

Домашня Газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#46(813) 16 листопада 2017 року

• Варто знати
Медове похмілля

Виявляється, мед полегшує похмілля страждання. Для цього столову ложку його (ліпше рідкої консистенції) треба розчинити в чашці зеленого чаю (тільки не гарячого!) і випити. Фруктоза, як показали дослідження фахівців Британського королівського хімічного товариства, — чудовий стимулятор метаболізму алкоголю.

А ще натуральний сирій мед справляє антибактеріальну дію, себто пригнічує ріст хвороботворних мікробів. Тому можна застосовувати мед як цілющу мазь при невеликих ранах, опіках, подряпинах. Він також ефективний проти прищів. Тільки не забудьте накласти зверху бинт.

Ліпше без пластику

У дітей, котрі їдять із пластикового посуду, вдвічі підвищується ризик ожиріння. Так запевняють учені з Нью-Йоркського університету. До складу пластику входить біс-фенол А. Він порушує роботу ендокринної системи, внаслідок чого і відбувається набирання ваги.

У США діє заборона на використання біс-фенолу А при виготовленні дитячих пляшечок. Однак експерти вважають, що поки до решти не з'ясовано вплив цієї речовини на організм людини, необхідно заборонити її застосування при виготовленні будь-якого посуду, в тому числі контейнерів для зберігання їжі.

Таке застереження — не новина. БФА — слабкий естроген, і раніше вважалося, що дози, котрі людина отримує в побуті, не справляють значного впливу на здоров'я.



Але згодом було встановлено: накопичуючись в організмі, цей мономер може чинити гормоноподібну дію на всі органи й системи, де є рецептори до естрогенів, і спричиняти діабет, серцево-судинні захворювання, хвороби печінки, порушення сперматогенезу (в чоловіків), а також є чинником ризику ендометріозу.

4

ГОТУЄМО
ВИНОГРАДНИК
ДО ЗИМИ

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Йосипа, Світлани, завтра — Симона, Яреми. 18 листопада з днем Ангела вітайте Наталію, Ганну, Григорія, 19 — Олександра, Павла, 20 — Валерія, Євгена, 21 — Михайла, Марту, 22 — Івана.

3

7 рецептів
квашеної
капусти



Число душі
визначає долю?

7

Різдвяник «пропускає» пору цвітіння, коли порушуються нескладні правила догляду за ним. Шкоди завдають як недбалість, так і зайва опіка. Зигокactusи не люблять пряме сонячне світло. Водночас його нестача позначається на якості цвітіння. Ідеально підходить північне вікно. Важливо при цьому уникати затінення, зберегти природну тривалість світлового дня, однак узимку немає необхідності в додатковому освітленні. Температуру слід підтримувати в межах 12—16°C.

Різдвяник не терпить частих переміщень. Він негативно сприймає навіть повороти горщика навколо своєї осі. Особливо не варто чіпати вазон із різдвяником, коли на ньому з'явилися пуп'янки — вони можуть обсіпатися.

Решта правил загальні з догляду за кімнатними рослинами. Нестача вологи влітку пригальмовує розвиток різдвяника, що може звести нанівець усі подальші зусилля задля отримання яскравого квітучання. Не можна допускати застою вологи в горщику — ґрунт повинен просихати в інтервалах між зрошенням. Поливи зменшують у вересні, зводячи їх до мінімуму в жовтні.

Чому різдвяник не цвіте?



Наукова назва цієї рослини — зигокactus шлюмбергера. У народі він відомий також як різдвяник, декабрист або лісовий кактус.

• На замітку

Кожні три роки зигокactus потрібно пересаджувати. Якщо цього не робити, квітка повністю виснажить ґрунт і коренева система перестане активно розвиватися. Водночас не можна одразу брати великий

горщик, бо коріння рослини не займає багато місця, а надлишок простору переорієнтує її на розростання.

У природі зигокactusи ростуть на деревах, тому для їхнього коріння необхідний вільний доступ повітря. В горщику обов'язково мають бути дренажні отвори. На дно вазона рекомендується насипати камінчики (керамзит, щебінь, деревне вугілля, бити цеглу).

Для землесуміші беруть дерновий ґрунт, річковий пісок і подрібнене деревне вугілля (підійде і агроперліт, дрібно потовчена червона цегла). Після зміни «місця проживання» вичікують 3—5 днів без поливу (допускається обприскування теплою водою).

Якщо сегменти на різдвянику почали зморщуватися, то це свідчить про наявність шкідників у ґрунті або ж про застосування надто концентрованих добрив. Навесні доречно підживити рослину кілька разів азотними добривами, щоб активізувати ріст.



• Місячний календар

- 16 листопада, четвер.** Остання чверть. Місяць у Терезах, Скорпіоні (10 год 21 хв). 27/28 дні Місяця. Схід — 4 год 53 хв, захід — 16 год 05 хв.
- 17 листопада, п'ятниця.** Остання чверть. Місяць у Скорпіоні. 28/29 дні Місяця. Схід — 5 год 58 хв, захід — 16 год 30 хв.
- 18 листопада, субота.** Молодик о 13 год 43 хв. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (21 год 00 хв). 29/30/1 день Місяця. Схід — 7 год 02 хв, захід — 16 год 59 хв.
- 19 листопада, неділя.** Молодик. Місяць у Стрільці. 1/2 дні Місяця. Схід — 8 год 04 хв, захід — 17 год 32 хв.
- 20 листопада, понеділок.** Молодик. Місяць у Стрільці. 2/3 дні Місяця. Схід — 9 год 03 хв, захід — 18 год 09 хв.
- 21 листопада, вівторок.** Молодик. Місяць у Стрільці, Козерозі (9 год 17 хв). 3/4 дні Місяця. Схід — 9 год 57 хв, захід — 18 год 52 хв.
- 22 листопада, середа.** Молодик. Місяць у Козерозі. 4/5 дні Місяця. Схід — 10 год 46 хв, захід — 19 год 41 хв.

