

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн

#46(708) 12 листопада 2015 року

Увага!

Матнітні бурі в листопаді

11, середа, 20—23 год, 3;
12, четвер, 8—11 год, 5;
21, субота, 6—8 год, 1;
23, понеділок, 12—14 год, 1;
25, середа, 3—5 год, 3;
27, п'ятниця, 22—23 год, 2;
28, субота, 0—2 год, 1;
30, понеділок, 17—19 год, 3.

Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

Зменшимо шкоду від техніки

Побутова техніка, особливо мікрохвильові печі, холодильники із системою no frost, кухонні витяжки, електроплити, телевізори і фени — джерело сильного електромагнітного випромінювання, що негативно впливає на самопочуття людини, проте лише при несприятливому збігу обставин призводять до різних захворювань.

Наприклад, за умови, якщо ви постійно перебуваєте в зоні високого рівня електромагнітного поля. Несприятливим контактом із побутовими приладами може бути для людей, схильних до алергії, із підвищеною чутливістю до опромінювання.

Купуючи побутову техніку, обов'язково врахуйте той факт, що чим більша потужність приладу, тим більше електромагнітне поле. Насправді, більшість сучасних моделей оснащені досить високим рівнем захисту, а в режимі очікування прилади практично нічого не випромінюють.

Щоб звести до мінімуму електромагнітне випромінювання:

- ✓ розташовуйте побутові електроприлади на відстані як мінімум 2,5—3 м від спального місця;
- ✓ увімкнувши мікрохвильову піч, відійдіть від неї на 0,5—1 м. Старанно доглядайте за мікрохвильовкою, уникаючи механічних ушкоджень і забруднень дверця (рівень захисту від випромінювання знижується, якщо в дверцях з'являються мікрощілини);
- ✓ дивіться телевизор на відстані мінімум 1,5—2 м. Чим ближче ви до екрану, тим вище випромінювання;
- ✓ користуйтеся феном не пізніше, ніж за три години до сну. Магнітне випромінювання увімкненого фена здатне порушити вироблення мелатоніну — гормону, що відповідає за спокійний сон і поновлення сил.

7

Є СОДА — БУДЕ ВРОДА

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини в Зіновія, Зіновії, завтра — у Свиріда, Дем'яна. 14 листопада з днем Ангела вітайте Юлію, Кіру, Дениса, 15 — Маркіяна, 16 — Юрія, Світлану, 17 — Ярему, Арсена, 18 — Наталію, Тимофія.

Сезон шипшинового чаю



2

4

ЧИ СІЯТИ МОРКВУ ПІД ЗИМУ

Садити вже пізно?

ОДНОЗНАЧНОЇ ВІДПОВІДІ НА ЦЕ ЗАПИТАННЯ НЕМАЄ. ТРЕБА ОРІЄНТУВАТИСЯ ЗА ОБСТАВИНАМИ, КЕРУЮЧИСЬ ЗДОРОВИМ ГЛУЗДОМ



Знайомо багатьом проблема: замовлені саджанці прибули до місця майбутньої «прописки» значно пізніше, ніж планувалося. Або з якихось інших причин не вдалося зробити все вчасно. І нас мучить запитання: садити чи не садити? Коли це робити ще можна, а з якого часу — вже ні?

• Є запитання

підсипаємо пухкий ґрунт, розмішуємо в ньому посадковий матеріал і тим же ґрунтом засипаємо. Обов'язково стежимо, щоб коріння повністю було вкрито землею!

Якщо йдеться про кореневищні багаторічні, переважно саджанці із закритою кореневою системою, — їх можна садити до пізньої осені, поки ґрунт дозволяє (подбавши про укриття від морозу). Рослинам з відкритою кореневою системою все-таки бажано за-

лишати запас часу, щоб вони встигли освоїтися на новому місці, інакше ймовірність благополучної зимівлі знижується. Якщо не встигли в строк, краще прикопати саджанці, добре захистивши від морозів, а висаджувати на постійне місце вже рано навесні.

Використовувати стимулятори восени не варто: рослини перебувають у стані спокою, і, вкрай рідко, від препаратів не буде ніякої користі. У гіршому — можна і нашкодити.

Поливати чи не поливати — питання часу висаджування. Якщо все робимо в строк, то полив висаджених рослин, звичайно ж, обов'язковий. Причому незалежно від того, сухий ґрунт чи вологий, падають дощі чи ні. А от якщо садимо пізно, під самі морози, з поливом ліпше не поспішати і зайвий раз подумати. Однозначної відповіді в цій ситуації немає, треба орієнтуватися за обставинами, керуючись здоровим глуздом.

Якщо земля вже промерзла і прикопати рослини на ділянці неможливо, варто спробувати зберегти кореневища (цибулини, бульби) в домашніх умовах. Тут можливі варіанти:

- ✓ в поліетиленових пакетах з дірочками для циркуляції повітря, пересипавши торфом або тирсою, — в холодильник;
- ✓ в ящиках або горщиках з ґрунтом — у підвалі або іншому прохолодному приміщенні, яке не промерзає взимку;
- ✓ в ящиках або горщиках з ґрунтом — на холодному підвіконні.

Важливо не боятися чинити «проти правил», якщо обставини до того змушують.

• На замітку

Мама на вибір

Психологи виділяють чотири типи мам.

Тривожна мама — їй завжди щось здається. Навіть якщо для малюка не існує жодної загрози, вона вся у тривогах і впевнена, що без неї дитині ніяк не обійтись. Вона метушиться, її поведінку важко передбачити.

Тужлива мама — цій ніколи нічого не подобається: ні її статус в суспільстві, ні становище в сім'ї, ні стосунки з чоловіком. Дитина для неї — клопіт. Вона нервова і драгтивлива, такій страшно потрапити «під руку».

Впевнена у собі, владна мама — це та, яка, швидше за все, ще до народження дитини намітила план її виховання і нізащо від нього не відступить. Вона нав'язує свої вимоги, ігнорує думку дитини, а дитячий бунт завжди карає.

Спокійна, впевнена мама сприймає свою дитину такою, якою вона є. Вона все знає про свого малюка і вчасно приходиться йому на допомогу. Уважна до найменших подробиць життя дитини, висуває реальні вимоги до неї.

Дорогі мами, приміряйте на себе ці визначення і будьте при цьому якомога об'єктивнішими. І якщо ви побачили себе не в дуже привабливому світлі, подумайте, що можна змінити у ваших стосунках з дитиною.

• Народна медицина

БУРЯК ДЛЯ ГІПЕРТОНІКІВ

Півсклянки натертого сирого червоного буряка змішати з чвертю склянки квіткового меду. Вживати по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до їди протягом 3 місяців.

• 2 склянки бурякового соку, 250 г квіткового меду, 1 лимон, 1,5 скл. соку журавлини, 1 скл. горілки. Вживати суміш по 1 ст. ложці тричі на день за годину до їди.

• Змішати склянку бурякового соку, склянку морквяного соку, половину склянки соку журавлини, півсклянки спирту, склянку меду. Настоявати у темному місці 3 доби. Вживати тричі на день по столовій ложці.

| Погода на тиждень | Температура | Опади | Вітер | Тривалість дня | Фаза Місяця |
|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| четвер, 12 листопада | +10 / +14 | без опадів | зах., 7 | 9.16 | ● |
| п'ятниця, 13 листопада | +5 / +10 | ясно | півн.-зах., 6 | 9.13 | ● |
| субота, 14 листопада | +4 / +9 | без опадів | зах., 9 | 9.10 | ● |
| неділя, 15 листопада | +3 / +7 | можливий дощ | зах., 7 | 9.07 | ● |
| понеділок, 16 листопада | +4 / +9 | дощ | зах., 5 | 9.05 | ● |
| вівторок, 17 листопада | +6 / +13 | без опадів | півд.-зах., 4 | 9.02 | ● |
| середа, 18 листопада | +7 / +11 | без опадів | півн.-зах., 4 | 9.00 | ● |

● — новий Місяць, ◐ — перша чверть Місяця, ○ — повний Місяць, ◑ — остання чверть Місяця.

● Згодиться

СУМІШ, ЩО ПОРЯТУЄ ПЕЧІНКУ

Якщо вас турбує печінка, ви живете в несприятливих екологічних умовах, часто хворієте, то цей рецепт може вам знадобитися.

Суміш, приготовлена за цим рецептом, розщеплює жири (особливо навколо печінки), зменшує апетит, має сечогінні, протівірусні, протигрибкові властивості, дозволяє позбутися кількох зайвих кілограмів, зміцнює імунітет, очищає, «розчиняє» камені в нирках і жовчному міхурі, омолоджує шкіру.

✓ Ретельно подрібнюємо (пропускаємо через блендер) невеликий пучок свіжої петрушки, 2 середніх зубчики часнику.

✓ Додаємо 1 ст. ложку соку лимона і стільки води, щоб вийшла 1 склянка рідини.

✓ Випиваємо отриману суміш перед сніданком і перед вечерею впродовж 3 днів.

✓ Потім 3 дні робимо сік тільки з петрушки і лимона, часник не додаємо.

✓ Наступні 3 дні — знову з часником.

Разом 9 днів. Відпочиваємо 2 тижні і проводимо ще один курс.

Протипоказання: хронічний гастрит з підвищеною кислотністю, рефлюкс-езофагіт, вагітність.

Сезон шипшинового чаю

Чим глибше стає осінь, тим більший дефіцит вітаміну С в нашому організмі. Його відносять до групи «великих» вітамінів-антиоксидантів (разом із вітаміном Е та каротиноїдами).

● До часу

Ознаки дефіциту вітаміну С: підвищена схильність до інфекцій, слабкість, мерзлякуватість, сонливість вдень та поганий сон вночі, депресія, «гусяча» шкіра, кровоточивість ясен, погіршення зору, схильність до утворення зморшок, дискомфорт у хребті та суглобах.

Особливо потребують вітаміну С всі, у кого є проблеми зі шлунком та кишечником, хто живе в стані постійного стресу та робочого пресингу, курить (одна викурена сигарета «вбиває» добову норму вітаміну С!), займається спортом, а також діти та старші люди.

До речі, у людей, схильних до залізодефіцитної анемії (як правило, це молоді жінки та підлітки), часто буває дефіцит вітаміну С. Навіть залізо краще засвоюється, коли цього вітаміну достатньо. Тому, готуючи парову котлетку чи печінку-



вий паштет, не забудьте про вітамін С!

А тепер інформація для любителів ковбас, сосисок і навіть твердого сиру. Відомо, що як консервант у ці продукти додають нітрит натрію — небезпечну речовину, яка в організмі перетворюється на нітрозамін — потенційний канцероген. Так от, саме вітамін С нейтралізує цей нітрозамін! Тому, жуючи ковбаску, запиймо її склянкою свіжого апельсинового соку.

Отже, щодня вживаємо їжу або напої, багаті на аскорбінову кислоту! Лідери з вмісту вітаміну С: суха шипшина, ягоди смородини (морожені), обліпіха, капуста (вся!), особливо білоголова свіжа та квашена.

