

Суп слизуватий з висівком

1400 мл води, 200 г пшеничних висівків, 100 мл молока, 5 г масла.

Пшеничні висівки (не змолоті) залити окропом і варити близько години. Процідити крізь марлю і відтиснути, після чого процідити ще раз, але вже не відтискаючи. Влити молока, прокип'ятити 5 хв, масло покласти в тарілку перед подачею.

Закінчення на 6 стор.

Якщо якась їжа для вас корисна, то вона несмачна. Проте якщо їжа несмачна, то це не означає, що вона корисна / Закон Мерфі

• Згодиться скільки в чому добрив?

Одна столова ложка містить (у грамах):
✓ деревного попелу — 8,
✓ гашеного вапна — 9,
✓ сечовини — 12,
✓ калійної селітри — 18,
✓ сульфату амонію — 14,
✓ суперфосфату гранульованого — 16,
✓ порошкоподібного — 17,
✓ удобрювальної овочевої суміші — 14.

В одній сірникової коробці міститься (у грамах):
✓ аміачної селітри — 17,
✓ сульфату амонію — 17,
✓ сечовини — 15,
✓ кальцієвої селітри — 18,
✓ калійної солі — 20,
✓ сірчаноокислого калію — 25,
✓ калійної селітри — 25,
✓ суперфосфату порошкоподібного — 24,
✓ гранульованого — 22,
✓ фосфоритного борошна — 34,
✓ хлористого калію — 18,
✓ удобрювальної плодово-ягідної або овочевої суміші — 20,
✓ попелу — 12.

В одній склянці міститься (у грамах):
✓ аміачної селітри — 160—180,
✓ суперфосфату — 185—215,
✓ фосфоритного борошна — 110—160,
✓ хлористого калію — 185—190,
✓ сірчаноокислого калію — 260,
✓ деревного попелу — 90—120,
✓ удобрювальної плодово-ягідної або овочевої суміші — 180—200.

Водне 10-літрове відро вміщується (у кілограмах):
✓ землі дернової — 12,
✓ землі компостної або парникової — 10,
✓ попелу деревного — 5,
✓ коров'ячого гною свіжого — 9,
✓ перегною — 8,
✓ торфу сухого — 5.

Як закласти дупло



Якщо на штампі плодового дерева утворилося дупло, стару деревину навколо нього ретельно зачищають і дезінфікують 3%-вим розчином мідного купоросу (300 г на 10 л води) або 5%-вим розчином залізного купоросу (500 г на 10 л води). Потім дупло заповнюють дрібним щебенем або битою цеглою і замащують сумішшю цементу, вапна, піску (1:1:6) і води. Невеличке дупло можна замастити садовим варом.

Використання органічної сільськогосподарської продукції нині — не мода, а необхідність. Проте ті, хто працює на землі, від дачника до агрохолдингу, не завжди готові відмовитися від застосування отрутохімікатів та неякісних мінеральних добрив і перейти на застосування органічних добрив. Але де ж взяти ті органічні добрива, адже не завжди їх корисно і безпечно вносити в ґрунт такими, як вони є «в оригіналі».

Підприємства, які взялися переробляти органіку в зручне і корисне для використання добриво, застосовують метод прискореної біоферментації суміші відходів тваринництва, торфу, тирси, соломи без використання будь-яких хімічних добавок і обробок. Технологія виникла в 60-ті рр. ХХ ст. у США. Під час переробки у ферментаторі біомаса розігрівається до 65—80°C, внаслідок чого насіння бур'янів і спори грибів втрачають життєздатність, гинуть патогенні мікроорганізми, яйця та личинки гельмінтів.

На підприємстві «ДВК Біоз-Волинь», яке виробляє таким методом органічне добриво «Біопродерм», постійно досліджують ефективність застосування його на різних культурах, у різних ґрунтово-кліматичних умовах України. Науково-дослідні установи дали досить високу оцінку якісним показникам добрива. Зокрема, вже п'ятий рік триває співпраця з Інститутом сільського господарства Західного Полісся НААНУ, а також Інститутом зрошувального землеробства НААНУ, що на Херсонщині.

За словами кандидата

Добриво без хімії

СПЕЦІАЛІСТИ РАДЯТЬ ВНОСИТИ ДОБРИВО «БІОПРОФЕРМ» ВОСЕНИ

Якби не дзвінок до редакції, то ми б і не знали про таке органічне добриво, як «Біопродерм». Але читачі нашої газети тримають руку на пульсі новин у галузі землеробства, тож і нам підказали про новинку, і попросили розвідати детальнішу інформацію про це органічне добриво. Завдяки колегам з Волині нам це вдалося.

• На прохання читачів

біологічних наук Оксани Пузняк, «Біопродерм» одне із найефективніших та екологічно чистих добрив.

— Добриво в комплексі впливає як на поліпшення агрохімічних показників ґрунту, так і на збереження балансу екологічної рівноваги, на вирощування продукції високої якості і формування цілісності агроекосистеми, тобто зв'язку: ґрунт — рослина — людина, — каже науковець. — Це добриво без запаху, зручно транспортується, легко вноситься, не дає побічних ефектів для людей, які використовують цей препарат, і найголовніше — поліпшуються показники родючості ґрунту. Адже він є живою субстанцією, і «Біопродерм» — один із тих продуктів, який сприяє її функціонуванню в самому ґрунті.

Пенсіонерка Людмила Тимошенко використовує добриво «Біопродерм» на власному городі. Каже, що



підживлює всю городину та садовину. Навесні додає його під розсаду.

— «Біопродерм» я додаю ще в ґрунт, який готую для висівання насіння, — ділиться досвідом Людмила Борисівна. — Воно гарно і вчасно сходить. Така розсада добре розвивається, не хворіє. Коли пересаджую майбутні помідори на грядку, також додаю до ґрунту добриво. Стебла рослини стають міцними, листя — насичено-зеленим, а плоди — смачними та запашними. Якщо говорити про помідори, то вони довго зберігаються і добре підходять до різних способів консервації.

Жінка вже п'ять років вносить під усі овочі добриво, бо мала помітний результат вже з першого разу.

Спеціалісти ПП «Біоз-Волинь» радять вносити добриво «Біопродерм» восени, тоді воно матиме більше часу та сприятли-



вих умов, щоб ефективно повзаємодіяти з ґрунтовою екосистемою та різнобічно позитивно вплинути на неї. Зокрема, збільшиться кількісний та якісний склад мікрофлори ґрунту, її ферментативна активність, що забезпечить мінералізацію органіки і створить достатню кількість поживних речовин для засвоєння рослинами у весняний період. Високий вміст у добриві органічних сполук, зокрема гумінових речовин, виключає можливість вимивання елементів жив-

лення в нижні шари ґрунту.

Для того, щоб «Біопродерм» гарно «спрацював» при весняному внесенні, досить важливою є умова достатнього зволоження ґрунту. Тому потрібно вносити добриво рано навесні або провести полив. Регулярне ж внесення «Біопродерму» поліпшує структуру землі, піднімає її буферність та ємність, поповнює вміст гумусу.

«Біопродерм» рекомендовано вносити перед культивацією чи комплексним обробітком ґрунту навесні або восени по всій площі або локально в рядки, гнізда, ямки.

Норма внесення органічного добрива залежить від багатьох факторів. Загалом на гектар потрібно від двох до шести тонн «Біопродерму», що становить 20—60 кг на сотку.

У зв'язку з високою біологічною активністю «Біопродерму» та тривалою післядією достатньо вносити в ґрунт його з періодичністю один раз на два-три роки. Добриво забезпечує приріст врожайності різних сільськогосподарських культур, кущів та дерев від 30 до 70 відсотків, і що головне — дає впевненість у тому, що продукція буде здоровою та корисною.

На фото: волинянка Людмила Тимошенко вносить органічне добриво, висаджуючи розсаду помідорів; такі помідори вирости на її грядці.

Для тих, хто хоче отримати детальнішу інформацію про органічне добриво «Біопродерм», повідомляємо номери телефонів для довідок: (0332)78-63-63, моб. (095)568-16-28, (096)58-52-44.