• **Знадобиться**

Як відновити поліровані меблі

Такі меблі дісталися нам у спадок від радянських часів. Вони є майже в кожній хаті. Хіба що заможні сім'ї поміняли їх на сучасніші. Але час іде, блискуча поверхня вже не така блискуча, та й подряпин доста, а якщо в родині є діти — то й слідів від малювання.

Прибрати з дерев'яної лакованої поверхні маркер, фломастер можна зубною пастою (тільки не гелевою). Її достатньо нанести на помальовану ділянку й інтенсивно потерти ганчірочкою протягом 5—10 хвилин (пасти може знадобитися багато).

Неглибоку подряпину на дерев'яній поверхні замаскує волоський горіх. Для цього необхідно потерти ядром проблемне місце, після чого охайно відполірувати його ганчірочкою. Горіхова олія здатна «полікувати» невеликі потертості й поліпшити стан деревини.

Якщо стара стільниця «втомилася» від часу, на ній є невеликі подряпини, потертості й таке інше, **приховати сліди природного зносу** допоможе засіб, який легко приготувати на будь-якій кухні. Для цього потрібно змішати по півсклянки яблучного оцту і оливкової олії (виходячи з вашої потреби — стежте лише 1:1).

Спочатку потрібно очистити поверхню від пилу, а потім, змочивши у приготовленій суміші чисту ганчірочку, щедро змазати стільницю. Можливо, про-

цедуру доведеться повторити кілька разів. Затим треба відполірувати меблі чистою серветкою, нині є в продажу спеціальні. Візуально дерево матиме набагато кращий, охайніший вигляд.

Невелику подряпину на дерев'яних меблях можна заповнити найжирнішим майонезом (82 відсотки, бажано підібрати з натуральних інгредієнтів). Потім треба витерти рештки і залишити на кілька днів. Завдяки олії і білку деревина набухне і сама закrije тріщину.

Ну і, звісно, в продажу є спеціальні поліролі, які теж допоможуть замаскувати невеликі подряпини. Натирати поверхню спеціальною серветкою треба довго, до цілковитого блиску.

• Народна медицина

Чебрець від здуття живота

Метеоризм — неприємна недуга. Зарадити їй допоможе настоянка трави чебрецю. 100 г сухої сировини залити 1 л сухого білого вина, настояти протягом тижня, час від часу збовтуючи. Потім доведіть до кипіння і, закусавши, дайте настоятися 4—6 год., процідіть. Пийте по 1 ст. ложці 2—3 рази на день до їди.

Якщо хрустять суглоби

Візьміть по 100 г петрушки і селери (кореневища і зелень), наріжте, 5—7 хв. прокип'ятіть у півлітрі води. Коли відвар вистигне, витисніть туди сік одного лимона, додайте 2 ст. ложки меду. Порцію випийте невеликими ковтками протягом дня. Курс лікування може тривати 1—2 місяці.

Погода на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 16 листопада	-1 / +4	без опадів	півд., 1	9.05
п'ятниця, 17 листопада	0 / +6	без опадів	півд., 2	9.02
субота, 18 листопада	0 / +3	можливий дощ	зм. напр., 1	8.59
неділя, 19 листопада	+1 / +4	дощ	півн.-зах., 3	8.56
понеділок, 20 листопада	0 / +3	можливий дощ	зах., 4	8.54
вівторок, 21 листопада	-1 / +1	можливі опади	зах., 5	8.51
середа, 22 листопада	0 / -2	без опадів	півн.-зах., 4	8.49

Дослідили РЕКОМЕНДОВАНО РИБУ

Морську рибу та морепродукти вагітним і тим, хто годує немовлят грудьми, а також маленьким дітям рекомендується їсти не менше трьох разів на тиждень.

Морська риба містить високоякісний білок, багато вітамінів та мінералів, йод, омега-3 жирні кислоти, а насичених жирів у ній мало. Надходження цих речовин в організм особливо важливе в період росту і розвитку дитини. На омегу-3 багаті атлантичний лосось, анчоуси, скумбрія (але не т. зв. королівська макрель), тунець, сардини, устриці, мідії.



ЗАРАЗА ДОВКОЛА!

Усі ми знаємо, що унітаз (і зовні, і всередині) — місце мешкання безлічі мікробів. Тому намагаємося тримати цей атрибут комфорту в чистоті. Але далеко не кожному відомо, що в людській оселі є й значно забрудненіші «ділянки».

Дуже небезпечною «мікробною зоною», як повідомляє «TG Daily», вважається комп'ютерний стіл. На ньому «проживає» понад 10 тисяч бактерій. Що ж до робочого столу в офісі, то страшно й уявити, скільки там усіяної зарази.

