

Домашня Газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#45(812) 9 листопада 2017 року

• Варто знати

Які продукти прискорюють старіння тіла

Здоровий раціон збереже красу шкіри і сповільнить процес старіння. Варто лише обмежити споживання певної їжі, і помітні зміни в зовнішності не забаряться.

Отже, подаємо список найнебезпечніших продуктів харчування, які «крадуть» у нас молодість, красу і здоров'я.

Сіль

Сіль — обманщик смакових рецепторів, вона змушує нас з'їдати більше їжі, ніж потрібно. Сіль викликає зневоднення шкіри і її передчасне старіння.

Цукор

Цукор руйнує кістки, псує шкіру і волосся. Потрапляючи в організм, він «витає» кальцій з кісток, позбавляє організм корисних мікроелементів.

Дріжджовий хліб

Цей продукт провокує різні грибкові інфекції, порушує травні процеси, є причиною зайвої ваги.



Трансжири

Рослинні жири тепер є всюди: в маслі, маргарині, майонезі, печиві, тортах. Трансжири не засвоюються організмом. Часто ці речовини викликають порушення обміну речовин і сприяють набору зайвої ваги.

Фастфуд

Стільки солі, цукру і шкідливих добавок немає більше ніде. Їжа з фастфуду викликає не тільки в'янення шкіри, а й порушує гормональний баланс.

Газовані напої

Багато цукру, барвники, порожні калорії — все це негативно позначається на роботі печінки та інших органів.

Копчені продукти

Штучні ароматизатори, що містяться в копченніні, вбивають печінку, негативно впливають на стан шкіри.

АКТИВОВАНИ
ГОРИХИ —
ЕЛІКСИР
МОЛОДОСТІ

6

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Андрія, Нестора, завтра — Максима, Неоніли, Костянтина, Валентини. 11 листопада з днем Ангела вітайте Анастасію, Марію, Ганну, 12 — Зіновія, 13 — Свирида, 14 — Дем'яна, Юлію, 15 — Маркіяна.

3

Розвінчуємо міфи про картоплю



Чи варто вкривати суніцю

4

Як правильно обирати сімейного лікаря

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ОПРИЛУДНИЛО ПОКРОКОВУ ІНСТРУКЦІЮ



• Важливо

підписати угоду з іншим лікарем, ви зможете зробити це у будь-який час.

Документи, які знадобляться для підписання угоди з лікарем, — ваш паспорт та ідентифікаційний номер. Якщо ж ви підписуєте декларацію з педіатром (чи сімейним лікарем, який буде обслуговувати вашу дитину), то також знадобиться свідоцтво про народження дитини та документи (паспорт та код) обох його батьків або опікунів.

Лікар внесе ваші дані в систему, роздрукує декларацію, яку ви підпишете у двох примірниках (один із них залишається у вас), — і з цього моменту ви можете звертатись до лікаря у будь-який час.

ВАЖЛИВО: уважно перевірте дані перед тим, як підписати декларацію. Декларація з'явиться в системі після подвійної авторизації: лікар попросить назвати код, який надійде вам СМС-повідомленням. Якщо ж у вас немає мобільного телефону, лікар сфотографує чи відсканує ваші документи, щоб долучити їх до декларації. Тільки після цього декларація з'явиться у системі.

На випадок відпустки або хвороби у вашого лікаря має бути заміна — інший лікар первинної ланки або черговий заклад первинної медичної допомоги. Якщо

вам знадобиться допомога, а ви знаходитесь в іншому місті, звертайтеся до найближчого закладу первинної медичної допомоги.

Один лікар може обслуговувати максимум 2 тисячі пацієнтів. Таку кількість пацієнтів рекомендує МОЗ. Можуть бути і виняткові ситуації, наприклад, коли лікар працює в селі, де проживає понад 2 тисячі людей. Тож якщо ви впевнені, що знайшли хорошого лікаря, не гайте часу, адже у нього може просто не залишитись місць для нових пацієнтів.

КРОК ТРЕТІЙ — ЗВЕРТАЙТЕСЯ

ЗА ПЕРШОЇ ПОТРЕБИ

Можете звертатись до вашого лікаря з будь-якими питаннями, пов'язаними зі здоров'ям. Як покаже світовий досвід, більшість проблем із здоров'ям можуть бути вирішені на рівні первинної ланки, особливо у разі вчасного звернення. Крім безпосереднього обстеження і лікування, лікарі первинної ланки в разі необхідності будуть також видавати направлення до вузькопрофільних спеціалістів, виписувати рецепти на ліки, в т.ч. які підпадають під програму «Доступні ліки» (безкоштовні ліки в аптеці, за які платить держава), та будь-які медичні довідки, наприклад, до басейну тощо.

Тож з цих міркувань краще обирати лікаря, який практикує поруч з вами — це скоротить витрати часу на дорогу.

КРОК ЧЕТВЕРТИЙ — НЕ ДАВАЙТЕ ХАБАРІВ

У 2018 році заклад, в якому працює сімейний лікар, почне отримувати пряму річну оплату за обслуговування кожного пацієнта, який уклав з ним договір. Планується, що у 2018 році середня виплата на первинній ланці становитиме близько 370 грн на одного пацієнта, у 2019-му — 450 грн.

Практика у 2000 пацієнтів може мати річний дохід від 740 тисяч одного мільйона гривень у 2018-му та від 900 тисяч до 1,2 000 мільйона гривень у 2019-му. У цей бюджет входять оренда кабінету, оплата роботи лікаря, медсестри (фельдшера), прості витратні матеріали та часткове покриття аналізів. Близько половини цих коштів — видатки практики, все інше — зарплата працівників (лікаря, медсестер, фельдшерів).

За цими тарифами закладам первинної медичної допомоги буде платити держава — саме для того, щоб у медичних працівників були гідні зарплати і щоб ці гроші не платили пацієнти, як це відбувається тепер. Тож ідучи до лікаря, пам'ятайте, що це не безкоштовна послуга, за яку ви маєте покласти «подяку» в кишеню лікаря. Це медична послуга, за яку заплачено з ваших податків.

• Місячний календар

9 листопада, четвер. Повня. Місяць у Раку, Леві (14 год 30 хв). 21/22 дні Місяця. Схід — 21 год 58 хв, захід — 12 год 36 хв.

10 листопада, п'ятниця. Остання чверть у Леві. 22/23 дні Місяця. Схід — 23 год 09 хв, захід — 13 год 20 хв.

11 листопада, субота. Остання чверть. Місяць у Леві, Діві (18 год 42 хв). 23 день Місяця. Схід — 13 год 55 хв.

12 листопада, неділя. Остання чверть. Місяць у Діві. 23/24 дні Місяця. Схід — 0 год 20 хв, захід — 14 год 25 хв.

13 листопада, понеділок. Остання чверть. Місяць у Діві. 24/25 дні Місяця. Схід — 1 год 31 хв, захід — 14 год 52 хв.

14 листопада, вівторок. Остання чверть. Місяць у Діві, Терезах (1 год 29 хв). 25/26 дні Місяця. Схід — 2 год 39 хв, захід — 15 год 16 хв.

15 листопада, середа. Остання чверть. Місяць у Терезах. 26/27 дні Місяця. Схід — 3 год 47 хв, захід — 15 год 40 хв.

• Дослідили

У ЛИСИХ ЙМОВІРНИШІ ПРОБЛЕМИ ІЗ ТИСКОМ

Американські лікарі дійшли висновку: в чоловіків, котрі втрачають волоссяний покрив на тімені, ризик наразитися на кардіологічні проблеми на 36% більший за інших. Причина в тому, що облісіння саме маківки свідчить про підвищений уміст в організмі тестостерону, що призводить до утворення надлишків холестерину і посилює ризик гіпертонії.

ПОГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 9 листопада	+5 / +7	без опадів	півд.-сх., 4	9.25
п'ятниця, 10 листопада	+6 / +9	без опадів	зм. напр., 2	9.23
субота, 11 листопада	+4 / +8	без опадів	півд.-зах., 4	9.19
неділя, 12 листопада	+4 / +9	можливий дощ	зм. напр., 5	9.16
понеділок, 13 листопада	+5 / +8	дощ	зм. напр., 3	9.14
вівторок, 14 листопада	+5 / +8	дощ	зм. напр., 4	9.10
середа, 15 листопада	+4 / +4	можливий дощ	півн., 3	9.07

МОЗ не рекомендує!

СУЧАСНА МЕДИЦИНА ПРО ЛІКУВАННЯ ЗАСТУДИ І ГРИПУ

НЕ РЕКОМЕНДОВАНІ МОЗ України:

-  **Антибіотики**
-  **Інтерферони**
-  **Антигістаміни**
-  **Противірусні препарати**
(крім озельтамівіру та занамівіру за показаннями)
-  **«Імуномодулятори»**
-  **«Сиропи від кашлю»**
(можуть бути шкідливі для дітей до 4 років)
-  **«Комбіновані ліки від застуди»**
-  **Вітаміни** (ефективність не доведена)
-  **Рослинні препарати** (ефективність не доведена)



Центр громадського здоров'я МОЗ України склав перелік ліків, які не потрібно вживати у випадку ГРВІ чи застуди в дітей та дорослих.

Не рекомендовані МОЗ України антибіотики, інтерферони, антигістаміни, противірусні препарати (крім озельтамівіру та занамівіру за показаннями), «імуномодулятори», «сиропи від кашлю» (можуть бути шкідливі для дітей до 4 років), «комбіновані ліки від застуди», вітаміни та рослинні препарати.

Погана новина в тому, що нема ефективних противірусних препаратів для лікування грипу та ГРВІ, які можна самому собі призначити та одужати від цього.

