

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

# Домашня газета

Ціна 1 грн

#47(709) 19 листопада 2015 року



3

15 ПРОСТИХ І НЕЗВИЧАЙНИХ РЕЦЕПТІВ ДЕРУНІВ

Орхідеї потребують дбайливого догляду

4

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини в Олександра, Віктора, завтра — у Валерія, Євгена, Богдана. 21 листопада з днем Ангела вітайте Михайла, Марту, 22 — Івана, Тимофія, 23 — Ореста, 24 — Стефанію, 25 — Омеляна, Левка.

7

ЯК ЖИВУТЬ У СВІТІ БЕЗ ЦЕНТРАЛЬНОГО ОПАЛЕННЯ

Найбільше криза б'є по незахищених верствах населення — пенсіонерах. Всього їх понад 12 млн осіб. Живуть вони по-різному: одні отримують мінімальні 1074 грн на місяць, інші — ледь не 16 тис. грн. Журналісти склали портрет середньостатистичного українського пенсіонера і порівняли його рівень життя з «колегами» з Польщі та Німеччини.

За підрахунками Пенсійного фонду України (ПФ) і Держслужби статистики, кожен третій українець — пенсіонер. У ПФ підраховали, скільки пенсіонерів та яку пенсію отримують.

За цією інформацією, 77% пенсіонерів, або троє з чотирьох, отримують пенсію за віком (на сьогодні це 60 років для чоловіків і 57,5 року для жінок, які не мають жодних вікових пільг при виході на пенсію — служба в армії, шкідливі умови праці, вислуга років). А таких пільговиків приблизно 6%, або кожен 17-й. Ще 11% (кожен дев'ятий пенсіонер) — це інваліди. Кожен 20-й отримує пенсію по втраті годувальника (вона може бути більша від власної). І менш ніж 1% — ті, хто собі пенсію не заробив, але держава доплачує їм до прожиткового мінімуму для непрацездатних, це 1074 грн (таку норму запроваджено в 2014 р.).

Гідними можна назвати пенсії у прокурорів (до 7000 грн), прийнятними — у чорнобильців, учених і держслужбовців (3—4 тис. грн). І мізерний відсоток пенсіонерів — це народні депутати і судді — мають суперпенсії по 15—16 тис. грн (нагадаємо, їм зараз пла-

тять максимум 10740 грн, але з кожним підвищенням соцстандартів їхня пенсія зростає автоматично). Зі статистичних даних і соціологічних досліджень різних інститутів вдалося вивести середньостатистичний портрет українського пенсіонера. Виявилось, що «наш» пенсіонер — жінка, тому що, за статистикою, 60-річних і старше

Цікава статистика

жінок у нас вдвічі більше, ніж чоловіків. При цьому понад 50% таких пань самотні: вони вдови або розлучені. До речі, більшість українців-пенсіонерів стверджують, що їм на життя вистачає, і лише кожен шостий, це самотні городяни, у яких немає «дачно-городньої» підмоги, вважають свою пенсію недостатньою. Кореспонденти також порівняли з нашим пенсіонером середньостатистичного поляка і німця. Вони теж виявилися жінками. «Пані» у Польщі отримує в перерахунку в середньому 9 000 грн (або 1,5 тис. злотих), а максимальна пенсія у Польщі — 14,9 тис. грн. Правда, тут не платять не-робам без трудового стажу. Її вік — 68 років, вона

теж селянка, має 1—2 дітей і 2—3 онуків. Але ось вибір розваг для польських пенсіонерів широкій: для них є спеціальні знижки на авіаквитки, потяги (поляки у старшому віці часто подорожують країною), музеї, галереї, театри. Є в Польщі й особливі «Клуби сеньйорів», в яких літнім людям влаштовують тренінги та майстер-класи.

Одні з найбільш забезпечених пенсіонерів в Європі — німці. Тут «фрау» — 72 роки, її середня пенсія близько 31 тис. грн, у неї до 2 дітей і кілька онуків. Серед популярних розваг — робота і подорожі закордон. Крім того, вони мають право на безкоштовні ліки і низку медпослуг.

## Пенсії в Україні:

скільки отримують депутати, судді і звичайні працівники



Фото із сайту 7dniv.info.

На замітку

Пошкоджену ванну можна реставрувати

У чавунній ванні з'явилися жовті плями, тріщини на емалі? Тут можна зарадити.

Пошкоджену емаль у ванні можна реставрувати. Поверхню сухої ванни у місцях пошкодження треба зачистити наждачним папером, промити бензином і добре просушити. Потім покласти тонкий шар клею БФ-2, додати невелику кількість сухих білил, перемішати їх із клеєм і розрівняти. Повторити цю операцію кілька разів до тих пір, поки товщина, яка ремонтується, не зрівняється із товщиною емалі ванни.

Можна позбавитися і жовтих плям на ванні. Спочатку їх треба просушити, потім протерти скипидаром і залишити на годину-дві. Після цього помити стінки і дно ванни пральним порошком. Якщо частина жовтого нальоту все ж залишилась, треба скористатися сухим відбілювачем для білизни, розведеним до густоти сметани. Нанести пасту на емаль, а після висихання видалити її мокрою ганчіркою.

Цю операцію можна повторити кілька разів, поки ванна не порадуде охайнішою.



ТЮГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця
четвер, 19 листопада	+6 / +11	без опадів	зах., 7	8.56	☾
п'ятниця, 20 листопада	+5 / +7	дощ	півн.-зах., 7	8.54	☾
субота, 21 листопада	+2 / +5	дощ	півн.-зах., 3	8.51	☾
неділя, 22 листопада	0 / +6	дощ зі снігом	півд.-сх., 3	8.48	☾
понеділок, 23 листопада	-1 / +4	дощ зі снігом	півн.-зах., 3	8.46	☾
вівторок, 24 листопада	-3 / +2	без опадів	зах., 4	8.43	☾
середа, 25 листопада	-2 / +3	без опадів	півд., 4	8.42	☾

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

Перша допомога

Увага: дитина обпеклася

Як би ви уважно не стежили за дитиною, вона все одно «встигає» прикласти палець до праски чи перевернути горняк з чаєм. Якомога швидше надайте малюку першу допомогу.

У жодному разі не змащуйте обпечені місця маслом чи олією. Шар жиру заважатиме травмованій шкірі остигнути, посиливши термічне ураження тканин.

Дитина облилася окропом? Одяг знімайте відразу, а до пошкоджених ділянок прикладайте змочені у воді рушнички чи обгорнутий у тканину пакетик із замороженими овочами з холодильника.

Постраждали палець чи долоня, якими дитина перевіряла, чи нагрілася праска? Треба відразу ж підставити хвору ручку під струмінь холодної води або прикласти до неї пакетики з льодом чи заморожений на екстремний випадок капустиний листок.

Чи довго тримати холд? В ідеалі до того часу, поки обпечене місце не перестане боліти. Якщо ручка замерзла, лід можна забрати, поки біль не відновиться. Завдяки цьому тканини краще віддадуть зайве тепло і ступінь опіку зменшиться, по-червоніння зникне.



Що робити, якщо з'явилися пухирці і ділянки, що мокнуть? Нанесіть на уражені ділянки протиопіковий спрей пантенол, вітаон чи водорозчинну мазь (дермазин, фламазин). Вони мають протизапальну дію.

Чи давати ліки дитині? Якщо обпечене місце дуже болить, скористайтеся м'якими знеболювальними препаратами — ефералганом, калполом чи дитячим нурофеном і зверніться до свого дільничного педіатра.

3 конверта

Від температури — лимон з содою

Після операції не могла позбутися підвищеної температури. Щодня до обіду вона піднімалася до 39 градусів. Що тільки не робили лікарі, але, переконавшись у даремності своїх зусиль, так і виписали з лікарні. Від таблеток я вже блювала, мене мучила спрага, я випивала до восьми літрів рідини на добу, в результаті чого утворилися страшні набряки.

І ось якась жінка-травниця порадила моєму чоловікові простий рецепт. Лимон з цедрою пропустити через м'ясорубку, додати 1 чайну ложку питної соди і з'їсти вранці натщесерце. І так три дні підряд. Температура нормалізувалася, набряки спали. Через тиждень для закріплення успіху я з'їла ще один лимон із содою.

Галина Петрук, м. Тернопіль.

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

# Дитячий гастрит: стрес небезпечніший від сухариків

**Не раз ставала свідком, як малі школяри купували на великій перерві солодощі і солоні снеки. Батьки дають їм гроші швидше за все на булочки чи тому подібне, але дитячі смаки приваблюють малих покупців зовсім до іншого.**

● Компетентно



Така ж патологія — в старшої сестри. Тому справді, генетична схильність до гастриту є».

А чи правда, що у дітей гастрит можуть спровокувати паразити, зокрема глисти? Юрій Іванович відповідає, що так, бо паразити призводять до інтоксикації організму. «Але наші батьки в такому випадку починають займатися самолікуванням. Дають дітям препарати від глистів, а вони мають побічну дію. І вже після того починається гастрит», — пояснює медик.

Гастроентеролог розповідає, що збудник гастриту — бактерія гелікобактер пілорі — може циркулювати в сім'ї і члени родини будуть заражатися нею. «Але це не стовідсоткова ймовірність захворіти, — уточнює медик. — Вони можуть їсти одними приборами, але хтось захворіє на гастрит, а хтось — ні. Крім того, гелікобактер не завжди спричиняє запалення шлунка. Дехто може бути просто носієм цієї бактерії. Наприклад, часто до мене приходять призовники,

яким треба зняти діагноз «гастрит». Їм його поставили ще в підлітковому віці. Під час ендоскопії я гастриту не виявляю, а беру мазок на гелікобактер — він позитивний. І це тоді, коли сам пацієнт ніяких скарг не має. Значить, є бактеріоносійство. Якщо в такого пацієнта колись виникне запалення, то воно буде ускладнене гелікобактером».

Але цього захворювання не варто панічно боятися. Юрій Бутницький каже, що його пацієнти виликовують ся від гастриту і насолоджуються життям: «Років двадцять тому в одній тільки обласній лікарні Тернополя на рік було більше ста операцій шлунку з приводу ускладнень виразкової хвороби. Тепер таких операцій в рік тільки тричотири, бо з'явилися нові прогресивні ліки. Гастрит тепер можна виликати! Але треба звернутися до спеціаліста, а не займатися самолікуванням».

Вікторія Маньовська. Фото з архіву Юрія Бутницького.

## Пізнай себе! Олія і сіль проти остеохондрозу

**Шийний остеохондроз важко виликати. Пропонуємо випробувати дуже цікавий рецепт. Кажуть, після його використання ефект відчувається кілька років.**

Спочатку готуємо цілющу масажну масу.

Знадобиться нерафінована олія і дрібна сіль (можна взяти морську). Приготуйте ліки відразу на весь курс: 10 ст. ложок солі залити 20 ст. ложок олії, все добре розмішати, щоб не було крупинок. Через кілька днів виходить біла суспензія з дрібних частинок солі й олії.

Щодня потрібно змащувати нею шийні хребці там, де відчуваєте біль, енергійно при цьому масажуючи. Спочатку — 2—3 хвилини, щодня додаючи ще по 2—3, довівши в підсумку до 20 хвилин. Після закінчення масажу обтирайте шию вологою гарячою тканиною. Після 8—10 процедур помітите радикальні зміни у своєму стані, крім того — поліпшиться зір.

Шкіра при такому сольовому масажі трохи стирається, але поступово після закінчення процедур швидко гоїться. У процесі лікування прискорюється обмін речовин, відбувається очищення від шлаків, що може спричинити слабкість, сонливість, запаморочення. Але це не обов'язково.

Як правило, все минає без побічних дій.

## Вилікувати застуду за одну ніч

**Як вилікувати застуду за один день, поради досить складно. Трохи простіше підказати, як вилікувати застуду за одну ніч, оскільки сон має вирішальне значення в одужанні. Особливо якщо перед тим, як лягти в ліжку, ви виконали «повний пакет» протизастудних заходів.**

Насправді вилікувати застуду за день можна. Якщо симптоми тільки почали проявлятися, є легка нежить, майже немає кашлю і температура начебто нормальна. Головне, саме цього дня присвятити своєму здоров'ю весь час і сили.