У «чорному списку» й комп'ютерна клавіатура. Компанія «Master Cleaners Ltd» провела дослідження, результати котрого вражають. Сидіння унітазу, як з'ясувалося, містить на 70 відсотків менше бактерій, ніж цей пристрій. Цікаво, при обстеженні клавіатури було виявлено вірус, котрий спричинив епідемію захворювань шлунково-кишкового тракту.

Справжнім кублицем бактерій є й наш улюблений мобільний телефон. Британська «Which» повідомляє: при дослідженні близько 100 одиниць «мобілок» виявлено понад півтисячі різновидів бактерій. Один із найнебезпечніших — стафілокок. Це пов'язано насамперед із тим, що власник стільникового телефону дуже рідко його чистить.

А про смартфони взагалі окрема розмова, адже їх не випускають із рук і в транспорті, і на роботі, і в туалеті, і в постелі. Найгірше, що до цього з раннього віку звикають діти, а вони ж полюбують усе не тільки помацати, а й спробувати на смак.

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

Як правильно здавати, скажімо, **венозну кров?** Її забір слід проводити натще. Адже після вживання їжі в крові збільшується вміст глюкози, холестерину, тригліцеридів, заліза, неорганічного фосфору, амінокислот. Тож, готуючись до такого аналізу, впродовж 12 годин не можна їсти, вживати спиртне та курити. Найкраще здавати кров в період між 7-ю та 9-ю годинами ранку лежачи або сидячи. Якщо **аналіз загальний** — легкий сніданок не завадить.

А які правила підготовки до здавання **сечі** на перевірку? Рекомендується збирати середню порцію концентрованої нічної сечі відразу ж після сну. Ранкові проби сечі мають переваги, оскільки відхилення, спричинені дієтою, фізичною активністю і положенням тіла, в цей час мінімальні.

Перед збором сечі треба провести гігієнічні процедури зовнішніх статевих органів. Напередодні — уникати вживання спиртних напоїв.

Найчастіше у дослідженні сечі стаються помилки, пов'язані з недотриманням правил її збору та зберігання. Цю рідину слід зібрати в одноразову ємність із широким горлом або ретельно вимиту скляну посудину.

Для **мікробіологічного дослідження** сечу збирають у стерильні баночки, які також продаються в аптеці. А от зливати із судна чи горщика, щоб здати на аналіз, не рекомендується, бо в них може залишатися осад фосфатів, який позначається на достовірності ре-

Сезон застуд

Як зміцнити свій імунітет

Невже не можна загартувати свій організм, аби ні сльота, ні пронизливий вітер не позбавляли працездатності? Як зміцнити свій імунітет, щоб прожити без аптечних препаратів?

Імунітет — це здатність організму опиратися інфекціям. Коли атакує, скажімо, збудник ГРВІ, то організм починає виробляти інтерферони — спеціальні білки, що перешкоджають розмноженню вірусів. Є чимало засобів, які пришвидшують цю реакцію.

Наприклад, вітамін С. Але в організмі на відміну від деяких інших вітамінів аскорбінової кислоти не синтезується. Натомість вона є в лимонах, яблуках, квашеній капусті тощо. І потреба людини в ній — лише від 80 до 100 міліграмів на добу (два-три яблука на день, порція квашеної капусти, сік одного середнього за розміром лимона — й потрібна доза забезпечена).

Речовини, що містить часник, справляють імуностимулювальний, протизапальний і протимікробний ефекти. Найбільше користі від споживання сирого часнику. Однак у нього досить гострий смак і запах, тож більше кількох зубків на день навіть здорова людина з'їсти не в змозі. Особам, котрі мають виразкові хвороби шлунка, кишкового тракту, гастрит,

Аби аналізи були точними



Якщо хтось думає, що, гучно посвятувавши напередодні ввечері, вранці здасть аналізи і отримає стовідсотково точні результати, то помиляється. До цієї процедури слід ставитися дуже відповідально.

Зверніть увагу

Зультату. Сечу треба якнайшвидше доставити в лабораторію. Не варто здавати аналіз під час менструального циклу. Дослідити сечу мають протягом години після збору.

Що треба врахувати, аби одержати точні результати аналізу **калу?**

Для проведення копрологічних досліджень, які допомагають оцінити функціонування та стан шлунково-кишкового тракту, виявити порушення в обміні речовин, 10—20 грамів свіжовидленого калу збирають

у чистий скляний або пластиковий посуд.

Проведення копрологічних досліджень потребує від хворого спеціальної підготовки. Протягом чотирьох днів із меню слід виключити зелені та червоні овочі, м'ясо, рибу, медикаменти. Ємність із калом має бути щільно закрита кришкою або корком. Не допускається збирати кал після клізми, введення ректальних свічок, вживання рицинової олії, застосування вазелінового масла тощо. Він не повинен містити домішок сечі.

Чи такі ж суворі правила, коли йдеться і про **бактеріологічні проби?** Так. Наприклад, мазки з носоглотки для дослідження флори верхніх дихальних шляхів роблять медичні працівники стерильним тампоном натще або за дві-три години після вживання їжі. Перед збором не можна чистити зуби, полоскати ротову порожнину.

Які ще чинники суттєво впливають на результати та точність лабораторних досліджень? Це лікарські препарати, які приймав пацієнт, оперативні втручання, ін'єкції, внутрішньовенні вливання, також пункція, біопсія, масаж, введення рентгеноконтрастних речовин, імуноскінтиграфія, ендоскопічні процедури і навіть спеціальні дієти.