Так вважає сімейний лікар Євгеній Гончар, який на прохання «Громадського радіо» прокоментував поради Міністерства охорони здоров'я.

ІМУНОМОДУЛЯТОРИ

Вони є препаратами однієючасно і з доведеною ефективністю, і з недоведеною. Коли йде мова про доведену, то це серйозні стани, захворювання. Імунна система, як годинник, а ми його намагаємося бити об стіл і казати: почни працювати краще. На жаль, це неправда.

КОМБІНОВАНІ ЛІКИ ВІД ЗАСТУДИ

Зазвичай там є якась діюча речовина, наприклад, парацетамол, яка дійсно знижує симптоми, але до неї домішують певні групи речовин. Не факт, що вони мають доведену ефективність і є корисними.

СИРОПИ ВІД КАШЛЮ

Вони можуть бути шкідливими не лише для дітей, а й для всіх. Під час інфекції верхніх дихальних шляхів у бронхах виробляється слиз,

який має відхаркуватись — це як захисний механізм. Коли ми використовуємо якісь засоби центральної дії, які діють на центральну нервову систему, то не відхаркуємо і не кашляємо. Слиз залишається, відбувається застій. А це може провокувати пневмонію, бронхіт та інші захворювання.

ВІТАМІНИ

Це важлива річ для людини, і вона має їх отримувати. Але зазвичай вона в достатній кількості отримує їх від харчування. Питання, чи буде надмірне використання вітамінів або мікроелементів збільшувати якість життя, відкрите. Наразі вчені говорять, що ні, окрім деяких випадків (вагітні або групи ризику).

● Фізіотерапія

Звільніть тіло від токсинів і хвороб

Чи знаєте ви, що можна очистити своє тіло ефективно і швидко? Наше здоров'я починається з ніг, і такі прості процедури незамінні для зміцнення загального стану здоров'я. З їхньою допомогою вдасться розслабитися і позбутися токсинів, що допоможе зміцнити імунітет, позбутися втоми, усунути неприємний запах ніг, грибові інфекції ніг і нігтів і не тільки.

Перший крок — приготувати приємну теплу ванну. Якщо у вас немає ванни, можете занурити ноги у таз.

1. 2 склянки харчової соди, 1 склянка морської солі, 1 склянка яблучного оцту, 10 крапель ефірної олії за вибором.

Помістіть сіль у скляну банку з гарячою водою і добре розмішайте для розчинення. Потім заповніть ванну теплою водою, додайте яблучний оцет. Далі додайте сольовий розчин і ефірну олію. Приймайте ванну протягом 30 хвилин.

Якщо будете робити ванночку тільки для ніг, візьміть 2 столові ложки соди, 1 столову ложку яблучного оцту і 2 краплі ефірної олії.

2. Цей рецепт не тільки



усуває токсини, а й лікує проблеми зі шкірою.

50 г білої або блакитної глини, 1 склянка морської солі, 10 крапель ефірної олії за вибором.

Розчиніть сіль і глину в гарячій воді і додайте улюблену олійку. При змішуванні використовуйте пластикову ложку.

Наповніть ванну теплою водою і додайте в неї приготовлену суміш.

Дуже добре нанести

ЯК ЖЕ ЛІКУВАТИСЯ?

Нормальний період захворювання на ГРВІ, грип — сім днів. Якщо ви використовуєте озельтамівір за призначенням лікаря — це буде шість з половиною днів. Це найбільш ефективна терапія, яка зараз є у світі.

Якщо ми говоримо про вітчизняні або інші закордонні препарати, вони взагалі не мають доведеної ефективності. Навіть про шість з половиною днів говорити не можна, тому це марне витрачання коштів.

Лікувати ГРВІ або грип можна, але це не лікування, а усунення симптомів. До прикладу, якщо у вас температура вище 38 градусів або сильно виражений бо-

льовий синдром, ви можете використовувати проти-запальні препарати (парацетамол, ібупрофен).

Якщо у вас нежить, можете робити сольові розчини, якщо нежить дуже сильний, можете використовувати оксиметазолін.

Якщо болить горло, можете використовувати льодяники зі знеболенням, полоскати горло. Це зніме симптоми, але в будь-якому разі ви будете хворіти цей час, що етіологічно має відбутися.

На своїй сторінці у Фейсбуку Уляна Супрун написала, що заохочує медиків користуватися міжнародними протоколами, де зібрані найбільш дієві нині методи лікування пацієнтів.

За її словами, дослідження довели, що теплові процедури, вживання антибіотиків, противірусних (крім озельтамівіру та занамівіру за показаннями лікаря), імуномодуляторів та рослинних препаратів при грипі та ГРВІ не допомагають.

Людина, яка хворіє на ГРВІ або грип і приймає ці препарати, а також та, яка не приймає, хворітимуть однаковий період часу. В середньому — це 7 днів.

Допоможіть хворому одужати провітрюванням приміщення та вологим прибиранням, давайте йому пити більше води. Якщо температура піднімається вище 38 градусів або сильно виражений больовий синдром, можна використовувати препарати, які складаються з суто діючих речовин парацетомол та ібупрофен.

І обов'язково радьтеся із сімейним лікарем, терапевтом або педіатром.

● Не дрібниці

КОЛИ ХВОРА ПЕЧІНКА

Печінка в організмі виконує безліч функцій. Вона відповідає за імунітет, ріст, харчування, роботу статевої системи. Тож захворювання печінки — велика проблема для всього організму. Виявити ймовірні недуги цього важливого органу можна за низкою симптомів.

Коли жовтіють шкіра і білки очей — це жовтяниця, одна з ознак хвороби печінки.

Коли пропадає апетит, а вага знижується, то це вказує про порушення функціонування печінки. Виникає анемія та часті напади нудоти.

Часто пацієнти з хворою печінкою скаржаться на припухлість під правою нижньою частиною ребер. Набряк часто тисне на діафрагму. Дихання може стати болісним.

Скривлені і біляві нігті можуть свідчити про наявність проблем з печінкою.

Часті носові кровотечі та поява синців вказують на ненормальну роботу печінки і брак білка.

Часта спрага, постійні позиви в туалет в деяких випадках можуть виявитися ознаками хвороби печінки.

Часті головні болі, запаморочення, спазми, дратівливість, депресія — це все теж може бути результатом проблем з печінкою. Тому за будь-яких неприємних відчуттів ліпше проконсультуватися з лікарем.

● Зверніть увагу

Вени мають працювати

Прекрасне тренування м'язів ніг — **ходьба по сходах вгору і вниз**. Вени повинні працювати, і фізичні вправи допомагають їм зберігати працездатність.

З усіх видів спорту найкращий — **спокійне плавання басейном**. Варто 3—4 рази сходити в басейн — і всі горбки вен розгладжуються, стають м'якими і безболісними.

Чудово допомагає зняти втому **масаж**. Ноги масажують у напрямку від кінчиків пальців до верху ноги. Ця процедура покращує циркуляцію крові, збільшує кровопостачання.

Після масажу можна прийняти десятихвилинні **ножні ванни** з настоєм ромашки, чистотілу і хвоща. Вода не повинна бути гарячою. Перегрівання хворих ніг — важке випробування для вен.

Справляється з венозним застоєм **спеціальна гімнастика**. Цю зарядку потрібно робити щодня.

Підніміться на пальчиках так, щоб п'яти відірвалися від підлоги на 1 см, і різко опустіть п'яти на підлогу. Після 20 таких «струсів» зробіть перерву на 10 секунд і повторіть вправу.

Сидячи на стільці, підніміть ноги і зробіть кругові рухи ступнями.

Зігніть пальці ніг вниз, а потім різко розігніть їх догори.

Ці вправи потрібно виконувати кілька разів протягом дня.



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

Запікаємо курку

ТРИ НАЙБІЛЬШ ВДАЛИХ ВАРІАНТИ

Найскладніше в цих рецептах — дочекатися готовності страви. Тож берімося за роботу!



● У записник

КУРКА В ПАПРИЦІ

Курка, 2 столові ложки паприки, 2 чайні ложки розтопленого вершкового масла, 1 чайна ложка меленого часнику, 1,5 чайної ложки солі, 0,5 чайної ложки чорного меленого перцю.

Для поливання: 4 столових ложки меду і 2 столових ложки лимонного соку.

Розігрійте духовку до 160 градусів, добре промийте курку холодною водою і обсушіть за допомогою паперового рушника.

Змішайте паприку, часник, розтоплене вершкове масло, сіль і перець. Натріть цією сумішшю всю курку і покладіть її на деко для запікання.

Розтопіть мед і змішайте з лимонним соком.

Помістіть курку в духовку і запікайте приблизно 1 годину 15 хвилин. Через 35 хвилин полийте курку медово-лимонною сумішшю і продовжуйте поливати її кожні 15 хвилин до готовності. Страва буде готова, коли на місці проколу буде

виступати прозора, а не рожева рідина.

КУРКА, ЗАПЕЧЕНА З ТРАВАМИ

1 курка середнього розміру, сіль, мелений чорний перець, 2–2,5 склянки дрібно нарізаних свіжих трав (базилік, петрушка, чебрець, майоран або орегано), 0, 25 склянки оливкової олії, 1 лимон, розрізаний навпіл, 4 лаврові листки, 1 гілочка розмарину.

Розігрійте духовку до 200 градусів, промийте курку

холодною водою і просушіть паперовим рушником.

Натріть курку зсередини сіллю. Акуратно підніміть шкіру в ділянці грудинки і постарайтеся натерти курку під шкірою якомога більшою кількістю нарізаних трав, сіллю і невеликою кількістю оливкової олії.

Усередину курки покладіть половинки лимона, лаврове листя, розмарин і решту подрібнених трав.