Пізня осінь—зима—рання весна — це сезон шипшинового чаю. Ягоди подрібнюєте, засипаєте в термос, заливаєте окропом, настоюєте.

Можете вживати і якісний вітамін С в таблетках, але він обов'язково має бути з біофлавоноїдами (концентрами або екстрактами ягід), які сприяють його засвоєнню. Вітамін С в «чистому» вигляді, без біофлавоноїдів, має не антиоксидантну, а навпаки, прооксидантну дію, тобто може стимулювати утворення вільних радикалів (тобто важливо знати, що вітамін С має бути «прив'язаним» до рослинних компонентів).

Оптимально для організму — отримувати по декілька порцій вітаміну С протягом дня, а не одну велику одноразово.

І не забудьте купити сушених ягід шипшини. Приблизна пропорція: 5 подрібнених ягід шипшини на 1 склянку води, тобто прозорий напій, а не темний концентрат. Дати настоятися, процідити через густе сито.

В організмі вітамін С не накопичується, тому щодня (!) він має бути в нашому раціоні. Про це пише **столичний дієтолог Оксана Скиталінська** на своїй сторінці у соціальній мережі «Фейсбук».

Цей життєво необхідний вітамін:

✓ захищає організм від вірусних та бактеріальних інфекцій (до уваги тих, хто кашляє, пчихає та шморгає носом);

✓ забезпечує здоров'я суглобів, зв'язок, хребта;

✓ сприяє хорошій пам'яті, швидкій реакції, стійкості до стресів;

✓ допомагає виведенню різних токсинів з організму;

✓ запобігає засмічуванню судин «поганим» холестерином і загальному старінню організму;

✓ допомагає шкірі залишатися пружною, не відвисати.

Але вітамін С дуже швидко руйнується, тому в осінніх супермаркетних овочах цього вітаміну вкрай мало (це, щоб не образити ці овочі).

Руйнується вітамін С також:

✓ при варінні та смаженні (понад 50%);

✓ при витримуванні нарізаних та почищених овочів та фруктів у воді — через 2 години від нього залишаються лише сліди;

✓ не виживає він і після повторних розігрівань їжі, користуванні алюмінієвим та мідним посудом, варінні з відкритою кришкою.

● Народна медицина

Лише шматочок цибулі

1. Кашлю — ні! Цибулевий сік — високоефективний сироп від кашлю. Але навряд чи вам сподобається його запах і смак. А якщо покласти шматочок цибулини у вухо, то її сік в кров все одно потрапить. І позбавить вас від цієї напасті.

2. Збити температуру. Особливо добре цей спосіб працює з дітьми. Якщо у дитини піднялася температура, то найкращий спосіб її збити — помістити кружальця цибулі, змочені в яблучному оцті, в шкарпетки під стопи і у вуха. Жар спаде.

3. Вас морозить? Якщо вас, навпаки, кидає в холод, а не в жар, то цибуля теж може допомогти. Просто з'їжте цілу цибулину сирого. І через кілька годин вам стане відчутно легше.

4. Біль у вухах і голові. Кожен, хто коли-небудь відчував біль у вухах, знає, яке це пекло. Зазвичай, щоб позбутися його, люди намагаються піти на що завгодно. То чому б просто не покласти у вухо по шматочку цибулини? Це матиме протизапальний ефект. Якщо вас мучить мігрень, повторіть цю процедуру перед сном. Нехай цибуля лежить у вушних раковинах до ранку.

5. Якщо поранилися. Якщо ви зробили поріз на шкірі і не знаєте, що робити, прикладіть до рани марлю, в яку буде замотано кілька шматочків цибулі. Кров зупиниться. Якщо повторювати цю процедуру часто, рана буде гоїтися швидше.

6. Зменшити шрами. Це зазвичайно, диво, але хірургічні рубці справді можна зробити менш помітними за допомогою цибулі. Просто регулярно натирайте нею потрібну ділянку шкіри.

7. Прогнати інфекцію! Можна зробити

Народні засоби — найкращий спосіб вирішувати проблеми зі здоров'ям, чи не так? Натуральні засоби завжди будуть безпечніші, ніж синтетичні. І зазвичай коштують вони теж дешевше. Наприклад, цибуля — диво-овоч, який може вирішити масу ваших хронічних проблем.



цибулеву пасту, яка буде висмоктувати з тіла інфекцію. Готують пасту так.

✓ Зварити молоко і вилити його на досить великий шматок білого хліба.

✓ Натерти цибулю на поверхню хліба.

✓ Розім'яти хліб з цибулею і молоком до стану пасту.

✓ Продезинфікувати заражену ділянку, а потім накласти на неї марлю з пастою. Закріпити пов'язку.

✓ Переконалися, що зможете провести з цією пов'язкою 2—2,5 години. Цього буде досить.

Повторюйте процедуру раз на день доти, поки не впораєтеся з інфекцією.

8. Боротьба з опіками. Сонячні опіки — дуже неприємна штука. Але якщо покласти кілька шматочків цибулі на місце опіку і залишити там на 2 хвилини, то це допоможе. Якщо після цього ще й нанести на uszkodжену шкіру яєчний білок, то і боліти перестане, і шраму потім не буде.

9. Бджолині укуси. Якщо вас ужалила комаха, прикладіть до місця укусу нарізану білу цибулину. Вона зменшить набряк, витягне отруту і прискорить загоєння шкіри.

● А ви знали?

Чим замінити антибіотики

Давні цілителі вважали, що їжа має бути ліками. І справді, є ряд продуктів, які мають високу терапевтичну цінність. Деякі з них здатні знімати запальний процес, інші — поповнювати дефіцит певних вітамінів і мікроелементів. Але чим замінити антибіотики?

Лідерство в цій групі належить **часнику**. Його ефективність висока проти таких патологічних агентів:

✓ кишкової палички — найбільш частої причини отруєнь;

✓ кандиди — грибового агента, що є причиною молочниці та стоматиту;

✓ хелікобактер пілорі — бактерії, що є причиною гастриту та виразки шлунка;

✓ дизентерійної палички, що викликає гостре інфекційне захворювання — дизентерію;

✓ лямблій — паразита, що найчастіше зустрічається.

Часник є універсальним протимікробним засобом, що активно бореться не тільки з бактеріями, а й з грибами, найпростішими та навіть вірусами. Така висока активність обумовлена вмістом у продукті алііну, який у великій кількості надходить в організм при руйнуванні клітинної структури, тобто при ретельному розжовуванні або механічному здригнуванні. Саме цей компонент блокує ріст і розмноження мікроорганізмів, викликаючи їхню загибель.

Друге місце посідає народне лікування **цибулею**. Це джерело вітамінів і мікроелементів, а також натуральних антиоксидантів і флавоноїдів. Саме останній компонент і спричиняє її протимікробну активність. Це легка речовина, що вбиває хвороботворні мікроби при потраплянні в дихальні шляхи. Цибулею лікують бронхіти та застудні захворювання. Вона має дезінфікуючу дію.

Журавлина — найбагатше джерело натуральних флавоноїдів і піпурової кислоти, що є прекрасним профілактичним засобом від циститу. Добре піддаються лікуванню журавлиною запальні захворювання сечовивідної системи.

Зелений хрін (васабі) блокує розмноження стафілокока, стрептокока та кишкової палички. Користь васабі є незаперечною — щоденне вживання цього продукту запобігає розвитку карієсу (адже його причиною є патогенні мікроорганізми).

Трохи меншою ефективністю володіє й звичайний **хрін**, що містить аліл — ефективну протимікробну речовину.

Кінза — активний борець із сальмонеллою. У ній високий вміст додеценалу, котрий є натуральним антибіотиком. Її вживання знизить ризик захворювання сальмонельозом.



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

Хворі приймають те, що прописують, здорові — те, що рекламують / В. Сумбатов

Вівсянка для краси

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ — ЗАПОРУКА НЕ ТІЛЬКИ ЗДОРОВ'Я, А Й ПРИВАБЛИВОСТІ

Усе більше людей перебірливо ставляться до їжі. Бо страви мають бути не лише смачними, а й корисними. Газета «Україна молода» збирала рецепти страв, які зберігатимуть красу і примножуватимуть здоров'я. Виявляється, поп-діви сучасності Мадонна, Крісті Терлінгтон, Халк Хоган найкращою стравою вважають не що інше як... звичайнісіньку вівсянку!



• І смачно, і корисно

петрушку, сік цитрини, олію, сіль і чайну ложку цукру, добре вимішайте. До речі, морква, яка є у цьому салаті, поліпшує не лише зір і пам'ять, а й робить міцнішим і кращим волосся.

Овочевий салат із криветками — також те, що нам потрібно. Отож швидко відваріть у підсоленій воді 200 г криветок і викладіть їх у салатницю. Окремо відваріть зелену (можна у стручках, якщо ще зовсім зелена, а можна почищену — приблизно півсклянки) квасолі, посоліть і також покладіть у салатницю. Поріжте туди по одному свіжому огірку і помідору.

Окремо в посудині змішайте подрібнену зелену цибулю, орегано, ложку лимонного соку, оливкову олію, трішки гірчиці, духмяний перець — і все це додайте до салату. Потріть сюди 100 г бринзи, перемішайте і їжте на здоров'я.

АНТИКАЛОРИЇ

Дуже популярними нині стають страви з продуктами з від'ємною калорійністю. Це ті, на переробку яких людський організм витрачає дуже багато енергії.

По-перше, це всі без винятку свіжі овочі і фрукти. Приміром, щоб переробити

свіжу капусту чи селеру, організм витрачає як мінімум 20 відсотків енергії, які дали йому ці продукти. З білкових продуктів дієтологи відносять до продуктів з від'ємною калорійністю нежирні сорти м'яса, зокрема курятину і молоду яловичину, та рибу нежирних сортів. У фаворі й бобові: квасоля і горох у розумних межах також не завдадуть шкоди фігурі.

Прекрасна закуска (гаряча чи холодна, це як вам більше сподобається) — тушкова капуста з м'ятою і селерою. Готувати її можна і з білокачанної капусти, і з брюссельської. Капусту (якщо білокачанна — дрібно наріжте) покладіть у каструлю з широким дном, долийте трохи води, накрийте кришкою і поставте на невеликий вогонь. Хвилин через 10 перемішайте і додайте нашаткований корінь селери та 5—6 дрібно нарізаних соковитих томатів, присмачте спеціями (сіллю, чорним меленим перцем, мускатним горіхом). Потушуйте ще 20 хвилин на дуже повільному вогні під кришкою. Насамкінець, коли страва буде майже готова, додайте трохи оливкової олії, притрусіть подрібненими м'ятою, кропом і петрушкою.

Сама користь від основної страви «**куряча грудка з салатом із селери**». Курятину відварюємо у несолоній воді, додавши цибулю, моркву, улюблені спеції (перець, коріандр чи навіть гвоздику) та зелень. Для салату подрібніть селеру (і листя, і корінь), а потім змішайте цю масу з будь-якою зеленню. Присмачте свіжовитиснутим лимонним соком, оливковою олією, орегано і білим меленим перцем. Обов'язково почекайте 10 хвилин, поки салат настоїться. Насамкінець додайте консервованій зеленої горошок або відварену квасолі. Красиво поєднайте на тарілці дві частини — і хай зайві калорії «полюють» на інших.