Наприклад, після оперативного втручання зміни різних показників можуть тривати від кількох днів до трьох тижнів. Після внутрішньовенного вливання забір крові треба відтермінувати не менш ніж на годину.

Прийом лікарських препаратів слід припинити за два-три дні до проведення тесту, за умови, що це дозволяє стан здоров'я пацієнта. Якщо відмова від препаратів неможлива, слід врахувати результати їх можливого впливу.

На замітку

Налаштуйтеся на... схуднення

Процес схуднення може бути справжнім викликом, особливо якщо ви не настроєні на здоровий спосіб життя. Науковці пропонують психологічні трюки, які додадуть сили і натхнення.

Не дієта, а правильне харчування

Дієта недієва, якщо ви сприймаєте її як тимчасове харчування, після якого повернетесь до звичного раціону. Вам варто вибудувати власний здоровий раціон і слідувати йому все життя.

Адже дієта — це стрес для організму, що може призвести до уповільнення втрати ваги. Лише при здоровому харчуванні ви зможете отримати бажаний результат, а головне тривалий, і зайві кілограми не повернуться через декілька тижнів.

Не піддавайтеся спокусам

Якщо у вас виникає бажання перекусити, перекусіть хрусткими овочами або фруктами. Таким чином ви втримуєте голод, а потяг до нездорової їжі зменшиться. Мало того, що вони мають менше калорій; вони мають більше клітковини і змусять вас почувати себе ситими швидше.

Займайтесь спортом розважаючись

Оберіть той вид спорту, який дійсно вам приносить задоволення. Якщо вам не подобається бігати — оберіть інші вправи, якщо вам не подобається заняття в тренажерному залі — подумайте про заняття в басейні. Особливо добре займатися фізичними вправами разом з друзями або у групі.

Зрозумійте, що призводить до ожиріння

Люди, які розуміють, що ожиріння викликане шкідливими звичками, ймовірно, переосмислять свої дії і будуть швидше займатися фізичними активностями.

Полюбіть себе

Для того, щоб позбутися залежностей, ви повинні побачити себе в позитивному світлі. Побачте себе через півроку: уявіть, який гарний вигляд ви матимете і як добре будете почуватися.

Спійте більше

Коли ми позбавлені сну, дуже жирна їжа та їжа з великою кількістю цукру здається більш привабливою. Але це тому, що вона дає швидку енергію. Щоб запобігти спокусі, стежте за тим, щоб кожної ночі ви спали принаймні 7 год.



ШВИДКИЙ СПОСІБ

На 3-літрову банку: 4 кг капусти, 300–500 г моркви, 0,5 скл цукру.

Розсіл: 1 л кип'яченої води, 1,5 ст. л. солі.

Нашатковану капусту змішайте разом з натертою морквою, перетріть руками, щоб капуста дала сік, і щільно вкладіть в банки. Залейте розсолем доверху. Шийку банки обв'яжіть марлею. Банки з капустою поставте в тазик, бо при бродінні з них буде вилитися сік. Через 3 дні злийте весь сік, розчиніть у ньому цукор і знову влийте в банки з капустою. Через 3–4 години капусту вже можна їсти. Зберігайте в холодильнику.

У БАНКАХ, З ГОРІЛКОЮ І ЦУКРОМ

Квашену звичайним способом капусту (на 1 кг капусти — 20–25 г солі, 30 г моркви) дуже щільно натасовують у 2–3 літрові банки, зливаючи надлишки розсолу. Зверху насипають 3 ст. л. цукру і вливають 2 ст. л. горілки. Банки закупорюють металевими кришками. Зберігати таку капусту можна навіть у теплом приміщенні.

«ОРИГІНАЛЬНА»

10 кг капусти, 500 г моркви, 2 стручки гіркої перцю, 4 головки часнику, 800 г цукру, 400 г солі, 9 л води, насіння кропу або кмину — за смаком, зелень селери або петрушки.

Капусту наріжте великими шматками, видаліть качани. Складіть в ємність для квашення і залейте розсо-

Квасимо капусту

Заквасити капусту на зиму в умовах міської квартири складно, але можливо. Є рецепти квашення в скляних банках, в невеликих бачках, квашену капусту можна навіть законсервувати, правда, вітаміни, якими так цінна квашена капуста, при цьому сильно постраждають.

• До часу

лом з води і солі. Покладіть тягарець і залиште на 4 дні. Потім капусту подрібніть і

покладіть назад у ємність, пересипаючи натертою морквою, подрібненим часником і гірким пер-

цем і невеликою кількістю насіння кропу або кмину. Зелень також додайте за смаком.

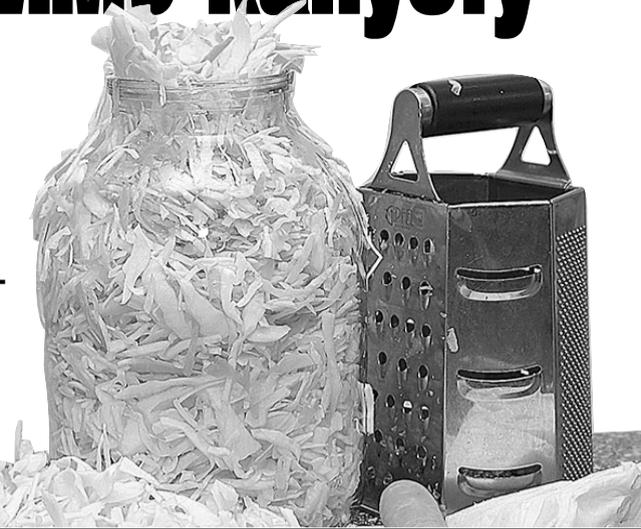
Розсіл, у якому квасили капусту, злийте, процідіть, закип'ятіть, остудіть і залейте ним капусту. Залиште під гнітом ще на 2 дні, після чого перемішайте з цукром і розфасуйте в 3-літрові банки. Зберігайте в холоді.