Зверху натріть курку сіллю, перцем і оливковою олією і поставте її в духовку. Періодично повертайте курку для того, щоб вона добре пропеклася.

КУРКА З РОЗМАРИНОМ І ЛИМОНОМ

1 курка середнього розміру, 0,5 дрібно нарізаної цибулини, 2 зубчики часнику, півлимона, 2–3 гілочки розмарину, 1 столова ложка суміші «Прованські трави».

Розігрійте духовку до 225 градусів, промийте курку в холодній воді, обсушіть паперовим рушником і видавіть весь жир. Натріть її всередині і зовні сіллю, перцем і травами.

Вичавіть з лимона сік і натріть ним зовнішню поверхню курки.

Вичавлений лимон і розмарин покладіть усередину курки і поставте її запікатися до готовності (50–60 хвилин).

Варто знати

Чи можна їсти картоплю з м'ясом?

Три міфи про картоплю, які варто забути.

У міру того, як здорове харчування набирає популярність, воно обростає ще й численними міфами і табу, які часто не відповідають дійсності. Картопля потрапила в список «заборонених продуктів» для гарної фігури, але насправді вона не настільки шкідлива для здоров'я, як прийнято вважати.



Міф 1: картопля калорійна і шкідлива для фігури

Картопля, так само, як макарони і рис, містить складні вуглеводи, які корисні для організму. До того ж картопля містить ще й вітамін С. Калорійність картоплі залежить від способу приготування страви. Звичайно, смажена картопля з салом або соусом не принесе користі фігурі. Але якщо її зварити, то в 100 грамах страви лише 76 калорій. Наприклад, у 100 грамах вареного рису — 116 калорій.

Міф 2: не можна їсти картоплю з м'ясом

Існує твердження, що не можна вживати разом продукти, що містять вуглеводи і білки. Це пояснюється тим, що травна система може просто не впоратися з навантаженням. Насправді ключ збалансованого харчування в розмаїтті: білки насичують, вуглеводи дають енергію, жири забезпечують здоров'я клітин і засвоєність вітамінів.

Головне — в способах приготування. Від смаженої картоплі і засмаженого шматка м'яса вам справді може бути погано, але це пов'язано зовсім не з поєднанням продуктів.



Міф 3: не можна їсти картоплю щодня

Картопля входить в число основних продуктів багатьох світових кухонь через свою поживну цінність. Цей продукт — важливе джерело вітамінів, мінералів і клітковини, який можна вживати щодня. Але тут вже питання смакових якостей: вам навряд чи захочеться щодня їсти схожі між собою страви.

● На замітку

Як урятувати консерви

Якщо в бочці із солоними огірками почали з'являтися м'які, в'ялі, неапетитні плоди, варто зробити так. Відібрати плоди, які найкраще збереглися, промити в 2–3%—му розчині кухонної солі й укласти в півлітрові й літрові банки на шар узятих із бочки й ретельно промитих у перевареній воді прянощів. Налити в каструлю розсіл із бочки, прокип'ятити його, профільтрувати й розлити по банках.

Буває й так: відкриєш банку з огірками або помідорами, а вони незабаром покриваються цвілью. У цьому випадку найкраще промити соління, перекласти в чисту каструлю й швидше з'їсти.

Якщо хочете зберегти продукт довше, зніміть цвіль із поверхні маринаду й на сипте в банку трохи дрібно наструганого хрому або порошку гірчиці. До речі, хрін, гірчицю, а також виноградне, айвово й вишневе листя краще одразу класти в банку, коли її закриваєте.

Часто квашені огірочки неприємно пахнуть. У цьому випадку допоможе цукровий буряк. Нашаткуйте його з розрахунку 250 г на відро огірків і покладіть у бочку. Через кілька днів неприємний запах зникне.

Смакуємо з користю

І сирий буряк до салату згодиться

Про корисність сирого буряка нагадувати, мабуть, зайве. Пропонуємо вашій увазі рецепти приготування простих салатів з цього овоча. Ці страви прості в приготуванні, проте дуже корисні для організму. У приготуванні оригінальних і різнокольорових салатиків використовуються найпростіші й доступні продукти, а результат здивує смаком.

ІЗ СИРОГО БУРЯКА З ЧАСНИКОМ

Свіжа морква — 1 штука (приблизно 200 г), часник — 1 зубчик, кріп — 1 пучок (підійде свіжоморожений), ароматна соняшникова олія, свіжий буряк — 1 штука (приблизно 200 г), сіль за смаком.

Свіжий кріп добре промиваємо, обсушуємо і подрібнюємо. Замість свіжого кропу можна використовувати свіжоморожений. На смакових якостях овочевого салату це помітно не відіб'ється.

Часник очищаємо і нарізаємо якомога дрібніше. Очищений помити моркву і буряк натираємо на тертці для корейської моркви.

У салатницю перекладаємо моркву, буряк, додаємо подрібнені часник і кріп. Додаємо олію (найкраще використовувати нерафіновану). Солимо за смаком і добре перемішуємо.

САЛАТ З ХРОНОМ І ОВОЧАМИ

Цукор — 0,5 чайної ложки, сира морква — 1 штука,



свіжий корінь хрому — 20–30 г, сметана (або майонез) — 2 столові ложки, сирий буряк — 1 штука, листочки свіжої петрушки для краси, сіль за смаком.

Свіжі буряк і моркву очищаємо і добре миємо. Нарізаємо тонкою соломкою за допомогою гострого кулінарного ножа. Корінь хрому натираємо на дрібній тертці.

У глибоку миску перекладаємо овочі, додаємо сіль за смаком і цукор. Потім — майонез і все добре перемішуємо.

Замість майонезу можна використовувати сметану, тільки тоді в салат потрібно додати крапельку оцту. Ідеально підійде майонез до-

машнього приготування.

Викладаємо салат з хроном і свіжими овочами на тарілку, за бажанням прикрашаємо листочками свіжої петрушки.

САЛАТ

«М'ЯСО В ОВОЧАХ»

Куряче філе — 300 г, майонез — 2–3 столові ложки, олія для обсмажування м'яса, сіль і чорний мелений перець за смаком, свіжа капуста — 500 г, морква (свіжа) — 1 штука, сирий буряк — 1 штука.

Капусту тонко шаткуємо. Очищені і добре помити моркву й буряк натираємо на тертці для корейської моркви.

У глибоку салатницю перекладаємо підготовлені овочі (капусту, моркву і буряк), солимо і перемішуємо.

Куряче філе нарізаємо довгими смужками. На сковорідку наливаємо трохи олії і ставимо на плиту розігріватися. У розігріту олію перекладаємо нарізане куряче м'ясо, солимо його за смаком, додаємо чорний мелений перець і все добре перемішуємо. Обсмажуємо м'ясо до легкого золотистого кольору.

Обсмажену курку перекладаємо в салатницю до овочів і додаємо майонез (можна використовувати майонез домашнього приготування). Все добре перемішуємо.

● Домашня — найсмачніша

Ковбаса печена «Борщівська»

4–4,5 кг свинини, 1,5 кг яловичини, 2–3 головки часнику, сіль, перець до смаку; 150–200 г свинячих шкірок, кишки-ковбасниці.

М'ясо добре промити і обсушити серветкою. Свинину порізати на дрібні кубики, а яловичину змолоти на м'ясорубці з великими вічками. Шкірки добре почистити, помити і залити холодною водою. Варити, поки не стануть м'якими, а відвару щоб залишилось із 1,5 скл.

М'ясо добре вим'яти, підливаючи відвар зі шкірок. Вимішувати фарш треба довго — 1,5–2 год. Потім додати сіль та перець, ще раз вимішати і покласти в холодильник на ніч. Опісля додати розтертий або розчавлений часниковавкою часник, перемішати і наповнити фаршем підготовлені кишки. Набивати ковбаси туго.

Сформувати кільця і перекласти у глибоке дечко, додавши на дно трохи смальцю і вливши води. Ковбаси у кількох місцях проколоти грубою голкою, щоб не потріскали, накрити фольгою і запікати в духовці при 150°C до готовності. Увесь час треба пильнувати, щоб не випіла вода. Наприкінці запікання фольгу зняти, щоб ковбаса зарум'янилася.

Увага! Перед набиванням фаршу у ковбасницю влити трошки олії і пропустити через усю її довжину, щоб із ковбаси добре знімалася шкірка.



Кров'янка

0,5 кг гречаних крупів, 0,5 л свинячої крові, 150 г смальцю, 8 невеликих цибулин, 2 зубчики часнику, сіль, перець, олія; підготовлені кишки.

Гречку перебрати, промити і зварити в 1 л води до напівготовності. Цибулю дрібно посікти і підсмажити на смальці. Кров перетерти, щоб не було згустків.

До гречки додати кров, змелену підсмажену цибулю, розтертий часник, посолити, поперчити.

Трубку для наповнення ковбас змастити олією, натягнути на неї кишку, зав'язати з одного боку і наповнювати масою. Через кожні 10 см перев'язувати ниткою. Кожну ковбаску двічі проколоти голкою.

Цілу перев'язану кишку обережно перекласти у підсолений окріп і варити на маленькому вогні 20 хв. Потім розтопити на пательні смалець і підсмажити на ньому кров'яні ковбаски з обох боків до хрумкої шкірочки. Перед подачею на стіл полити смальцем з часником і посипати шкварками.



Заготовляємо грунт для розсади

• А ви знали? ЧОМУ ТРИСКАЄ КОРА

Розтріскування кори — одна з особливостей груші, котра часто викликає запитання у садівників, тому що її складно відрізнити від чорного раку чи підмерзання.

Щоб правильно поставити «діагноз», треба провести розтин кори на підрізаних ділянках. Інколи достатньо просто колупнути кору садовим ножом, щоб позбутись усіх сумнівів.