По-перше, тримайте ноги в теплі. Можете зробити гарячу ножну ванну з гірчицею. Інший варіант — насипати суху гірчицю у вовняні шкарпетки, надягнути їх і так лягти спати. Долоні теж містять рефлексогенні зони. Якщо ви прийшли з вулиці і довго не можете відігрітися, потримайте руки під струменем дуже теплої води.

Ваша імунна система теж хоче вилікувати застуду за один день і вже почала боротися з інфекцією. Вітамін С допомагає організму виробляти інтерферон. Це білок, який захищає клітини від вірусу. Крім цитрусових, вітамін С є в шипшині та смородині. Із шипшини можна заварювати чай, їсти варення зі смородини. Можете урізноманітнити своє меню кисломолочними продуктами.

Прагнучи вилікувати застуду за один день, не забуваємо про те, що у нас попереду ціла ніч, коли організм буде відпочивати, зберігаючи всю енергію на боротьбу із застудою. Однак до ночі, що завершує день боротьби із застудою, потрібно підготуватися.

Найпопулярніший рецепт — розмішати в чарці горілки чайну ложку червоного гострого перцю. Речовини, що містяться в ньому, мають властивість розширювати кровоносні судини. А горілка пом'якшить гостроту пекучої приправи. Пити цей коктейль потрібно безпосередньо перед тим, як йти спати. Випивши, відчуєте, як тілом розливається тепло, а щоб не розгубити це відчуття, закутайтеся в ковдру і лягайте в ліжку. Приготуйтеся до того, що вночі з вас вийде багато поту. А з ним і хвороба.

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

Завжди думала, що саме це (вживання чіпсів і сухариків) є причиною гастриту в школярів. Аби підтвердити свої здогади, зустрілася з тернопільським гастроентерологом, кандидатом медичних наук Юрієм Івановичем Бутницьким. Але він мої думки... спростував. Мовляв, і сухарики, і чіпси дітям їсти можна. Тільки в міру.

«От як дитина може відмовитися від сухариків, якщо всі в класі їх їдять? Вона буде почуватися обділеною, — пояснює тернопільський лікар. — За моїми спостереженнями, якраз не їжа є причиною дитячого гастриту, а стрес. Тепер дітей почали давати до школи в шість років. Серед них є такі затяті відмінники, що дуже все беруть собі до голови, переживають. Тому я думаю, що головну роль в дитячому гастриті відіграє саме стрес».

Гастроентеролог каже, що майже всі його маленькі пацієнти добре доглянуті — батьки дбають про їхнє харчування, про вітамінізацію. Але якість їжі — теж не основний фактор, бо гастрит є у дітей як з бідних, так і заможних родин. Тому причина все-таки — на нервовому ґрунті.

«Раніше вважалося, начебто в дітей гастриту бути не може, — продовжує Юрій Бутницький. — Та це не так. Якщо є орган, то може бути і його хвороба. Але психологія батьків така: коли мене щось болить, то я це відчуваю і їду до лікаря. А якщо живить болить у дитини, то, мабуть, вона щось не те з'їла. Одне слово, списують на щось інше, а не на гастрит. Тому найчастіше саме батьки задавнюють цю хворобу в дітей».

Інша проблема — батьки дуже бояться, аби дитина не

пропустила школу, якщо прийдеться лягти в лікарню. «Тягнуть до канікул. На канікулах в нашій лікарні всі ліжка будуть заповнені», — констатує сумну тенденцію Юрій Іванович. Він приймає у кабінеті ендоскопії Тернопільської міської дитячої лікарні, що на території обласної дорослої. І з року в рік спостерігає таку «канікульну» проблему. Інша небезпечна тенденція, це те, що молоді дівчата навіть з 10 років починають слідкувати за фігурою і намагаються схуднути. На це особливо треба звернути увагу батькам.

А правда це чи міф про генетичну схильність до гастриту? «Так, це правда, — підтверджує Юрій Бутницький. — Недавно в нашому кабінеті була 12-річна дівчинка. Кілька років тому вона мала виразку. Недавно знов почалися болі, прийшли з мамою до нас. Під час ендоскопії виявлено дві виразки дванадцятипалої кишки і повну ерозію в шлунку. Таке рідко коли буває, навіть в дорослих. У мами дівчинки також є ви-

## Народна медицина

### Лимон від семи недуг

**У лимоні настільки багато вітамінів і корисних речовин, що, мабуть, складно знайти універсальніший засіб. Поговоримо лише про його застосування з метою лікування недуг.**

#### Ангіна

При гострих болях в горлі з'їжте половинку лимона разом з шкіркою. Кисло? Зате вкрай корисно!

Лимонний сік також добре використовувати для полоскання горла: розводимо його водою в пропорції 1:3 і полощемо цю години протягом дня.

Також соком можна 3 рази на день змащувати горло в місцях, де скупився білий наліт.

#### Бронхіт

Якщо у вас бронхіт, змішайте 50 г натертого хрону і сік 2—3 лимонів. Приймайте по чайній ложці кілька разів на день, нічим не запиваючи.

Лимон в поєднанні з часником добре діє в якості розсмоктувальної речовини. Для цього кашку з 5 лимонів зі шкіркою змішати з кашкою з 4 головок часнику, залити суміш 1 л прохолодної кип'яченої води, щільно закрити і три-

мати в темному і холодному місці 5 днів. Процідити і приймати по столовій ложці тричі на день за 20 хв до їди.

#### Нудота

Нудоту, а також печію після жирної їжі легко усунути, якщо випити сік половинки лимона, попередньо додавши в нього половину чайної ложечки соди.

#### Грип

П'ємо чаї з лікарськими травами і лимоном. Добре заварювати його разом з календулою, м'ятою, шавлією, шовцем і подорожником. Така суміш підтримує на рівні вміст кальцію в організмі. А кальцій — чудовий помічник у боротьбі з підвищеною температурою.

#### Атеросклероз

Столову ложку подрібненої содової хвої залити склянкою окропу і дати настоятися 30—60 хвилин. Готовий настій процідити і змішати з половинкою лимона, попередньо очищено-

го від шкірки і подрібненого. Приймати за годину до їди тричі протягом дня по склянці суміші 15—20 днів.

#### Гепатит

При цьому захворюванні лимонний сік або воду з його додаванням корисно вживати щодня. Для цього лимон очищаємо від шкірки, розрізаємо на половинки, заливаємо окропом, настоюємо протягом 12 годин і вживаємо натще по склянці.

#### Гіпотонія

При постійному зниженому артеріальному тиску 5—6 лимонів пропускаємо через м'ясорубку. Вийде лимонне пюре. В нього додамо 100 г подрібненого листа бадану (цю лікарську рослину можна купити в аптеці). Заливаємо цю кашку 1 л холодної кип'яченої води і даємо настоятися в холодильнику 36 годин. Після чого додаємо в настій півкілограма свіжого меду. Все перемішуємо і знову ставимо посудину в холод на 25 годин. Настій приймати за 30 хвилин до їди тричі на день по 1/4 склянки. Курс лікування — 3 тижні.

## Кавоманам на замітку

### Спеції нейтралізують дію кофеїну

**Ці поради для тих, кому кави не можна, але дуже хочеться. Запам'ятовуємо п'ять спецій, які нейтралізують негативний вплив кофеїну на організм і змушують-таки каву працювати на нас.**

**1. Чорний перець** має сильну очищувальну дію на систему травлення, виводить токсини, поліпшує обмін речовин, стимулює роботу шлунка, є антисептиком. Додавайте його в гарячу каву по 1—2 горошинки, дайте настоятися.

**2. Кардамон** діє заспокійливо, зміцнює шлунок. Рекомендується додавати в каву коробочки кардамону або свіжий порошок. Надає каві особливого неповторного аромату завдяки ефірним оліям.

**3. Гвоздика** стимулює кровообіг і знижує кров'яний тиск. Ефірні олії гвоздики додають каві аромату, сприяють зниженню негативної дії кофеїну. Додайте в гарячу каву одну горлоку гвоздики і дайте настоятися.

**4. Кориця** знижує закислувальну дію кави на організм. При приготуванні кави можна додати порошок кориці або цілу паличку, просто поклавши її в гарячу каву.

**5. Імбир** заспокійливо діє на нервову систему, сприяє зняттю болю і спазмів, стимулює роботу шлунково-кишкового тракту. При варінні кави можна додати трохи порошку імбиру або маленький шматочок свіжого кореня.



1. ДЕРУНИ  
З ГРИБАМИ

600 г картоплі, 300 г печериць, 2 цибулини, 2 яйця, 4 ст. ложки борошна, 100 мл сметани, сіль, перець на смак, олія для смаження.

Гриби порізати дрібно, обсмажити в невеликій кількості олії до повного випарування рідини. Цибулю й картоплю натерти на дрібній тертці, додати сметану, сіль і перець, перемішати. Додати яйця, борошно і гриби, знову перемішати. Смажити на розігрітій сковороді, подавати зі сметаною.

2. ДЕРУНИ  
В ГОРЩИКАХ

1 кг картоплі, 300 г печериць, 300 г м'яса (свинини або курятини), 1 яйце, 300 мл сметани, 2 цибулини, 2 ст. ложки борошна, сіль, перець.

М'ясо порізати маленькими шматочками і обсмажити на олії. Додати порізані соломкою печериці, смажити до випарування рідини. Тоді додати дрібно посічену цибулю. Обсмажити все до золотистого кольору. Посолити, поперчити. Картоплю натерти на дрібній тертці, додати яйце, борошно, сіль і перець. Добре вимішати і підсмажити маленькі дерунчики. У горщики шарами викласти деруни і м'ясо-грибну засмажку. Кожен шар змащувати сметаною. Закрити кришечками і поставити в розігріту духовку на хвилини 30. Подавати зі сметаною або квашеними овочами.



3. ДЕРУНИЙ ТОРТ  
З ГРИБАМИ

600 г почищеної картоплі, 3 яйця, 3 цибулини, 200 мл сметани, 400 г печериць, сіль, перець, зелень, олія для смаження.

Почищену картоплю та 2 цибулини натерти на дрібній тертці. Додати яйця, сіль, перець, 3 ст. ложки сметани, ретельно вимішати, щоб тісто було рідке і однорідне. На невеликій розігрітій пателіні смажити тонкі (наскільки це можливо) млинці, наливаючи картопляну суміш черпаком у центр сковорідки, а потім «розмазуючи» картопляну масу ложкою по всій поверхні. Обережно перевертати лопаткою, щоб млинець не порвався. Виходить у середньому 4–6 млинців.

Цибулю порізати на дрібні кубики, печериці — на пластинки. Підсмажити на олії цибулю, туди ж покласти гриби та смажити до готовності. Додати решту сметани і смажити ще 10–15 хвилин, постійно помішуючи. Охолодити. Картопляні млинці змастити сметанно-грибною начинкою. Зверху

# Деруни на всі смаки

15 ПРОСТИХ І НЕЗВИЧНИХ РЕЦЕПТІВ

**Від способу приготування (тертої або, як кажуть у деяких регіонах, — дертої картоплі) походить назва «деруни». Рецепти картопляних оладок можна зустріти у Польщі, Росії і навіть в Ізраїлі. Однак своєю національною стравою вважають деруни («драніки») білоруси.**



● У записник

прикрасити цілими печерицями. Поставити тортик на 10–15 хвилин у духовку, щоб нагрівся, прикрасити зеленню та подавати.

4. ДЕРУНИ  
ЗІ СМАЖЕНОЮ  
ЦИБУЛЕЮ

500–600 г картоплі, 1 яйце, 3 цибулини, 2 ст. ложки борошна, сіль, перець, олія для смаження.

Цибулю порізати на дрібні кубики і обсмажити на розігрітій пателіні в олії до золотистого кольору. Почищену картоплю натерти на дрібній тертці, злити сік. Додати обсмажену цибулю, яйце, сіль, перець, борошно, перемішати. Смажити деруни на розігрітій пателіні до золотистої скоринки. Усі підсмажені деруни скласти в глибоку форму або пателіню, накрити кришкою і поставити в духовку або пропарити на плиті на мінімальному вогні 10–15 хвилин. Подавати зі сметаною та зеленню.

5. ДЕРУНИ  
З КИСЛОМОЛОЧНИМ  
СИРОМ

500 г картоплі, 2 яйця, 1 ст. ложка майонезу, 200 г кисломолочного сиру, 2 зубці часнику, сіль, перець, свіжа або сушена зелень, олія.