З БУРЯКОМ І ХРОНОМ

5 кг капусти, 300 г буряків, 100 г кореня хрону, 100 г часнику, 50 г кореня петрушки (можна замінити 1 пучком зелені).

Розсіл: 3 л води, 150 г солі, 0,75 скл. цукру.

Наріжте капусту велики-



ми шматками, видалючи качан, хрін натріть на тертці або пропустіть через м'ясорубку, петрушку і часник подрібніть, буряк наріжте скибочками. Капусту шарами укладіть в ємність для квашення, ущільнюючи її пережовуючи капусту з шарами хрону, буряка і пряно-

щів. Доведіть до кипіння воду, розчиніть в ній сіль і цукор, перемішайте до повного розчинення і охолодіть до 40–50°C. Залейте капусту, прикрийте кришкою і залиште на 3–5 днів при кімнатній температурі. Готову капусту перекаладіть в банки і зберігайте в холоді.

З ХЛИБОМ І МЕДОМ

5 кг капусти, 150 г моркви, 100 г солі, 1 ст. л. меду, кірка житнього хліба.

На дно ємності укладіть кірку від житнього хліба, обмазану медом, і прикрийте її капустяними листками. Головки розріжте на 4 частини, видаліть качан і грубі частини листя (не викидай-

те ці частини, вони ще знадобляться), а капусту нашаткуйте тонкою локшиною. Розкладіть капусту на столі рівним шаром, посипте натертою морквою, крупною, але не йодованою сіллю, і перемішайте, щоб капуста дала сік.

Покладіть капусту в ємність шарами 5 см, злегка утрамбовувавши і пережовуючи шари тими самими грубими обрізками. Останній шар прикрийте капустяним листям, покладіть гніт і поставте в тепле місце на 3–4 дні. Вида-

ляйте піну, протикайте капусту до самого дна папиром, щоб вона завжди була покрита розсолем.

Після закінчення бродіння перенесіть капусту в прохолодне місце на 1–2 тижні. Після цього розкладіть капусту у 3-літрові банки, закрийте пергаментом, зав'яжіть мотузкою і зберігайте в холодильнику.

ГОСТРА

3 кг капусти, 4–5 шт. моркви, 90 г солі, 0,5 ч. л. чорного меленого перцю, 0,5 ч. л. червоного пекучого меленого перцю, 4–5 зубчиків часнику.

Розсіл: 1 л води, 70 г солі. З дрібних головок видаліть верхні листки, виріжте качан і розріжте кожну головку на 4 частини. Моркву натріть на крупній тертці, часник видавіть через прес. Змішайте моркву, часник, сіль і перець, ретельно розітріть і натріть цією масою кожен листок з усіх боків, намагаючись не розламувати четвертинки головок і притискаючи листя одне до одного.

Потім щільно укладіть нашатковані четвертинки в емальовану каструлю або відро, притисніть вантажом, щоб з'явився розсіл, і залиште на добу. Якщо рідини виявиться мало, приготуйте розсіл, розчинивши сіль у киплячій воді і остудивши його, і залейте капусту. Через 3–4 дні гостра закуска буде готова.

З ПРЯНОЦАМИ

1 середня головка капусти, 2 моркви, 5 горошин чорного перцю, 5 бутонів гвоздики, 3–4 лаврових листки, 0,5 ч. л. червоного меленого перцю, 0,5 ч. л. чорного меленого перцю, 1 ч. л. цукру, 1 ст. л. солі, 1 ст. л. 9% оцту.

Нашатковану капусту змішайте з натертою морквою, спеціями і оцтом. Добре перемішайте, щоб капуста пустила сік, прикрийте кришкою і залиште при кімнатній температурі на добу. Потім приберіть у холодильник.

Чим крупніше нашаткована капуста, тим більше в ній зберігається вітамінів та інших корисних речовин.

• Зверніть увагу

У чавунного посуду свої переваги

Посуд з антипригарним покриттям недовговічний. Виробники радять його міняти через два-три роки. А коштує він дедалі дорожче. Тож і доводиться повертатися до «бабусиних» чавунних сковорідок. Хоч дехто вважає їх пережитком минулого, зате вони довговічніші та практичніші. Треба лише знати правила догляду за ними.

Поверхня чавунного посуду пориста. Щоб у пори не потрапила волога й начиння не почало іржавіти, виробники «запечатують» їх, покриваючи технічним мастилом.

Тому перед використанням сковорідки її рекомендується прожарити від півгодини до години на вогні, вимити, висушити, налити тонким шаром олію і знову прожарити протягом приблизно години, створивши природне антипригарне покриття.

Прогрівати посуд з олією необхідно щоразу після того, як ви його помили. Тонкого шару цілком достатньо — він поверне блиск і відновить захисні властивості поверхні, але при цьому не зроби її зайве жирною. А ще вимити сковорідку перед застосуванням варто трішки прогріти і протерти шматочком сала.