Один із найкращих природних спалювачів жиру — грейпфрут. А в поєднанні з лимоном — це і чудовий напій, який, крім усього іншого, покращує травлення. Отож, готуємо **грейпфрутовий напій з лимоном**.

Спочатку вичавіть на соковижималці сік одного жовтого та одного червоного грейпфрута і сік одного лимона. Потім змішайте фреш із такою ж кількістю мінеральної води. Ще смачніше, особливо у спекотні дні, коли цей напій наливаєш у склянку з льодом і додаєш листочки м'яти.

Ще один від'ємно калорійний напій — **зелений чай**. Той факт, що він сприяє схудненню, — така правда. Щоб засвоїти 200 г такого чаю, організм витрачає 60 калорій. Отже, холодний зелений чай із медом. Заваріть крупнолистковий чай, дайте йому настоятися 8—10 хвилин. Додайте чайну ложку меду і м'яту. Охолодіть. Перелійте в скляний глечик і поставте у холодильник. Пийте, коли захочеться. Особливо корисний такий напій натщесерце, за годину до першого прийому їжі.

А ЩЕ — ПРОТИ... ЗМОРШОК

Хочете вірте, хочете — ні, але печериці, як виявилося, не просто смачний і малokalорійний продукт. Це також прекрасний профілактичний засіб проти... зморшок. Сильні антиоксиданти (пантотенова кислота і селен), які є у грибах, діють краще за будь-яку антивікову косметику.

Що приготувати з печериць? Наприклад, на сніданок — **благородний яєчний рулет**. Зробити його зовсім легко. На вершковому маслі обсмажте жменю подрібнених шампінйонів. Окремо смажте омлет із двох яєць, столової ложки сметани і подрібнених кропу і петрушки. Коли він уже почне загусати, додайте печериці. Посоліть, скрутіть омлет рулетиком.

Із будь-яким гарніром (найкорисніші круп'яні: з темного неочищеного рису, пшона, перлової крупи, гречки чи макаронів із твердої пшениці) смакують **печериці у сметані**. Тож поріжте 500 г печериць на великі шматки і обсмажте на соняшниковій олії до рум'яної шкірочки. Перекладіть у сотейник, посоліть, залийте водою на палець вище від грибів і ставте тушкуватися на 10 хвилин.

А тим часом готуйте соус: 2 столові ложки борошна посмажте до золотистого кольору, додайте півсклянки води, розмішайте, щоб розчинилися грудочки, додайте 200 мл сметани і вилийте рідину у гриби. Посоліть і поперчіть, додайте сушеного або свіжого подрібненого базиліку і тушуйте ще 10 хвилин.

• На обід

БОРЩ

ІЗ КЛЬОЦКАМИ

Для борщу: 1 велике куряче стегенце, 1 цибулина, 1 велика картопля, 1 морквина, 1 буряк, 1/4 капусти, зелень, сіль, лавровий листочок.

Для кльоцків: 1 яйце, 1 ст. л. борошна, сіль.



Зварити бульйон, додати до нього порізану на дрібні кубики картоплю. Буряк натерти на грубій тертці і притушувати на сковорідці, додавши трошки бульйону. Окремо спасерувати моркву і цибулю. Дрібно нашаткувати капусту. Усі овочі викласти в каструлю, посолити і варити до готовності.

Приготувати кльоцки: яйце легко збити, посолити і поступово вливати в борошно, додати трошки води — тісто має бути негусте. Потім столовою ложкою, вмоченою в гарячу воду, набирати тісто і викладати в борщ. Готові кльоцки спливають. Вкінці додати посічену зелень і лавровий листок.

РИБА ПІД СИРОМ

0,5 кг філе риби, 2—3 цибулини, 2 яйця, майонез, 200 г твердого сиру, олія, сіль, перець, зелень.

На сковорідку налити олії, викласти рибу, посолити, поперчити, змастити майонезом. Зверху викласти нарізаними кільцями цибулю і зварені накруто яйця, трошки посолити, змастити майонезом і посипати натертим на грубій тертці сиrom. Запекати в духовці до утворення рум'яної скоринки. Подавати на стіл, посипавши посіченою зеленню.

БУРЯКИ, ФАРШИРОВАНІ ОВОЧАМИ

4 буряки, 2 моркви, 2 цибулини, 1 корінь петрушки, 4 помідори, 1 скл. сметани, олія, сіль, перець, зелень кропу і петрушки.



Буряки зварити до готовності, охолодити і обірати. Ложечкою обережно виїняти м'якоть, залишивши стінки буряків завтовшки 1—1,5 см.

Моркву та корінь петрушки нарізати тонкою соломкою і обсмажити на олії. Окремо обсмажити цибулю, нарізану півкільцями, обібрані і нарізані часточками помідори. Все перемішати, посолити, поперчити, додати посічену зелень. Начинити сумішшю овочів буряки, скласти в один ряд у форму чи на дечко, залити сметанкою і 15—20 хв запекати в духовці.

Яблука, фаршировані горіхами

(рецепт на 6 порцій)

600 г кислих яблук, 100 г очищених волоських горіхів, 50 г очищених лісових горіхів, 100 г ізюму, 250 мл яблучного соку, 1,5 ст. л. цукру-піску, 1 ст. л. меду, 1 ст. л. олії, 1 ч. л. кориці.



Яблука помити і обсушити. З кожного плоду акуратно видалити серцевину. Горіхи посікти, ізюм вимочити у гарячій воді та обсушити. До горіхів додати ізюм, цукор, мед і корицю. Усе це перемішати і отриманою масою начинити яблука. Розігріти духовку до 180°C. Деко для випікання змастити олією, викласти на нього фаршировані яблука і полити зверху яблучним соком. Запекати 30 хв. Охолоджені яблука подавати в десертницях, поливши сиропом, що утворився в процесі випікання.

Сливовий лігунін

(рецепт на 4 порції)

150 г чорносливу без кісточок, 0,5 л кип'яченої води, 0,5 скл. сливового компоту, чарка рому, кілька волоських горіхів, 2 ст. л. меду, 2 ч. л. тертого шоколаду, 4 гвоздички, дрібка кориці.

Чорнослив ретельно вимити і залити на 2 години холодною водою. Додати корицю, гвоздику і варити цю суміш на маленькому вогні до готовності чорносливу (близько 20 хв). Зварений чорнослив протерти крізь дрібне сито і змішати з відваром, що залишився та сливовим компотом. Постійно помішуючи, підігрівати цю суміш на маленькому вогні протягом 5—10 хв. Охолодити. Додати ром і мед. Розкласти приготовану масу в десертницю, посипати тертим шоколадом. Прикрасити грецькими горіхами.

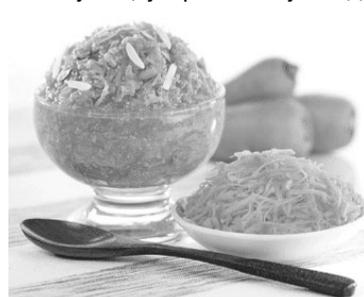
Індійська халва

(рецепт на 8 порцій)

2 моркви середньої величини, 125 г масла, 1 скл. цукру, 2 скл. води, по 2 ст. л. ізюму, кокосової стружки, зернят кунжуту і соняшника, по-

січених мигдалю, кеш'ю та волоських горіхів, 2 гвоздички, дрібка кориці.

На дрібній тертці натерти моркву. Впродовж 5 хв на середньому вогні обсмажити її на сковоріді, використовуючи 50 г масла. Додати цукор, воду, корицю, гвоздику і, помішуючи, довести масу до кипіння. Зняти з вогню, накрити кришкою та відкласти. У другій сковоріді розтопити решту масла, на якому впродовж 2—3 хв обжарити горіхи і зернята. Потім перемішати їх з морквяною масою, зменшити вогонь і, помішуючи, уварювати суміш до тих пір, поки не випає вода.



Зняти з вогню, додати ізюм та кокосову стружку. Викласти гарячу халву в десертницю і подати на стіл.

Підготувала Вікторія Маньовська.

Резонанс
Якщо зацікавив «Біоферм»

У «Домашній газеті» за 22 жовтня (№43) на прохання читачів ми розповідали про органічне добриво «Біоферм», яке виготовляє підприємство «ДВК Біоз-Волинь». Ця публікація викликала значне зацікавлення у тих, хто працює на землі. Адже ці люди знають: щоб був добрий врожай, землю треба підживити. І найкраще — добриво натуральне, органічне.

У публікації були вказані й номери телефонів, за якими можна звертатися до виробника «Біоферму». Проте в одному з номерів було опущено одну цифру. Виправляємо помилку і подаємо правильні номери телефонів для довідок про це органічне добриво: (0332)78-63-63, моб. (095)568-16-28, (096)158-52-44.

Вил заплували
Чи можна сіяти кріп восени?

Деякі холодостійкі культури (петрушку, кріп, моркву та інші) можна посіяти під зиму. Тільки краще дочекатися, коли стовпчик термометра опуститься до нуля або навіть нижче. А поки що можна підготувати грядки під посів (потім, коли грунт «прихопить», з ним уже нічого не зробиш).

Для підзимового посіву вибирають місце, яке навесні швидко прогрівається. Якщо ґрунтові води близько, то знадобляться високі (до 40–50 см) грядки. При перекопуванні в ґрунт додають торф або перепрілий компост і фосфорно-калійні добрива (суперфосфат і сульфат калію) — 30–40 г/м².

Частина торфу або компостного перегною відкладають у відро або мішок і зберігають у теплом приміщенні до моменту посіву — для засипання насіння.

Яку цибулю варто зберігати

Цибуля ріпчаста ділиться на три типи: гостра (вміст сухої речовини понад 14%); напівгостра (10–14%); солодка (менше 10%).

Зараз для любителів доступні в основному напівгострі і солодкі сорти. На тривале зберігання закладають цибулю тільки напівгострого і гострого типу. У звичайних умовах (при температурі 15–20 градусів) солодка цибуля може лежати до трьох місяців.

У регульованих умовах, тобто при температурі +2–3°C і вологості повітря 80–85% цибуля солодкого типу може протриматися до 6 місяців, а гостра і напівгостра — до 7–8, за умови, що цибулини були закладені на зберігання визрілими і добре просушеними.

До того ж, пізньої осені набагато більше вільного часу для проведення посівних робіт, ніж у гарячу весняну пору. Одна з культур, яку з успіхом можна сіяти під зиму, — морква. Рослина досить стійка до низьких температур, і при дотриманні певних правил агротехніки її цілком можливо виростити до червня-липня. Не варто побоюватися весняних заморозків — молоді пагони моркви з'являються при прогріванні ґрунту до 3–4°C з позначкою плюс і прекрасно переносять зниження температури до -4°C.

ВИБІР МІСЦЯ ПІД ГРЯДКУ

1. Ділянку під осінній посів моркви вибирають в захищеному від вітрів місці, без затінення, з хорошим прогріванням під сонцем.