• Город на підвіконні

Буде перець цілий рік

Гострий перець плодоносить довго, але цей термін ще можна подовжити, одержуючи свіжі плоди цілий рік.

Для цього восени рослини треба викопати з грудкою землі, пересадити у відповідні ємності, обрізати хворе листя, добре полити і поставити в затінене місце, а коли приживуться, — на підвіконня.

Якщо ви не можете створити принесеному в дім перцю необхідне підсвічування восени і взимку, то його листя і квітки почнуть опадати. В такому разі підріжте крону перцю на третину і зменшіть поливи, підтримуючи ґрунт у напіввологому стані.

Навесні підживіть рослини, поставте їх якомога ближче до світла, й вони знову зацвітуть і дадуть плоди. Щоб рослини не загинули від виснаження, можна зробити по-іншому. В кінці жовтня залиште лише один плід, решту зав'язей обірівіть до кінця грудня. Із січня день починає збільшуватись, тому можна залишити визрівати спочатку два, а потім три плоди.

Для поливу перцю воду треба відстоювати, аби вона нагрівалась і збагачувалась киснем. Температура

її має бути кімнатною. Холодна вода затримує надходження елементів живлення з ґрунту. Восени і взимку поливати рослини можна лише в першій половині дня.

Щоб вологість повітря була оптимальною (70—80%), біля рослин ставлять відкритий посуд із водою й обприскують листя. При недостатньому поливі формуються дрібні, виродливі плоди, зав'язі часто опадають.

Перець дуже теплолюбний. Оптимальна температура для його росту — 25—28°C. При температурі нижче +13°C його ріст призупиняється.



Тому треба пам'ятати, що восени, взимку і напровесні температура поблизу вікна нижча, ніж у кімнаті, на 1—2°C, а на підвіконні — на 3—4°C. Якщо скло заledenіло, температура знижується вже на 5—8°C, і рослини потрібно відсовувати якомога далі від шибки, а на ніч і взагалі заносити до кімнати.

Рослини на підвіконні можуть потерпати і від перегріву, адже опалювальна батарея розміщена близько. Тому слід відводити гаряче повітря в сторону від кушків з допомогою шматків фанери чи картону, встановлюючи їх на батареї. Навесні рослини, що перезимували в домі, можна буде знову висадити на город.

• Зверніть увагу

Капусту слід уважно оглядати

Закладену на зберігання городину потрібно весь час оглядати. Причому робити це слід навіть тоді, коли овочі та картопля здаються цілком здоровими.

Скажімо, капуста на спеціально обладнаних стелажах у погребі чи підвалі за температури 0—1°C і відносній вологості 90—95%, складена пошарово зрізами догори, може зберігатися довго.

Але якщо освітлення в такому сховищі не зовсім добре, відразу можна й не помітити, що білоголова вже ушкоджена.

Особливої шкоди взимку завдає капусті сіра гниль. Уражені головки швидко вкриваються пухкою цвілью, слизяться, а потім загнивають. Частіше хворіють побиті і підморожені головки, а також занадто «роздягнені» від зеленого листя. До речі, під час тривалого зберігання воно втрачає хлорофіл, згодом колір і потім, наприкінці зими, саме може уразитися цією хворобою. Якщо виявили ту ж сіру гниль чи іншу хворобу, треба терміново перебрати всю капусту, уражені листки видалити й надалі ретельніше дотримуватися режиму зберігання.

Псує капусту і крапчастий некроз. Від нього листя вкривається чорними крапками. Із зовнішніх листків хвороба передається на внутрішні. Одна з причин спалахів крапчастого некрозу — тривале зберігання капусти при низькій температурі (–1—4°C). Цією недугою переважно вражається капуста, перенасичена азотними добривами. Найчастіше хворіє на крапчастий некроз сорт Зимівка.

Варто згадати і ще одну хворобу капусти (небезпечно і приховану) — тумачність. На вигляд головка цілком здорова, а коли розрізати, там із кулак (тумак) відмерлого загниваючого листя. Хвороба, як правило, розвивається за неправильного зберігання капусти, особливо, якщо головки були підмороженими. Найвразливіші сорти Амагер, Зимівка, Білоруська, Подарунок.

ПОНЕДІЛОК, 26.10.2015	
VT-1 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини. 06.10, 07.10 АгроЕра. 06.20, 08.25 Від першої особи. 06.55, 08.40 Ескупап. 07.25 Ера будівництва. 07.30, 23.25 На слуху. 08.45 Корисні поради. 09.00 Вічне. 09.20, 18.55 Про головне. 10.00 Перша студія. 10.20 Д/ф «Румунія, оповідки з цвинтаря». 11.35 Д/ф «Замки Європи». 12.25 «План на завтра» з Анастасією Рінгіс. 13.15 Вікно до Америки. 13.50 Т/с «Естонська РСР». 14.50 Казки Лірника Сашка. 15.25 Х/ф «Бабуся Бум». 17.05 Чоловічий клуб. Спорт. 18.05 Час–Ч. 18.15 Новини. Світ. 19.30 Дорогі депутати. 20.00 Перша шпальта. 20.30 Зроблено в Європі. 21.30 Новини. Спорт. 21.45, 22.45 З перших вуст. 21.50 Подорожні. 23.00 Підсумки.	TV-4 00.20 Х/ф «Чужий проти Хижака–2». 06.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес. 07.00, 16.00 Провінційні вісті. 07.35 Миська рада інформує. 07.40 Час–Тайм. 07.55 «Справжня ціна». 08.10 Вікно в Америку. 08.30 Переможний голос віруючого. 09.00 Ніч виборів–2015. 11.00, 16.10 Дитяча година. 12.10 Т/с «Чужі грихи». (1). 13.00 Хіт–парад. 14.00 Х/ф «Небилиці про Івана». (1). 17.00 «Унікальна Україна». 17.30 «Гал–кліп». 18.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 18.45 Миська рада інформує. 19.00, 22.00 Провінційні вісті. 19.30 Наші вітання. 20.00 Єдина країна. 20.30 TNEU — калейдоскоп подій. 20.40 Дім книги. 21.00 Наші вітання. 21.30 «Сільський календар». 22.35 Х/ф «Ферма». (2). 00.15 Час–Тайм. ICTV 06.00, 19.20 Надзвичайні новини. 06.45 Факти тижня. 08.45 Факти. Ранок. 09.15 Дивитися всім! 10.00 Труба містера Сосиски. 11.00, 13.20 Х/ф «Суддя Дредд». 12.45, 15.45 Факти. День. 13.35, 16.10 Х/ф «Рідкіс 3D». 16.20 Х/ф «Робокоп». 18.45, 21.05 Факти. Вечір. 20.20 Дістало! 21.25 Свобода слова. 00.20 Х/ф «Суддя Дредд 3D». (2). СТБ 06.05, 16.00 «Все буде добре!» 07.55 «Все буде смачно!» 08.50, 18.30 «За живе!» 10.00 «Зіркове життя». 10.55 «Битва екстрасенсів–15». 13.10 «Україна має талант!–2». 18.00, 22.00 «Вікна–Новини». 19.55 «Хата на тата». 22.35 «Детектор брехні–7». 23.35 «Один за всіх».
2+2 06.35 «Нове Шалене відео по–українськи». 07.50 «Облом.ІА». 08.50 «Помста природи». 10.35 Т/с «Мушкетери». 12.45 Х/ф «Чорна діра». 14.35 «Вайпаут». 15.30 «Легенди кікбоксингу». 16.25 «Тор Gear». 17.30, 19.00 «ДжеДА!». 18.30, 23.30 Новини «Спецкор». 19.20 «Секретні матеріали». 20.20 Т/с «Скорпіон». 21.15 Х/ф «Без правил–2».	НОВИЙ КАНАЛ 05.50, 7.05 Kids' Time. 05.55 М/с «Губка Боб Квадратні Штани». 07.10 Т/с «Друзі». 11.00 Т/с «Шасливі разом». 11.30 М/ф «Ранго». 13.40 Х/ф «Нова Людина–павук». 16.10 Т/с «Не родись вродливою».