Почищену картоплю натерти на дрібній тертці, злити рідину. У картопляну масу додати яйця, майонез, сіль приправи. Добре перемішати до однорідної маси. Сир розім'яти виделкою, якщо домашній і надто зернистий — перекрутити через м'ясорубку, додати в нього дрібно посічену зелень, розтертий на пюре часник, сіль і перець, ретельно вимішати.

На розігріту пателіню влити кілька ложок олії. Столовою ложкою викласти картопляну масу, чайною ложкою в центр кожного деруна класти сирну масу, накривати картопляною масою. Смажити з обох боків на невеликому вогні, оскільки деруни виходять досить грубенькі і мусять просмажитися. Подавати зі сметаною. Замість сиру для начинки можна використовувати м'ясний фарш або печінковий паштет.

6. ПІСНІ ДЕРУНИ  
З МОРКВОЮ

800 г картоплі, 1–2 ст. ложки борошна, 1 цибулина,

1 морквина, сіль, перець на смак, олія для смаження.

Картоплю, моркву і цибулю почистити, помити, натерти на дрібній тертці. Посолити, поперчити. Перемішати, додати борошно. На розігріту пателіню налити олію. Столовою ложкою викласти деруни, смажити на середньому вогні до золотистої скоринки з обох боків. Подавати з пісним майонезом або смаженими печерицями.

7. ДЕРУНИ  
З ПЛАВЛЕНИМ  
СИРОМ

1 кг картоплі, 3 ст. ложки борошна, 2 яйця, 3 зубці часнику, 2 плавлені сирки по 100 г кожний, пучок зеленої цибулі, 1 ріпчаста цибулина, олія, сіль, перець.

Очищену картоплю та ріпчасту цибулину натерти на дрібній тертці. Посолити, додати дрібно порізану зелену цибулю, яйця та борошно, добре вимішати. Сирки порізати тонкими квадратиками. На розігріту пателіню ложкою класти картопляну масу, зверху по центру квадратик плавленого сиру і накривати ложкою тертої картоплі. Смажити з обох боків на помірному вогні.

8. ДЕРУНИ ЗІ СИРОМ  
І ШИНКОЮ

600 г картоплі, 100 г твердого сиру, 100 г шинки, 1 яйце, 2 ст. ложки борошна, олія для смаження, сіль, перець, зелень на смак.

Сир натерти на крупній тертці. Шинку порізати на дуже дрібні кубики. Очищену картоплю натерти на дрібній тертці. Додати до картопляної маси сир та шинку, вбити яйце, посолити, поперчити на смак, всипати посічену зелень, борошно, ретельно вимішати. Смажити невеличкі деруни на помірно-сильному вогні до золотистого кольору. Подавати гарячими. Смакують зі сметаним соусом.

9. ДЕРУНИ  
КАРТОПЛЯНО-  
ГАРБУЗОВІ

500 г картоплі, 500 г гарбуза, 2 яйця, 3 ст. ложки борошна, 100 мл молока, сіль, перець на смак, олія для смаження.

Почищену картоплю натерти на дрібній тертці. Молоко закип'ятити. Тонкою цівкою гаряче молоко влити в картопляну масу,

постійно помішуючи. Дати постояти 5–7 хвилин. Після цього злити зайву рідину.

Гарбуз очистити від насіння, волокон та шкірки, натерти на дрібній тертці. Відокремити жовтки від білків. До картоплі додати потертий гарбуз, жовтки яєць, борошно, посолити і поперчити до смаку. Яєчні білки збити на густу піну, акуратно ввести в гарбузово-картопляну масу. Розігріти пателіню, влити олію. Ложкою викласти картопляно-гарбузову масу, смажити деруни на середньому вогні з обох боків до рум'яної скоринки. Подавати гарячими, зі сметаною.

10. ДЕРУНИ  
З ПЕЧІНКОЮ

1 кг картоплі, 2 цибулини, 1 яйце, 2–3 ст. ложки сметани, 250 яловичої або курячої печінки, 1 ст. ложка борошна, сіль, перець за смаком, олія для смаження.

Печінку промити, очистити від плівочок, порізати на шматочки і підсмажити на олії. Перекрутити через м'ясорубку або змолоти у блендері. Картоплю і цибулю натерти на дрібній тертці, додати подрібнену печінку, яйце, борошно, сіль, спеції, добре вимішати до однорідності. На розігріту пателіню налити олію. Столовою ложкою викласти деруни і смажити з обох боків. Подавати з грибним або часниковим майонезом.

11. ПАНСЬКІ ДЕРУНИ  
(з м'ясом та грибами)

1 кг картоплі, 2 яйця, 4 цибулини (2 — в картоплю, 2 — в начинку), 2 ст. ложки борошна, 500 г м'ясного фаршу, 300 г печериць, олія для смаження.

2 цибулини порізати на кубики, обсмажити на олії, додати порізані дрібно гриби та фарш. Смажити на слабкому вогні, час від часу помішуючи, до випарування рідини. Посолити, поперчити, зняти з вогню.

Почищену картоплю і 2 цибулини потерти на дрібній тертці, додати яйця, борошно, сіль, перець. Картопляну суміш викласти тонким шаром на розігріту пателіню невеликого діаметру. На одну половину великого деруна рівномірно викласти ложку грибно-м'ясної начинки, обережно, з допомогою лопатки згорнути його вдвоє (тобто, накрити начинку іншою половиною млинця) і смажити до появи золо-

тистої скоринки. Подавати з будь-яким соусом.

12. ДЕРУНИ-  
ЦИБУЛЬНИКИ

5 цибулин, 3 яйця, 3 ст. ложки борошна, олія для смаження, сіль, перець, зелень за смаком.

Цибулю натерти на дрібній тертці, додати яйця та борошно, посолити, поперчити, додати посічену або сушену зелень. Столовою ложкою викласти цибульну масу на розігріту пателіню з олією. Смажити на невеликому вогні тонкі деруни. Найкраще подавати зі сметанно-грибним соусом.

13. ДЕРУНИ  
З КРАБОВИМИ  
ПАЛИЧКАМИ

600 г картоплі, 1 яйце, 2 зубці часнику, 100 г крабових паличок, 2 ст. ложки борошна, сіль, перець на смак, олія.

Почищену картоплю натерти на грубій тертці. Додати сіль, перець, яйце. Перемішати. Крабові палички потерти на грубій тертці. Покласти їх до картопляної маси, посолити, поперчити, додати подрібнений часник, вимішати. Смажити на розігрітій пателіні з обох боків до золотистої скоринки.

14. ДЕРУНИ  
З БОЧКОМ

500 г картоплі, 2 цибулини, 300 г копченого бочка, 2 яйця, олія, сіль, перець на смак.

Картоплю і цибулю потерти на дрібній тертці, злити сік. Бочок порізати дрібними кубиками, додати до картопляної маси. Додати яйця, посолити, поперчити, добре вимішати. Розігріти пателіню, влити олію. Столовою ложкою набирати картопляну суміш і викладати деруни по одному на розігріту пателіню. Смажити на середньому вогні до золотистого кольору. Готові деруни подавати зі сметаною або квашеною капустою.

15. ДЕРУНИ НА ХЛІБІ

300 г картоплі, півбуханця чорного хліба, 1 цибулина, 1 яйце, 2 зубці часнику, 1 ст. ложка майонезу, олія для смаження, сіль, перець.

Картоплю, цибулю і часник потерти на дрібній тертці. Додати яйце, майонез, спеції, усе ретельно вимішати.

Хліб порізати скибочками або квадратиками (залежно від форми буханця). Намстити одну сторону хлібного шматочка картопляною масою товщиною приблизно 0,5 см. Викласти на розігріту пателіню з олією картопляною стороною вниз. Смажити деруни-грінки до золотистого кольору. Потім перевернути і підсмажити сам хліб.

За матеріалом сайту [com.ua](http://com.ua).



● Згодиться  
БАГАТО БОРОШНА  
НЕ ТРЕБА

**В Україні деруни шанують. Залежно від регіону, вони мають різні назви: деруни, картопляники, кремзлики, беці.**

А в Коростені, що на Житомирщині, навіть щорічно проводять міжнародний фестиваль дерунів, на якому, окрім масового готування та подання картопляних оладок, обов'язковим є встановлення гіннесівських рекордів. Так, у 2008 році там випекли велетенський дерун вагою 118 кг, 240 см завдовжки та 114,5 см завширшки. У цьому місті так шанують смажені деруни, що навіть встановили пам'ятник улюбленій картопляній страві!

Традиційно деруни готують із тертої сирової картоплі з додаванням цибулі, часнику та яєць. Технологія приготування дуже проста: натерти картоплю, перемішати всі інгредієнти і смажити на пателіні. Однак у цієї страви теж є свої секрети.

✓ Найкраща картопля для дерунів — з підвищеним вмістом крохмалю. Звертайте увагу на зрілі і міцні картоплини, які мають шорстку шкірку і жовтувату серединку. Така картопля не тільки впливає на смакові якості, а й допоможе зберегти форму готових дерунів. Молода картопля не підходить для дерунів саме через низький вміст крохмалю.

✓ Натирати очищені картоплини потрібно на дрібній тертці, чергуючи з цибулею. Тоді суміш не потемніє. Можна подрібнити картоплю на м'ясорубці, у блендері або в кухонному комбайні. А деякі рецепти дерунів вимагають натирання картоплі на грубій тертці.

✓ Якщо суміш вийшла надто рідкою, не варто додавати багато борошна, краще обережно злийте зайвий сік і всипте максимум 2–3 столові ложки борошна. Через надмірну його кількість у дерунів буде «гумова» консистенція.

✓ Смажити деруни треба на добре розігрітій чавунній або керамічній пателіні з достатньою кількістю соняшникової олії — щоб вона наповину покривала картопляну суміш. Тоді оладки вийдуть рум'яними, з хрусткою скоринкою і ніжною серединкою. А щоб деруни не були надто жирними, викладайте їх на паперові серветки — вони вберуть зайвий жир.

Якщо не вмієш готувати деруни, то ніколи не вийдеш заміж/ Ірландське прислів'я



## • До часу

**ЗАПАСАЄМОСЯ  
ЛИСТЯНОЮ  
ЗЕМЛЕЮ**

Одним із важливих компонентів ґрунтової суміші для вирощування кімнатних квітів та вигонки розсади є листову землю. Її можна придбати в спеціалізованому магазині або принести з лісу. А можна приготувати й самому. Робиться це просто, однак період визрівання листової землі становить понад рік.

Годиться сировина будь-яких порід листяних дерев, окрім дуба, в листі якого містяться дубильні речовини, дуже шкідливі для рослин.

Сировини нині в саду більш ніж достатньо, тож вистачить і для компосту, і для листової землі.



Листя згрібають до купи і поливають гноївкою. Кілька разів перелопачують і складають у кутку саду. Пухка і легка суміш буде готова до використання через 9–12 місяців. Протягом усього періоду визрівання листового компонента купу треба періодично зволожувати, ліпше — розведеним курячим послідом або гноївкою.

Листяна земля з власного саду порівняно з лісовою дещо поживніша, і це слід враховувати в процесі приготування земляної суміші для вирощування розсади.

**ГОТУЄМО  
ЗАДАЛЕГІДЬ**

Аби взимку не шукати ґрунтосуміш для вирощування розсади, заготуйте її тепер.

Для капусти і помідорів найкраща ґрунтосуміш із 2 відер перегною та по 0,5 відра дернової землі і піску.

Під капусту для зниження кислотності ґрунту рекомендується додати склянку гашеного вапна або 2 склянки деревного попелу на відро суміші.

Під помідори можна використати суміш перегною і торфу у співвідношенні 1:1, а потім на відро ґрунтосуміші додати чотири сірникових коробки суперфосфату і півтори коробки сірчанокислого калію.

Для розсади огірків суміш можна приготувати з дернової землі та перегною у співвідношенні 1:1 із додаванням на відро суміші склянку попелу.

Орхідеї — загадкові і прекрасні рослини з незвичайно яскравими кольорами квітів, що втілили таємницю та вишуканість самої природи. Вони настільки прекрасні, що такі країни, як Гонконг, Венесуела навіть зробили їх своїми символами.