2. Кращими попередниками моркви вважають картоплю (ранні сорти), капуста (всі види), гарбузові (огірки, кабачки, гарбузи), цибулю.

3. Грядка обов'язково повинна розташовуватися на рівному місці, бо на схилах можливе вимивання насіння із землі осінніми дощами або весняними талими водами.

4. Реакція ґрунту під моркву має бути слабо-кислою.

5. Ґрунт потрібний пухкий, легкий, родючий, заправлений великою кількістю органічних добрив (найкраще підходять суглинки, супіщані, піщані або заплавні ґрунти).

ПІДГОТОВКА ГРЯДОК

До середини осені ґрунт перекопують на штик лопати, видаляють рослинні залишки і видимі личинки шкідників, вносять зрілий садовий компост або перегній з розрахунку до трьох відер на кожний квадратний метр (залежно від родючості ґрунту і того, чи вносили органіку під попередню культуру) й мінеральні добрива, зокрема — суперфосфат та калійну сіль (дозування стандартні, відповідно до інструкції на упаковці).

За відсутності органічних добрив доцільно в кінці літа засіяти ділянку під моркву сидератними рослинами, наприклад гірчицею, яку через місяць-півтора закладають у ґрунт. Гірчиця збагачує землю цінним гумусом, усіма потрібними поживними речовинами і чудово структує ґрунт.

При підвищеній кислотності землі на ділянці необхідно внести вапно, доломітове борошно або рослинний попіл з подальшим перекопуванням. Якщо ґрунт глинястий, важкий, то для розпушення і поліпшення структури рекомендується внести перепрілу деревну стружку (тирсу) або солому (свіжі матеріали для внесення не годяться, оскільки їх розкладання проходить тривалий термін і відбувається уповільнення розвитку коренеплідів). Поліпшити повітропроникність можна за допомогою річкового піску, який насипають на грядки з розрахунку один-два відра на

Чи сіяти моркву під зиму

Досвідчені городники знають, що озимий посів деяких культур дозволяє отримати овочі на три-чотири тижні раніше від звичайного терміну дозрівання.



На прохання читачів

кожний квадратний метр. Підготовлену таким способом грядку боронують, роблячи рівці для посіву глибиною близько 5 см, після чого чекають заморозків. Якщо починаються рясні дощі, то грядки вкривають поліетиленом, щоб землю не розмила вода.

ВИБІР НАСІННЯ

Щоб насіння добре перезимувало в ґрунті, а навесні активно рушило в ріст, слід вибирати найбільш холодостійкі сорти моркви. Добре переносять зимівлю Нантська-4, Незрівнянна, Вітамінна-6, Шантане-2461 тощо.

ПОСІВ

Зазвичай посів моркви під зиму здійснюють в середині — наприкінці листопада. Насіння не потребує дезінфекції, єдина умова — воно має бути сухим.

Сіють насіння в мерзлу землю (витрати матеріалу мають бути на 25% більшими, ніж при весняному посіві, з урахуванням вимерзання), після чого рівці засипають сухою сумішшю родючої землі, торфу й перегною (мішки з ґрунтовою сумішшю для засипання слід зберігати в теплому місці, наприклад, в опалюваному приміщенні).

Для економії місця (при

невеликій ділянці, відведеній під город), одночасно з морквою в ті ж рівці сіють ранню редиску або салат, які дають сходи на місяць раніше. Їх молоді пагони позначають ряди з морквою. Використовують їх в їжу в міру необхідності, після чого морква залишається повноправною господинею на грядці.

ДОГЛЯД

Після першого снігопаду сніг згрібають на грядки, а зверху мульчують ялиновими (сосновими) гілками для утеплення і кращого снігозатримання на зиму.

Після танення снігу навесні грядку злегка розпушують для збереження цінної вологи на тривалий час.

Після сходження снігу велику мульчу прибирають, а посадки накривають нетканим матеріалом аж до моменту появи перших паростків. Морква зазвичай сходить пізно.

Через два тижні, після появи масових сходів, бажано провести заходи боротьби зі шкідниками культури, зокрема, з морквяною мухою. Для цього посіви обприскують інсектицидними сумішами з використанням готових хімічних засобів або рослинних настоїв (відварів).

На замітку
ФРУКТОВІ ДЕРЕВА НА ЗИМУ ВАПНУЮТЬ

У садівничій практиці корисним є білення стовбурів фруктових дерев сумішшю вапна з глиною. Стовбури вапнованих дерев матимуть гладеньку і набагато здоровішу кору. Ця суміш знищує різноманітні мохи, зародки шкідливих комах і навіть самих шкідників — метеликів та гусениць. Вони ховаються за стару кору, в її тріщини і шпарини, де й розмножуються.

Крім того, вапнування має значення для доброї зимівлі плодового дерева. Трапляється, що його кора перемерзає під час гострої зими. Це буває тоді, коли взимку засвітить сонце і огріє стовбур, а потім раптово вдарить сильний мороз або ще гірше, як прийде гололід. Тоді стовбури дерев, яких не білили, мають темну кору, а все темне швидше нагрівається від сонця. Отже, вапнований стовбур нагріватиметься не так швидко і сильно, а при різких змінах температури дерево менше наражатиметься на шкідливий вплив.

Суміш для вапнування треба робити густішою, бо рідка суміш стікатиме зі стовбура. Наприклад, на одну частину жовтої глини треба взяти дві частини вапна. Інколи до цього додають «синього каменю», розведеного в теплій воді (0,25 літра на 1 відро). Це ще краще захистить дерево від шкідників. (Увага! Під час роботи з хімічними речовинами дотримуйтеся техніки безпеки) Підготувала В. Маньовська.

За океаном

Забирають листя — віддають компост

Нині в соцмережах про що тільки не прочитаєш! От скажіть, звідки ще можна дізнатися, що за океаном роблять з опалим листям? Ось що розповів про це у мережі «Фейсбук» користувач Олександр Флінт з Нью-Йорка.

Листя восени ми скидаємо на дорогу цілими купами. Потім раз на тиждень їде вантажівка з таким собі мега-пілососом. Робітники ним засмоктують все листя з дороги. Потім його везуть гнити і скидають у спеціальні величезні баки — кожен по 30–40 тонн. Там листя гниє три роки, після чого жителям міста видають безкоштовно компост — фактично землю для городів.

Як добриво на городі — це супер. У квітні насипають купу завбільшки з двоповерховий будинок — бери скільки хочеш. Головне мати посвідчення, що живеш у цьому місті, оскільки ми платимо податки за прибирання. Цю купу тримають до середини травня, щодня підсипаючи з нового самоскида.

До речі, у нас і дрова для камінів безкоштовні. Три рази за зиму накидають величезну купу — всі старі

дерева, які спіяли. Так само бери скільки хочеш. Усі дерева, які вже «померли», чітко позначені. Навесні приїде бригада садити нове дерево на те саме місце. Усе як годинник працює. У нас на розі засохла ліщина. То зрізали її буквально відразу. Через місяць приїхала спецмашина і розколунала пеньок із корінням. Причому дуже акуратно, щоб мої куці не зачепити. Яму тимчасово засипа-



ли землю і кинули насіння трави. А навесні приїхали, заново розкопали яму, посадили ясен, забили два стовпи з дротом і розпіркою в різні боки. Знову засипали все крививо, посіяли траву і поїхали. Ясен росте дуже непогано. Також дають малці, або перероблені на тріску гілки — видають безкоштовно навесні, щоб посипати навколо дерев.

Ми платимо податки за прибирання сміття, і я впевнений, що й це оплачується з нашої кишені, але все це саме таким чином у нас відбувається.

Олександр Флінт, Нью-Йорк, США.

Парники і теплиці

Знезаражуйте ґрунт паром, формаліном чи сіркою

У городників-любителів площа парників і теплиць невелика, тому кращим засобом знезараження ґрунту є пара або крутий окірп. Воду нагрівають у залізній бочці, використовуючи як паливо гілки, що залишилися від обрізування дерев. Ґрунт теплиці і парників можна пропарювати чи поливати окропом частинами, накриваючи брезентом або термостійкою плівкою.

З хімічних засобів стерилізації тепличного ґрунту найбільш прийнятним можна вважати перевірений багатьма поколіннями городників формалін (1 частину 40%-го формаліну на 49 частин води). Впродовж місяця в оброблені формаліном теплиці не слід висаджувати овочеві культури. Формалін ефективний у боротьбі з грибовими хворобами, але зовсім не знищує нематод.

З хімічних засобів овочівникам-аматорам дозволено застосовувати також сірку, 50 г якої спалюють у розрахунку на 1 куб. м теплиці. Перед спалюванням сірки в теплиці ретельно замазують і заклеюють щілини. Сірку спалюють на розжареному вугіллі, розкладеному на залізних листах.

Для газової дезінфекції можна також застосувати готівні сірчані шашки, що продаються в господарських магазинах, у розрахунку 30–50 г на 1 куб. м приміщення. Їх можна запалити від сірника, горять вони рівно, не викидаючи іскор. Під газом теплицю тримають упродовж 1–2 дб.



ПОНЕДІЛОК, 16.11.2015

VT-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 AgroЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.30, 23.25 На слуху.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.25 Уряд на зв'язку з громадянами.
09.55 Д/с «Дорогами Саксонії».
10.30 Богатирські ігри.
12.00 «План на завтра».
12.30, 20.30 Зроблено в Європі.
13.15 Вікно до Америки.
13.50, 18.50 ДПКЕ–2015. Щоденник.
14.10 Казки Лірника Сашка.
14.25 Школа Мері Поплінс.
14.45 М/с «Друзі-анголи».
15.40 М/ф «Тарбозавр».
17.35 Книга. ua.
18.05 Час–Ч.
18.15 Новини. Світ.
18.55 Про головне.
19.30 Дорогі депутати.
20.00 Перша шпальта.
21.30 Новини. Спорт.
21.40, 22.45 З перших вуст.
21.50 Подорожні.
23.00, 0.00 Підсумки.

1+1

07.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».
07.35 «Маша і ведмідь».
09.30, 10.50, 12.30 «Міняю жінку–4».
12.20 «10 хвилин з Прем'єр-міністром».
13.55 «Чотири весілля–4».
15.10 «Клініка».
15.50 «Сімейні мелодрами–6».
17.15 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистопевс».
21.00 Т/с «Слуга народу».
22.00 «Гроші».
23.30 «Мінкульт».
00.00 Комедія «Гарячі голови».

2+2

06.00 М/ф.
06.25 «Нове Шалене відео по-українськи».
07.25 «Облом. UA».
08.50 «Помста природи».
10.35 Т/с «Мушкетери».
12.45 Х/ф «Останні години Землі».
14.40 «Вайпаут».
15.35 «Легенди кикбоксингу».
16.30 «Тор Gear».
17.30, 19.00 «ДжеДАІ».
18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
19.20 «Секретні матеріали».
20.20 Т/с «Легенди».
21.15 Х/ф «Рукоташний бій».
00.20 Х/ф «Хижак–2».