ВІВТОРОК, 27.10.2015	
VT-1 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини. 06.20, 08.25 Від першої особи. 07.25, 23.25 На слуху. 08.45 Корисні поради. 09.00 Вічне. 09.20, 18.55 Про головне. 09.50 Подорожні. 10.45 Д/ф «Жінки–солдати: побачити, що я посміхаюсь». 12.00 Уряд на зв'язку з громадянами. 12.25 Дорогі депутати. 13.15, 18.05 Час–Ч. 13.40 Т/с «Естонська РСР». 14.45 Казки Лірника Сашка. 14.55 М/с «Друзі–янголи». 15.10 Хочу бути. 15.50 Як це? 16.20 Фольк–music. 17.30 Богатирські ігри. 18.15 Новини. Світ. 19.30 ДебатиPRO. 21.30 Новини. Спорт. 21.45, 22.40 З перших вуст. 21.50 Війна і мир. 23.00 Підсумки.	TV-4 06.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес. 07.00, 16.00 Провінційні вісті. 07.35 «Сільський календар». 08.05 «Духовні роздуми». 08.20 TNEU — калейдоскоп подій. 08.30 Переможний голос віруючого. 09.00 Час–Тайм. 09.30 «Унікальна Україна». 10.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 11.00, 16.10 Дитяча година. 12.10 «Музичні делікатеси». 12.40 «Про кіно». 13.00 Хіт–парад. 14.00 Х/ф «Тіні забутих предків». (1). 17.00 «Унікальна Україна». 17.30 «Компроміс». 18.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 19.00, 22.00 Провінційні вісті. 19.30 Наші вітання. 20.00 Європа у фокусі. 20.30 Програма «Євромакс». 21.00 Наші вітання. 21.30 «Щоденник для батьків». 22.00 Провінційні вісті. 22.30 Оголошення.Бюро знахідок 22.35 Х/ф «Іржавий алюміній». (2). 00.15 Час–Тайм. ICTV 06.05 Факти. 06.30 Ранок у великому місті. 08.45 Факти. Ранок. 09.15, 19.20 Надзвичайні новини. 10.05, 20.20 Цивільна оборона. 11.05, 13.20 Х/ф «Прибрати Картера». 12.45, 15.45 Факти. День. 13.45 Т/с «Код Костянтина». 14.45 Т/с «Слідчі». 15.25, 16.20 Патруль. Самооборона. 16.45, 22.35 Т/с «Відділ 44». 18.45, 21.05 Факти. Вечір. 21.25 Т/с «Нюхач–2». 23.35 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ».
1+1 06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН». 07.35, 8.35 «Маша і ведмідь». 09.30 «Чотири весілля–2». 10.45 «Міняю жінку–9». 12.20, 21.00 Т/с «Між нами, дівчатами». 13.20 «Ворожка». 14.00 «Сліпа». 14.40 «Сімейні мелодрами–6». 15.40 «Клініка». 17.15 Т/с «Заборонене кохання». 20.30 «Чистопews». 22.00 «Світ наживоріт–6». 00.00 Комедія «Круті хлопці». (2).	СТБ 05.50, 18.00, 22.00 «Вікна–Новини». 06.25, 16.00 «Все буде добре!» 08.15 «Все буде смачно!» 09.10, 18.30 «За живе!» 10.20 «Зіркове життя» 11.15 «Битва екстрасенсів» 12.50 «Україна має талант!–2» 19.55, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо дітей» 00.05 «Один за всіх».
2+2 07.35, 17.30 «Облом.ІА». 08.10 «ДжеДА!». 08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор». 09.00 «Люстратор 7.62». 09.10 «Секретні матеріали». 09.25 Д/ф «Таємниці затонулих кораблів». 09.55 Д/ф «Служби спеціального призначення». 10.20 Д/ф «Найкраща зброя Другої світової війни». 11.15 Д/ф «Підземні міста». 12.10 Х/ф «Мама Мамі». 14.10 Т/с «Мисливці за старовиною». 16.00 Т/с «Скорпіон». 16.55, 17.55 «Відеобімба». 18.55 Кубок України 1/8. Динамо – Оболонь–Бровар. 21.00 Х/ф «Друди». 00.20 Х/ф «Воїн».	НОВИЙ КАНАЛ 06.00, 7.15 Kids' Time. 06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани». 07.20 Т/с «Друзі». 10.50 Т/с «Не родись вродливою». 18.00 Абзац!

СЕРЕДА, 28.10.2015	
VT-1 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини. 06.20, 08.25 Від першої особи. 06.55, 08.40 Ескупап. 07.25 Ера будівництва. 07.30, 23.25 На слуху. 08.35 Паспортний сервіс. 08.45 Корисні поради. 09.00 Вічне. 09.20, 18.55 Про головне. 09.50 ДебатиPRO. 11.25 «Prime–time». 12.00 Засідання Кабміну України. 13.15, 18.05 Час–Ч. 13.40 Т/с «Естонська РСР». 14.45 Казки Лірника Сашка. 14.55 М/с «Друзі–янголи». 15.10 Як це? 15.55 Музичне турне. 17.10 «Розсекречена історія: Україна в Другій світовій». 19.40 Т/с «Білявка». 20.30 Вересень. 21.45, 22.30 З перших вуст. 21.50 Слідство. Інфо. 22.40 Мегалот. 23.00 Підсумки.	TV-4 06.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес. 07.00, 16.00 Провінційні вісті. 07.35 Європа у фокусі. 08.00 «Євромакс». 08.30 Переможний голос віруючого. 09.00 Час–Тайм. 09.30 «Унікальна Україна». 10.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 11.00, 16.10 Дитяча година. 12.10 «Гал–кліп». 12.35 «Щоденник для батьків». 13.00 Концерт класичної музики. Солоістка Л. Фурорська. 14.00 Х/ф «Театр невідомого актора». (1). 16.40 «Чарівний ключик». 17.00 «Унікальна Україна». 17.30 «Про кіно». 17.45 «Духовні роздуми». 18.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 18.45 Миська рада інформує. 19.00, 22.00 Провінційні вісті. 19.30 Наші вітання. 20.00 «Формула здоров'я». 21.00 Наші вітання. 21.30 «Музичні делікатеси». 22.30 Миська рада інформує. 22.40 Х/ф «Розкішне життя». (2). 00.15 Час–Тайм. ICTV 06.05 Факти. 06.30 Ранок у великому місті. 08.45 Факти. Ранок. 09.15, 19.20 Надзвичайні новини. 09.55 Цивільна оборона. 10.55, 13.20 Х/ф «Гонщик». 12.45, 15.45 Факти. День. 13.45 Т/с «Код Костянтина». 14.45 Т/с «Слідчі». 15.20, 16.20 Патруль. Самооборона. 16.45, 22.30 Т/с «Відділ 44». 18.45, 21.05 Факти. Вечір. 20.20 Секретний фронт. 21.25 Т/с «Нюхач–2». 23.25 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ».
1+1 06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН». 07.35, 8.35 «Маша і ведмідь». 09.30 «Чотири весілля–3». 10.45 «Міняю жінку–9». 12.20, 21.00 Т/с «Між нами, дівчатами». 13.20 «Ворожка». 14.00 «Сліпа». 14.40 «Сімейні мелодрами–6». 15.40 «Клініка». 17.15 Т/с «Заборонене кохання». 20.30 «Чистопews». 22.00 «Життя без обману». 00.00 Мелодрама «Кококо». (2).	СТБ 05.40, 18.00, 22.00 «Вікна–Новини». 06.15, 16.00 «Все буде добре!» 08.05 «Все буде смачно!» 09.00, 18.30 «За живе!» 10.15 «Зіркове життя» 12.05 «Битва екстрасенсів» 13.40 «Танцюють всі!» 19.55, 22.45 «МастерШеф–5». 01.40 «Один за всіх».
2+2 06.35 «Нове Шалене відео по–українськи». 07.35, 17.30 «Облом.ІА». 08.10 «ДжеДА!». 08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор». 09.00 «Люстратор 7.62». 09.10 «Секретні матеріали». 09.25 Д/ф «Таємниці затонулих кораблів». 09.55 Д/ф «Служби спеціального призначення». 10.20 Д/ф «Друга світова війна у 3D». 11.15 Д/ф «Підземні міста». 12.10 Х/ф «Друди». 14.40 Т/с «Мисливці за старовиною». 16.30, 17.55 «Відеобімба». 18.55 Кубок України 1/8. Дніпро – Олімпік. 21.00 Х/ф «Чингіз–Хан». 00.20 Х/ф «Гірські акули».	НОВИЙ КАНАЛ 06.00, 7.10 Kids' Time. 06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани». 07.15 Т/с «Друзі». 11.15 Т/с «Шасливі разом». 16.10 Т/с «Не родись вродливою».