Як і інші рослини, орхідеї потребують дбайливого догляду. Якщо ж правила вирощування будуть порушуватися, ваші улюбленіці можуть захворіти або їх уразять шкідники.

Поведемо мову про найбільш поширені захворювання орхідей.

**Антракноз.** Його наявність можна визначити за появою на стеблах і листках рослини бурих плям з маленькими чорними цятками. Для запобігання розвитку цієї хвороби необхідно зрізати уражені ділянки, зрізи посипати попелом або подрібненим вугіллем. Орхідею обробити мідьвмісним препаратом. Під час лікування рослину краще не підживлювати.

**Коричнева гниль.** На листках і пагонах молоді рослини виникають коричневі водянисті плями. Рослина поступово в'яне. Якщо ж ураження ще не надто велике, потрібно вирізати уражені ділянки і присипати їх попелом. Всю рослину обробити мідьвмісним препаратом.

**Чорна гниль.** При надто низькій температурі в приміщенні рослину може вразити чорна гниль, у результаті чого чорніють і відмирають листки та паростки. Захворювання важко лікувати. Рослину найкраще знищити, а на сусідні потрібно нанести фунгіцидні мідьвмісні препарати (наприклад, бордоську суміш).

**Фузаріоз.** Наявність цієї хвороби визначається появою на листках і пагонах, що відростають, плям і гнилі. Це відбувається, якщо рослина перебуває в надто вологому, поганому повітряному примі-

**Орхідеї  
потребують  
дбайливого  
догляду**

## • Компетентно

щенні. Для лікування необхідно вирізати уражені ділянки, частіше провітрювати приміщення.

**Іржа.** Якщо рослина значно уповільнила ріст, а на внутрішній стороні листків з'явилися плями, покриті помаранчевим нальотом, швидше за все, це — іржа. На жаль, щоб уникнути зараження інших рослин, хвору рослину необхідно знищити.

**Мозаїка.** Вірусне захворювання, яке поширюється сисними шкідниками. Симптоми: штрихи, крапини, деформація на листках, відставання в рості. Для лікування потрібно позбутися шкідників, при значному захворюванні рослину знищити.

А тепер про те, які шкідники орхідей найчастіше зустрічаються.

**Попелиця (тля).** Якщо у приміщенні, де ростуть орхідеї, надто жарко і сухе повітря, на листках і квітках рослин можуть з'явитися маленькі чорні або зелені комахи. Це — попелиця. Щоб позбутися їх, необхідно приготувати розчин з молока і води в пропорції 1:1. Якщо комах занадто багато, використовуйте інсектициди.

**М'якотільний кліщ.** Ці дрібні шкідники розміром лише до 0,3 мм, спостері-

гаються на молодих орхідеях. При ураженні листя і квітки сохнуть і можуть загнити. Такі ділянки необхідно вирізати, посипати попелом, а потім всю рослину обробити акарицидними препаратами.

**Павутинний кліщ.** Визначити наявність цього шкідника можна за наявністю на нижньому боці листка дрібної біло-сріблястої павутини. Кліщі живуть на рослинах за рахунок клітинного соку, і тому з часом на листках з'являються блідо-жовті плями. Для боротьби з цим шкідником необхідно вимити рослини і підвіконня мильним розчином, при множинному ураженні рекомендується використовувати акарицидні препарати.

**Щитівки.** На рослині виникають нарости, горбки, в яких живуть щитівки, що живляться соком рослини, в результаті чого сильно сповільнюється ріст рослини. Для позбавлення від цього шкідника обробіть орхідею рідиною з мильним розчином.

**Трипси.** Це напівпрозорі комахи розміром до 2 мм, зазвичай живуть знизу листка і харчуються соком з нього. При ураженні листки набувають блідо-блакитного кольору. Оскільки трипси літають комахи,

позбутися їх потрібно якомога швидше. Ділянки, найбільш уражені, вирізати і обробляють інсектицидами.

**Борошнистий червець** — маленькі комахи, вкриті білим нальотом, утворюють цілі колонії на внутрішньому боці листка. Рослина повільно росте, жовтіє і скидає листя. Для боротьби зі шкідником обробляють рослину господарським милом.

**Нематоди** — маленькі черви, які можуть жити як у ґрунті, так і на листках чи стеблах. На листках з'являються жовтуваті і біло-коричневі плями. Орхідеї погано цвітуть, перестають рости. Позбутися цих шкідників складно. Необхідно використовувати нематоциди. Якщо не допомагає, рослину потрібно знищити.

Таким чином, поява хвороб чи шкідників — наслідок порушень умов догляду за орхідеєю. Адже якщо рослина правильно вирощена, дотримано режим поливу і підживлення, то хвороби та шкідники їй не загрожують.

**Н. Василенко,**  
заступник завідувача відділу  
фітосанітарних процедур  
Державної установи «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».



## • На замітку

**ПОБРИЗКАЙТЕ  
НАСТОЄМ ЦИБУЛІ**

Щоб дозрілі яблука довше зберігалися, їх перед закладанням на зберігання потрібно побризкати настоєм цибулі.

При тривалому зберіганні яблука часом набувають неприємного смаку і втрачають свій аромат. Щоб відновити смакові якості, яблука на 2–3 тижні кладуть в ящик, вимощений сухим листям бузини.



Можете скористатися старим рецептом: невеликими порціями закладіть їх глибоко в копицю сіна чи збіжжя.

**ЯК БОРОТИСЯ****З ЛИШАЙНИКАМИ**

Лишайники і мохи поселяються на стовбурах та гілках дерев і порушують правильний обмін повітря в їхній внутрішній частині.

Заходи боротьби. Зішкрібати лишайники і мохи зі стовбурів та гілок дерев'яними шкребками. Обприскувати дерева розчином залізного купоросу (300–500 г на 10 л води). Проводити обприскування стовбурів і гілок вапняним молоком (1 кг вапна на 10 л води).



Ефективний розчин нітрафену (200 г на 10 л води). Якщо після обприскування рослин пройнуть дощі, то обробку варто повторити.

## • Зверніть увагу!

**Спалювати не можна — компостувати**

В Тернопільській області почастишали випадки спалювання листя та рослинних рештків, повідомляє новинний портал «За Збручем». Екологи нагадують, що це порушення законодавства, за яке передбачені штрафи.

Цього року спалювання листя та рослинних рештків завдало чималого шкоди. В області згоріло кілька десятків гектарів пшениці. Крім того, спалювання погіршує навколишнє середовище.

«Кожен, хто спалює листя, отрує себе і всіх навколо. Забороняється спалювати. Ця заборона регламентована у законодавстві. Конституція України, гарантуючи кожному безпечно для життя та здоров'я довкілля, і визнаючи людину найвищою суспільною цінністю, дає кожному законне право боротися із паляями. Відповідальність за спалювання сухої рослинності і листя передбачена кодексом України про адміністративні правопо-



рушення, статтю 77.1, — каже еколог-ландшафтник Світлана Молодецька. — Відтак штрафи, які передбачені цією статтею для фізичних осіб, становлять від 10 до 20 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, що еквівалентно 170–340 гривень, на посадових осіб — від 50 до 70 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, що

еквівалентно 850–1190 гривень».

За словами еколога, шкода від спалювання листя і сухої трави велика. При згорянні однієї тонни рослинних рештків у повітря вивільняється біля 9 кілограмів мікрочастинок диму. Разом з димом в повітрі утворюються пестициди та радіонукліди, накопичені рослинами протягом року. Спалювання рослинних рештків становить суттєву загрозу для природи: з листям згорають зимуючі комах, руйнується ґрунтовий покрив. Нерідко разом з листям горить сміття. Це спричиняє ще потужніше забруднення атмосферного повітря.

Альтернативою спалювання є компостування. Екологи радять власникам присадибних ділянок робити компостні ями і зберігати у ній рослинні рештки. У результаті кожен може мати безкоштовне добриво.

## • Є ідея

**Захист від приморозків  
«йде» на зимівлю**

Багато городників для захисту молодих рослин від приморозків користуються обрізаними пластиковими пляшками. Добрий господар напередодні зими подбає і про такі, здавалося б, дрібниці.

Після того, як міне загроза приморозків, пляшки треба зібрати. На зиму їх складають у мішок, а влітку вони лежать в кутку ділянки, щоб бути під рукою.

Можна зробити інакше. Візьміть тонку дерев'яну палицю, яка вільно проходить через шийку пляшки, на одному кінці забийте цвях — для стопора. Зняті з рослин пляшки насаджуйте на палицю по черзі — одна в одну. Кінець палиці з цвяхом впирається у землю.

Так вона весь час на видному місці. Звичайно, можна просто встромити палицю в землю і нанизувати на неї пляшки, але тоді восени їх буде незручно переносити в укриття, вони будуть спадати, а так цвях їх стримуватиме.

До речі, на другий кінець палиці можна насадити пробку від шампанського — для зручності перенесення.

Якщо пробка завелика, її можна чим-небудь ущільнити.



**ПОНЕДІЛОК, 23.11.2015**

**СЕРЕДА, 25.11.2015**

**УТ-1**  
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.  
06.10, 7.10 АгроЕра.  
06.20, 8.25 Від першої особи.  
06.55, 8.40 Ескулап.  
07.25 Ера будівництва.  
07.30, 23.25 На слуху.  
08.45 Корисні поради.  
09.00 Вічне.  
09.25 Уряд на зв'язку з громадянами.  
09.50 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.  
13.55 Казки Лірника Сашка.  
14.05 Школа Мері Поппінс.  
14.20 М/ф.  
15.35 Т/с «Білявка».  
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.  
21.50 Подорожні.  
22.45 З перших вуст.  
23.00 Підсумки.

**TV-4**  
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі грихи».  
07.00 Провінційні вісті. Тиждень.  
07.35 Міська рада інформує.  
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 Межа правди.  
13.10 Хіт-парад.  
14.00 Х/ф «Москаль-чарівник».  
16.00 Провінційні вісті.  
16.10 Дитяча година.  
17.00 «Унікальна Україна».  
17.30 «Гал-кліп».  
18.45 Міська рада інформує.  
19.00, 22.00 Провінційні вісті.  
19.30, 21.00 Наші вітання.  
20.00 Єдина країна.  
20.30 THEU — калейдоскоп подій.  
20.40 Дім книги.  
21.30 «Сільський календар».  
22.35 Х/ф «Куля». (2).  
00.15 Час-Тайм.

16.10 Т/с «Не родись вродливою».  
18.00 Абзац!  
19.00 Ревізор.  
21.40 Пристрасті за ревізором.  
00.05 Х/ф «Убий заради мене». (2).  
**«УКРАЇНА»**  
05.50 10 хвилин з Прем'єр-міністром.  
06.00 Події тижня з Олегом Панотюю.  
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 «Життя розсудить».  
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Битва».  
21.00 Х/ф «Шукаю тебе». (2).  
23.00 Події дня.

**УТ-1**  
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.  
06.10, 7.10 АгроЕра.  
06.20, 8.25 Від першої особи.  
07.30, 23.25 На слуху.  
07.50 Код безпеки.  
08.35 Паспортний сервіс.  
08.45 Корисні поради.  
09.00 Вічне.  
09.20, 18.55 Про головне.  
09.50 ДебатиPRO.  
11.35 Дорогі депутати.  
12.00 Засідання КМУ  
13.20, 18.05 Час-Ч.  
13.45 Казки Лірника Сашка.  
13.55 Хто в домі хазяїн?  
14.15 М/ф.  
15.00 Музичне турне.  
16.25 Д/ф «Пошук Мазепи».  
17.30 Д/ф «Дорогами Саксонії».  
18.15 Новини. Світ.  
19.40 Т/с «Білявка».  
20.30 Вересень.  
21.30 Новини. Спорт.  
21.50 Слідство. Інфо.  
22.30 З перших вуст.  
22.40 Мегалот.  
23.00 Підсумки.

08.00 «Євромакс».  
08.30 Переможний голос віруючого.  
09.00 Час-Тайм.  
09.30 «Унікальна Україна».  
11.00 Дитяча година.  
12.10 «Гал-кліп».  
12.35 «Шоденник для батьків».  
13.00 Концерт П. Табакова.  
14.00 Х/ф «Постскриптум: ваш кіт мертвий»!  
16.10 Дитяча година.  
16.40 «Чарівний ключик».  
17.00 «Унікальна Україна».  
17.30 «Про кіно».  
17.45 «Духовні роздуми».  
18.45 Міська 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 Міська рада інформує.  
22.40 Х/ф «Спитай моїх дітей». (2).  
00.15 Час-Тайм.