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі гріхи».

07.00 Провінційні вісті. Тиждень.
07.35 Міська рада інформуює.
07.40 «Євромакс».
08.10 Вікно в Америку.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час–Тайм.
09.30 «Справжня ціна».
09.45 «Про нас».
11.00 Дитяча година.
12.10 Вікно в Європу. Сильні разом.
12.40 «Слідства. Інфо».
13.10 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «4 листи фанери».
16.00 Провінційні вісті.
16.10 Дитяча година.
17.00 «Унікальна Україна».
17.30 «Гал–кліп».
18.45 Міська рада інформуює.
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30, 21.00 Наші вітання.
20.00 Єдина країна.
20.30 THEU – калейдоскоп подій.
21.30 «Погляд зблизка».
22.35 Х/ф «Спокута». (2).
00.15 Час–Тайм.

ICTV

05.15 М/с «Том і Джері в дитинстві».
06.00, 19.20 Надзвичайні новини.
06.45 Факти тижня.
08.45 Факти. Ранок.
09.15 Надзвичайні новини.
10.10 Труба містера Сосиски.
11.05 Дивитися всім!
11.45, 13.20 Х/ф «Золота дитина».
12.45, 15.45 Факти. День.
14.00, 16.20 Х/ф «Поїздка до Америки».
16.55 Х/ф «13–й район. Цегляні мастки».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Дістало!
21.25 Свобода слова.
17.15 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистопевс».
21.00 Т/с «Слуга народу».
22.00 «Гроші».
23.30 «Мінкульт».
00.00 Комедія «Гарячі голови».

СТБ

06.05, 16.00 «Все буде добре!»
08.00 «Все буде смачно!»
08.55, 18.30 «За живе!»
10.05 «Зіркове життя. Мисливці за чужими чоловіками».
11.05 «Битва екстрасенсів–15».
13.15 «Танцюють всі!»–3».
18.00, 22.00 «Вікна–Новини».
19.55, 22.45 «Хата на тата».
23.15 «Детектор брехні–7».
00.15 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 7.10 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
07.15 Т/с «Друзі».
10.25 Х/ф «Гаррі Поттер і в'язень Азкабана».
13.10 Х/ф «Гаррі Поттер і кубок вогню».
16.10 Т/с «Не родись вродлива».
18.00 Абзац!
19.00 Ревізор.
22.00 Страсті за ревізором.

00.25 Х/ф «Серфер душі».

«УКРАЇНА»

05.50 10 хвилин з прем'єр-міністром.
06.00 Події тижня з Олегом Панотю.
06.50, 7.15, 8.15 Ранок з Україною.
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
09.15 Зоряний шлях.
11.00, 19.45 «Говорить Україна».
12.15 Реальна містика.
13.15, 15.30 Т/с «Відбиток любові». (2).
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Битва».
21.00 Т/с «Цвіт черемшини».
23.00 Події дня.
23.30 Х/ф «Мумія–2: Повернення». (2).

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Подорож гурмана».
10.35 «Назбирание».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультияндії».
12.00 «Мамина школа».
12.30 «Скарби роду».
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Загублені у часі».
13.30 «Музичний калейдоскоп».
14.00 «Відверті діалоги».
14.55 «Мальовничі Тернопілля».
15.00 «Вулиця Наталі». С. Гіга.
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Із нашої відеотеки» (М. Парашук).

17.15 «100 шедеврів».
17.30 «До чистих джерел».
18.00 «Випробуй на собі».
18.30 «Антарктида».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.30 «На часі».
20.00 «Урок... для батьків».
20.30 Соціальна реклама.
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «В об'єктиві ТТБ».
21.30 «Із нашої відеотеки» («Долі людські».)
21.45 «7 природних чудес України».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.35 Д/с «Україна: забута історія».
06.35 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.
09.20 Х/ф «Шалено закоханий».
11.20, 12.25 Д/с «Слідство вели...»
13.45, 14.20 «Судові справи».
15.00, 16.15 «Чекай на мене».
18.00, 19.00 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожці».
21.00 Т/с «Заради любові я все зможу!»
23.00 Т/с «Шлюб за заповітом». (2).

СЕРЕДА, 18.11.2015

VT-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 AgroЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.30, 23.25 На слуху.
07.50 Код безпеки.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.25, 18.55 Про головне.
09.55 ДебатиPRO.
11.30 Дорогі депутати.
12.00 Засідання КМУ.
13.15, 18.05 Час–Ч.
13.40, 18.50 ДПКЕ–2015. Щоденник.
13.55 Казки Лірника Сашка.
14.05 М/ф.
14.40 Музичне турне.
16.15 Д/ф «Львівська опера».
17.35 Д/ф «Візит до Кореї».
18.15 Новини. Світ.
19.40 Т/с «Білявка».
20.30 Вересень.
21.30 Новини. Спорт.
21.40, 22.30 З перших вуст.
21.50 Слідство. Інфо.
22.40 Мегалот.
23.00, 0.00 Підсумки.

1+1

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».
07.35 «Маша і ведмідь».
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку–4».
13.45, 21.00 Т/с «Слуга народу».
14.40 «Клініка».
15.45 «Сімейні мелодрами–6».
17.15 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистопевс».
22.00 «Весілля наосліп».
00.00 Комедія «Підняти перископ».

2+2

06.00 М/ф.
06.35 «Нове Шалене відео по-українськи».
07.35, 17.30 «Облом. UA».
08.10, 19.00 «ДжеДАІ».
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 «Загублені світи».
11.15 Д/ф «Протистояння тварин».
12.15 Х/ф «Лицарі неба».
14.10 Т/с «Мисливці за старовиною».
16.00, 20.20 Т/с «Легенди».
16.55, 17.55 «Відеобімба».
19.20 «Цілоком таємно».
21.15 Х/ф «Новий хлопечь моєї мами».
00.20 Т/с «Елітний загін».

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі гріхи».
07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 Межа правди.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00, 00.15 Час–Тайм.
09.30 «Унікальна Україна».
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.00 «Гал–кліп».
12.25 «Щоденник для батьків».
12.50 Концерт Арсена Мірзояна.
14.00 Х/ф «Страчні світанки».
16.00 Провінційні вісті.
16.40 «Чарівний ключик».
17.00 «Унікальна Україна».
17.30 «Про кіно».
17.45 «Духовні роздуми».
18.45 Міська рада інформуює.
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30, 21.00 Наші вітання.
20.00 «Соло».
21.30 «Музичні делікатеси».
22.30 Міська рада інформуює.
22.40 Х/ф «Розкішне життя». (2).

ICTV

05.10 Студія Вашингтон.
05.15 Провокатор.
06.00 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.10 Цивільна оборона.
11.15, 17.45 Т/с «Далекобіяники».
12.15, 13.20 Х/ф «Геракл. Початок легенди».
12.45, 15.45 Факти. День.
14.45 Т/с «Код Костянтина».
16.20 Патруль. Самооборона.
16.45, 22.25 Т/с «Відділ 44».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Секретний фронт.
21.25 Т/с «Ніконов і Ко».
23.25 Т/с «Морська поліція. Лос–Анджелес».

СТБ

05.30, 18.00, 22.00 «Вікна–Новини».
06.05, 16.00 «Все буде добре!»
08.05 «Все буде смачно!»
09.05, 18.30 «За живе!»
10.15 «Зіркове життя. Діти багатих теж плачуть».
11.10 «Битва екстрасенсів».
12.50 «Танцюють всі!»–3».
19.55, 22.45 «МастерШеф–5».

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 «Щасливі разом».
16.10 Т/с «Не родись вродлива».
18.00 Абзац!
19.00 «Хто зверну?»–4.
21.00 Х/ф «Хто я?» (2).
23.15 Дешево і сердито.

ВІВТОРОК, 17.11.2015

VT-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 AgroЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.25, 23.25 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.25, 18.55 Про головне.
09.55 Д/с «Дорогами Саксонії».
10.30 Богатирські ігри.
11.45 Перша студія.
12.30 «Prime–time» з М. Гонгадзе.
13.15, 18.05 Час–Ч.
13.40, 18.50 ДПКЕ–2015. Щоденник.
13.55 Казки Лірника Сашка.
14.05 Хочу бути.
14.40 Фольк–music.
16.15 Подорожні.
17.15 Д/ф «На качку через океан».
18.15 Новини. Світ.
19.30 ДебатиPRO.
21.30 Новини. Спорт.
21.40, 22.40 З перших вуст.
21.50 Війна і мир.
23.00, 0.00 Підсумки.

1+1

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».
07.35 «Маша і ведмідь».
09.30, 10.45, 12.20 «Міняю жінку–4».
13.45, 21.00 Т/с «Слуга народу».
14.40 «Клініка».
15.45 «Сімейні мелодрами–6».
17.15 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистопевс».
22.00 Інспектор Фреймуг–3».
00.00 Комедія «Гарячі голови–2».

2+2

06.00 М/ф.
06.35 «Нове Шалене відео по-українськи».
07.35, 17.30 «Облом. UA».
08.10, 19.00 «ДжеДАІ».
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 «Загублені світи».
11.15 Д/ф «Протистояння тварин».
12.15 Х/ф «Неймовірна четвірка».
14.10 Т/с «Мисливці за старовиною».
16.00, 20.20 Т/с «Легенди».
16.55, 17.55 «Відеобімба».
21.15 Х/ф «Лицарі неба».
00.20 Т/с «Елітний загін».

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі гріхи».

07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 «Погляд зблизка».
08.05 «Духовні роздуми».
08.20 THEU – калейдоскоп подій.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00, 00.15 Час–Тайм.
09.30 «Унікальна Україна».
11.00, 16.10 Дитяча година.
11.50 «Чарівний ключик».
12.10 «Музичні делікатеси».
12.40 «Про кіно».
13.10 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «Святі та солдати».
17.00 «Унікальна Україна».
17.30 «Компромис».
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30, 21.00 Наші вітання.
20.00 Межа правди.
21.30 «Щоденник для батьків».
22.35 Х/ф «Вбивство у зимовій Ялті». (2).

ICTV

05.10 Провокатор.
06.00 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.05, 20.20 Цивільна оборона.
11.10, 17.45 Т/с «Далекобіяники».
12.10, 13.20, 16.20 Х/ф «Блакитна безодня».
12.45, 15.45 Факти. День.
16.45, 22.25 Т/с «Відділ 44».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
21.25 Т/с «Ніконов і Ко».
23.25 Т/с «Морська поліція. Лос–Анджелес».

СТБ

05.10, 18.00, 22.00 «Вікна–Новини».
05.45, 16.00 «Все буде добре!»
07.40 «Все буде смачно!»
08.35, 18.30 «За живе!»
09.45 «Зіркове життя. Закляті подруги».
10.40 «Зіркове життя. Роль ціною в життя».
11.45 «Битва екстрасенсів».
13.05 «Танцюють всі!»–3».
19.55, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо дітей».
23.45 «Один за всіх».