ЧЕТВЕР, 29.10.2015	
VT-1 06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини. 06.20, 8.25 Від першої особи. 07.25 Тепло.ІА. 07.40, 23.25 На слуху. 08.35 Паспортний сервіс. 08.45 Корисні поради. 09.00 Вічне. 09.20, 18.55 Про головне. 09.55 Війна і мир. 11.05 Ексклюзивне інтерв'ю Голови НБУ Валерії Гонтаревої. 11.55 Вересень. 12.20 Слідство. Інфо. 13.15, 18.05 Час–Ч. 13.40 Т/с «Естонська РСР». 14.45 Казки Лірника Сашка. 14.55 М/с «Друзі–янголи». 15.10 Хто в домі хазяїн? 15.55 Надвечір'я. Долі. 16.50 Світло. 17.35 Книга.ІА. 18.15 Новини. Світ. 19.40 Т/с «Білявка». 20.30 «Prime–time». 21.45, 22.30 З перших вуст. 21.50 «Схеми» з Н. Седельською. 23.00 Підсумки.	TV-4 06.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес. 07.00, 16.00 Провінційні вісті. 07.35 «Формула здоров'я». 08.30 Переможний голос віруючого. 09.00 Час–Тайм. 09.30 «Унікальна Україна». 10.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 11.00, 16.10 Дитяча година. 12.10 «Соло». 13.00 Хіт–парад. 14.00 Х/ф «17–й трансатлантичний». (1). 17.00 «Унікальна Україна». 17.30 «Музичні делікатеси». 18.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 19.00, 22.00 Провінційні вісті. 19.30 Наші вітання. 20.00 «Слідства. Інфо». 21.30 Програма «Вікно в Європу. Сильні разом». 21.00 Наші вітання. 21.30 «Компроміс». 22.35 Х/ф «Вікенд у Берні». (2). 00.15 Час–Тайм. ICTV 06.05 Факти. 06.30 Ранок у великому місті. 08.45 Факти. Ранок. 09.15, 19.20 Надзвичайні новини. 10.00 Цивільна оборона. 11.05, 13.20 Х/ф «Скелелаз». 12.45, 15.45 Факти. День. 13.45 Т/с «Код Костянтина». 14.45 Т/с «Слідчі». 15.20, 16.20 Патруль. Самооборона. 16.50, 22.30 Т/с «Відділ 44». 18.45, 21.05 Факти. Вечір. 20.20 Інсайдер. 21.25 Т/с «Нюхач–2». 23.30 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ».
1+1 06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН». 07.35, 8.35 «Маша і ведмідь». 09.30 «Чотири весілля–3». 10.45 «Міняю жінку–9». 12.20, 21.00 Т/с «Між нами, дівчатами». 13.20 «Ворожка». 14.00 «Сліпа». 14.40 «Сімейні мелодрами–6». 15.40 «Клініка». 17.15 Т/с «Заборонене кохання». 20.30 «Чистопews». 22.00, 23.30 «Право на владу». 00.20 Трилер «Війна орків». (3).	СТБ 05.25, 18.00, 22.00 «Вікна–Новини». 06.00, 16.00 «Все буде добре!» 07.50 «Все буде смачно!» 08.50, 18.30 «За живе!» 10.00 «Зіркове життя» 12.00 «Битва екстрасенсів» 13.20 «Танцюють всі!» 19.55, 22.45 «Зважені та щасливі–5». 00.45 «Один за всіх».
2+2 06.35 «Нове Шалене відео по–українськи». 07.35, 17.30 «Облом.ІА». 08.10, 19.00 «ДжеДА!». 08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор». 09.00, 19.20 «Люстратор 7.62». 09.10 «Секретні матеріали». 09.25 Д/ф «Таємниці затонулих кораблів». 09.55 Д/ф «Служби спеціального призначення». 10.20 Д/ф «Титанік 100 років у 3D». 11.15 Д/ф «Підземні міста». 12.10 Х/ф «Чингіз–Хан». 14.50 Т/с «Мисливці за старовиною». 16.40, 17.55 «Відеобімба». 20.20 «Хоробрі серця». 22.20 «Зброя».	НОВИЙ КАНАЛ 06.00, 7.10 Kids' Time. 06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани». 07.15 Т/с «Друзі». 11.05 Т/с «Моя прекрасна няня». 16.10 Т/с «Не родись вродливою». 18.00 Абзац! 19.00 Суперінтуїція. 20.25 Х/ф «Сахара». 22.50 Хто зверху?

Увага! У програмі телетерадач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 30.10.2015	
УТ-1 06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини. 06.20, 8.25 Від першої особи. 06.55, 8.40 Ескулап. 07.25 Ера будівництва. 07.35 На слуху. 08.35 Паспортний сервіс. 08.45 Корисні поради. 09.00 Вічне. 09.20, 18.55 Про головне. 09.55 Війна і мир. 10.45 Д/ф «Кузьма Дерев'янок. Генерал Перемоги». 11.55 Д/ф «Відчути Макао». 12.25 «Схеми» з Н. Седлецькою. 13.15 Час-Ч. 13.40 Т/с «Естонська РСР». 14.45 Казки Лірника Сашка. 14.55 М/с «Друзі-янгולי». 15.10 Школа Мері Поппінс. 15.50 Спогади. 16.15 Театральні сезони. 16.50 Віра. Надія. Любов. 17.45 Чоловічий клуб. 18.15 Новини. Світ. 19.40 Т/с «Білявка». 20.30 «План на завтра». 21.45 3 перших вуст. 21.50 Перша студія. Спецпроект до Міжнародного Дня політв'язня. 23.00 Підсумки. 23.20 Вертикаль влади.	TV-4 19.20 Х/ф «Кінець гри». 21.15 Х/ф «Чужий проти чужого». 23.10 Х/ф «Деяка справедливість». ТВ-4 06.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес. 07.00, 16.00 Провінційні вісті. 07.35 «Слідства. Інфо». 08.00 Вікно в Європу. Сильні разом. 08.30 Переможний голос віруючого. 09.00 Час-Тайм. 09.30 «Унікальна Україна». 10.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 11.00, 16.10 Дитяча година. 11.50 «Чарівний ключик». 12.10 «Гал-кліп». 12.40 «Про кіно». 13.00 Хіт-парад. 14.00 Х/ф «Гетьманські клейноди». (1). 17.00 «Унікальна Україна». 17.30 «Модна правда». 18.00 Т/с «Чужі грихи». (1). 19.00, 22.00 Провінційні вісті. 19.30 Наші вітання. 20.00 TNEU — калейдоскоп подій. 20.10 «Сільський календар». 20.40 «Про кіно». 21.00 Наші вітання. 21.30 «Духовні роздуми». 22.35 Х/ф «Вікенд у Берні-2». (2.) 00.15 Час-Тайм.
ICTV 06.05 Факти. 06.30 Ранок у великому місті. 08.45 Факти. Ранок. 09.15, 19.20 Надзвичайні новини. 10.00 Цивільна оборона. 11.00, 13.20 Х/ф «Охоронець». 12.45, 15.45 Факти. День. 13.45 Т/с «Код Костянтина». 14.45 Т/с «Слідчі». 15.20, 16.25 Патруль. Самооборона. 16.50 Т/с «Відділ 44». 18.45, 21.05 Факти. Вечір. 20.20 Антисомбі. 21.25 Т/с «Нюхач-2». 22.30 Що по телеку? 23.25 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ».	СТБ 05.45 Х/ф «34-й швидкий». 07.15 «Зіркове життя. Діти розлучень». 08.15 «Зіркове життя». 09.10 Х/ф «Подаруй мені життя». 18.00, 22.00 «Вікна-Новини». 18.30 Т/с «Коли ми вдома». 19.55, 22.45 «Танцюють всі!-8».
НОВИЙ КАНАЛ 05.55, 7.10 Kids' Time. 06.00 М/с «Губка Боб Квадратні Штани». 07.15 Т/с «Друзі». 11.05 Т/с «Щасливі разом». 16.10, 19.00 Супермодель по-українськи! 18.00 Абзац!	СТБ 05.45 Х/ф «34-й швидкий». 07.15 «Зіркове життя. Діти розлучень». 08.15 «Зіркове життя». 09.10 Х/ф «Подаруй мені життя». 18.00, 22.00 «Вікна-Новини». 18.30 Т/с «Коли ми вдома». 19.55, 22.45 «Танцюють всі!-8».