07.15, 8.15 Ранок з Україною.  
09.15 Зоряний шлях.  
11.00, 19.45 «Говорить Україна».  
12.15 Реальна містика.  
13.15, 15.20 Х/ф «Соло на саксофоні». (2).  
16.00 Глядач як свідок.  
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Битва».  
21.30 Футбол. Ліга чемпіонів УЄФА. «Шахтар» – «Реал».  
23.50 Події дня.

**1+1**  
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 9.10 Сніданок з «1+1».  
07.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».  
07.35 «Маша і ведмідь».  
09.30, 11.00, 12.30 «Міняю жінку-6».  
12.20 «10 хвилин з Прем'єр-міністром».  
14.40 «Клініка».  
15.45 «Сімейні мелодрами-6».  
17.15 Т/с «Заборонене кохання».  
20.30 «Чистопелюс».  
21.00 Т/с «Слуга народу».  
22.00 «Гроші».  
23.30 «Мінкульт».  
00.00 Комедія «Москва на Гудзоні». (2).

**ICTV**  
05.55, 19.20 Надзвичайні новини.  
06.45 Факти тижня.  
08.45 Факти. Ранок.  
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки з К. Стогниєм.  
09.55 Труба містера Сосиски.  
10.55 Х/ф «Попугай, що говорить на ідиш».  
12.45, 15.45 Факти. День.  
13.10 Х/ф «Ворог біля воріт».  
16.10 Х/ф «Три дні на вбивство».  
18.45, 21.05 Факти. Вечір.  
20.20 Дістало!  
21.25 Свобода слова.  
00.20 Х/ф «3000 миль до Грейсленда». (2).

**ТТБ**  
08.00 «Ранок з ТТБ».  
10.00 Д/ф «Вражаючий світ тварин».  
10.35 «Назбиране».  
10.50 «Пісні нашого краю».  
11.00 «У країні Мультипландії».  
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».  
15.00 «Невигадані історії».  
15.30 «А у нас кіно знімали».  
16.15 «Чудесний канал».  
16.50 «Пісні нашого краю».  
17.00 «Просто неба».  
17.15 «100 шедеврів».  
17.30 «Глобальне попередження».  
18.00 «Випробуй на собі».  
18.30 «У народному стилі».  
18.50 «Тернопіль сьогодні».  
19.30 «На часі».  
20.00 «Урок для батьків».  
20.35 «Пісня в дарунок».  
20.45 «Вечірня казка».  
21.00 «Тема дня».  
21.30 «Тернопілля кризь роки».  
22.30 «Час країни».  
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

**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, 11.00, 12.20 «Міняю жінку-6».  
14.05, 21.00 Т/с «Слуга народу».  
15.10 «Клініка».  
15.45 «Сімейні мелодрами-6».  
17.15 Т/с «Заборонене кохання».  
20.30 «Чистопелюс».  
22.00 «Одруження наосліп».  
00.00 Комедія «День Подяки».

**ICTV**  
05.55 Факти.  
06.30 Ранок у великому місті.  
08.45 Факти. Ранок.  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.  
09.55 Цивільна оборона.  
11.00, 17.50 Т/с «Далекобійники».  
11.55, 13.20 Х/ф «Клітка».  
12.45, 15.45 Факти. День.  
14.30 Т/с «Код Костянтина».  
15.25, 16.25 Патруль. Самооборона.  
16.50, 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-Ан-джелес».

**ТТБ**  
08.00 «Ранок з ТТБ».  
10.00 «Новини України».  
10.35 «Крізь призму часу».  
10.50 «Пісні нашого краю».  
11.00 «У країні Мультипландії».  
12.00 «Замки Тернопілля».  
12.15 «Назбиране».  
12.30 «Європа очима українця».  
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».  
13.15 «Тема дня».  
13.30 «Будьте здорові».  
14.00 «Зона ризику».  
14.55 «Вони прославили наш край».  
15.15 Співає «Данилів град».  
15.30 «Час змін».  
16.15 «Чудесний канал».  
16.50 «Пісні нашого краю».  
17.00 «Смєє, українське».  
17.15 «Музей родини Косачів».  
17.30 Телефестиваль «Із нашої відеотеки».  
18.00 «Актуально».  
18.15 «Дорога на Схід».  
18.30 «Із нашої відеотеки». (В. Суш-ко).  
18.50 «Тернопіль сьогодні».  
19.30 «Діловий ритм».  
20.00 «Земне тяжіння».  
20.35 «Пісня в дарунок».  
20.45 «Вечірня казка».  
21.00 «Тема дня».  
21.15 «Надія є».  
21.30 «На часі».  
22.30 «Час країни».  
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

**2+2**  
06.40 «Нове Шалене відео по-українськи».  
07.40 «Облом. UA».  
09.05 «Помста природи».  
10.10 Т/с «Пригоди Мерліна-5».  
12.55 Х/ф «Пригоди Посейдона».  
14.40 «Вайпаут».  
15.35 «Легенди кікбоксінгу».  
16.30 «Тор Gear».  
17.30, 19.00 «ДжеДА!».  
18.30, 23.30 Новини «Спецкор».  
19.20 «Секретні матеріали».  
20.20 Т/с «Легенди».  
21.15 Х/ф «Круті хлопці».  
00.20 Х/ф «Місто грхів».

**СТБ**  
06.00, 16.00 «Все буде добре!»  
07.55 «Все буде смачно!»  
08.50, 18.30 «За живе!»  
10.05 «Зіркове життя. Як пережити зраду».  
11.00 «Битва екстрасенсів-15».  
13.10 «Танцюють всі!»-4».  
13.00, 22.00 «Вікна-Новини».  
19.55 «Хата на тата».  
22.35 «Детектор брехні-7».  
23.35 «Один за всіх».

**ІНТЕР**  
05.00 «Подорож тижня».  
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 «Усе можливо».  
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 «Подорож тижня».  
21.00 Т/с «Заради любові я все зможу!»  
22.40 Т/с «Шлюб за заповітом-2: Повернення Сандри». (2).  
00.50 Т/с «Доярка з Хацапетівки-3».

**2+2**  
06.35 «Нове Шалене відео по-українськи».  
07.35, 17.30 «Облом. UA».  
08.10, 19.00 «ДжеДА!».  
08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор».  
09.00 «Люстратор 7.62».  
09.10 «Секретні матеріали».  
09.25 Д/ф «Тасмниці затонулих кораблів».  
09.55 Д/ф «Поля битви тварин».  
10.20 Д/ф «Загублені світи».  
11.15 Д/ф «Протистояння тварин».  
12.15 Х/ф «Людина президента».  
14.10 Т/с «Зоряна брама».  
16.00, 20.20 Т/с «Легенди».  
16.55, 17.55 «Відеобімба».  
19.20 «Цілок таємно».  
21.15 Х/ф «Людина президента-2».

**СТБ**  
05.20, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».  
05.55, 16.00 «Все буде добре!»  
07.50 «Все буде смачно!»  
08.45, 18.30 «За живе!»  
10.00 «Зіркове життя».  
10.55 «Битва екстрасенсів».  
12.20 «Танцюють всі!»-4».  
20.00, 22.45 «МастерШеф-5».  
01.05 «Один за всіх».

**ІНТЕР**  
05.40 «Подорож тижня» – «Час».  
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, 21.00 Т/с «Заради любові я все зможу!»  
11.25, 12.25 Д/с «Слідство вели...» з Л. Каневським.  
11.55 Т/с «Щасливі разом».  
16.10 Т/с «Не родись вродливою».  
18.00 Абзац!  
19.00 Х/ф «Зверху?»-4.  
20.50 Х/ф «3 Парижа з любов'ю».  
22.45 Дешево і сердито.  
01.50 Т/с «Милі обманщиці».

**ВІВТОРОК, 24.11.2015**

**ЧЕТВЕР, 26.11.2015**

**УТ-1**  
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.  
06.10, 7.10 АгроЕра.  
06.20, 8.25 Від першої особи.  
06.45, 7.15, 8.15 Спорт.  
06.50, 7.20, 8.20, 9.05, 22.45, 23.20 По-года.  
06.55, 8.40 Ескулап.  
07.25, 23.25 На слуху.  
08.35 Паспортний сервіс.  
08.45 Корисні поради.  
09.00 Вічне.  
09.20, 18.55 Про головне.  
09.50 Д/с «Дорогами Саксонії».  
10.30 Богатирські ігри.  
11.45 Перша студія.  
12.30 «Prime-time» з Мирославою Гонгадзе.  
13.20, 18.05 Час-Ч.  
13.45 Казки Лірника Сашка.  
13.55 Хочу бути.  
14.15 М/ф.  
15.00 Фольк-music.  
16.15 Подорожні.  
17.15 Д/ф «Революція: за і проти».  
18.15 Новини. Світ.  
19.30 ДебатиPRO.  
21.30 Новини. Спорт.  
21.50 Війна і мир.  
22.40 З перших вуст.  
23.00 Підсумки.

**TV-4**  
06.00 Т/с «Чужі грихи».  
07.00, 16.00 Провінційні вісті.  
07.35 «Сільський календар».  
08.05 «Духовні роздуми».  
08.20 THEU — калейдоскоп подій.  
08.30 Переможний голос віруючого.  
09.00 Час-Тайм.  
09.30 «Унікальна Україна».  
10.00 Т/с «Чужі грихи».  
11.00 Дитяча година.  
12.10 «Музичні делікатеси».  
12.40 «Про кіно».  
13.00 Хіт-парад.  
14.00 Х/ф «Живий».  
16.10 Дитяча година.  
17.00 «Унікальна Україна».  
17.30 «Компроміс».  
18.00 Т/с «Чужі грихи».  
19.00, 22.00 Провінційні вісті.  
19.30, 21.00 Наші вітання.  
20.00 Європа у фокусі.  
20.30 «Євромакс».  
21.30 «Шоденник для батьків».  
22.35 Х/ф «Високі частоти». (2).  
00.15 Час-Тайм.

22.45 Супермодель по-українськи.  
01.55 Т/с «Милі обманщиці».  
**«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 Х/ф «Шукаю тебе». (2).  
16.00 Глядач як свідок.  
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Битва».  
21.30 Футбол. Ліга чемпіонів УЄФА. «Порту» – «Динамо».  
23.50 Події дня.

**УТ-1**  
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.  
06.10, 7.10 АгроЕра.  
06.20, 8.25 Від першої особи.  
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 Вікно до Америки.  
10.30 Богатирські ігри.  
11.40 Війна і мир.  
12.25 Слідство. Інфо.  
13.20, 18.05 Час-Ч.  
13.45 Казки Лірника Сашка.  
13.55 М/ф.  
14.30 Спогади.  
15.15 Надвечір'я. Долі.  
16.10 Світло.  
17.00 Д/с «Сага старовинної пущі».  
18.15 Новини. Світ.  
19.40 Т/с «Білявка».  
20.30 «Prime-time».  
21.30 Новини. Спорт.  
21.50 «Схеми» з Н. Седлецькою.  
22.15 5 баксів.net.  
22.45 З перших вуст.  
23.00 Підсумки.

07.35 «Формула здоров'я».  
08.30 Переможний голос віруючого.  
09.00 Час-Тайм.  
09.30 «Унікальна Україна».  
10.00 Т/с «Чужі грихи».  
11.00 Дитяча година.  
12.10 «Соло».  
13.00 Концерт П. Табакова.  
14.00 Х/ф «Острів Джорджа».  
16.10 Дитяча година.  
17.00 «Унікальна Україна».  
17.30 «Музичні делікатеси».  
18.00 Т/с «Чужі грихи».  
19.00, 22.00 Провінційні вісті.  
19.30 Наші вітання.  
20.00 «Свідства. Інфо».  
20.30 «Вікно в Європу. Сильні разом».  
21.00 Наші вітання.  
21.30 «Компроміс».  
22.35 Х/ф «Коханка». (2).  
00.15 Час-Тайм.