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 вродлива».
18.00 Абзац!
19.00 Половинки.
20.30 Х/ф «Навіколо світу за 80 днів».
23.00 Супермодель по-українськи.
00.50 Х/ф «Мерайа Мунді і скринька Мідаса». (2).

«УКРАЇНА»

06.00, 12.15 Реальна містика.

07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.15, 8.15 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
11.00, 19.45 «Говорить Україна».
13.15, 15.30 Т/с «Цвіт черемшини».
16.00 Глядач як свідок.
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Битва».
21.35 Футбол. Відбір до Євро–2016.
«Словенія» – «Україна».
23.55 Події дня.
00.10 Т/с «C.S.I.: Місце злочину Маямі–5». (2).

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.35 «В об'єктиві ТТБ».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультияндії».
12.00 «У пошуках легенд».
12.10 «Антарктида».
12.30 «На часі».
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Тема дня».
13.30 «До чистих джерел».
14.00 «Випробуй на собі».
14.30 «Із нашої відеотеки» (М. Парашук).

14.45 «100 шедеврів».
15.00 «Енергомания».
15.30 «Поліські Робінзони».
15.50 «7 природних чудес України».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Зона ризику».
18.00 «Замки Тернопілля».
18.15 «Сад. Город. Квітник».
18.30 «Крізь призму часу».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.30 «Будьте здорові».
20.00 «Дива цивілізації».
20.25 «Мальовничі Тернопілля».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «Назбирание».
21.30 «Європа очима українця».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.40 «Подорожці» – «Час».
06.35 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.
07.15, 7.35, 8.05, 8.35 «Ранок з Інтером».
09.20, 21.00 Т/с «Заради любові я все зможу!» з Л. Каневським».
13.50, 14.20 «Судові справи».
16.15 «Сімейний суд».
18.00, 19.00 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожці».
23.00 Т/с «Шлюб за заповітом». (2).

ЧЕТВЕР, 19.11.2015

VT-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 AgroЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.25 Тепло. ua.
07.40, 23.25 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.25, 18.55 Про головне.
09.55 Вікно до Америки.
10.30 Богатирські ігри.
11.40 Війна і мир.
12.25 Слідство. Інфо.
13.15, 18.05 Час–Ч.
13.40, 18.50 ДПКЕ–2015. Щоденник.
13.50 Казки Лірника Сашка.
14.05 Спогади.
14.40 Надвечір'я. Долі.
15.45 Уроchиста академія з нагоди 150-річчя від дня народження слуги Божого Митрополита А. Шептицького.
17.05 Д/с «Сага старовинної пущі».
18.15 Новини. Світ.
19.40 Т/с «Білявка».
20.30 «Prime–time» з М. Гонгадзе.
21.30 Новини. Спорт.
21.40, 22.45 З перших вуст.
21.50 «Схеми» з Н. Седлецкою.
22.15, 22.25 5 баксів.net.
23.00, 0.00 Підсумки.

1+1

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».
07.35 «Маша і ведмідь».
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку–4».
13.45, 21.00 Т/с «Слуга народу».
14.40 «Клініка».
15.45 «Сімейні мелодрами–6».
17.15 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистопевс».
22.00, 23.30 «Право на владу».
00.20 Комедія «Блондинка і блондинка». (2).

2+2

06.00 М/ф.
06.35 «Нове Шалене відео по-українськи».
07.35, 17.30 «Облом. UA».
08.10, 19.00 «ДжеДАІ».
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 «Квест».
10.20 Д/ф «Загублені світи».
11.15 Д/ф «Протистояння тварин».
12.15 Х/ф «Новий хлопечь моєї мами».
14.10 Т/с «Мисливці за старовиною».
16.00 Т/с «Легенди».

16.55, 17.55 «Відеобімба».
20.20 «Хорообрі серця».
21.20 Х/ф «Таємниця ордену».
00.20 Х/ф «Крокоробот».

TV-4

П'ЯТНИЦЯ, 20.11.2015

НЕДІЛЯ, 22.11.2015

УТ-1
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 AgroEra.
06.20, 8.25 Від першої особи.

22.55 Х/ф «Рептизавр».
00.20 Х/ф «Місто гріхів».
ТВ-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі гріхи».

22.20 Половинки.
00.00 Х/ф «Серфер душі».
«УКРАЇНА»
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.

УТ-1
06.05 Світ православ'я.
06.35 Крок до зірок.
07.20 Шеф-кухар країни.

TV-4
06.00 Х/ф «Москаль-чарівник».
07.30 «Про нас».
08.00 Європа у фокусі.

10.15 Х/ф «Обладунки Бога-3».
12.45 Х/ф «Гаррі Поттер і напівкровний Принц».

1+1
06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30 «ТСН».

ICTV
05.10 Студія Вашингтон.
05.15 Провокатор.
06.00 Факти.

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.35 «ПрофStyle».

1+1
06.05 «Найвидатніші фокусники світу».
07.00 «Що? Де? Коли?»
08.00 «Українські сенсації».

ICTV
05.15 Факти.
05.45 М/с «Том і Джері в дитинстві».

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Подорожні замальовки».

2+2
06.00 М/ф.
06.35 «Нове Шалене відео по-українськи».

СТБ
05.35 Х/ф «Осінній марафон».
07.15 «Зіркове життя. Ціна щастя — дитина».

ІНТЕР
05.40 «Подробиці» — «Час».
06.35 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.

2+2
06.00 М/ф.
06.40 «Маски-шоу».
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи».

СТБ
05.15 Х/ф «В зоні особливої уваги».
06.45, 11.00 «Х-Фактор-6».

ІНТЕР
06.40 Події.
07.30 Реальна містика.

СУБОТА, 21.11.2015

Незайві поради

УТ-1
06.00 Підсумки.
06.25 У просторі буття.
07.00 На слуху.

06.30 «Про нас».
07.00 Провінційні вісті.
07.35 Х/ф «Москаль-чарівник».

23.45 Х/ф «Хто я?» (2).
«УКРАЇНА»
07.00 Події.
07.10 Х/ф «Четвер, 12».

Давай людям більше, ніж вони очікують
Жив собі юнак із поганим характером. Батько дав йому повний мішок гвіздків і сказав: «Забивай один гвіздок у ворота саду кожного разу, коли втратиш терпіння чи посваришся з кимсь».

Жив собі юнак із поганим характером. Батько дав йому повний мішок гвіздків і сказав: «Забивай один гвіздок у ворота саду кожного разу, коли втратиш терпіння чи посваришся з кимсь».

питай: «Чому ти хочеш це знати?».
✓ Пам'ятай, що велика любов і великий успіх несуть із собою великий ризик.

1+1
06.15 «Найвидатніші фокусники світу».

ICTV
05.30 Факти.
05.50 М/с «Том і Джері в дитинстві».

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.35 «Просто неба».

Першого дня хлопець забив 37 гвіздків у ворота. У наступні дні він почав рахувати кількість забитих цвяшків і зменшував її день у день. Зрозумів, що контролювати себе легше, ніж забивати цвяхи.

дьорюють. Вони завжди готові тебе вислухати. Покажи їм, як ти їх цінуєш.
✓ Коли кажеш: «Люблю тебе!», кажи серйозно...
✓ Коли говориш: «Вибач», дивись у вічі.

✓ Усміхайся, коли розмовляєш телефоном. Той, хто телефонує тобі, почує це з твого голосу.
✓ Читай між рядками...
✓ Пам'ятай, що іноді не отримання того, чого хотів, може повернутися удачею для тебе.

2+2
06.00 М/ф.
06.40 «Маски-шоу».

СТБ
06.30 Х/ф «Тридцять три».
08.00 «Караоке на Майдані».

ІНТЕР
05.40 «Чекай на мене».
07.45 «Школа доктора Комаровського».

Настав день, коли хлопчина зміг похвалитися батькові, що витяг усі гвіздки. Тато привів його до воріт: «Синку, ти чудово себе поводиш, але подивися, скільки дірок залишилося у воротах! Вони більше ніколи не будуть такими, як раніше. Коли ти з кимсь сваришся, то залишаєш на серці людини такі ж рани, як ті, що на воротах. Можеш устроїти ножа в людину і витягнути його, але рана залишиться. І не важливо, скільки разів ти перепрошиш. Рана, завдана словами, така ж сильна, як і фізична».
✓ Друзі — рідкісне багатство! Вони змушують тебе усміхнутися і підба-

говори повільно, думай швидко.
✓ Якщо хтось задає тобі питання, на яке ти не хочеш відповідати, усміхнися і за-

звони.
✓ Добре в дружбі — це знати, що ти можеш поділитися секретом.

Алессандро Манцони.



У тих, хто душею низький, найкраще з написаного і сказаного стає найгіршим/ Григорій Сковорода

Здорова шкіра завжди в моді



Великий вибір косметичних засобів наштовхує жінок та дівчат на думку, що вони самі собі експерти і краще знають, чого потребує їхня шкіра. Та це не так. Неправильно проведена чистка обличчя, надто часті пілінги та інші маніпуляції, котрі травмують шкіру, призводять до стоншення епідермісу.

● Компетентно

Інша крайність — використання лікувальних кремів замість денних, самолікування тощо. Особливо ризиковано до проблем зі шкірою ставляться підлітки та молодь: намагаються «здерти» висипання, витиснути вугрі — абсолютно не задумуючись над небезпечністю такої поведінки.

Тому про те, як усе має бути за правилами та чого слід остерігатися, ми поспілкувалися із тернопільськими медиками — лікарем-дерматовенерологом Галиною Безкоровайною та лікарем-косметологом Іриною Будзанівською.

ВУГРІ? ПЕРЕВІРТЕ ТРАВНУ СИСТЕМУ

«Самолікування є небезпечним при будь-якій хворобі, а при хворобах шкіри і поготів, — пояснює Галина Безкоровайна. — Наприклад, звичайні вугрі. Якщо їх витискати, можливе потрапляння бактерій з вугрового вмісту у кров'яне русло. А таке інфікування крові може мати трагічні наслідки».

Галина Олександрівна пояснює, що часто вугрова хвороба свідчить про збій у гормональній системі. Тому лікарі нерідко просять хворого зробити аналіз крові на рівень статевих гормонів. По-друге, ця хвороба нерідко генетично обумовлена. А третій фактор, що спричиняє появу вугрів, це неправильне харчування (воно провокує надмірне виділення шкірного сала). Бо ж підлітки люблять газовані напої, чіпси, гострі страви, кетчупи і майонези, жирне, смажене, консервоване і копчене. Шкодять стану шкіри й алкогольні напої, експерименти з якими молодь починає у підлітковому віці.

Отож, якщо дитина має вугрі, батькам найперше треба звернути увагу на її харчування і правильний догляд за обличчям. Лікар-косметолог Ірина Будзанівська зауважує, що при вугрових висипаннях фоновою є надмірна жирність шкіри. Підлітки намагаються позбутися її спиртовмісними засобами, що пересушують шкіру, провокують порушення захисного бар'єру шкіри. Через це може початися лущення, а епідерміс

буде мати структурні та функціональні дефекти.