НЕДІЛЯ, 1.11.2015	
УТ-1 06.05 Світ православ'я. 06.35 Крок до зірок. 07.20 Шеф-кухар країни. 08.15 Світ on line. 08.40 Тепло.а. 09.00 Як це? 09.30 Хто в домі хазяїн? 09.50 М/с «Друзі-янгולי». 10.15 Школа Мері Поппінс. 10.40 Спогади. 11.10 Твій дім. 11.55 Д/ф «Вільна людина Андрій Сахаров». 14.00 Фольк-music. 15.30 Чоловічий клуб. Бокс. 16.55 Хокей. Чемпіонат України. «Донбас» — «Юність». 19.35 Театральні сезони. 20.05 Т/с «Білявка». 21.00 Новини. 21.30 Прем'єр-міністр України А. Яценюк про реформи. 21.40 Перша шпальта. 22.15 Гоголь Fest! 15. 23.00 День Янгولا. 00.05 На слуху. Підсумки.	TV-4 06.00 Х/ф «Гетьманські клейноди». (1). 07.45, 9.45 Ранковий фітнес. 08.00 Європа у фокусі. 08.40, 23.45 Час-тайм. 09.00 Повнота радості життя. 09.30 «Справжня ціна». 10.00 Дім книги. 10.15 Трансляція святої літургії з Тернополя. 11.40 «Духовні роздуми». 12.00 Х/ф «Руда фея». (1). 13.30 «Чарівний ключик». 14.00 «Погляд зблизка». 14.30 «Формула здоров'я». 15.30 «Про нас». 16.00 «Щоденник для батьків». 16.30 «Слідства. Інфо». 17.00 Вікно в Америку. 17.20 «Модна правда». 17.40 «Про кіно». 18.00 Наші вітання. 19.00 Провінційні вісті. Тиждень. 19.30 Миська рада інформує. 19.40 Хіт-парад. 21.00 «Гал-кліп». 21.30 Єдина країна. 22.10 Х/ф «Рятувальний модуль». (1). 00.00 Провінційні вісті. Тиждень.
1+1 06.00 «Життя без обману». 06.55 «Що? Де? Коли?» 08.00 «Українські сенсації». 09.00 «Лото-Забава». 09.40 М/ф. 09.50 Маша і ведмідь. 10.05 «ТСН». 11.00 «Світ навиворіт-6». 12.15 «Інспектор Фреймут-2». 13.40 «Міняю жінку». 15.00 «Чотири весілля-4». 16.25 «Розсміши коміка». 17.25 Х/ф «Сімейка Крудз». 19.30 «ТСН-Тиждень». 21.00 «Маленькі гіганти». 23.20 «10 хвилин з Прем'єр-міністром». 23.30 «Світське життя». 00.30 Трилер «Зелена кофтина».	ICTV 05.55 Факти. 06.25 М/с «Том і Джері в дитинстві». 06.45 Х/ф «Слід-Гонщик». 09.30 Зірка YouTube. 10.45 Дивитися всім! 11.45 Груба містера Сосиски. 12.45 Факти. День. 13.05 Х/ф «Відкрийте, поліція!» 15.10 Х/ф «Таксі». 17.00 Х/ф «Таксі-2». 18.45 Факти тижня. 20.25 10 хвилин з Прем'єр-міністром України. 20.35 Х/ф «Таксі-3». 22.20 Х/ф «Таксі-4». 00.10 Х/ф «Скелелаз».
2+2 06.40 «Маски-шоу». 07.50 «Нове Шалене відео по-українськи». 08.35 «Облом.UA». 09.00 «Бушидо». 10.00 «Богатирі». 11.00 «Люстратор 7.62». 12.00 «Цілком таємно». 13.00 «Секретні матеріали». 14.00 «Хорообрі серця». 16.00 «Зборю». 16.55 13 Тур ЧУ. Чорноморець – Сталь. 19.20 13 Тур ЧУ. Волинь – Говерла. 21.30 «Профутбол». 23.15 Х/ф «Деяка справедливість».	СТБ 05.30 Х/ф «Екіпаж». 07.50, 10.50 «МастерШеф-5». 09.00 «Все буде смачно!» 09.55 «Караоке на майдані». 14.55, 15.40 «Х-Фактор-6». 15.15 «10 хвилин з Прем'єр-міністром України». 19.00 «Битва екстрасенсів-15». 21.15 «Один за всіх». 22.25 «Кохана, ми вбиваємо дітей». 01.15 «Детектор брехні-7».
НОВИЙ КАНАЛ 05.45, 7.05, 8.50 Kids' Time.	НОВИЙ КАНАЛ 05.45, 7.05, 8.50 Kids' Time.

СУБОТА, 31.10.2015	
УТ-1 06.00, 7.00 Підсумки. 06.20, 7.20, 8.55, 9.00, 22.45 Погода. 06.25 У просторі буття. 07.25 На слуху. 07.50 Вертикаль влади. 08.20 АгроЕра. Підсумки. 08.35 «Золотий гусак». 09.00 «Люстратор 7.62». 09.10 «Секретні матеріали». 09.25 Д/ф «Таємниці затонулих кораблів». 09.55 Д/ф «Служби спеціального призначення». 10.20 Д/ф «Атлантида». 11.15 Д/ф «Підземні міста». 12.10 Х/ф «Шторм 500 миль за годину». 14.10 Т/с «Мисливці за старовиною». 16.00, 17.55 «Відеобімба».	TV-4 06.00 Європа у фокусі. 06.30 «Про нас». 06.45, 9.15, 11.00 Ранковий фітнес. 07.00 Провінційні вісті. 07.35 Х/ф «Гетьманські клейноди». (1). 09.00 Час-Тайм. 09.30 Унікальна Україна. 10.00 Вікно в Європу. Сильні разом. 10.30 Блага звістка з Р. Реннером. 11.15 «Про нас». 11.30 Зміни свій світ. 12.00 «Компроміс». 12.30 Х/ф «Святе сімейство». (1). 14.30 «Щоденник для батьків». 15.00 Х/ф «Руда фея». (1). 16.30 Дім книги. 17.00 Хіт-парад. 17.50 TNEU — калейдоскоп подій. 18.00 Наші вітання. 19.00 Єдина країна. 19.30 «Музичні делікатеси». 20.10 Фільм-спогад «Життя на чистовик». 21.15 «Євромакс». 21.40 Х/ф «Святе сімейство». (1). 23.30 Єдина країна. 00.10 Час-Тайм. 00.30 Х/ф «Брат воїна». (2).
ICTV 05.45 М/с «Том і Джері в дитинстві». 06.30 Стоп-10. 07.15 Провокатор. 09.05 Секретний фронт. 10.05 Антисомбі. 11.00 Дістало! 12.00, 13.00 Цивільна оборона. 12.45 Факти. День. 13.10 Інсайдер. 14.10 Т/с «Нюхач-2». 18.45 Факти. Вечір. 19.20 Надзвичайні новини. Підсумки з К. Стогнієм. 20.05 Х/ф «Таксі». 21.55 Х/ф «Таксі-2». 23.40 Х/ф «Форрест Гамп». (2).	СТБ 06.10 Х/ф «Цілком пропаший». 08.00 «Караоке на майдані». 09.00 «Все буде смачно!» 10.05 «Хата на тата». 12.05 Т/с «Коли ми вдома». 14.55 «Зважені та щасливі-5». 19.00 «Х-Фактор-6». 22.45 «Танцюють всі!-8».
НОВИЙ КАНАЛ 06.05, 8.00 Kids' Time. 06.10 М/с «Пригоди Джиммі Нейтрона». 08.05 Хто зверху?-3. 10.00 Ревізор. 13.10 Пристрасті за ревізором.	СТБ 06.10 Х/ф «Цілком пропаший». 08.00 «Караоке на майдані». 09.00 «Все буде смачно!» 10.05 «Хата на тата». 12.05 Т/с «Коли ми вдома». 14.55 «Зважені та щасливі-5». 19.00 «Х-Фактор-6». 22.45 «Танцюють всі!-8».