Якщо під підмерзлим та опробкованим шаром кора зелена, значить, дерево здорове. А розтріскується стара кора через ріст дерева, тобто потовщення стовбура чи гілки.

Якщо ж кора суха і коричнева до самої деревини, значить, дерево треба готувати до кардинального обрізання. Сухі гілки слід зрізати навесні і спалити.

Уражені ділянки на стовбурі необхідно зачистити, вирізати ножом із захопленням 2—3 см здорової кори, промити залізним купоросом (40—50 г на 2 л води) і замасити садовим варом.

Стовбури і скелетні гілки слід обов'язково побілити, аби зменшити ймовірність зимових ушкоджень сонячними опіками і морозобоїнами.

• Знайомтесь!

Міркуйте самі: дехто че рез алергію не може вживати плоди чорної смородини і порічки. Ягоди ж золотистої подібних неприємностей не спричиняють навіть дітям. Через своє північне походження чорна смородина і порічки не витримують посухи, тому в умовах сухого жаркого літа, та ще й на піщаному ґрунті, отримати хороший урожай проблематично. Золотиста смородина до екстремальних умов стійка і непогано плодоносить щороку.

Від снігу до снігу смородина золотиста є окрасою саду. Під час цвітіння за красою з нею навряд чи може конкурувати більшість декоративних культур. Завдяки численним яскраво-жовтим квіткам куш її здається золотим, що і дало назву виду.

Після цвітіння смородина золотиста не втрачає декоративності: на гілках розгортаються листочки оригінальної форми, що нагадують листя агрусу. В

Зазвичай городники використовують стандартну суміш із 2 частин перегною, 2 частин дернової землі, 2 частин вивіреного торфу й 1 частини промитого грубозернистого річкового піску. Та краще готувати різні ґрунтосуміші залежно від того, для яких овочевих культур вони призначаються.

Для вирощування розсади салату, помідорів, перцю, фізалісу, капусти, цибулі, селери суміш має складатися з 1 частини дернової або компостної землі, 2 частин перегною і 1 частини піску. Розсаду перцю, помідорів, баклажанів можна вирощувати і на ґрунтосуміші, що складається з однакових частин перегною і торфу. Добре підходить також земля із листяного лісу (краще з-під акації). Потім на відро ґрунтосуміші додають 60 г суперфосфату і 20 г сульфату калію. Замість цих добрив на відро такої суміші можна додати півлітрову банку деревного попелу і 100 г готової мінеральної суміші, яка містить 6% азоту, 9% фосфору і 9% калію.

Під розсаду гарбузових культур в ємності насипають суміш, що складається з 1 частини дернової землі й 1 частини перегною. На відро суміші додають 1 склянку попелу. Слід зазначити, що розсаду капусти, помідорів, перцю краще вирощувати на пухкій ґрунтосуміші, а гарбузових — на щільній.

Перегнійна земля —

Доки ще мороз не скував землю, потрібно заготовити складові ґрунтосуміші для розсади. Адже городня земля із грядки не підходить для її вирощування через те, що вона буває заражена хворобами і личинками шкідників. Можна, звісно, купити ґрунтові суміші в магазині, але ставитися до них треба з обережністю: вони часто не відповідають заявленим на упаковці характеристикам.

найродючіша. Її одержують при розкладанні впродовж 3—4 років будь-якого гною чи органіки. Але гній за цей час потрібно кілька разів перелопатити і додати на відро перегною 2—3 склянки попелу.

Як дернову землю використовують верхній темний шар ґрунту з лук, поля, листяного лісу, попередньо вибравши листя і дернину. Для цього потрібно зняти пласти дерну завтовшки 8—10 см гострою лопатою і набрати 5—10 кг чистої землі.

Найкраща дернова земля — середньосуглинкова. Її потрібно перевернути, викинути всі корінці, скласти у поліетиленовий мішок,



До часу

зволожити і поставити на балкон, лоджії або залишити в садовому будиночку. Оскільки звичайний дерновий ґрунт дуже важкий, до нього додають для розпушення, наприклад, тирсу у співвідношенні 7:2.

Щодо торфу, то краще брати низинний темного кольору, який добре розклався. Зазвичай такий торф має слабокислу реакцію. При потребі можна використовувати і верховий торф світло-рудого кольору волокнистої структури із рештками рослин, що слабо розклалися. Він, як правило, має кислу реакцію, тому на 1 відро торфу треба додати 1—2 ст. л. вапна або доломітового бо-

рошна і ретельно розмішати. Ці компоненти можна замінити 1 склянкою деревного попелу.

Суміш перекладають у поліетиленовий мішок і поливають таким розчином: у 3 л води розводять 0,5 ч. л. мідного купоросу й 1 склянку коров'яку. Надто перезволожений і сухий торф у пакетах зберігати не можна, бо в ньому гинуть корисні мікроорганізми.

Дрібну деревну тирсу готують таким чином. У 2—3 л води розводять 2 ст. л. сечовини і заливають цим розчином 10 кг тирси. Через дві години у зволожену тирсу додають 1 склянку деревного попелу або доломітового борошна

• На прохання читачів

Окраса саду — диво-смородина

У світі налічується понад 140 видів смородини. Але більшість із них становлять інтерес переважно для вчених. І все ж один малопоширений вид заслуговує на те, щоб його поселили в саду. Йдеться про смородину золотисту (не плутати з білою). Завдяки своїм біологічним особливостям і господарським якостям вона чудово доповнює і урізноманітнює асортимент вітамінних ягід.

середині літа куш знову причепурюється, на цей раз плодами.

Ягоди овальні, блискучі, жовтого, червоного, чорного або бурого забарвлення, масою близько 1 г. І, нарешті, восени, коли все в природі згасає, тьмяніє, золотиста смородина привертає до себе погляд красою оранжево-червоного, а згодом пурпурного вбрання.

За багатством хімічного складу плоди смородини золотистої можуть змагатися з плодами інших ягідних культур. У них багато пектинових і дубильних речовин, цукрів, лимонної, яблучної і янтарної кислот,

вітамінів С, В і каротину. З її ягід виходять смачні соки, варення, джеми, вино. Компот зі смородини золотистої чудово вгамовує спрагу в літню спеку.

Це листопадний чагарник заввишки близько 2,5 м. Плодоносить щороку починаючи з другого після посадки. Дорослий куш дає не менш як 4,5—5 кг ягід. На одному місці без зниження продуктивності може рости мінімум 15 років.

Смородина золотиста невибаглива до умов вирощування, зокрема і до ґрунтів. Не любить лише важких глинистих і застою води.

Не боїться суворої зими. Це пояснюється здатністю виду зберігати глибокий спокій під час довготривалих потеплень у холодний період. Сійка ця культура й до ранньовесняних приморозків у період цвітіння.

Крім того, смородина золотиста не має шкідників і хвороб. Це вагомий аргумент на її користь: не потрібно застосовувати засоби захисту рослин, витратити гроші на закупівлю дорогих пестицидів, трітати свій організм; можна без



побоювання розміщувати в саду пасіку.

Розмножується смородина золотиста дуже легко: здерев'янілими живцями, кореневими відводками, діленням куща. Можна отримати молоді рослини, висіявши насіння восени на глибину 0,5—1 см. Схожість дуже висока. Сіянці починають плодоносити на 3—4-й рік, одержані вегетативно саджанці — на 2-й.

Смородину золотисту доцільно використовувати як підщепи для агрусу і порічок при вирощуванні їх у штабовій формі. На відміну від йошти такі підщепи не підмерзають.

Переносити саджанці на постійне місце в саду можна восени до настання морозів і навесні до розпускання листя. Місце для неї краще вибирати освітлене: хоча вона мириться із затіненням, на сонці плоди виростають усе ж смачніші й більші.

Чи варто вкривати суницю

Багатьох садівників, особливо початківців цікавить: укривати чи не вкривати насадження суниці на зиму. Однозначно відповісти на це питання не можна. З одного боку, у нас бувають безсніжні зими з температурами нижче -20°C. З іншого боку — не рідкість теплі зими з дощами і температурами вище +5°C. Значить, до укриття суниці на зиму слід підходити залежно від погодних умов: підморозило — укрили грядку, відлига — розкрили, інакше кушці можуть зіприти і згнити.

Як укриття зазвичай використовують листя, солому, хвою, тирсу тощо. Але найкраще вкривати суницю так, аби вона могла дихати. Задля цього підійдуть хмиз, гілки хвої, кукурудзяні стебла тощо. Причому накидати їх слід хаотично по всій грядці шаром близько 20 см. Укриття таким чином суниця захищена не лише від морозів, а й від випрівання під час відлиг, позаяк під укриттям не накопичується волога. А ось під товстим шаром листя чи тирси суниця може виприти навіть і при температурі 0°C, особливо під товстим шаром снігу.

У принципі, морозостійкість суниці така, що вона не може загинути в зимовий період від морозів (при правильній агротехніці). Найчастіше рослини вимерзають від нестачі вологи в ґрунті, навіть при помірно низьких температурах. Тому обов'язково необхідно проводити підзимовий полив пізньої осені. Земля має йти під зиму у грядце-подібному стані.

Інша причина загибелі суниці — тривалі безсніжні періоди з температурами нижче -15°C. Земля тріскається на велику глибину, розриваючи корені і самі рослини. Тому найкраще укривати не самі кушці суниці, а міжряддя. Товстий шар мульчі убереже ґрунт від розтріскування під час морозів.