07.15, 8.15 Ранок з Україною.  
09.15 Зоряний шлях.  
11.00, 19.45 «Говорить Україна».  
12.15 Реальна містика.  
13.15, 15.30 Х/ф «Карусель».  
16.00 Глядач як свідок.  
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Битва».  
21.00 Х/ф «Повір, усе буде добре». (2).  
23.00 Події дня.

**1+1**  
06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».  
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 9.10 Сніданок з «1+1».  
07.35 «Маша і ведмідь».  
09.30, 11.00, 12.20 «Міняю жінку-6».  
14.10, 21.00 Т/с «Слуга народу».  
15.10 «Клініка».  
15.45 «Сімейні мелодрами-6».  
17.15 Т/с «Заборонене кохання».  
20.30 «Чистопелюс».  
22.00 «Новий Інспектор Фреймут-3».  
00.00 Комедія «Замерзла з Маямі».

**ICTV**  
05.55 Факти.  
06.30 Ранок у великому місті.  
08.45 Факти. Ранок.  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.  
10.05, 20.20 Цивільна оборона.  
11.15, 17.50 Т/с «Далекобійники».  
12.10, 13.20 Х/ф «Ключ Саламандри».  
12.45, 15.45 Факти. День.  
14.50 Т/с «Код Костянтина».  
16.25 Патруль. Самооборона.  
16.50, 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-Анд-желес».

**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 Мультипландії».  
12.00 «Випробуй на собі».  
12.30 «На часі».  
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».  
13.15 «Тема дня».  
13.30 «Тернопілля кризь роки».  
14.00 «У народному стилі».  
14.20 «Глобальне попередження».  
14.45 «100 шедеврів».  
15.00 «Енергоманія».  
15.30 «Шляхами Тараса».  
15.45 «Просто неба».  
16.15 «Хатинка Василенки».  
16.50 «Пісні нашого краю».  
17.00 «Зона ризику».  
18.00 «Замки Тернопілля».  
18.15 Співає «Данилів град».  
18.30 «Крізь призму часу».  
18.50 «Тернопіль сьогодні».  
19.30 «Будьте здорові».  
20.00 «Вони прославили наш край».  
20.20 «7 природних чудес України».  
20.35 «Пісня в дарунок».  
20.45 «Вечірня казка».  
21.00 «Тема дня».  
21.15 «Назбиране».  
21.30 «Європа очима українця».  
22.30 «Час країни».  
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

**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, 11.00, 12.20 «Міняю жінку-6».  
14.10, 21.00 Т/с «Слуга народу».  
15.15 «Клініка».  
15.45 «Сімейні мелодрами-6».  
17.15 Т/с «Заборонене кохання».  
20.30 «Чистопелюс».  
22.00, 23.30 «Право на владу».  
00.20 Драма «Квартет». (2).

**ICTV**  
05.55 Факти.  
06.30 Ранок у великому місті.  
08.45 Факти. Ранок.  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.  
10.00 Цивільна оборона.  
11.00, 17.50 Т/с «Далекобійники».  
11.55, 13.20 Х/ф «Солдат».  
12.45, 15.45 Факти. День.  
14.30 Т/с «Код Костянтина».  
15.25, 16.25 Патруль. Самооборона.  
16.50, 22.25 Т/с «Відділ 44».  
18.45, 21.05 Факти. Вечір.  
20.20 Інсайдер.  
21.25 Т/с «Ніконов і Ко».  
23.25 Т/с «Морська поліція. Лос-Ан-джелес».

**ТТБ**  
08.00 «Ранок з ТТБ».  
10.00 «Новини України».  
10.35 «Надія є».  
10.50 «Пісні нашого краю».  
11.00 «У країні Мультипландії».  
12.00 Телефестиваль «Із нашої відеотеки».  
12.20 «Музей родини Косачів».  
12.30 «На часі».  
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».  
13.15 «Тема дня».  
13.30 «Із нашої відеотеки». (В. Суш-ко).  
13.50 «Плекайте мову».  
14.00 «Земне тяжіння».  
14.30 «Муземи Тернопілля».  
14.45 «Актуально».  
15.00 «Фабрика ідей».  
15.30 «Розмова без нотацій».  
16.15 «Чудесний канал».  
16.50 «Пісні нашого краю».  
17.00 «ПрофStyle».  
17.15 «Храми Поділля».  
17.30 Телефестиваль «Із нашої відеотеки».  
18.00 «Легенди Запоріжжя».  
18.30 «Думки вголос».  
18.50 «Тернопіль сьогодні».  
19.30 «Що робити?».  
20.25 «Мальовниче Тернопілля».  
20.35 «Пісня в дарунок».  
20.45 «Вечірня казка».  
21.00 «Тема дня».  
21.15 «Армія нескорених».  
21.30 «Уряд на зв'язку з громадянами».  
22.30 «Час країни».  
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

**2+2**  
06.35 «Нове Шалене відео по-українськи».  
07.35, 17.30 «Облом. UA».  
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 «Поля битви тварин».  
10.20 Д/ф «Загублені світи».  
11.15 Д/ф «Протистояння тварин».  
12.15 Х/ф «Пригоди Посейдона».  
14.10 Т/с «Зоряна брама».  
16.00, 20.20 Т/с «Легенди».  
16.55, 17.55 «Відеобімба».  
21.15 Х/ф «Людина президента».

**СТБ**  
05.35, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».  
06.10, 16.00 «Все буде добре!»  
08.05 «Все буде смачно!»  
09.05, 18.30 «За живе!»  
10.20 «Зіркове життя»  
11.15 «Битва екстрасенсів»  
12.50 «Танцюють всі!»-4»  
19.55, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо дітей»  
23.45 «Один за всіх»  
0

П'ЯТНИЦЯ, 27.11.2015

НЕДІЛЯ, 29.11.2015

UT-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.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.25 Ера будівництва.
07.35 На слуху.
07.50 Код безпеки.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20, 18.55 Про головне.
09.50 Д/с «Сага старовинної пуші».
11.05 Чоловічий клуб.
11.55 Вересень.
12.25 «Схеми» з Н. Седлецькою.
13.20 Час-Ч.
13.45 Казки Лірника Сашка.
13.55 Школа Мері Поппінс.
14.10 М/ф.
14.30 Театральні сезони.
15.15 Віра. Надія. Любов.
16.10 Щоб почули...
17.00 Д/ф «Втеча з культу».
17.50 Як це?
18.15 Новини. Світ.
19.40 Т/с «Білявка».
20.30 «План на завтра».
21.30 Новини. Спорт.
21.50 Перша студія.
22.40 З перших вуст.
23.00 Підсумки.
23.20 Вертикаль влади.

21.05 Х/ф «Дев'ять життів».
23.00 Х/ф «Операція «Скорпіон».
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі гріхи».
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».
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 «Боги річкового світу».
17.00 «Унікальна Україна».
17.30 «Модна правда».
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 TNEY — калейдоскоп подій.
20.10 «Сільський календар».
20.40 «Армія нескорених».
21.00 Наші вітання.
21.30 «Духовні роздуми».
22.35 Х/ф «Тринадцять». (2).
00.15 Час-Тайм.

00.05 Х/ф «Убий заради мене». (2).
«УКРАЇНА»
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».
12.15 Реальна містика.
13.15 Х/ф «Формула щастя».
15.30 Х/ф «Формула щастя». (2).
16.00 Глядач як свідок.
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Битва».
21.00 Х/ф «Пряники з картоплі». (2).
23.00 Події дня.

UT-1
06.00, 8.00, 9.00, 22.45 Погода.
06.05 Світ православ'я.
06.50 Шеф-кухар країни.
07.45 Світ on line.
08.15 Вперед на Олімп!
08.35 Тепло.ua.
09.15 Як це?
09.35 5 баксів.net.
10.00 Спогади.
10.30 Твій дім.
11.15 Фольк-music.
12.30 Хокей. Чемпіонат України. «Донбас» — «Кременчук».
14.40 Біатлон. Кубок світу. Одиночна змішана естафета.
15.55 Український корт.
16.25 Біатлон. Кубок світу. Змішана естафета.
18.05 Чоловічий клуб. Спорт.
18.45 Театральні сезони.
19.20 Т/с «Білявка».
21.00 Новини.
21.30 Прем'єр-міністр України А. Яценюк про реформи.
21.40 Перша шпальта.
22.15 Книга.ua.
23.00 День Янгола.

23.15 Х/ф «Операція «Скорпіон».
TV-4
06.00 Х/ф «Вінчання зі смертю».
07.30 «Про нас».
08.00 Європа у фокусі.
08.40 Час-Тайм.
09.00 Повнота радості життя.
09.30 «Справжня ціна».
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архикатедрального собору УГКЦ м. Тернополя.
11.40 «Духовні роздуми».
12.00 Х/ф «Розбійники мимоволі».
13.30 «Чарівний ключик».
14.00 «Погляд зблизька».
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 інформують.
19.40 Хіт-парад.
20.45 «Про нас».
21.00 «Гал-кліп».
21.30 Єдина країна.
22.10 Х/ф «Вінчання зі смертю».
23.45 Час-тайм.

12.05 Х/ф «13-й район: Ультиматум».
14.10 Х/ф «Темний світ».
16.10 Х/ф «Темний світ: Рівновага».
18.05 Х/ф «Голодні ігри».
21.00 Х/ф «Вовки». (2).
22.45 Х/ф «Бісів мобільник». (2).
00.35 Х/ф «Перевертні». (3).
«УКРАЇНА»
06.30 Події.
07.10 Реальна містика.
09.10 Т/с «Білий налив».
13.10 Т/с «Багаття на снігу».
17.00, 20.00 Т/с «Анютине щастя». (2).
19.00 Події тижня з Олегом Пантою.
19.40 10 хвилин з Прем'єр-міністром.
22.00 Х/ф «Формула щастя».
00.00 Х/ф «Соло на саксофоні».

1+1
06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30 «ТСН».
07.35 «Маша і ведмідь».
09.30 «Міняю жінку-6».
11.05, 12.20 «Міняю жінку-7».
14.05 Т/с «Слуга народу».
15.10 «Клініка».
15.45 «Сімейні мелодрами-6».
17.15 Т/с «Заборонене кохання».
20.20 «Вечірній Київ».
22.40 «Світське життя».
23.40 Драма «Сутичка». (2).

ICTV
05.55 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.10 Цивільна оборона.
11.10, 17.50 Т/с «Далекобійники».
12.05, 13.20 Х/ф «Людина, яка змінила все».
12.45, 15.45 Факти. День.
15.25, 16.25 Патруль. Самооборона.
16.50 Т/с «Відділ 44».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Антизомбі.
21.25 Т/с «Ніконов і Ко».
22.25 Що по телеку?
23.25 Т/с «Морська поліція. Лос-Анджелес».

TTB
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.35 «ПрофStyle».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультяндії».
12.00 Телефестиваль «Із нашої відеотеки».
12.20 «У пошуках легенд».
12.30 «Армія нескорених».
12.45 «Тема дня».
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Думки вголос».
13.30 «Храми Поділля».
13.45 «Загублені у часі».
14.00 «Що робити?».
14.55 «Мальовниче Тернопілля».
15.00 «Легенди Запоріжжя».
15.30 «Дива цивілізації».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Із нашої відеотеки». (В. Жила).
17.30 «Слово має народний депутат».
18.00 Телефестиваль «Із нашої відеотеки».
18.15 «Музеями Тернопілля».
18.30 «Сад. Город. Квітник».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.30 «На часі».
20.00 «Удосвіта».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Захисник Вітчизни — рятувальник».
21.30 «Актуально».
21.45 «Тернопілля кризь роки».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

1+1
06.10 «Найвидатніші фокусники світу».
07.05 «Еліксир бадьорості. Середовище проживання».
08.10 «Українська сенсація».
09.00 «Лото-Забавка».
09.40 М/ф.
09.50 «Маша і ведмідь».
10.05 «ТСН».
11.00, 12.00 «Світ навиворіт-3: Танзанія, Ефіопія».
13.00 «Новий Інспектор Фреймут 3».
14.30 «Одруження наосліп».
15.50 «Розміши коміка-5».
16.50 «Вечірній Київ».
19.30 «ТСН-Тиждень».
21.00 «Маленькі гіганти».
23.15 «10 хвилин з Прем'єр-міністром».
23.25 «Світське життя».
00.25 Драма «Голод-33».