• На прохання читачів	
Лікувальне харчування	
Закінчення. Початок на 3 стор. <i>Фруктовий суп</i> На 2 скл. води — 50 г сухих фруктів, 100 г свіжих яблук, 1 ст. ложка цукру, 5 г кориці (галичкою). Сухі фрукти добре промити, нарізати, покласти в каструлю і залити киплячою водою. Туди ж покласти цукру і, накривши кришкою, настоювати протягом 2 год на краю плити або на невеликому вогні, не даючи кипіти. Зняти з плити, додати свіжих шаткованих зі шкіркою яблук та корицю і поставити в холодне місце.	капусти, 25—30 хв. Опісля покласти картоплю і капусту, все перемішати і посолити. На дно каструлі покласти масло, розкласти шматки м'яса, накрити тушкованими овочами і тушкувати 5—10 хв. Перед споживанням посипати дрібно посіченою зеленню.
Парові м'ясні котлети На 150 г м'яса — 0,5 ст. ложки рису, 2 ч. ложки масла, 1 скл. води. Приготувати м'ясну січку: м'якоть м'яса пропустити 3—4 рази через м'ясорубку. Добре промитий рис розварити у 0,5 скл. води до густої каші, протерти крізь сито, охолодити і змішати з м'ясом. Суміш викласти в миску, змочену водою, розмішати і збити ложкою. Поділити на 2 частини, надати кожній з них форми котлет, покласти їх на дно каструлі і залити водою на 0,5 см вище котлет. Кип'ятити, закривши кришкою, 15—20 хв. Перед вживанням покласти у тарілку масло.	Картопляні котлети з висівками На 200 г картоплі — 0,5 скл. висівок, 10 г сухарів, 1 цибулина, масло для смаження. Пропустити варені картоплини гарячими через м'ясорубку. Пюре посолити, додати дрібно нарізану підсмажену цибулю і висівки, старанно вимішати і виготовити котлети. Обкачати їх у борошні або сухарях, а потім обсмажити з обох боків на маслі.
Варене м'ясо з овочами На 150 г м'ясної м'якоти — по 0,5 картоплини, моркви, кореня петрушки, 20 г капусти, четвертина селери, 10 г зелені, 1 ст. ложка сметани, 2 ч. ложки масла. М'ясо покласти в каструлю і залити водою так, щоб вона його ледве вкрила. Варити 45 хв, після чого вийняти і розрізати на 2—3 шматки. Очищену картоплю порізати часточками і запекти в духовці на сковороді, злегка змащених маслом. Капусту нарізати невеликими шматками і варити 15—20 хв у половині склянки води. Відвар процідити, моркву і коріння порізати часточками і тушувати, додавши сметани і відвару з	Чорничний кисіль На 1 ст. ложку чорниць — 2 ч. ложки крохмалю, 1 ч. ложки цукру, 1,5 скл. води. Старанно промиті чорниці залити склянкою окропу, закип'ятити, на 15—20 хв поставити на край плити і, закривши кришкою, дати настоятися. Процідити, покласти цукор і ще раз закип'ятити. Окремо у 0,5 скл. холодної води розвести крохмаль, процідити, вилити в киплячий відвар і старанно вимішати, щоб утворилась густа маса. Підготувала В. Маньовська.

ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ

Готуючи маску з картоплі, не забувайте про те, що змивати її треба дуже старанно, спочатку теплою, потім холодною водою. Не можна сильно терти шкіру, краще робити м'які кругові рухи.

Для сухої шкіри

Відварити у шкiрці декілька середніх картоплин, очистити і розім'яти виделкою. Додати яєчний жовток, 2 ч. ложки теплої молока, столову ложку оливкової олії. Все перемішати. Маску нанести на обличчя на 15—20 хвилин, потім змити водою.

Зволожувальна

для всіх типів шкіри

Картоплину відварити в молоці, потім розім'яти, розмішати із такою самою кількістю соку із будь-яких овочів або фруктів. Замість соку можна використати молоко. Нанести суміш на обличчя і через 20—25 хвилин змити водою.

Для жирної шкіри

1. Натерти картоплину та морквину, все змішати, до-



Важливо

1. **Самодіагностика** — найкращий спосіб контролю над можливими змінами в молочних залозах. Це проста процедура, яка займає не більш як півгодини і яку слід проводити тільки 1 раз на місяць. Тривожно обмацувати себе щодня однозначно не варто, оскільки різницю у можливих змінах виявити при частому обстеженні важче.

Огляд молочних залоз слід проводити на 7—10 день менструального циклу. Щоб зручніше, легше і результативніше була самодіагностика, необхідно вести щоденник, де записувати свої спостереження, все підозріле і незвичайне. Найчастіше сама жінка виявляє у себе перші ознаки раку грудей.

Найнебезпечнішими періодами ризику захворювання на рак молочної залози фахівці вважають 45—50 і 55—60 років. Але цей вид онкологічної пухлини нестримно молодшає, тому настороженість стосовно захворювання має бути в будь-якому віці!

Ознаки раку молочних залоз:

- ✓ наявність ущільнень, припухлості в молочній залозі, на соску;
- ✓ деформація форми грудей, зміна обрисів або структури залози;
- ✓ втягнення соска, наявність жовтих або кров'янистих виділень із соска;
- ✓ біль і неприємні відчуття в одній з грудей;
- ✓ шкіра грудей в одному місці може втягуватися або зморщуватися, лущитися;
- ✓ у положенні піднятої руки може з'явитися ямочка на невеликій ділянці шкіри;

Не лише другий хліб, а й чудовий косметолог

Нещодавно «Домашня газета» розповідала про лікувальні властивості картоплі, подавала народні рецепти лікування картоплею від багатьох недуг. Нині мова про застосування картоплі у косметичі.

Напохвати



дати столову ложку борошна — має вийти густа кашка. Нанести її на обличчя, потримати 15 хвилин і змити водою.

2. Пюре з картоплини, звареної в кожущку, змішати із кислим молоком або із вершками в рівних частинах. Перш ніж наносити суміш, ретельно очистити шкіру. Тримати маску слід 10—15 хвилин, після чого вмити обличчя водою.

3. Добре очищає жирну шкіру суміш із кашки сирової картоплі, половини збитого яєчного білка і ложки меду. Замість меду можна взяти чайну ложку толочка (вівсяного борошна), додати дрібку солі. Суміш наносити на 20 хвилин, змивати

водою кімнатної температури.

Для шиї і зони декольте

Картопляне пюре змішати зі столовою ложкою олії, нанести гарячим на шию, зверху покласти серветку із бавовняної тканини. За 20 хвилин змити теплою водою.