«Неправильно підібрана косметика дає пряму протилежний до очікуваного ефект», — пояснює Ірина Степанівна. Лікар нерідко діагностує наслідки нераціонального використання різних косметичних засобів, виявляє надчутливу, пересушену чи подразнену шкіру. «Спиртовмісні засоби руйнують мікрофлору шкіри, порушують її фізіологічні властивості. Шкіра стає ще більш чутливою як до різних зовнішніх чинників, так і до проникнення інфекційних агентів», — каже пані Ірина. Тому підбір лікувальної косметики варто довірити тільки спеціалісту.

Втім, різноманітні висипання на шкірі — це нерідко лише симптом. Хвороби шкіри можуть свідчити про недуги шлунково-кишкового тракту та інших органів, збої у гормональному фоні, а інколи — про неврологічні проблеми, підкреслює Галина Безкоровайна. Тому дерматолог може скерувати пацієнта на проведення загального аналізу крові та рівня гормонів, УЗД шлунково-кишкового тракту чи інші обстеження, пореко-

мендує консультацію в суміжного спеціаліста. «Часто ми знаходимо у пацієнтів зі шкірними хворобами проблеми з печінкою чи жовчним міхуром. Тоді я призначаю своє лікування і направляю хворого до гастроентеролога. Це допоможе узгодити комплексне лікування і запобігти рецидивам», — каже Галина Олександрівна.

3 ЧУТЛИВОЮ — ОБЕРЕЖНО

А якщо вас турбує відчуття стягнутості, свербіж, помічаєте лущення — це симптоми чутливої шкіри. Інколи її подразнює навіть вода: шкіра червоніє, пече. Їй потрібне лікування і реабілітація. Ірина Будзанівська наголошує, що особам із вразливою шкірою потрібен крем для відновлення її бар'єрної функції: «Такий засіб буде запобігати сухості і не допустить надмірної чутливості шкіри. А якщо на обличчі видно капілярну сітку, то треба використовувати ще й сонцезахисний крем, інакше вона буде розширюватися».

Якщо ви схильні до надмірного почервоніння шкіри

під дією зовнішніх чинників, то це свідчить, що капіляри на обличчі розташовані поверхнево. У такому випадку не варто відвідувати сауну, приймати гарячі ванни тощо. «При ослабленій капілярній сітці варто порадитися з лікарем та приймати засоби, які зміцнюють стінки капілярів, — зауважує лікар-косметолог. — Крім того, і в літню, і в зимову пору обов'язково наносьте сонцезахисний крем. Він є важливим захистом поверхневої судинної сітки. Мінімальний фільтр взимку — SPF 30».

Засоби демакіяжу для чутливої шкіри Ірина Будзанівська рекомендує обирати гіпоалергенні. На упаковці шукайте надпис, що свідчить — товар саме для вразливої шкіри. Найкращі ті, що з протиподразнюючими та заспокійливими властивостями. Гель або молочко для вмивання не повинні пересушувати, у їхньому вмісті не має бути ні парабенів, ні спирту. Вмиватися ними потрібно не лише ввечері, а й вранці. Косметолог пояснює, що вночі салні залози також інтенсивно працюють і вранці цієї жирності треба позбутися. А після гелю чи молочка фінальним штрихом стає тонік (без спирту!): він забирає їхні залишки і краще доочищає. Аж тоді можна наносити денний крем.

«Для макіяжу чутливої шкіри краще брати BB-крем замість тонального, — продовжує фахівець. — Він не так ефективно матує, але зате добре зволожує. Шукати треба той, що з SPF-фільтром. Всі креми і засоби наносимо по масажних лініях: від центру до периферії. Наприклад, від носа — і до вилиць. Робити це треба круговими лініями, а коли крем вже ввібрався, можна зробити легенькі постукування пальчиками по всьому обличчю».

А як щодо пілінгу? Якщо у вас чутлива шкіра, вам дозволені лише дуже дрібні скраби. Проте їх узагалі не рекомендують,

коли є розширена капілярна сіточка. Ще небезпечнішим для такого типу шкіри може стати гоммаж. Ірина Будзанівська пояснює: коли ми пілінгуємо обличчя скрабом, то можемо контролювати силу натиску. Тимчасом гоммаж працює без нашої механічної допомоги — нанесли його і, коли засох, скочуємо як маску. Він «здирає» огоревлі клітини епідермісу, тому може бути ще агресивнішим. Але і від скрабів фанатити не варто — косметолог радить використовувати їх не частіше, ніж раз на десять днів: «Інакше шкіра не встигає відновитися. За постійного злущування вона оголюється і втрачає захисний бар'єр».

ЯКЩО ПРОБУДИВСЯ КЛІЩ...

Особи після тридцяти нерідко стикаються із розацеа. Цю хворобу часто провокує кліщ, котрий поселяється в салних залозах. «Йдеться про кліща демодекса, який живиться шкірним салом. Він є у багатьох людей, — пояснює дерматовенеролог Галина Безкоровайна. — Але в деяких виникають особливо сприятливі умови для його надмірного розмноження і тоді він провокує патологію шкіри. У хворого з'являються висипання та інші проблеми. Пацієнтам з демодекозом ми забороняємо відвідувати солярій і сауну. Їм не можна їсти гарячого і стояти над розжареною плитою».

Не останню роль у здоров'ї шкіри відіграє їжа. Галина Олександрівна нагадує: оскільки шкірні хвороби є дзеркалом стану травної системи, то на вигляд шкіри позитивно впливають засоби, що поліпшують травлення. Також у багатьох випадках поліпшить стан шкіри й курс кріомасажу. Ця процедура гартує судинну сітку, покращує кровопостачання і регенерацію, надає шкірі тонус. Та й протипоказань до неї дуже мало. Серед іншого косметологи можуть запропонувати чистку обличчя ультразвуком (при умові, якщо пори неглибокі та немає запалень).

Та робота над здоров'ям шкіри зазвичай тривала у часі. А наші пацієнти, як помітила Галина Безкоровайна, хочуть оздоровитися негайно, особливо — перед якимось святковим заходом. Через це починають метатися від одного дерматолога до іншого. «Після призначення препаратів лікар має зробити повторний огляд хворого, щоб при потребі скорегувати набір медикаментів, — пояснює Галина Олександрівна. — Але якщо ліки пацієнту не допомогли вже на наступний день, то він звертається до другого лікаря, а потім до третього, четвертого... Через це лікування затягується на три-чотири місяці. Я рекомендую наступне: якщо ви звернулися до одного дерматолога, то вже його і тримайтеся, щоб він міг контролювати перебіг захворювання».

Вікторія Маньовська. Фото Василя Бурми.

● На вушко

Зволоження для потрісканих губ

Від вітру часто з'являються болючі тріщини в куточках губ. Ось які прості засоби допомагають позбутися від цієї неприємності.

Половинку яблука натріть на тертці, змішайте з 2 столовими ложками вершкового масла, розм'якшеного до густини сметани. Змащуйте сумішшю уражені місця.

Або подрібнену кору дуба змішайте із сухими квітами ромашки і травою шавлії в рівних частках. 2 столові ложки суміші залийте 1 склянкою окропу і потримайте на водяній бані 30 хвилин. Потім відфільтруйте, процідіть і долейте відвар кип'яченою водою до 200 мл. Змочені у відварі тампони прикладайте до хворих місць кілька разів на день.

Дріжджі для зміцнення волосся

Проблема випадіння та зміцнення волосся особливо актуальна восени. Ми вже не раз писали про способи, за допомогою яких можна зміцнювати волосся, запобігати його випадінню.

Цього разу подаємо рецепт ефективної маски, приготувати яку легко в домашніх умовах. Крім того, що ця маска здатна зміцнювати волосся, вона також заспокоює свербіж, усуває лупу.

Дріжджі — це головне джерело вітамінів групи В. Вони, як відомо, регулюють обмінні процеси, які впливають на здоров'я волосся. Маска на основі дріжджів робить його живим, густим і сильним, повертає блиск і природну красу.

Отже, 1/2 склянки кефіру, шматочок дріжджів, приблизно один невеликий брикетик розміром 1x2 см, 1 чайна ложка меду (можна замінити цукром).

Усі інгредієнти акуратно, але ретельно перемішати. Поставити в тепле місце на 20—40 хвилин, поки не утвориться піна. Рівномірно нанести маску спочатку на коріння, потім розподілити по всій довжині волосся. Одягнути поліетиленову шапочку, укутати голову теплим рушником. Залишити на 40 хвилин. Промити голову теплою водою.

Рекомендується робити маску щовечора протягом 10 днів, щоб ґрунтовно зміцнити волосся і зупинити його випадання. Для підтримки досягнутого ефекту і як профілактики можна надалі наносити маску 1—2 рази на тиждень. Так ви зможете підтримувати здоров'я волосся на належному рівні.

● Напхвати

Є сода — буде врода

1. За допомогою соди можна зробити м'який пілінг — очистити шкіру від старих клітин. Просто додайте дрібку соди до вашої звичайної пінки або гелю для вмивання, можна змішати їх у долоні. Виходить ніжний скраб. Додайте трохи води, спійньте і нанесіть на обличчя м'якими рухами. Помасажуйте обличчя кілька хвилин, потім змийте прохолодною водою. Шкіра стане гладкою і ніжною. Особливо такий пілінг підходить для чутливої і схильної до подразнень шкіри, оскільки сода має пом'якшувальну та протизапальну дію.

2. Сода дуже добре «працює» у складі масок для проблемної шкіри.



Ось, наприклад, одна така маска. Змішайте 2 столові ложки борошна з 1 чайною ложкою питної соди. Розбавте суміш теплою водою до утворення кашки. Нанесіть маску на очищене обличчя легкими круговими рухами, залиште на 10—15 хвилин. Потім змийте маску ватяним тампоном, змоченим у теплій воді. Процедуру виконуйте раз на тиждень.

3. Сода ефективно лікує прищипки і вугровий висип.

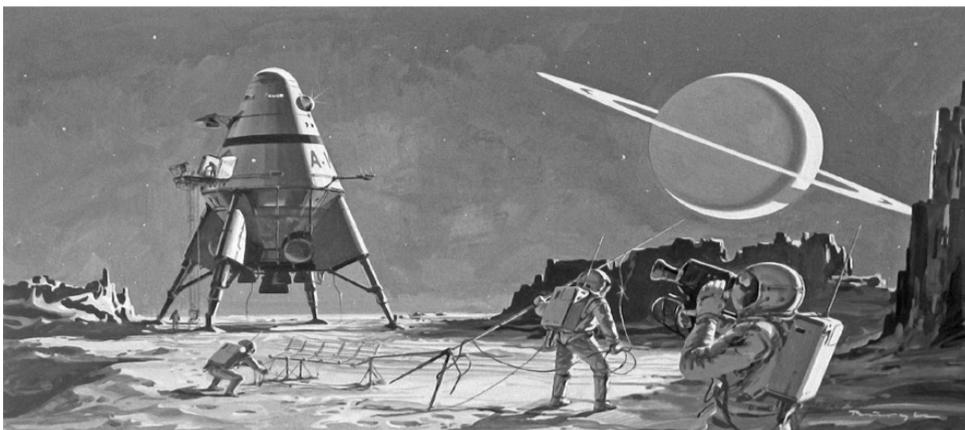
Розчин підсушує шкіру, зменшує запалення і подразнення. На окремі великі вугри можна також нанести кашку із соди і залишити на кілька годин.