ICTV
05.15 Факти.
05.45 М/с «Том і Джері в дитинстві».
06.25 Х/ф «Ключ Саламандри».
08.40 Зірка YouTube.
10.45 Дивитися всім!
11.45 Труба містера Сосиски.
12.45 Факти. День.
13.00 Х/ф «Широко крокуючи».
14.45 Х/ф «Примарний гонщик».
16.50 Х/ф «Примарний гонщик-2. Дух помсти».
18.45 Факти тижня.
20.25 10 хвилин з Прем'єр-міністром України.
20.35 Х/ф «Війна світів 2».
23.00 Х/ф «Втеча з Лос-Анджелеса». (2).

TTB
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Подорожні замальовки».
10.35 «Словами малечі про цікаві речі».
10.50 «Край нашого краю».
11.00 «У країні Мультяндії».
12.00 «Покинь таланту».
13.30 «Спортивні меридіани».
13.45 «Український щоденник».
14.00 «Украдене щастя».
15.10 «Живі сторінки».
15.45 «Слово вголос».
16.00 «Мальовниче Тернопілля».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Вінтаж».
17.15 «Мій квітучий край».
17.45 «7 природних чудес України».
18.00 «Назбирание».
18.15 «Подорож гурмана».
18.50 «Край, в якому я живу».
19.00 «Музичний калейдоскоп».
19.30 «Мамина школа».
20.00 «Скарби роду».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Відверті діалоги».
21.55 «Духовні скарби України».
22.00 «Загублені у часі».
22.15 Муз. фільм «Прости».
22.35 «Наодинці з усіма».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

2+2
06.35 «Нове Шалене відео по-українськи».
07.35, 17.30 «Облом.UA».
08.10, 19.00 «ДжеДА!».
08.30, 18.30 Новини «Спецкор».
09.00 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «Таємниці затонулих кораблів».
09.55 Д/ф «Поля битви тварин».
10.20 Д/ф «Загублені світи».
11.15 Д/ф «Протистояння тварин».
12.15 Х/ф «Капітан Грім».
14.10 Т/с «Зоряна брама».
16.00, 17.55 «Відеобімба».
19.20 Х/ф «Монстр глибин».

СТБ
05.20, 23.55 Х/ф «Казки... Казки... Старого Арбату».
07.10 Х/ф «Анна Герман».
18.00, 22.00 «Вікна-Новини».
18.30 Т/с «Коли ми вдома».
20.00, 22.45 «Танцюють всі!- 8».
01.55 Нічний ефір.

INTER
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.
09.20 Т/с «Заради любові я все зможу!».
11.25, 12.25 Д/с «Слідство вели...».
13.50, 14.20 «Судові справи».
16.15 «Сімейний суд».
18.00 «Стосється кожного».
20.00 «Подорожці».
21.00 «Чорне дзеркало».
23.00 Х/ф «Хрещений батько-3».

СТБ
06.05 Х/ф «Хід у відповідь».
07.40, 10.50 «Х-Фактор 6».
09.00 «Все буде смачно!».
09.55 «Караоке на Майдані».
14.25 «МастерШеф-5».
19.00 «Битва екстрасенсів-15».
21.15 «Один за всіх».
22.25 «Кохана, ми вбиваємо дітей».
01.15 «Детектор брехні-7».

INTER
05.05 Великий бокс. Володимир Кличко — Тайсон Ф'юрі.
08.15 «Вдалил проект».
09.05 «Готуємо разом».
10.00 «Орел і решка. Ювілейний-2».
11.00 Х/ф «Ії серце».
13.00 Х/ф «Люблю, тому що люблю».
15.00 Т/с «Повернешся — поговоримо».
19.00 «Кохання з першого погляду».
20.00 «Подорожці тижня».
21.30 «10 хвилин з Прем'єр-міністром».
21.40 Т/с «Так далеко, так близько». (2).
01.45 Д/ф «Ген жорстокості».

СУБОТА, 28.11.2015

• На замітку

UT-1
06.00, 7.00 Підсумки.
06.20, 7.20, 8.55, 17.30, 22.45 Погода.
06.25 У просторі буття.
07.30 На слуху.
08.10 AgroEra. Підсумки.
08.25 Код безпеки.
08.30 Вертикаль влади.
09.00 Д/ф «Жернова».
10.40 Перша студія.
11.30 Д/ф «Голодомор 1932-1933 рр. Постгенцидний синдром».
12.00 Хвилина мовчання.
12.05 Х/ф «Апостол Фома».
14.20 Д/ф «Голодомор. Голоси свідків».
15.00 Хвилина мовчання. Панахида. Виступ Президента України.
16.05 «Живі». Фільм Сергія Буковського.
17.40 Х/ф «Іуда».
19.35 Д/ф «Діти Майдану».
20.30 На пам'ять.
21.00 Новини.
21.40 Д/ф «Жінки-солдати: побачити, що я посміхаюсь».
23.00 Від першої особи. Підсумки.

11.15 «Про нас».
11.30 Зміни свій світ.
12.00 «Компроміс».
12.30 Х/ф «Нескорений».
14.30 «Щоденник для батьків».
15.00 Х/ф «Розбійники мимоволі».
17.00 В/ф «Золотий вересень».
17.50 TNEY — калейдоскоп подій.
18.00 Замки Тернопілля.
19.00 Єдина країна.
19.30 «Невідома Україна».
20.10 Х/ф «Голод 33».
21.45 «Євромакс».
22.15 Х/ф «Коли мене покохають». (2).
23.30 Єдина країна.
00.10 Час-Тайм.

07.00, 15.00, 19.00 Події.
09.00 Відверто з Машею Ефросиніною.
10.00 Зоряний шлях. Субота.
11.00 Х/ф «Пряники з картоплі». (2).
13.10 Т/с «Білий налив».
17.30 Т/с «Багаття на снігу».
22.25 Х/ф «Карусель».

Виноград на службі краси

Здавня виноградна лоза щедро ділиться своїм багатством тільки з тими, хто її вирощував з любов'ю та терпінням. У винограді корисне все: і гілки, і листя, і ягоди, і навіть кісточки.

розширенню пор шкіри, нормалізує діяльність сальних залоз. Багата на вітаміни, вона пом'якшує шкіру, помітно поліпшує її тонус і структуру та запобігає старінню.

Ще з часів Клеопатри виноград був на службі краси. Легенди Древньої Греції розповідають, що прекрасні та вічно молоді богині, аби завжди бути у формі, приймали ванни не лише з молока, а й з виноградного вина. У Середньовіччі французькі королі та дами протирали обличчя сухим вином.

мембран клітин, продовжуючи природну молодість шкіри. Олія з виноградних кісточок ефективна для відновлення тонкого, пошкодженого волосся, шкіри обличчя, особливо навколо очей, її використовують у губних помадах та кремах для тіла і рук через те, що така олія забезпечує відлущування ороговілих клітин, запобігає

Олія з виноградних кісточок — незамінний компонент масок молодості. Кожна косметична компанія прагне внести у свою продукцію олію із виноградних кісточок.

Не випадково природа нагородила сам виноград привабливими «зовнішніми даними»: таку ж пружну, гладку і ніжну шкіру, напевно, мріє мати будь-яка жінка. Активні компоненти винограду прекрасно тонізують шкіру, надають їй пружності й еластичності, помітно поліпшують її колір, а крім того, мають прекрасні зволожувальні властивості, зміцнюють стінки дрібних судин, протистоять руйнуванню ниток колагену, еластину, гіалуронової і глюконової кислот — основних зміцнювальних компонентів шкіри.



Н. Данилишин викладач фармацевтичних дисциплін Чортківського державного медичного коледжу.

Кісточки винограду багаті олією, до складу якої входять незамінні жирні кислоти, зокрема, новий фаворит косметологів — лінолева кислота. Саме тому в косметології застосовують виноградну олію і маски, які сприяють відновленню пошкоджених

У народній медицині виноградні кісточки вважають дієвим засобом для поліпшення зору і лікування різних очних захворювань. Завдяки високому вмісту вітаміну Е виноградні кісточка зберігають зір гострим, а також заспокоюють очі після важкого дня, знімають втому і напругу очей (наприклад, після того, як ми довгий час читали). Крім того, виноградні кісточки прийдуть на допомогу при очних захворюваннях, що виникають як побічний ефект при діабеті.

ВИНОГРАДНІ КІСТОЧКИ ПОЛІПШАТЬ ЗІР

1+1
06.15 Х/ф «Подорож у світ Джейн Остін».
10.00, 19.30 «ТСН».
11.00 Мелодрама «Сценарій долі».
20.15 «Українські сенсації».
21.00 Мелодрама «Титанік».
00.30 Драма «Імперія».
2+2
06.25 Х/ф «Страчені світанки».
08.20 Х/ф «Чорна Рада».
11.35 Д/ф «Живі».
13.00 «ДжеДА!».
13.50 16 Тур ЧУ. Карпати — Олімпік.
16.00 Бокс: Бій в суперважкій вазі. Тайсон Ф'юрі — Дерек Чісора.
17.05 Бокс: Бій в суперважкій вазі. Тайсон Ф'юрі — Крістіан Хаммер.
18.00 Х/ф «Підводний човен».
22.00 Х/ф «Письменник-привид».
00.25 Х/ф «Розумний сумнів».

ICTV
06.40 Факти.
07.10 Х/ф «Поводир».
09.45 Секретний фронт.
10.40 Антизомбі.
11.40 Дістало!
12.40, 13.00 Цивільна оборона.
12.45 Факти. День.
13.50 Інсайдер.
14.50 Т/с «Ніконов і Ко».
18.45 Факти. Вечір.
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки з К. Стогнієм.
20.05 Х/ф «Примарний гонщик».
22.10 Х/ф «Примарний гонщик-2. Дух помсти».
00.00 Х/ф «8 міліметрів». (2).

TTB
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.35 «Тернопілля кризь роки».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультяндії».
12.00 «Музеями Тернопілля».
12.15 «Актуально».
12.30 «На часі».
13.00 «Украдене щастя».
14.05 Телефестиваль «Із нашої відеотеки».
14.20 «Сад. Город. Квітник».
14.50 «Плекайте мову».
15.00 «Із нашої відеотеки». (В. Жила).
15.30 «Абетка здоров'я».
16.00 «Словами малечі про цікаві речі».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Унівський щоденник».
17.15 «Живі сторінки».
17.45 «Моя улюблена робота».
18.00 «Кохання в житті великих українців».
18.40 «Думки вголос».
19.00 «Панорама подій».
19.30 «Подорожні замальовки».
20.00 «Спортивні меридіани».
20.15 «Акценти тижня».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Панорама подій».
21.30 «Покинь таланту».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

NOVІЙ КАНАЛ
05.25 Х/ф «Прощальна гастроль «Артиста».
06.55 «Зважені та щасливі-5».
09.15 «Кохана, ми вбиваємо дітей».
19.00 «Х-Фактор-6».
22.25 «Моя правда Тетяна Литвинова».
23.30 «Х-Фактор-6. Підсумки голосування».

NOVІЙ КАНАЛ
05.30, 7.20 Kids' Time.
05.35 М/с «Пригоди Джиммі Нейтрона».
07.25 Х/ф «Заплати іншому».
09.40 Ревізор.
12.25 Пристрасті за ревізором.
14.45 Х/ф «Пітер Пен».
17.00 М/ф «Хранителі снів».
18.55 Х/ф «Темний світ».
21.00 Х/ф «Темний світ: Рівновага».
23.05 Х/ф «Перевертні». (3).

СТБ
05.25 Х/ф «Прощальна гастроль «Артиста».
06.55 «Зважені та щасливі-5».
09.15 «Кохана, ми вбиваємо дітей».
19.00 «Х-Фактор-6».
22.25 «Моя правда Тетяна Литвинова».
23.30 «Х-Фактор-6. Підсумки голосування».

INTER
05.35 «Подорожці» — «Час».
06.20 «Чекай на мене».
08.40 «Школа доктора Комаровського».
09.30 Х/ф «Закляття Долини Змій».
11.30 «Подорожі в часі».
12.00 Т/с «Доярка з Хацапетівки-3».
15.00 Х/ф «Ії серце».
17.00, 20.30 Т/с «Так далеко, так близько». (2).
20.00 «Подорожці».
21.30 Великий бокс. Володимир Кличко — Тайсон Ф'юрі.