Для рук

Для загарболої, сухої, потрісканої або обвітреної шкіри рук відварити 5 картоплин, розтерти їх до утворення кашки і додати 5 ст. л. молока. Кашку наносити теплою на шкіру і тримати 10 хвилин. Потім ви-

мити руки холодною водою і змастити їх кремом.

Розім'яти 2—3 варені картоплини, змішати їх із молоком та столовою ложкою олії. Тепло суміш нанести на руки, обгорнути їх целофаном і махровим рушником, тримати 15—20 хвилин.

Для волосся

Для жирного волосся

Почистити кілька картоплин і дрібно їх натерти. Відтиснути 6 ст. ложок картопляного соку, змішати з кислим молоком (що має більше волосся, то кислішим воно має бути), 200 мл. Суміш ретельно перемішати, нанести на коріння волосся, залишки розподіли-

ти всією довжиною. Одягнути поліетиленову шапочку, закутати рушником, тримати маску на волоссі 30 хвилин, потім змити шампунем для жирного волосся.

Для сухого волосся

Дрібно натерти три картоплини середньої величини, відтиснути сік і змішати з яєчним жовтком та чайною ложкою рідкого меду, все старанно перемішати й нанести на вимите і злегка вологе волосся, втираючи у шкіру голови легкими рухами, ледь масажуючи голову. Залишити маску на 30 хвилин, потім змити теплою водою без шампуню і дати висохнути без фена.

✓ 75% бульби картоплі становить вода, яка зволожує суху шкіру.

✓ Крохмаль має чудові відбілювальні властивості.

✓ В картоплі містяться практично всі вітаміни групи В, які омолоджувально діють на шкіру.

✓ Вітамін С відновить зруйновані клітини, звужує надто розширені пори, розгладить неглибокі зморшки.

✓ Холін — найцінніша речовина в складі картоплі, яка має яскраво виражену протизапальну дію і сприяє загоєнню мікротріщин на шкірі, заспокоює запальні вогнища, сприяє усуненню прищів і вугрів.

Власноруч

Натуральний крем проти старіння шкіри

Чудодійний крем для обличчя подарує вам небувалу красу і ніжність шкіри обличчя, допоможе розгладити зморшки і тонізувати шкіру! Він незамінний для тих, хто хоче залишатися красивою і бажаною протягом більшої частини життя.

Інгредієнти: половина яєчного жовтка, 1 ч. ложка морської солі, 2 ч. ложки відвару ромашки, 1 ч. ложка меду, 2 ч. ложки мигдалевої або оливкової олії, вазелін або натуральна олія какао.

Розтопити вазелін або натуральну олію какао і додати туди суміш яєчного жовтка, морської солі, меду, мигдалевої або оливкової олії, після чого додати кілька чайних ложок відвару ромашки. Ретельно перемішати і охолодити до застигання.

Перед нанесенням крему зволожити обличчя м'яким відваром ромашки, взяти трохи крему і втерти у вологу шкіру обличчя. Тримати до того моменту, як крем не засохне. Акуратно змити крем ватним тампоном, змоченим в мінеральній воді.

Залежно від обраної основи (вазелін чи олія какао) розрізняється і спосіб зберігання. У першому випадку зберігати слід в морозильнику, в другому цілющий склад можна зберігати в холодильнику.

Зверніть увагу на те, що вазелін володіє асептичною, зволожувальною і відлущувальною дією, а олія какао, завдяки наявності у її складі метилксантину, танінів і кофеїну має тонізуючу і загоєвальну дію. Виходячи з індивідуальних особливостей шкіри слід вибирати основу.

Використання цього крему дозволить вам в найкоротші терміни тонізувати шкіру, позбутися від лущення, розгладити дрібні зморшки, закрити пори.

Методи ранньої діагностики раку молочних залоз



Щоб виявити недугу на ранній стадії, жінка вже після 20 років має проводити регулярне самостійне обстеження.

✓ збільшення пахвових лімфатичних вузлів, припухлість плеча і пахвової тканини.

При виявленні яких-небудь змін у грудях не варто панікувати, оскільки понад 50% жінок мають різні зміни в молочних залозах і не факт, що це є 100% онкологічним процесом. При підозрілих перших ознаках пухлин грудей слід негайно звернутися в спеціалізовану клініку для уточнення діагнозу.

2. Огляд у лікаря гінеколога, мамолога.

3. **Мамографія** — найефективніший метод ранньої діагностики патології молочної залози, який дає можливість виявити пухлини розміром від 0,3 см. З метою ранньої діагностики може проводитись жінкам від 40 до 50 років — 1 раз на 2—3 роки, а після 50 років — 1 раз на 1—2 роки. Достовірність методу становить 75—95%.

4. **Ультразвукове дослідження молочної залози** дає можливість визначити структури досліджуваної тканини. До його переваг належить нешкідливість,

виявлення пухлини в недоступних для рентгенівської мамографії ділянках молочної залози, диференціювання кісти та солідних пухлин тощо. Однак треба зазначити, що цей метод дає змогу виявити лише новоутворення розміром більше 1 см. Точність УЗД при діагностиці кіст становить до 98—100%, при діагностиці раку молочної залози — 87%.

5. **Дуктографія** — рентгенологічне дослідження з введенням контрастної речовини в протоки молочної залози. Цей метод є обов'язковим і високоінформативним у разі наявності патологічної секреції (виділень із соска). Дуктографія дає змогу виявити розростання в протоках (рак чи папіломатоз), встановити місце ураження та оцінити ступінь поширеності.

6. **Комп'ютерна томографія** уможливує дослідити глибокі відділи молочної залози, лімфовузли; виявити розповсюдження пухлини на навколишні тканини та ураження метастазами органів грудної порожнини. Комп'ютерна то-

мографія допомагає діагностувати пухлини, які не були виявлені під час мамографії. Мінімально діагностований розмір пухлин — 3 мм.

7. **Ін'єкційно-аспіраційна біопсія** проводиться за допомогою введення через шкіру тонкої голки. У 85% цитологічне дослідження (оцінка стану клітин організму та їх продуктивності) дає можливість правильно поставити діагноз. Ця процедура не потребує анестезії, тож її можна проводити в амбулаторних умовах.

Самодіагностика дуже важлива для своєчасного виявлення різних порушень у жіночому організмі, ознак

раку молочних залоз, причому це робити і нескладно, і недовго. Якщо порівняно з минулим оглядом жінка виявила підозрілі ділянки в молочних залозах, не слід відкладати візит до фахівця. Мамолог або гінеколог може диференціювати «знахідку», визначити, уточнити діагноз, направити пацієнтку на додаткові обстеження.

Сумлінне ставлення до свого здоров'я, довіра до лікаря покращить успіхи в швидкому одужанні. Ваша пильність може врятувати вам життя. Ранній діагноз — це ефективне лікування і кращі перспективи одужання.

Оксана Туманова, завідувач і хірургічним відділенням Тернопільського обласного комунального клінічного онкологічного диспансеру.

САМООБСТЕЖЕННЯ

Щоб провести самообстеження, треба виконати 7 простих кроків.



Якщо жінку приваблює ціль, кулі вона знайде

● Смішного!

— Як вас звати?
— Василь.
— Діти є?
— Так, син Василь і дочка Василина.
— А тварини вдома є?
— Кіт Васька.
— На жаль, ми не можемо вас взяти на посаду креативного менеджера...

Туристи запитують у місцевого старожила.
— За скільки часу ми доберемося до найближчої залізничної станції?
— Ідіть, — відповідає старий.
— Ми й хочемо йти. Ми запитуємо — це далеко?
— Ідіть!
Туристи розсердилися і пішли.
— Ви прийдете туди через годину, — почули вони голос старого.
— Дякуємо, — відповіли туристи. — Що ж ви нам відразу не сказали?
— Спочатку треба було подивитися, як ви ходите!..

У мене з організмом щось не так. При вигляді дивана хочеться полежати, при вигляді пива — пити, при вигляді їжі — їсти. А от при вигляді роботи тягне поспати.