Але найнадійніший спосіб укриття суниці на зиму — плівкою чи спанбондом, натягнутим на дугах. Температура в такому укритті буде значно вищою, ніж на свіжому повітрі. Надворі трицятиме мороз, а під плівкою земля може залишатись незамерзлою. До того ж з'являється можливість одержати навесні врожай на три тижні раніше, ніж у відкритому ґрунті. В жодному разі не можна допускати, аби плівка і спанбонд доторкувались до рослин. У місцях доторкування підмерзання буде сильнішим, ніж у відкритому ґрунті. Тунельні укриття подібного типу використовують в основному на невеликих площах.

Дехто відмовляється від будь-яких укриттів. За правильної агротехніки потреба в них у нашій зоні відпадає. Єдина умова — поливати плантацію до стійких морозів. Тож укривати чи не укривати суницю — справа суто особиста.



ПОНЕДІЛОК, 13.11.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Твій дім
09.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 У фокусі Європа
12.40 Євромакс
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Вічна північ»
17.00 Феєрія мандрів
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 TNEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.40, 04.00 Х/ф «Інша жінка»

ICTV

05.40, 19.20 Надзвичайні новини
06.25 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.10 Спорт
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.15 Антизомбі
11.15, 13.20 Секретний фронт
12.45, 15.45 Факти. День
13.55, 16.15 Х/ф «Немає виходу»
16.25 Х/ф «Елізіум»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Невиправні»
22.25 Свобода слова
00.50 Х/ф «Повітря»

СТБ

06.40, 15.30 «Все буде добре!»
08.40 «Все буде смачно!»
09.40 Х/ф «Дівчина без адреси»
11.30 Х/ф «Крок назустріч»
13.00 «Битва екстрасенсів-17»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «Хата на тата»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.25 Зона ночі
04.10 Абзац
06.00, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 08.59 Kids Time
09.00 Х/ф «Хроніки Слайдверка»
10.50 Х/ф «Спадкоємці»
13.00 Х/ф «13-й війні»
15.10 М/ф «Шрек назавжди»
17.00 Хто зверху
19.00 Ревізор
22.00 Страсті за Ревізором
00.30 Х/ф «Корабель-привид»

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

09.30 Зірковий шлях
11.35 Х/ф «Посміхнися, коли плачуть зірки»
13.35, 15.30 Т/с «Щоб побачити веселі ку»
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Специ»
23.30 Х/ф «Мумія-3: Гробниця імператора Драконів»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Довженківськими стежками»
09.15 «Загублені у часі»
09.30 «А у нас кіно знімали...»
10.00 «Відверті діалоги»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»

11.30 «Подорожні замальовки»
12.15 «Мамина школа»
16.15 «У країні Мультиландії»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45, 20.20 Соціальна реклама
18.00 «Азбука смаку»
18.15 «Карпатська Україна»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Мандри Великим Лугом»
19.45 «Серце міста»
20.00 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Земля — наш спільний дім»
22.30 «Золота провінція»

ІНТЕР

05.35 Мультфільм
06.20, 22.45 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.30 Х/ф «Приборкування норавливого»
13.00 Х/ф «Вокзал для двох»
16.00 «Чекай на мене»
18.00, 19.00, 04.25 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 02.15, 05.10 «Подорожниця»
20.40 Т/с «Лінія світла»
00.30 Т/с «Сільський романс»

СЕРЕДА, 15.11.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с «Бодо»
10.55, 16.35, 23.15 Погода
11.05 Т/с «Епоха честі»
13.10 Радіо. День
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.15 До справи
15.50 Твій дім
16.45 М/с «Книга джунглів»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.35 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00, 21.30 Культурна афіша здорової людини
19.25 Д/с «Вагасі — японські смаколики»
20.25 Слідство. Інфо
21.50, 02.20 Новини. Спорт
22.15 Світло
23.25 Мегалот
00.00 Д/с «Орегонський путівник»

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.00, 05.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
11.00, 12.20 «Міняю жінку»
12.50, 20.45 Т/с «Свати-6»
13.55 Т/с «Величне століття. Роксолана»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.20 Т/с «Слуга народу. Від любові до імпічменту»
22.00, 23.35, 00.10 «Міняю жінку-12»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Земля — наш спільний дім»
22.30 «Золота провінція»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 12.15 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.40 «ДжеДА!»
10.55, 19.10 «Бандерлоги»
11.20, 16.20, 17.20 «Загублений світ»
14.20 Х/ф «Зубастий торнадо»
19.30, 20.35 Т/с «Ментівські війни. Київ»
21.40 Т/с «Кістки-2»
23.15 Х/ф «Зубастий торнадо-2»
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35, 00.55

Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 Екологічно чисте життя
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.35 В. Павлік «OVERDRIVE»
14.00, 01.00 Х/ф «Бренда Старр»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі Європа
20.20 Євромакс
21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
22.40, 04.00 Х/ф «Відбір»
02.30 Хіт-парад

ICTV

05.25, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.10, 17.40, 21.25 Т/с «Невиправні»
12.05, 13.25 Х/ф «Звіт з Європи»
12.45, 15.45 Факти. День
14.30 Скetch-шоу «На трьох»
15.05, 16.15 Т/с «Майор і магія»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.20, 01.30 Т/с «Життя і пригоди Мишка Япончика»
23.35 Х/ф «Такий же зрадник, як і ми»

СТБ

06.55, 15.30 «Все буде добре!»
08.55 «Все буде смачно!»
09.55 «Битва екстрасенсів-14»
12.10 «МастерШеф-6»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «МастерШеф-7»
00.20 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.50 Зона ночі
04.30 Абзац
06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 08.19 Kids Time
08.20 Т/с «Друзі»
11.40 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
16.00, 22.00 Пацанки. Нове життя
17.00 Хто зверху
19.00 Вар'яти
21.00 Київ вдень та вночі
23.00 Зоряні яйця

ВІВТОРОК, 14.11.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.55, 23.20 Погода
09.40 Д/ф «Василь Макух. Смолоскип»
11.05 Т/с «Епоха честі»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55, 22.15 Складна розмова
15.15 Фольк- music
16.45 Покоління Z
17.15 М/с «Книга джунглів»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.35 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 Перший на селі
19.25 Д/с «Вагасі — японські смаколики»
20.25 Наші гроші
21.50, 02.20 Новини. Спорт
22.50 Д/с «Дикі тварини»
23.30 Д/с «Орегонський путівник»
00.05 Д/ф «Секретні Вільнюса»

08.20 TNEU — калейдоскоп подій
08.30 Екологічно чисте життя
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30 Євромакс
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Детективи-2»
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал-кліп»
22.35, 04.00 Х/ф «Болотний диявол»

ICTV

05.25, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Більше ніж правда
11.00, 17.40, 21.25 Т/с «Невиправні»
12.00, 13.15 Х/ф «Немає виходу»
12.45, 15.45 Факти. День
14.35 Скetch-шоу «На трьох»
15.05, 16.15 Т/с «Майор і магія»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.20, 01.00 Т/с «Життя і пригоди Мишка Япончика»
23.15 Х/ф «Звіт з Європи»
01.55 Х/ф «Повітря»

СТБ

07.05, 15.30 «Все буде добре!»
09.10 «Все буде смачно!»
10.05 «Битва екстрасенсів-14»
12.30 «МастерШеф-6»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «МастерШеф-7»
00.40 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
04.10 Абзац
06.00, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 08.19 Kids Time
08.20 Т/с «Друзі»
11.40 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
16.00, 22.00 Пацанки. Нове життя
17.00 Хто зверху
19.00 Кохання на виживання
21.00 Київ вдень та вночі
23.00 Зірки під гіпнозом

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

09.30, 04.15 Зірковий шлях
11.30, 04.45 Реальна містика
13.30, 15.30 Агенти справедливості
16.00, 05.30 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Специ»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»
01.20 Х/ф «Мумія-3: Гробниця імператора Драконів»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Азбука смаку»
09.15, 21.00 «Тема дня»
09.30 «Золота провінція»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Земля — наш спільний дім»
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»

11.30 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Серце міста»
12.15 «Мандри Великим Лугом»
12.30 «Живі сторінки»
16.15 «У країні Мультиландії»
17.15 «Постати»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Енергомания»
18.30 «Легенди Запоріжжя»
18.55 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Будьте здорові»
20.00 «Косівська кераміка»
20.20 «Зупинись і здивуйся»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Крізь призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Сніданок туриста»

ІНТЕР

05.50 Мультфільм
06.20, 22.45 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.15, 12.25, 20.40 Т/с «Лінія світла»
13.00 «Життя на межі»
14.50 «Речдок»
18.00, 19.00, 04.30 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 02.15, 05.15 «Подорожниця»
00.30 Т/с «Сільський романс»
00.25 Т/с «Колишня дружина». (2)

ЧЕТВЕР, 16.11.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с «Бодо»
10.55, 16.35, 23.20 Погода
11.05 Т/с «Епоха честі»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55 Слідство. Інфо
15.15 Надвечір'я. Долі
16.45 М/с «Книга джунглів»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.35 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 Д/ф «В#УКРАЇНІ»
19.25, 23.30 Д/с «Вагасі — японські смаколики»
20.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.50, 02.20 Новини. Спорт
22.15 Книга. ua
22.50 Д/с «Дикі тварини»

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.30, 05.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
11.00, 12.20 «Міняю жінку»
13.00, 20.45 Т/с «Свати-6»
14.00 Т/с «Величне століття. Роксолана»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.20 Т/с «Слуга народу. Від любові до імпічменту»
22.00 «Світ навиворіт-9»
23.00 «Право на владу 2017»
00.40 Х/ф «Зелені гори»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 12.15 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.40 «ДжеДА!»
10.55, 19.10 «Бандерлоги»
11.20, 16.20, 17.20 «Загублений світ»
14.30 Х/ф «Зубастий торнадо-2»
19.30, 20.35 Т/с «Ментівські війни. Київ»
21.40 Т/с «Кістки-2»
23.15 Х/ф «Зубастий торнадо-3»
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок

07.35 У фокусі Європа
08.00 Євромакс
08.30 Екологічно чисте життя
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Ангел з майбутнього»
15.45, 20.30 Добрі традиції
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Слідство. Інфо
20.35 Право на успіх
21.30 Смачна мандрівка
22.35, 04.00 Х/ф «Крихітка Гонолулу»

ICTV

05.25 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.10, 17.40, 21.25 Т/с «Невиправні»
12.05, 13.25 Х/ф «Такий же зрадник, як і ми»
12.45, 15.45 Факти. День
14.55 Скetch-шоу «На трьох»
15.05, 16.15 Т/с «Майор і магія»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.20, 01.25 Т/с «Життя і пригоди Мишка Япончика»
23.40 Х/ф «Чорні мітки»

СТБ

07.00, 15.30 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 «Битва екстрасенсів-14»
12.15 «МастерШеф-6»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «Зважені та щасливі-7»
23.25 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.50 Зона ночі
04.30 Абзац
06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 08.19 Kids Time
08.20 Т/с «Друзі»
11.40 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
16.00, 22.00 Пацанки. Нове життя
17.00 Хто зверху
19.00 Зоряні яйця
21.00 Київ вдень та вночі
23.00 Суперінтуїція

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною

Увага! У програмі телетерадач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 17.11.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 02.25 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

08.00 Право на успіх
08.30 Смачна мандрівка
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.15 Ранковий фітнес
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40 Українські традиції
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Сяюча молодь»
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич

11.30, 04.10 Реальна містика
13.30, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00, 00.00 Т/с «Лабіринти доли»
23.20 Слідами

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Майстерня професій»
09.15 «Тема дня»
09.30 «Сад. Город. Квітник»
09.50, 20.15 «Із нашої відеотеки»
10.00 «Що робити?»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»

ICTV

05.25 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.10, 17.40 Т/с «Невинуваті»
12.05, 13.25 Х/ф «Чорні мітки»
12.45, 15.45 Факти. День
14.30 Скетч-шоу «На трьох»
15.05, 16.15 Т/с «Майор і магія»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
00.05 Комік на мільйон

СТБ

06.10 Х/ф «Подвійне життя»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «Сюрприз, сюрприз!»
23.25 Х/ф «Маша»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.15 Зона ночі
04.30 Абзац
06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 08.19 Kids Time
08.20, 22.40 Половинки
10.20 Коханню на виживання
12.15, 21.40 Київ вдень та вночі
16.20, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Останнє вигнання диявола»

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00, 03.25 Сьогодні
09.30, 05.45 Зірковий шлях

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
11.00, 12.20 «Міняю жінку»
13.00 Т/с «Свати-6»
14.00 Т/с «Величне століття. Рок-солана»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.15 «Ліга сміху. Шлях до фіналу 2017»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 12.15 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.40 «ДжеДА!»
10.55 «Бандерлоги»
11.20, 16.20, 17.20 «Загублений світ»
14.30 Х/ф «Зубастий торнадо-3»
19.10 Х/ф «Універсальний агент»
21.00 Х/ф «Повернення Геркулеса»
22.50 «Змішані єдиноборства. UFC TV-4»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Слідство. Інфо

НЕДІЛЯ, 19.11.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.10, 08.05, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 01.10 Новини
09.30 Д/с «Супервідчуття»
10.50 Х/ф «Дитячий секрет»
13.00 Д/с «Смак Дзяннаня»
13.30 Фольк-music. Діти
14.25 Фольк-music
15.30 Перший на селі
16.05 Д/с «Вагасі — японські смаколики»
17.15 Т/с «Нові світи»
21.35 #[]? \$0 з Майклом Щуром
22.15 Черешур (Late night show)
22.40 Лайфхак українською
22.50 Книга.ua
23.20 Погода
23.30 Богатирські ігри
00.15 Роздзягалка

1+1

06.05 ТСН
07.00 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.10 «Розсміши коміка»
11.10 «Світ навиворіт-9»
12.15 «Світ навиворіт-6»
13.30, 14.30, 15.50 Т/с «Свати-6»
16.50 «Ліга сміху. Шлях до фіналу 2017»
19.30, 05.00 «ТСН-Тиждень»
21.00 «Голос. Діти-4»
23.20 Х/ф «Усі в захваті від Мері»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бушидо
09.00 «Бандерлоги»
12.30 «Він, Вона і телевізор»
13.30 Х/ф «Ва-банк»
15.45 Х/ф «Ва-банк-2»
17.45 Х/ф «Універсальний агент»
19.30 Х/ф «Факультет»
21.30 ПРОФУТБОЛ
23.15 «Змішані єдиноборства. UFC TV-4»

TV-4

06.00 Х/ф «Король Мідас»
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55 Тернопільська погода
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя

09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архідієцезіального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 Х/ф «Володар сторінок»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00 Право на успіх
16.20 Слідство. Інфо
16.55, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00, 03.30 Провінційні вісті. Тиждень
19.45, 00.45 Міська рада інформує
20.00, 01.00 Огляд світових подій
21.00, 03.00 «Гал-кліп»
22.15, 04.15 Х/ф «Викрасти поліцейського»
23.45 Час-тайм

ICTV

05.10 Більше ніж правда
06.55 Т/с «Слідчі»
08.20 Т/с «Відділ 44»
12.10, 13.00 Х/ф «Згадати все»
12.45 Факти. День
14.50 Х/ф «Битва титанів»
16.50 Х/ф «Гнів титанів»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф «Людина зі сталі»
23.35 Комік на мільйон

СТБ

06.55 «Хата на тата»
09.00 «Все буде смачно!»
10.20 «Караоке на майдані»
11.15 «МастерШеф-7»
19.00 «Битва екстрасенсів-17»
21.15 «Один за всіх»
22.30 «Х-Фактор-8»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
05.39, 08.19 Kids Time
05.40 М/с «Лунтик і його друзі»
07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
08.20 Топ-модель по-українськи
11.10 М/ф «Мегамозок»
13.00 Х/ф «Еволюція»
15.10 Х/ф «Люди в чорному»
17.10 Х/ф «Люди в чорному-2»
18.50 Х/ф «Люди в чорному-3»
21.00 Х/ф «Вартові Галактики»
23.20 Х/ф «Спуск»
01.20 Х/ф «Зловісні мерці: Чорна книга»

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.45 Зірковий шлях
09.40 Т/с «Гра в любов»
13.45 Т/с «Лабіринти доли»
17.15, 21.00 Т/с «Веселка в небі»
19.00, 02.45 Події тижня з Олегом Панютою
20.00 Головна тема
23.15 Т/с «Сільська історія»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Кулінарія від Андрія»
09.15 «Всяка всячина: інструкція з використання»
09.30 «Вухаті та хвостаті»
09.45 «Манівцями»
10.00 «Панорама подій»
10.45 «Спортивні меридіани»
11.00 «У світі захоплені»
11.30 «Словами малечі про цікаві речі»
11.45 «Учнівський щоденник»
12.00 «Кошик творчих ідей»
12.30, 17.50 «Пісні нашого краю»
12.40, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
16.00 «Поклик таланту»
17.30 «Мандри»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «У країні Мультяндії»
18.45 «Не перший погляд»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 «Із нашої відеотеки»

ІНТЕР

05.50 Мультфільм
06.20 Х/ф «Невловимі месники»
08.00 «Удачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і Решка. Рай і пекло»
11.00 «Орел і Решка. Перезавантаження»
12.00, 02.00 Х/ф «Бум»
14.15, 03.45 Х/ф «Бум-2»
16.20 «Місце зустрічі»
18.10, 20.30 Х/ф «Службовий роман»
20.00, 01.30, 05.25 «Подорожні»
22.00 Т/с «Доярка з Хацапетівки»

СУБОТА, 18.11.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.40 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.10, 08.05, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 01.10 Новини
09.30 Погода
10.30 Покоління Z
11.00 Фольк-music. Діти
11.50 Лайфхак українською
12.05 Хто в домі хазяїн?
12.50 Х/ф «Дитячий секрет»
15.00 Д/с «Смак Дзяннаня»
15.30 Т/с «Оповідання XIX століття»
20.25 Роздзягалка
21.35 Розсекречена історія
22.35 Війна і мир
23.25 Мегалот
23.30 Д/с «Орегонський північник»
00.35 Д/с «Мистецький пульс Америки»

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.50 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.45, 10.55, 23.10 «Світське життя»
11.45 «Голос. Діти-4»
14.15 Т/с «Слуга народу. Від любові до імпичменту»
16.35 «Вечірній квартал 2017»
18.30 «Розсміши коміка 2017»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Вечірній квартал»
00.10 «Модель XL»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 09.10, 00.45 «Цілком таємно»
09.40 «Загублений світ»
13.50 16 тур ЧУ з футболу «Зоря» — «Верес»
16.00 Х/ф «Драconi Камелота»
17.25 Х/ф «Повернення Геркулеса»
19.20 Х/ф «Центуріон»
21.15 Х/ф «Поганий лейтенант»
23.45 «Територія обману»

TV-4

06.00, 21.45 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Король Мідас»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Слідство. Інфо
10.30 Блага звістка з Ріком Реннером

11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30, 00.30 Х/ф «Поцілунок змія»
14.30 Мультфільми
15.00 Х/ф «Володар сторінок»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 TNEY — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10, 02.30 Галицький шлягер, Львів
22.00, 04.00 Х/ф «Найстриміший індіан»
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.00, 04.20 Скарб нації
05.10, 04.30 Еврика!
05.15, 04.40 Факти
05.40 Більше ніж правда
07.15 Я зняв!
09.10, 13.00 Дизель-шоу
10.45, 11.45 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
14.10 Комік на мільйон
16.15 Х/ф «Згадати все»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.10 Х/ф «Битва титанів»
22.05 Х/ф «Гнів титанів»
00.00 Х/ф «Вбивці на заміну»