Про звичку відмивати все до блиску доведеться забути — надлишок олії після

готування слід витирати паперовою серветкою. Відтак на поверхні почне утворюватися захисна плівка. Чим більше ви будете готувати, тим міцнішим стане захисний шар.

Мити чавунний посуд треба м'якою губкою або неметалевою щіткою і обов'язково витирати його насухо. Від різних мийних засобів краще відмовитися, оскільки речовини, що входять до їх складу, можуть осісти в порах. Допустиме хіба що мило. Чавунний посуд миється вручну в гарячій або теплій воді без попереднього замочування. Пригорілі рештки їжі легко відтираються сухою сіллю.

Чавунний посуд не можна використовувати для приготування продуктів, що містять кислоту чи луг. Вони вступають у реакцію з металом і зни-

жують антипригарні властивості. Варто також уникати контакту чавуну з металевими лопатками, ложками й ножами, тому що вони можуть пошкодити захисну плівку на посуді.

Прилипання їжі до дна сковороди через кілька місяців після купівлі свідчить про те, що антипригарний шар ще надто тонкий. Якщо ж подібні проблеми виникли через кілька років експлуатації або з'явилися плями і присмак металу в приготовленій страві, це говорить про необхідність повторного прожарування за тією ж схемою, як і для видалення заводського мастила.

Чавунний посуд має необмежений строк придатності, тому якщо не забувати про ритуал — вимити, висушити, змастити олією, прогріти — він прослужить до дві роки.



• Знадобиться

Глінтвейн проти застуди і не тільки

Глінтвейн має цілющі властивості й допоможе впоратися з першими проявами застуди. Але перш за все це не ліки, а ароматний напій.

Медово-імбирний

0,7 л (1 пляшка) червоного вина, 3 ст. ложки меду, половинка лимона, кисле яблуко, шматочок імбиру, 6 шт. гвоздики, 1 паличка кориці, 2 шт. кардамону, 0,5 ч. ложки мускатного горіха, 4 горошини чорного перцю.

Наріжте яблуко і половинку лимона разом з цедрою невеликими шматочками. Вино вилийте в каструлю, додайте спеції і добре перемішайте. Нагрійте, постійно помішуючи, до 70–75°C. Вино ні в якому разі не повинно закипіти, інакше всі його корисні властивості зруйнуються. Потім каструлю зніміть з вогню, додайте в неї фрукти і дайте настоятися хвилин 15. Додайте мед, перемішайте до розчинення і знову дайте постояти хвилин 15–20.

Апельсиновий

350 мл сухого червоного вина, дрібка меленої кориці, 3 зірочки бадьяну, 4 скибочки лимона, 3 ст. ложки апельсинового лікеру.

Вино підігрійте в каструлі, додайте в нього апельсиновий лікер і прянощі. Доведіть майже до кипіння, а потім зніміть з вогню. Перед подачею покладіть в чашку з глінтвейном 1–2 скибочки лимона.



Міцний

150 мл червоного напівсолодкого вина, 50 мл коньяку, 20 г цукру, третина лимона, кориця і гвоздика за смаком.

Розчиніть у вині цукор, а потім нагрійте до перших бульбашок. Зніміть з плити, додайте спеції і скибочки лимона. Влийте коньяк і дайте настоятися 10–15 хв. Розлийте по чашках, додавши бутон гвоздики і паличку кориці.

Чайний

100 мл настою чаю, по 30 мл яблучного й абрикосового або виноградного соку, 20 г цукру, 50 г коньяку або рому, гвоздика, кориця і мускатний горіх за смаком.

Заваріть міцний чай. Змішайте соки з цукром, перемішайте до розчинення і з'єднайте з чайним настоем в одній каструлі. Нагрівайте під кришкою на слабкому вогні, не доводячи до кипіння. Потім додайте коньяк і спеції. Залиште напій настоятися 10–15 хв і подавайте в чашках.

Як зберігати сушню



Сушня багата на вітаміни та мікроелементи. Споживання сухофруктів у зимовий період допомагає підтримувати імунітет і поповнювати нестачу необхідних елементів в організмі.

Для того, щоб смакувати корисними напоями протягом тривалого часу, важливо не тільки заготовити сухофрукти, а й знати, як їх зберігати.

Найкраще сухофрукти зберігаються при температурі близько плюс 10°C. Тоді комахи-шкідники не розмножуються і не з'являється гниль. Розклавши сушню по бавовняних мішечках, можна сміливо підвішувати їх у найтемнішому місці прохолодної кімнати чи комори.

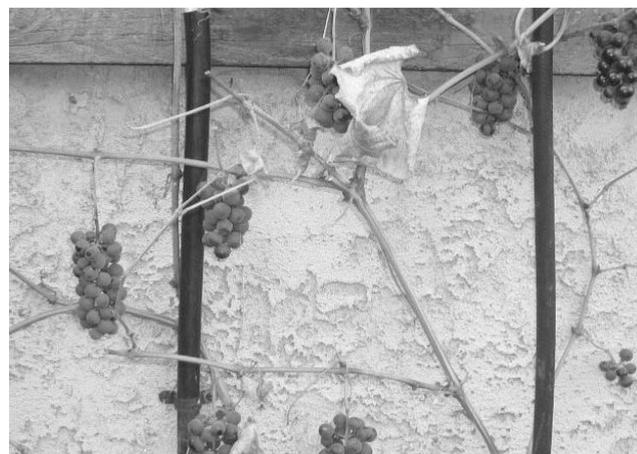
Якщо забезпечити такі умови для зберігання сушні неможливо, то її варто тримати у кухонній шафі в скляних або бляшаних банках, що щільно закриваються. Поруч бажано поставити сільничку. Сіль вбирає вологу, тому можна буде не турбуватися про захист запасів від гнилі та цвілі. Найважливіше — тара із сухофруктами не повинна мати отворів і щілин, через які швидко проникають шкідники.