NOVІЙ КАНАЛ
05.30, 7.20 Kids' Time.
05.35 М/с «Пригоди Джиммі Нейтрона».
07.25 Х/ф «Заплати іншому».
09.40 Ревізор.
12.25 Пристрасті за ревізором.
14.45 Х/ф «Пітер Пен».
17.00 М/ф «Хранителі снів».
18.55 Х/ф «Темний світ».
21.00 Х/ф «Темний світ: Рівновага».
23.05 Х/ф «Перевертні». (3).



ВЕЛИКА БРИТАНІЯ

Кожен британець обігрівається «поодиноці». Такого поняття, як центральне опалення, в країні немає.

У будинках і квартирах встановлені бойлери — індивідуальні газові колонки, що нагрівають воду і батареї. Залежно від апетитів і можливостей господаря можна або замерзати, економлячи на обігріві, або почуватися, як на літньому курорті.

У туалетах і ванних батареї, як правило, немає — взимку температура в них не вища за 10 градусів. Спальню теж обігрівати не будуть — сплять у піжамах під теплою ковдрою. Всю ніч обігрівати — дорого. На бойлері встановлено циферблат, кожна година розбита на 4 частини по 15 хвилин. Ставиш будильник на 7 ранку, а бойлер програмуєш на 6.45, щоб прокинутися в теплі; о 8.30 йдеш на роботу — бойлер запрограмований на те, щоб вимкнути.

Опалення — кілька годин на добу, дуже економно. І наймовірно екологічно.

Британські фізіологи склали таблицю-інструкцію з температурними режимами для житла.

Температура в кімнаті:

- ✓ вище 24 — ризик серцевих нападів;
- ✓ 21—24 — підвищується дискомфорт;
- ✓ 18—21 — комфортна температура;
- ✓ 16—18 — невеликий дискомфорт і ризик;
- ✓ 12—16 ризик респіраторних захворювань;
- ✓ 9—12 — ризик серцевих нападів;
- ✓ менше 9 — ризик гіпотермії.

Від 16 до 18 — температура нормальна, ризики невисокі, і саме таку температуру підтримують у п'яти мільйонах будинків Королівства. Компанії, що постачають електрику і газ (це конкурентний ринок, і можна вибрати, у кого купувати тепло, приблизно так само, як ви вибираєте, на якій заправці заправляти машину), дають список порад, як не замерзнути взимку. І одна з них — завести котика. Тому що котик теплий і не споживає електроенергії.

Незаможні жителі Королівства теж якось пристосовуються і викручуються. Дехто ходить відігріватись до місцевих бібліотек, де тепло, затишно і є безкоштовний інтернет.

Населенню дають поради щодо економії. Наприклад, не рекомендується за-

# Без центрального опалення

ВИЯВЛЯЄТЬСЯ ДЕЯКІ КРАЇНИ В ЄВРОПІ ТА АЗІЇ НЕ МАЮТЬ ЦЕНТРАЛЬНОГО ОПАЛЕННЯ, ОДНАК НЕ МЕРЗНУТЬ



● І чужому навчайтесь

пускати пральну машину «вхолосту» — потрібно чекати, поки бак заповниться брудною білизною під завіязку. Радять прати в холодній воді — це корисніше для білизни, ніж гаряча вода. Вимикати комп'ютер, коли він простоє без роботи. Не залишати на зарядці мобільник на всю ніч. Використовувати енергозберігаючі лампочки. Приймати короткий душ замість тривалої ванної.

## ЯПОНІЯ

Система центрального опалення є тільки в префектурі Хоккайдо — найхолоднішій частині країни. Решта населення Японії обігріває себе самостійно.

Більшість сучасних будинків в Японії обігрівається за допомогою електричних кондиціонерів (зима/літо) і обігрівачів різних типів: електричних, масляних, газових або газових.

У холодну пору року японці одягають теплі легкі піжами, до складу матеріалу яких входять спеціальні волокна, які дуже добре зберігають тепло, або використовують поверх звичайної ковдри електричну.

Дуже популярні в Японії електричні килими. Такий килим нагадує електричну ковдру. Користувач може регулювати температуру обігріву. Можна обігрівати тільки частину килима, там де, наприклад, ви сидите.

Ще одним атрибутом японської культури, який традиційно використовується для обігріву, є котацу. Він є в кожному японському домі. Сучасний котацу — це стіл з на-

грівальним елементом, устаткованим під кришкою.

Навколо котацу, за традицією, збирається вся родина не тільки для вечери, а й для бесід, спільних настільних ігор, перегляду телевізора. Котацу об'єднує всю сім'ю від малого до великого, підкреслює родинне єднання і тепло відносин. Зібравшись під спільною ковдрою, діти в буквальному сенсі привчаються «не тягнути ковдру на себе».

До речі, в японських школах опалення немає. У рекреаційних зонах є точки локального обігріву, де на перервах діти можуть погріти руки.

## ФРАНЦІЯ

Центрального опалення в нашому розумінні у Франції немає. Замість цього є два варіанти: загальне будинкове опалення та індивідуальне опалення.



Загальне будинкове опалення — це централизоване опалення в окремо взятому багатоквартирному будинку. Його вмикає управління будинку, в квартирах немає ніякого обладнання для цього.

Індивідуальне опалення. У ванній, туалеті або кухні є апарат, який регулює гарячу воду. Він електричний або газовий. До цього апарату під'єднано й батареї. Тепло в квартирі регулюється. Електричні нагрівачі поширені більше, ніж газові. Їхня головна перевага в тому, що вони не вимагають регулярної і дорогої перевірки й підтримки, як газові. Оплата за користування цим апаратом входить у загальний рахунок за електрику.

Тариф на електрику в країні — подвійний: повний — від 7.00 до 23.00, і пільговий, тобто в півтора раза менший, — від 23.00 до 7.00.

Держава ось уже кілька десятиліть підштовхує громадян всіляко економити енергію. І не тільки за допомогою тарифної політики. Потужний важіль — фіскальний. Всі французи, які здійснюють роботи з теплоізоляції свого житла, старого або ж щойно збудованого, мають право за законом вписати затратені кошти в податкову декларацію. В такому разі від 25 до 50 відсотків від вартості робіт їм зараховують зі знаком «мінус» і можуть знизити прибутковий податок.

Те саме стосується встановлення різного енергозберігаючого екологічного вигідного обладнання: сонячних батарей, нагрівачів з підвищеною енерговіддачею, як газових, так і електричних. На їх придбання громадяни отримують пільгові кредити. Що стосується нового житла, то, починаючи з 2008 року, кожен проект площею понад 1000 квадратних метрів має відповідати новим вимогам теплоізоляції. Інакше його не приймають і відправляють на доопрацювання.

## ФІНЛЯНДІЯ

Все частіше новий фінський будинок черпає енергію, як міфологічний Антей — від землі. Адже у Фінляндії на глибині 200 метрів температура може доходити до +10 градусів. Фінські скелі — наче гігантські радіатори: влітку вони накопичують тепло, а взимку — віддають.

У будинках встановлюють особливий пристрій: теплонасос. Коштує він, звичайно, недешево, зате окупається за 5—7 років і дозволяє економити від 30 і більше відсотків електроенергії. Не дивно, що такі цифри спокують і власників старих будинків переобладнати свої житла.

Фіни змусили працювати на себе навіть навколишнє повітря. Уявіть собі холодильник, вивернутий навиворіт, де холодна частина на вулиці, а нагрівальна система з циркулюючою спеціальною речовиною — в приміщенні. При морозах до -25° це працює чудово: витративши на роботу 1 кВт електроенергії, тепловий

насос виробить до 2 і навіть 5 кВт тепла.

Такий «теплий» холодильник, а точніше — кондиціонер, ефективний для невеликих будинків, не більш ніж 120 квадратних метрів житлової площі. Зате для малих будинків це справжня знахідка: не треба бурувати землю і встановлювати дороге обладнання: всі витрати сягають не більш ніж 2—3 тис. євро.

## НІМЕЦЧИНА

У цій країні також немає центрального опалення в класичному розумінні пересічного українця. Тут кожен обігрівається сам. У приватних будинках — свої котельні, в багатоквартирних будинках — окреме газове обладнання, яке гріє воду для батарей. Скільки газу спалив — стільки й заплатив.

На всіх батареях стоять вентиля з термостатами, ними регулюють температуру в приміщенні. У вітальні, де сім'я проводить багато часу, їх вмикають сильніше, а в туалеті — на мінімум.



Є навіть спеціальні рекомендації для температурного режиму приміщень:

- ✓ для залу достатньо 20 градусів тепла;
- ✓ для ванної — до 22 градусів;
- ✓ у спальних кімнатах — 16—18 градусів тепла;
- ✓ у мало використовуваних приміщеннях (туалетах, коморах та ін.) температура повітря повинна бути 14—16 градусів тепла.

«Якщо дозволяють обставини (відсутність маленьких дітей), то підтримуйте температуру нижчою. Зменшивши температуру в приміщеннях на 1 градус, ви економите до 6% теплової енергії. Зниження температури приміщення з 24 до 20 градусів забезпечить до 24% економії тепла», — стверджується в рекомендації.

Уночі німці часто користуються електричними простирадлами — грілкою на все тіло. Вона вмикається і вимикається автоматично.

Німецькі домовласники все охочіше використовують для обігріву індивідуальних будинків біомасу, дрова, пелети з відходів деревообробки, теплові насоси і сонячні батареї. Держава підтримує цю тенденцію законодавчо і матеріально.

Недавно в Німеччині набув чинності закон, згідно з яким нові будівлі, які здають в експлуатацію, зобов'язані частину споживаної ними енергії черпати з поновлюваних джерел. Завдяки різним державним програмам домовласникам, які перейшли на екологічні види палива, компенсують до 15 відсотків витрат на придбання та встановлення нової техніки.

За матеріалами [espresso.tv](http://espresso.tv).

● На замітку

### НАУКОВИЙ ПІДХІД ДО ЧИСТОТИ

**Вчені з'ясували, які речі і з якою регулярністю потрібно чистити і прати, щоб вони не зашкодили нашому здоров'ю.**

#### Мобільний телефон.

Протягом дня ми торкаємось до стільникових телефонів від 100 до 150 разів. У середньому на них живе до 7 тисяч різних видів бактерій: від нешкідливих до найнебезпечніших (що живуть у ґрунті, на тваринах, а також у фекаліях). Тому його щодня треба протирати антибактеріальними серветками. Те ж стосується пультів телевізорів та брелків з ключами.

#### Постільна білизна.

Уночі людський організм виділяє до 1 л поту, що створює сприятливі умови для розмноження пилкових кліщів — небезпечних алергенів. Міняти білизну необхідно раз на тиждень, прати за температури не нижче 60°C, сушити бажано на сонці і прасувати гарячою праскою.

**Подушки.** Наповнювач подушок добре вбирає піт і є прекрасною основою для життєдіяльності різних бактерій. Із часом третину ваги подушки можуть становити мікроорганізми, їх виділення і відмерлі клітини шкіри. Тому подушки слід прати раз на 3 місяці при 60°C.

**Матраці.** У них люблять селитися бактерії, кліщі, грибки, а ще — золотистий стафілокок, норовірус і збудники кишкових інфекцій. Раз на півроку матраці необхідно провітрювати на сонці, пілососити, обробляти гарячою парою і за можливості прасувати гарячою праскою. Якщо на матрацах є тонкі намотки, то їх можна прати або віддавати в хімчистку.

**Джинси** слід прати після п'яти одягань. Позбутися мікроорганізмів допоможе і такий ефективний спосіб: джинси кладемо в пакет і залишаємо на ніч у морозильці.

**Гаманці і сумки** — небезпечні розсадники фекальних бактерій, золотистого стафілокока, кишкової палички. Навіть якщо ви дуже охайна людина, підчепити їх можна у громадських місцях, особливо через банкноти. Згідно з дослідженнями вчених, золотистим стафілококом забруднені понад 75% усіх банкнот і близько 50% кредиток.

Ніколи не ставте сумки на ліжко або стіл — тільки на спеціально відведене місце. Гаманці і сумки необхідно знезаражувати з допомогою антибактеріальних серветок щотижня, а якщо дозволяє матеріал, то і прати в машинці.

А взагалі, краще взяти за правило щодня, прийшовши додому, протирати їх дезінфікуючими засобами.