СТБ

06.10 Х/ф «Одруження Бальзамінова»
08.00 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.35 «Сюрприз, сюрприз!»
13.15 «Зважені та щасливі-7»
16.10 «Хата на тата»
19.00 «Х-Фактор-8»
21.25, 23.35 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
22.35 «Х-Фактор-8. Підсумки головування»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.10 Зона ночі
05.20 Т/с «Татусеві дочки»
06.09, 08.09 Kids Time
06.10 М/с «Лунтик і його друзі»
07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
08.10 Дешево і сердито
09.20 Ревізор
12.20 Страсті за Ревізором
15.10 Вар'ята
17.10 Зоряні яйця
19.00 Х/ф «Люди в чорному»

21.00 Х/ф «Люди в чорному-2»
22.45 Х/ф «Зловісні мерці: Чорна книга»
00.40 Х/ф «Останнє вигнання диявола»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 05.35 Зірковий шлях
08.20, 15.20 Т/с «Специ»
16.00, 19.40 Т/с «Гра в любов»
21.00 Шоу Братів Шумахерів
23.00 Т/с «Герократія»
00.20 Реальна містика

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Удосвіта»
09.30 «Зелений Б.У.М.»
10.00 «На часі»
10.45 «Думки вголос»
11.00 «Назбирание»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»

11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Слід»
12.20, 18.50 «Із нашої відеотеки»
12.30 «Смакота»
16.00 «Вухаті та хвостаті»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.00 «Кошик творчих ідей»
17.30 «Манівцями»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «Не перший погляд»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «Всяка всячина: інструкція з використання»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «У світі захоплені»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

06.20 Мультфільм
07.00 Х/ф «Два капітани»
16.00 Х/ф «Невловимі месники»
17.40, 20.30 Т/с «Жереб долі»
20.00, 02.25 «Подорожні»
22.00 Т/с «Німеччина 83»
00.00 Х/ф «Дорога на Арлінгтон»

• А ви знали?

Активовані горіхи — еліксир молодості

Відомо, що у волоських горіхах є всі необхідні речовини для здоров'я людини: починаючи із цінних жирних кислот, білків і закінчуючи солідним вітамінним складом. Навіть нині, у вік БАДів на будь-який смак і гаманець, у багатьох регіонах збереглася традиція: з народженням дитини в родині садити для неї у дворі горіхове дерево. У важкі часи горіх і нагодує, і від хвороб вилікує.

А тепер уявіть, що користь волоського горіха буде поміжжого навіть не в десятикратній кількості — у сотні разів. Потрібно лише правильним чином горіх активувати. Тут нічого складного немає, варто спробувати. Активовані природним впливом волоські горіхи стає справжнім еліксиром молодості.

Місяць вживання пророщених ядер волоського горіха — і результати вражають. Імунітет зміцнюється, клітини організму оновлені й очищені, нервова система стійка, аналізи крові у нормі.

Завдяки чому відбуваються ці метаморфози? Справа в тому, що в ядрі горіха (як і в зернових, бобових та й взагалі в будь-якому насінні) є сплячі речовини росту. При впливі вологости вони запускаються, а заодно і «вмикають» інші складні ферменти, що знаходяться в депо. Ті в свою чергу розщеплюються на більш прості речовини і цукри.



Коли зубів не маю, тоді горіхи принесли / Народна мудрість

Чим «пахне» і що із цим робити

Оселою без холодильника нині важко собі уявити. І страшно подумати, що він раптом може зламатися. Адже в ньому — все найсмачніше, і він зберігає це свіжим. Але іноді всередині з'являється неприємний запах, якого не просто позбутися. Їжа набуває неапетитного аромату і вже не смакує. Як же позбутися неприємного запаху?

● Знадобиться

датково залишити на полиці на кілька годин склянку з оцтом.

Є й більш трудомісткий спосіб, але він допоможе усунути навіть найбільш застарілі «аромати».

Розведіть **нашати́р 1:1** з водою і помийте цим розчином холодильник. Після прибирання залиште дверцятка відкритими на кілька годин, щоб вивітрився різкий запах нашатирного спирту.

Ще один спосіб — простий, приємніший, але й



більш витратний. Прожарте трохи **свіжозмеленої кави** і покладіть у відкритих ємностях в морозильній і основній камерах холодильника. Кавова гуща і сам напій мають таку саму дію, і їх теж можна використовувати. Зверніть увагу: напій має бути гарячим, а холодильник відключений від електроживлення.

А якщо в холодильнику постійно тримати відкриту баночку **з содою**, то ви будете застраховані від несподіваних ароматів на три-

валій час. Із содою також можна зробити вологе прибирання холодильника.

Скоринки житнього хліба, розкладені в холодильнику на різних рівнях, допомагають позбутися від зайвих запахів. Таку саму дію мають порізані на шматочки яблуко, сир або сира картопля.

Пакетики чаю, розкладені на полицях, теж добре вбирають сторонні запахи.

Котячий наповнювач, сіль і цукор не гірше за інших борються з погани-

ми запахами. Покладіть їх у холодильник у відкритій посудині, і вони зроблять свою справу.

Це один спосіб: прибирання за допомогою **лимонного розчину**. Вичавіть сік з половинки лимона, змішайте з водою і протріть холодильник зсередини ганчіркою, змоченою в цьому розчині. Цей спосіб закріпить результат звичайного вологого прибирання.

Ну і звичайно не можна забути про спеціальні сучасні засоби. Це може бути аерозоль для холодильника з освіжаючим ефектом, кольорові кульки — очищувачі повітря, іонізатори.

ПРОФІЛАКТИКА

Усі перераховані засоби дієві і допоможуть позбутися неприємного запаху. Але найкраще, що можна зробити, — це спрарувати на випередження і проводити профілактику. Для цього потрібно лише знати дуже прості правила і дотримуватися їх.

✓ Зберігати готові страви в щільно закритих каструлях і контейнерах.

✓ Щосезону робити вологе прибирання в холодильнику, а те, що розлилося або розсипалося, прибирати відразу.

✓ Регулярно перебирати продукти, перевіряючи їх свіжість і термін придатності.

● Знадобиться

Щоби штани сиділи краще, вшийте кілька монет у відвороти. Кажуть, що цей прийом придумала Коко Шанель: вона вшивала дрібні обважнювачі в рукава піджаків.

Щипці для випрямлення волосся — праска в мініатюрі. Цілу сорочку ви, звичайно, не попросуєте, але заломити на комірці або на рукавах точно усунете.

Горілка — найкращий дезінфектор і полірель в одному флаконі (в буквальному значенні). Невелика кількість горілки, змішаної з водою, допоможе позбутися неприємного запаху, відполірує прикраси з кристалами і видалить відбитки пальців з улюблених очок.

Позбутися статичної електрики просто: приколить шпильку до светра, блузки, спідниці і будь-якої іншої речі з вивороту.

Якщо треба трохи розтягнути джинси, одягніть їх і побризкайте теплою водою з пульверизатора. Коли джинси висохнуть, сидітимуть по фігурі.

Якщо вовняний светр дуже колеться, спробуйте замочити його у розчині бальзаму для волосся. Діє краще від будь-якого кондиціонера для білизни!

Прибрати кульки з одягу можна за допомогою спеціальної машинки. Але якщо у вас такої немає, то замініть її звичайним станком для гоління. Просто зберіть усі кульки з сухої речі лезом, а після цього пройдіться по тканині липким роликком для чищення одягу.

Щоб светр не линяв (особливо це актуально для речей з ангори), покладіть його на ніч у морозилку.

Ваш гардероб забитий під зав'язку, ви не носите більшу його частину, але при цьому не знаєте, чого саме варто позбутися? Проведіть простий експеримент: поверніть усі плічка в один бік і щоразу, дістаючи щось потрібне, міняйте їх напрямком. Через кілька місяців подивіться на результат: речі на плічках, які жодного разу не змінили напрямку, і є баластом, якого можна без роздумів позбутися.

Блискавку на одязі, яку заклинило, можна полагодити за допомогою воску або парафіну. Обробіть її звичайною свічкою. Також можна спробувати змастити вазеліном.

10 помилок у зберіганні, які скорочують життя одягу

Кожен з нас зустрічається з необхідністю зберігання одягу, але не кожен замислюється про те, як робити це правильно. Часом через це ми випадково псуємо дорогі й улюблені речі. Розповімо про помилки, які не варто робити, якщо хочете зберегти презентабельний вигляд вашого гардеробу.

разів більше, то це явний не порядок: потрібно негайно бігти в магазин і купувати вішаки. Також неприпустимо, щоб кілька речей висіли одна на одній. Коли на одних плічках висить по 5—7 комплектів, одяг мнеться і не «дихає».

Вибирайте плічка за розміром одягу, щоб згодом на рукавах не утворювалися бульбашки. Плічка мають відповідати вазі і типу одягу: не вішайте важкі шуби і пальта на маленькі і тоненькі плічка, а плаття з ніжної тканини — на старий дерев'яний вішак, за поверхню якого чіпляється тканина.

4. Неправильне зберігання светрів і трикотажу

Трикотажні і вовняні речі не можна зберігати на плічках — так вони витягуються і втрачають форму.

Для зберігання м'яких пухнастих светрів найкра-



ще підійдуть підвісні полиці з тканини з вузькими поділами. Вовняний светр ідеально почувається складеним на окремій полиці. Важка стопка речей зверху утворює на ньому залом.