Якщо ж запаси сухих фруктів уже заражені комахами, необхідно прожарити сушню в духовці або виставити на сильний мороз. Основна маса комах гине за температури вище плюс 60°C і нижче мінус 20°C.

А ось у разі, коли комахи окупували запаси, з ними доведеться розпрощатися. Інакше шкідники переселяться на інші харчові продукти, особливо крупи.

Готуємо виноградник до зими

Нині культивується чимало морозостійких сортів винограду, проте це не змінює його статусу південної теплолюбної культури. Тож як укрити виноград, щоб рослині було комфортно навіть у найлютіші морози?



• До часу

можна застосовувати на будь-яких культурах, заощаджуючи при цьому власні сили і зрештою маючи непоганий урожай.

До підгортання найчастіше вдаються, коли рослини щойно посаджені, цей спосіб не вимагає великої затрати часу, але тільки в тому разі, коли саджанців не дуже багато.

Цілоком можливо облаштувати укривання винограду з поліетилену, лутрасилу, спанбонду та інших нетканних матеріалів. Однак робити це потрібно вкрай обережно, щоб не пошкодити ніжні бруньки.

Повне укривання — це найнадійніший спосіб зберег-

ти насаджень і отримати багатий урожай, однак за теплої зими потрібно стежити, щоб вічка не випріли. Перепади температури взимку можуть звести нанівець всю роботу садівника.

При повному укривті винограду спочатку видаляють усе листя, потім обрізають лозу і зв'язують кущ у пучок, який надалі пригинають до землі й укривають шматками старої натуральної тканини, ковдрами чи плівкою. Конструкцію притискають до землі з допомогою металевих скоб та присипають землею. Такий спосіб укривання винограду на зиму найдоцільніший у

центральної та північної частини України. Він захищає пагони від обмерзання, що дуже погано позначається на майбутньому врожаї. Якщо зима видається теплою, необхідно перевіряти, щоб укривання не перетворилося на парник і бруньки не розпустилися завчасу.

Увага! Перед укриванням винограду потрібно провести профілактичну обробку від шкідників і бактерій.

Молоді кущі можна захищати по-різному: вкрити соломкою (пам'ятайте про гризунів!), землею, накинути тканину або накрити відрами і пластиковими пляшками.

• На замітку

ОРГАНІКУ ВНОСЯТЬ ЗАЗВИЧАЙ ВОСЕНИ



Гній (кінський, великої рогатої худоби) — головне органічне добриво. Необхідно використовувати перепрілий гній (перегній). Вносять його в грунт в основному восени і одразу ж заорюють, або прикопують. Залишати гній на ділянці розкиданим і відкритим не рекомендується, бо він втрачає свої корисні властивості.

Для приготування компосту використовуються різні відходи, залишки рослинного і тваринного по-

• Поликуємо

Щоб агрус був без борошнистої роси

Восени, після опадання листя, слід видалити всі пагони зі слідами хвороби. Затим поогого дня, коли температура повітря не нижче 5°C, кущі слід обприскати 10-відсотковим розчином калійних добрив (1 кг на відро води). Можна застосувати сульфат калію або хлористий калій.

Наступного сезону агрус треба обробити ще тричі: під час розпускання листя, зразу після цвітіння і через 7—10 днів одновідсотковим розчином калійних добрив (100 г на відро води).

Уже за кілька місяців ураженість пагонів та ягід хворобою суттєво знизиться. А ще через рік її прояви можна спостерігати лише на поодиноких плодах.

Видалення і спалювання хворих гілок без обприскування, як і лише підживлення без обрізування, не дають позитивного результату. До речі, після підживлення калійними добривами ягоди агрусу яскравіше забарвлюються і збільшується їхня цукристість.

Не варто робити цього до перших морозів. Щоб при укриванні не допустити контакту лози із землею, необхідно встелити ґрунт під кущами сухим листям, соломкою або ялиною глицею. Лозу вкладають на цю підстилку і притискають, щоб залишилася в горизонтальному положенні, а зверху вкривають ще шаром глици, руберойдом, фанерою і т. ін. З боків такого укривання залишають отвори для циркуляції повітря. Вкривати кущі необхідно відразу ж після приморозків.

Особливою популярністю серед виноградарів користується метод посадки в невеликі траншеї, в які й укладають лозу на зиму та присипають землею або соломкою. Бажано вкрити всі сорти і гібридні форми, адже передбачити погоду на кілька зимових місяців навряд чи зможе навіть найдосвідченіший метеоролог. Практикують три способи: напівукриття, підгортання і повне укривання кущів.

При облаштуванні напівукриття захищеною буде тільки та частина куща, яка ближче до землі, іншу обортають тканиною чи соломкою. Такий спосіб годиться лише для теплої зими, оскільки в морозні періоди висока ймовірність загибелі напівукритих рослин.