— Запам'ятай, синку, розумна людина завжди у всьому сумнівається. Тільки дурень може бути абсолютно впевненим у чомусь.
— Ти впевнений в цьому, тату?
— Абсолютно.

По-справжньому пізно ліг — це коли зранку дзвонить мобільний, ти береш слухавку, читаєш «Будильник», натискаєш кнопку відповіді, хрипиш в трубку «Алло!», а сам намагаєшся пригадати, хто такий Будильник і звідки ти його знаєш.

● Звідусіль

Через посуху в Мексиці з озера «виринув» 400-річний храм

Через посуху на південному сході країни рівень води знизився на 24 метри, завдяки чому над поверхнею однієї з водойм у мексиканському штаті Чьяпас стало видно більшу частину затоплених руїн 400-річного храму. Про це повідомляє «Громадське телебачення» з посиланням на «The Independent».

Висота споруди в деяких місцях сягає десяти метрів, довжина будівлі становить приблизно 61 метр, ширина — 14 метрів. Повідомляється, що церква була збудована у XVI столітті іспанськими колонізаторами.

Храм, який був затоплений в 60-ті роки минулого століття через зведення дамби неподалік, з'являється на поверхні штучного водоймища не вперше. У 2002 році рівень води опустився настільки, що до руїн можна було дійти пішки і оглянути їх зсередини. Цього разу екскурсії проводять місцеві рибалки на своїх човнах.

Спорудження храму пов'язують з іменем першого постійного єпископа в Ч'япасе Бартоломе де лас Касаса (Bartolome de las Casas), зазначає видання. Ймовірно, він звів будівлю разом з групою священнослужителів, прибувши до Мексики в 1540 році.



«Календар — Є!!!»
Такими словами починалося повідомлення в соціальній мережі «Фейсбук» 9 жовтня на сторінці проекту «Листи на фронт». Його ініціаторами і виконавцями, якщо тут можна поспілкуватися канцелярською мовою, стали львівські «Майстерня Треті Півні», «Музей народної архітектури та побуту у Львові», Шевченківський гай», Етно-галерея Роксоляни Шимчук, Іван Кравчишин, Марія Кравчук. І не тільки вони.

Ідею проекту «Листи на фронт» кінорежисер Іван Кравчишин придумав після того, як відвідав «гарячі точки» на сході України. Взимку він закінчив роботу над монтажем свого фільму



● Пісня на замовлення

МАМИНА МОЛИТВА

Слова і музика
о. Василя Брони.

Мамина молитва,
наче білі крила,
На дорогах долі скріпить,
піднесе.

Мамина молитва,
як цілюща сила,
Сонечком засвітить,
щастя принесе.

Мамина молитва,
коли перші кроки

Чи світанок тихий,
а чи ніч ясна.
Мамина молитва
у дитячі роки
Поруч все зі мною чиста,
як роса.

Приспів:
Помолися, мамо,
і за сина й дочку.
Помолися, рідна,
за своїх внучат.
Одягнися, мамо,
в вишиту сорочку
І збирай родину
за столом у сад.

Мамина молитва
на стежках чужини
У її обіймах мені так тепло!
Мамина молитва
у тяжких хвилинах

Відвертає злобу,
розсіває зло.
Мамина молитва
і мости збудує,
І розділить море,
проти перешкод.
Мамину молитву
Господь все почує
Схилиться до мамі
зі своїх висот.
Приспів.

Відповіді на сканворд
«Музика»,
надрукований 15 жовтня



ЕТАННОРА

Безмовні промовисті листи на фронт



● Проект

«Політ золотої мушки» і вирішив зняти матеріал для документального фільму про військові дії.

Але опинившись на передовій: в Станиці Луганській, Щасті, Пісках, Широкиному, Мар'їнці, — він зрозумів, що його завдання «побудувати місток» між миром та війною.

«Я не гнався за сенсаціями, і не знімав гарячі військові дії — для цього у нас є новинарі, які з цим успішно справляються. Я знімав очі війни — на переходах, в окопах, в перервах між артобстрілами, — розповідає режисер. — Різне можна побачити в тих очах,



але мене вразило, що вони найбільше потребують нашої з вами уваги. Мені інколи було навіть соромно підглядати через об'єктив камери, як вони жадібно вдивляються у фотографії своїх рідних, що зберігають в телефонах. Я зрозумів, що

знімати потрібно не їх, а нас».

Так він вирішив, що буде знімати українських жінок, матерів, сестер, доньок, чоловіків, брати, сини яких за раз воюють. Концепція зйомки дуже проста: жінки дивляться в екран, без слів, тільки очі до очей.

Через «Фейсбук» режисер Іван Кравчишин знайшов стиліста Домну Дику, яка і допомогла йому реалізувати проект. Героїні він також шукав через цю соціальну мережу. Першою героїнею стала мама артилериста, який служить під Дебальцевим. Зйомки відбувалися у Львові, у Шевченківському гаю.

Отже, календар, кожна сторінка якого — справжній витвір мистецтва, вже віддруковано. Як повідомляють його творці, першу партію вже розклали по декількох «крапках» у Львові й почали активно розсилати охочим через «НОВУ ПОШТУ» по Україні та за кордон.

Якщо й ви хочете стати власником цього шедевру — великого кольорового настінного календаря на 2016 рік «Листи на фронт», звертайтеся за телефонами: +38 096 701 34 39, +38 066 342 15 53. Всі кошти від реалізації календаря йдуть на виробництво новели «Щедрик» з циклу «Листи на фронт», у якому задіяні діти, чії батьки зараз несуть службу в АТО.



● Поміркуйте

Сканворд «Амфора»

РОЗПОРЯДЖЕННЯ ПРЕЗИДЕНТА	ЖИТЕЛІ БЛИЗЬКОГО СКОДУ	ДЕЗОКСИРИБОНУКЛЕОНОВА КИСЛОТА	АКТОР ... БИКОВ	КАМІНЬ ДЛЯ КЛАДКИ	«ЛИЦЕ» ТЕЛЕВІЗОРА	
СПІВРОБІТНИК ВІДІЛІ КАДРІВ						
КОМПОЗИТОР ... БАБАДЖАНЯН				ФІРМА ВИРОБНИК СПОРТ. ОДЯГУ	СТАЛА	
ТАСЬМА, ЩО ЗАКЛАДАЄТЬСЯ В КНИГУ						
ВІДНІСТЬ	БРАЗИЛЬСЬКИЙ ТАНЕЦЬ	КАРТИНА З БУТАФОРСЬК. ПЕРЕДН. ПЛАНОМ				
				ІНСЕКТИЦИД	ЕЛЕМЕНТАР. ЧАСТИНКА ТОВАРН. ПОІЗД	
ДАВНЬОГРЕЦЬКА ПОСУДИНА (ФОТО 1)	ОСНОВНІ КОЛІР	ПОРОДИСТИЙ КІНЬ (ФОТО 2)				ФІГУРА ПІЛОТАЖУ
				ФУТБОЛ. КЛУБ З ТУРИНА		
МІСТО НА ЛЬВІВЩИНІ						НИЖНЄ ВІТРИЛО НА ЩОГЛІ
			КІНЦІВКА ТЮЛЕНЯ ЦЕРКОВ. НЕ ПРОКЛЯТТЯ			ГОСТРА ЧАСТИНА СУШІ
ПИСЬМЕННИК ... МИРНИЙ	ВИДАТНИЙ МУЗИКАНТ					ТИХООКЕАНСЬКА САРДИНА
ГОРІЛКА З СОКУ ПАЛЬМИ			ЧЛЕН ЕКІПАЖУ ТАНКА			ЯПОН. П'ЯТИВІРШ
				НОКАУТ, ЩО НЕ ВІДБУВСЯ	ПАТЕТИЧНИЙ ВІРШ	... СЕНД, 15-ЛІТНІЙ КАПТАН
						РОС. ДЖИП
				ДРУЖИНА МАРКІЗА	ЄВРЕЙСЬКЕ ЧОЛОВНЄ ІМ'Я	