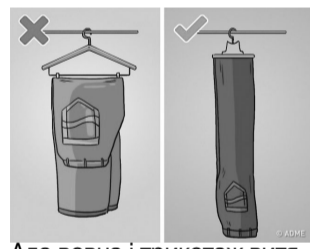
5. Зберігання довгих суконь на плічках

Довгі сукині та спідниці, які дістають своїм подолом до підлоги шафи, краще повісити на поперечину: так вони будуть менше м'ятися, і вам не доведеться зайвий раз їх прасувати.



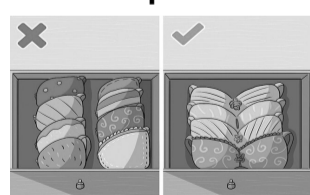
6. Неправильне зберігання брюк

Крім традиційної поперечини для вішаків, сучасні гардероби часто обладнані висувними перекладами.



Але вовна і трикотаж витягуються в місці перегину, а якщо використовувати плічка з прищипками, то на м'якій тканині можуть залишитися відмітини. Тому найкращим способом тривалого зберігання брюк залишається вішак, що затискає штанини знизу по всій ширині.

7. Складання бюстгалтерів навпіл



Складаючи бюстгалтери подібним чином, ви ризикуєте зіпсувати фасон речі, якій довірена така важлива місія — підтримувати груди і підкреслювати їхню красу. Краще поставити або покласти бюстгалтери один на одного так, щоб права і ліва чашки ліфчика помістилися у відповідні чашки ліфчика під ним.

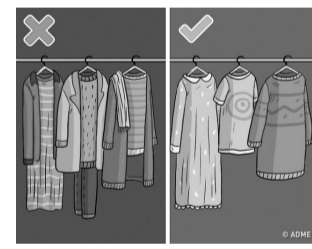
8. Використання полиці замість плічок і навпаки

Сукині з делікатних тканин, блузки і сорочки потрібно вшати на плічка, відповідні



за розміром, а трикотажні і вовняні речі краще скласти на полицю, щоб вони не розтягувалися.

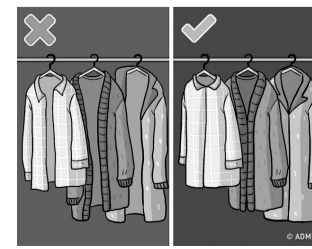
9. Зберігання кількох комплектів одягу на непризначених для цього плічках



Мабуть, вішати відразу кілька речей на один вішак — це найгірша ідея. Ви не заощадите простір у шафі, зате помнете одяг, що висить знизу. Кілька речей на одні плічка можна вішати тільки в тому разі, якщо плічка багаторівневі.

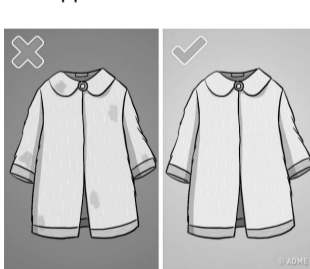
10. Не застебнуті гудзики і блискавки

Повісивши одяг на плічка, не забудьте застебнути блискавки і гудзики. Так річ з меншою ймовірністю помнеться, проте збереже свою форму.



1. Неправильний догляд за сезонним одягом

Перед сезонним зберіганням обов'язково здавайте верхній одяг у хімчистку. У жодному разі не кладіть нечищені речі в шафу, адже через це шуби можуть потьмяніти і втратити свій первозданний вигляд, а шкіряні речі — еластичність і блиск. Також перед зберіганням потрібно обробити речі спеціальними засобами від комах.



2. Вакуумна упаковка для всіх речей

Нині дуже популярні вакуумні пакети, але для натуральної шкіри і хутра такий спосіб зберігання неприйнятний. Адже без доступу повітря виріб «задохнеться», набуде неприємного запаху, лицьові деталі злипнуться, ворсинки хутра отримають залом і ушкодження.



3. Неправильно підібрані плічка

Ніколи не економте на плічках. Якщо у шафі їх всього п'ять, а речей у 10

Смішного!

Домофон — великий винахід. Поки чоловік підніметься по сходах, дружина встигає вимкнути телевизор, комп'ютер, пов'язати на себе фартух і з похмурим обличчям почати мити посуд чи готувати.

Сімейний діалог: — Мамо, тату, я хочу жити окремо... — Ми раді за тебе, доню! Ти стаєш самостійною людиною.

Жінка повертається пізно ввечері додому. — Де ти була? — питає чоловік.

— Не хвилюйся, в подружки, — заспокоює дружина. — Там чоловіків не було.

За кілька днів чоловік також приходить додому пізно ввечері. Й одразу виправдовується: — Не хвилюйся, дорогенька, я також був у подружки. І там також чоловіків не було.

— Куме, чого так стрімко дорожчають продукти? — Вони, мабуть, не чули заяв нашого прем'єра, що ніяких об'єктивних підстав для цього нема... От і повзуть, кляті, вгору.

Дружина запитує в чоловіка: — Ти, часом, не знаєш, як довго живуть змії?.. — Ти що, кохана, занедужала?!

— Ти мене розлюбив, Петре? — Звідки в тебе така підозра? — Бо раніше ти, повертаючись із відрадженьня, зазірав у всі шафи, а тепер тільки в холодильник.

Відповіді на сканворд «Глухар, надрукований 2 листопада»

Сканворд «Опорос» з таблицями слів та відповідями.

Відповіді на це питання допоможе тест.

- 1. Ви легко пристосовуєтесь до нових обставин? Так — 2. Ні — 0.
2. Ви легко приймаєте рішення? Так — 2. Ні — 0.
3. Вам важко призвичаїтися в новому колективі? Так — 0. Ні — 2.
4. Допустивши помилку, ви будете заперечувати свою провину і шукати виправдання? Так — 1. Ні — 0.
5. Ви звертаєте з дорогами, якщо її перебігає чорний кіт? Так — 0. Ні — 2.
6. Вас можна вмовити зробити те, що ви ніколи не зробили б за власним бажанням? Так — 0. Ні — 1.
7. Ваша думка може змінитися в результаті серйозної дискусії? Так — 0. Ні — 1.
8. Вам важко висловлювати свою думку в присутності великої кількості людей? Так — 0. Ні — 2.
9. Ви здатні йти на ризик? Так — 2. Ні — 0.
10. Ви оперативно приймаєте рішення? Так — 3. Ні — 1.
11. Вам важко сказати прямо в очі людині все, що ви про неї думаєте? Так — 0. Ні — 2.
12. Ви вмієте відстоювати свою точку зору? Так — 2. Ні — 0.

Чи здатні ви постояти за себе?



Підсумуйте бали і ознайомтеся з висновками.

Якщо вам вдалося набрати від 0 до 7 балів, то ви людина, яка постійно зважає всі «за» і «проти» і не здатна на рішучі дії. Ви схильні гостро переживати неприємності і невдачі.

Якщо ви набрали від 8 до 16 балів, то це свідчить про те, що ви обачна людина, яка звикла приймати рішення обережно.

Дивовижно!

Людський організм може витримати спеку 55°C, холод — 70°C морозу, швидкість вітру — 700 км/год, спокій — 200 годин, шум інтенсивністю — 30–80 децибел, біль — 10,5 діл.

Пощастило

ЗАБУТИ «СКАРБИ» ПОВЕРНУЛИ ВЛАСНИКАМ

Житель Берліна зняв у банку всі свої накопичення — 22 злитки золота вартістю 35 тисяч євро та 3,5 тисячі євро готівкою.

Крім золота і валюти, в пакеті були й документи, за якими швидко розшукали власника та повернули йому забутий скарб.

стояти їм, хоча це буває і не завжди. Ви не відкидаєте порад компетентних людей, хоча часом все-таки можете проявляти рішучість і самостійність.

Якщо сума набраних балів між 17 і 24, значить, ви дуже рішуча, здатна постояти за себе людина. Вас не виб'є з сідла ніяка несподівана складна життєва ситуація.

Дослідили

ПОЗІХАЙТЕ НА ЗДОРОВ'Я!

Учені довели, що позихати корисно. За своє життя здорова людина позихає близько 250 тисяч разів. Під час цього процесу відбувається насичення мозку киснем.



Пригадайте: бувало таке, що виходите на вулицю після тривалої роботи за комп'ютером і починаєте позихати. Це означає, що в організмі порушено баланс кисню та вуглекислого газу.

Позихання — це один із найдавніших рефлексів, науковці не раз доводили його користь для організму людини. Завдяки позиханню вентилюються легені, прискорюються обмінні процеси, відновлюється працездатність організму.

Позихання — природна терморегуляція мозку: за рахунок роботи нижньощелепних м'язів посилюється циркуляція крові, а приплив холодного повітря сприяє теплообміну.

Задуха — причина недоотримання мозком кисню. Тому в кімнаті, яку давно не провітрювали, «розкривають» рота абсолютно всі. Мозку потрібен кисень у більшій кількості, й він прагне його отримати всіма способами.

Позихання пересічно триває не більш як шість секунд. Роблять це не тільки люди, а й тварини, крім жираф; мавпи й леви позихають тільки тоді, коли голодні.

Позихання мимоволі змушує людину потягуватись, а отже, дає фізичне навантаження м'язам спини, ніг і рук.

Позихання — природна терморегуляція мозку: за рахунок роботи нижньощелепних м'язів посилюється циркуляція крові, а приплив холодного повітря сприяє теплообміну.

Так, позихання заразливе, але тільки для тих, хто здатний на співпереживання. Такого висновку дійшли дослідники. Ретельно обстеживши добровольців, вони з'ясували, що при позиханні задіюються ті зони головного мозку, які відповідають за співпереживання.