4. Сода ефективно позбавляє волосся від жиру і залишків різних косметичних продуктів — гелів, лаку, надлишку масок тощо. Змішайте ваш звичайний шампунь з содою у пропорції 4:1, потім вимийте голову як звичайно. Волосся буде дуже м'яким і блискучим.

5. Сода додає білизни зубам. Чистячи зуби, «присмачіть» дрібкою соди зубну щітку з нанесеною пастою. Цей м'який скраб відчистить плями із зубів, не пошкоджуючи зубну емаль.

Жінок не можна залишати без нагляду. Бо до них відразу починають приглядатися

10 передбачень наукової фантастики, що стали реальністю



сав Ніл Стівенсон у романі жанру кіберпанк «Алмазні століття». Хоча нанотехнології наших днів поки що не здатні на чудеса, вони активно використовуються у комп'ютерній техніці, хірургії та військових розробках.

8. «Розумні» будинки

«Розумні» будинки вперше описав Рей Бредбері у своїх «Марсіанські хроніки» 1950 року. Роботизований будинок з оповідання продовжував функціонувати навіть коли господарі дивно його покинули, готуючи їжу і наводячи порядок. Сучасні «розумні» будинки тільки на початку шляху до подібних можливостей, хоча роботи-порохотяги — вже цілком звична річ.

9. Космічні станції

Космічні станції — це одна влучна здогадка сера Артура Кларка. Він неодноразово описував станції на орбіті, які кружляють навколо нашої планети, як це робить МКС. І хоча там поки що не створена штучна гравітація, це цілком можливо в майбутньому.

10. Камери спостереження

Про роман Джорджа Оруелла «1984» (1949 рік), до сьогодні йдуть суперечки — зараховувати його до наукової фантастики чи до політичної літератури. Одне можна сказати напевно: технологію камер спостереження він передбачив з дивовижною точністю. У «1984» за громадянами велось постійне спостереження, в сучасному світі це вже реальність.

Те, що для нас буденно та звично, колись здавалося дивним фантастичним майбутнім. Так, у нас немає машин, які літають, ми не живемо на інших планетах. Але багато ідей і пристроїв, описаних фантастами ХХ століття, зараз є частиною повсякденної реальності.

1. Супутник зв'язку

Супутники зв'язку, описані Артуром Кларком в 1945 році, на той момент вважалися нездійсненною фантазією. Кларк передбачив навіть значне поширення технології електровакуумних приладів і керованих супутників на геосинхронній орбіті. Залишається лише чекати регулярних польотів на Місяць, описаних у «Космічній одиссеї 2001 року».

2. Мобільний телефон

Мобільні телефони не були безпосередньо винайдені сценаристами «Зоряного шляху», але саме там вперше з'явилися кишенькові комунікатори, які формою дуже нагадують мобільники-«розкладачки». Можливо, розвитку бездротових технологій ми зобов'язані саме їм.

3. Комп'ютер

Складно назвати науково-фантастичний твір, де не було передбачено розвиток комп'ютерів. Легше знайти, де його було передбачено. Правда, комп'ютерам пророкували майбутнє виключно обчислювальним машинам. Ніхто не здогадався про Twitter, Facebook, eBay і роздільняння фотографій котиків.

Якщо лазери і генна інженерія досі сприймаються звичайними людьми як привіт з майбутнього, то мобільним телефоном або комп'ютером вже нікого не здивуєш. Які ж речі з наукової фантастики втілилися в життя?

• Цікаво

4. Дистанційне управління безпілотною бойовою технікою

Хоча першу спробу створити радіокерований бойовий катер зробив ще Нікола Тесла в кінці ХІХ століття, повноцінну безпілотну війну

найточніше описав Орсон Скотт Кард в романі «Гра Ендер» у 1985 році. Сьогодні, звичайно, люди ще літають на бойових літаках, але все йде до повної відмови від керованої військової техніки.

5. Лазер

Лазери були постійним елементом бульварної наукової фантастики ще від книжок Бака Роджерса в 1920 році. Правда, тоді вони називалися «дезінтеграторами» або «інфрапроменями». У наші дні військові лазери рідко ріжуть щось на частини, в основному вони виконують роль наведення і підсвічування. Також вони широко використовуються

в науці, хірургії, комунікаціях та охоронних системах.

6. Генна інженерія

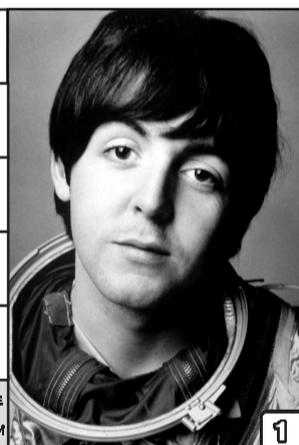
Генна інженерія в досить похмурому світлі була описана в знаменитій антиутопії Олдоса Гакслі «Прекрасний новий світ» (1932 рік). Там людей вирощували на заводах, їх поділяли на генетично запрограмовані касти до народження. До відкриття подвійної спіралі ДНК у реальному світі залишалося ще добрих двадцять років.

7. Нанотехнології

Нанотехнології придумали в 1950 році. А термін виник в середині 1970-х. Масові можливості нанотехнологій докладно опи-

• Поміркуйте

Сканворд «Мелодія»

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------------|------|---|--|--------------------------|------------------------------------|--|--|------------------------------------|--|---|--------------------------|
| СИН АРАБІЙСЬКОЇ ПУСТЕЛИ | | ІТАЛ. СКРИП-КОВИЙ МАЙСТЕР | | КОМП'ЮТЕР І СПЕЛІК ... МАК-КАРТІ (ФОТО 1) | | ОБЛАСН. ЦЕНТР КАЗАХСТАНУ | | АЗЕРБАЙДЖАНС. КОМП'ЮЗІТОР | | КОРОНА ПАЛІ РИМСЬКОГО | |  | |
| РІЗНО-ВИД ГРАНІТУ | | | | | | | | | | | | | |
| НОВЕЛА С.ЦВЕЙГА | | | | | | | | ЛПОПИС | | | КОШТОВНИЙ КАМІнь | | |
| СЛУГА РОМЕО | | | | | | | | | | | | | |
| ДОГЛЯДАЧ | ЗНИКНЕННЯ | | | ДАВНЬО-РУСЬКИЙ ВОЙН-ХВАЛЬКО | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | ПРИЛАД ДЛЯ ГРАФЛЕН. НОТНОГО ПАПЕРУ | | МОЛОДЕ СТЕБЛО РОСЛИНИ | |
| ВАГА ЗОЛОТА В МОНЕТІ | | ХОЛОДНА ЗЕРЯ | | | | ЧОРНО-ШКІРИЙ | | | | | | МОЗОК АРМІЇ | РОС. ПИСЬМЕННИК-ГУМОРИСТ |
| | | | КЛАН | | | | РІД ВОДЯНИХ ССАВЦІВ РЯДУ СИРЕНПОД. | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМІЧНИК ПИСАРЯ | | | | | | | | | | | | ... ЦЕ ДУН | МІСТО В ГРУЗІЇ |
| | | | | | | | | ТЮК ТОВАРУ ДУЖОКИЙ МУЗИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ | | | | | |
| ІНДІЙСЬКИЙ КНЯЗЬ | | ВИКОНА-ВИЦЯ РОЛЕВІ | | | | | | | | | | | ПІСЕННА ОСНОВА В МУЗИЦІ |
| УКР. СПІВАЧКА ... КУДЛАЯ (ФОТО 2) | | | | | | | | СЛОВО ПРОТИ-ЛЕКНОГО ЗНАЧЕННЯ | | | | | |
| | | | | | | | | | | АНГЛ. ФІЗИК | ПЕРВІСНІ ПОЧАТКОВІ ВІДОМОСТІ | "КРУГЛЕ" ЧИСЛО | АМЕР. МАТЕМАТИК |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | ПРИСТРІЙ ДЛЯ ПІДСИЛЕННЯ ТЯГІ В ТОПАКАХ | ОБО-ЛОНКА ДУШІ | |

• На замітку

Цікаві факти про українську мову

Україна 9 листопада відзначила День української писемності та мови. З нагоди свята волонтерський рух «Мова — ДНК нації» оприлюднив добірку 10 цікавих фактів про українську мову.

1. Сучасна українська мова має близько 256 тисяч слів.

2. За лексичним запасом найбільш близькою до української мови є білоруська — 84% спільної лексики, далі йдуть польська і сербська (70% і 68% відповідно) і лише потім — російська (62%). До речі, якщо порівнювати фонетику й граматику, то українська має від 22 до 29 спільних рис з білоруською, чеською, словацькою й польською мовами, а з російською — тільки 11.

3. В українській мові, на відміну від решти східнослов'янських мов, іменник має 7 відмінків, один з яких — кличний.

4. 448 р. візантійський історик Пріск Панійський, перебуваючи в таборі гунського володаря Аттіли на території сучасної України, записав слова «мед» і «страва». Це була перша згадка українських слів.

5. Українську мову в різні історичні періоди називали по-різному: проста, руська, русинська, козацька тощо. Історично найуживанішою назвою української мови до середини ХІХ ст. була назва «руська мова».

6. В українській мові най-

більша кількість слів починається на літеру «П».

7. Найменш уживаною літерою українського алфавіту є літера «Ф».

8. В українській мові безліч синонімів. Наприклад, слово «горизонт» має 12 синонімів: обрій, небозвід, небосхил, крайнебо, круговид, кругозір, кругогляд, виднокрай, небокрай, овид.

9. Назви всіх дитинчат тварин є іменниками середнього роду: теля, котеня, жабеня.

10. Українська мова багата на зменшувальні форми. Зменшувальну форму має навіть слово «вороги» — «воріженьки».

Відповіді на сканворд «Аїстра», надрукований 5 листопада

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Р | А | А | А | П | | | | | | | |
| А | Р | Х | А | Н | Г | Е | Л | | | | |
| П | А | О | К | А | А | И | | | | | |
| С | У | Л | Т | А | Н | А | Т | | | | |
| Н | А | Й | О | В | А | | | | | | |
| Р | А | Д | І | У | С | Т | | | | | |
| Р | Н | Т | Р | О | Н | Ш | Р | | | | |
| С | К | О | Т | А | Р | Л | А | Т | В | І | А |
| Т | Р | Е | Н | А | Ж | П | Е | Б | | | |
| М | И | Т | Р | А | А | Р | І | А | Д | Н | А |
| К | Е | П | І | К | А | Р | Д | Л | | | |
| А | С | С | А | О | Б | Н | І | Ж | О | К | |
| С | И | Е | Ю | | | | | | | | |
| М | А | К | А | Р | О | В | | | | | |
| І | П | Е | Л | | | | | | | | |
| А | К | Р | О | Б | А | Т | | | | | |