Напівукриття, між іншим,

• Варто знати

Як зберегти капусту до весни

Мало отримати хороший урожай овочів. Зберегти його — не менш важливе завдання. Згадаймо, що ціна на овочі вже до середини зими зростає в кілька разів.

Кращою лежкістю відзначаються білокачанна капуста — Амагер 611, Зимовий грибовська 13, Зимівля 1474, Подарунок; червонокачанна капуста — Кам'яна головка 447, Михневська, Рубін, цвітна капуста — Дачниця, Мовір 74, Вітчизняна, Парижанка; брюссельська капуста — Геркулес, Розелла; савойська — Верто 1340; кольрабі — Віолетта, Гігант.

Капусту треба прибирати з городу якомога пізніше, але до настання сильних заморозків. У капусті головками рекомендується видалити верхнє зелене листя, залишивши 2, а краще 3 верхні листки. Для захисту від гнилі можна обпилити качани крейдою з розрахунку 200 г на 10 кг капусти.

У місці, де ви плануєте зберігати капусту, головки підвішують на рейки або укладають на полицях (зазвичай 3, а краще в 2 шари), обов'язково в шаховому порядку, для рівного доступу

повітря. Тому і полиці для зберігання завжди роблять із зазором не менше 3 см.

Дехто укладає головки пірамідами, у своєрідні штабелі, а між ними залишає проміжки для доступу повітря (приблизно по 30 см). Укладання головок обов'язково робиться качанами догори.

У лютому деякі головки можуть бути вже уражені хворобами. Відтак, треба всю капусту перебрати, видалити пошкоджені, інші обпилити крейдою.

А тепер про температурний режим. Капусту головками слід зберігати при температурі 1 градус (від мінуса до плюса) і вологості повітря 90—95%. Цвітну, брокколі і кольрабі при температурі, близькій до нуля, а брюссельську — в діапазоні від 0 до мінус 2,5 градуса.

З цього робимо висновок, що для всіх видів капусти підходить нульова температура — на це й треба орієнтуватися.



Відстань від каркаса до куща має бути приблизно 25 см, а висота — на 10 см вища за рослину. Простір усередині каркаса заповнюють сухим листям, а зверху накривають руберойдом чи водонепроникною плівкою.

ПОНЕДІЛОК, 20.11.2017

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 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Д/ф «Історія однієї кривірки»
11.15 Т/с «Епоха честі»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55 Перша шпальта
15.15 Розсекречена історія
16.30, 23.20 Погода
16.45 Хто в домі хазяїн?
17.20 Вікно в Америку
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 До справи
19.30 # @[]? \$0 з Майклом Шуром
20.15 Війна і мир
21.50 Новини. Спорт
22.15 Роздягалка
22.50 Д/с «Дикі тварини»
23.30 Д/с «Орегонський путівник»
00.05 Д/с «Марк Твен»

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 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.50, 12.20, 13.00 «Міняю жінку»
14.45 Т/с «Свати-6»
15.45 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Село на мільйон-2»
22.00 «Гроші»
23.15, 00.10 «Голос. Діти-4»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 10.55 «Він, Вона і телевизор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.40 «ДжеДА!»
12.05, 17.20 «Загублений світ»
19.15, 20.20 Т/с «Ментівські війни. Київ»
21.30, 23.05 Т/с «Кістки-2»
00.55 «Помста природи»

TV-4

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

07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
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 Межа правди
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Король Мідар»
17.00 Феєрія мандрів
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ – калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Сільський календар
22.40, 04.00 Х/ф «Інспектори»

ICTV

05.40, 19.20 Надзвичайні новини
06.25 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Спорт
09.20 Надзвичайні новини. Підсумки
10.15, 13.15 Х/ф «Згадати все»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Х/ф «Спасіння»
15.20, 16.15 Х/ф «Людина зі сталі»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Нюхач-3»
22.10 Свобода слова
00.35 Х/ф «Нічне чергування»

СТБ

07.10, 15.30 «Все буде добре!»
09.10 «Все буде смачно!»
11.05 Х/ф «Одруження Бальзамінова»
13.00 «Битва екстрасенсів-17»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55, 22.35 «Хата на тата»
02.40 «Найкраще на ТБ»

НОВИЙ КАНАЛ

06.35, 07.00 М/с «Історії Тома і Джеррі»
06.55, 08.13 Kids Time
08.15 М/ф «Мегамозок»
10.10 Х/ф «Еволюція»
12.15 Х/ф «Вартові Галактики»
14.50 Х/ф «Люди в чорному-3»
17.00 Хто зверху?
19.00 Ревізор
21.40 Страсті за Ревізором
00.55 Х/ф «Незвані»

«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 Реальна містика
13.35, 15.30 Т/с «Веселка в небі»
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Специ»
23.30 Х/ф «Смертельні перегони»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Мандри»
09.20 «Загублені у часі»
09.35 «Не перший погляд»
10.00 «Відверті діалоги»
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 Мультиляндії»
17.15 «Урок... для батьків»
18.00 «Мандри Великим Лугом»
18.15 «Азбука смаку»
18.30 «Із нашої відеотеки»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Видатні волиняни»
20.05 «Ми українці»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Зелений Б.У.М.»
22.30 «Народні перлинки з бабусиною скриньки»

ІНТЕР

05.50 Мультфільм
06.20, 23.25 «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 «Дайте книгу скарг»
13.00 Х/ф «Службовий роман»
16.10 «Чекай на мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.15 «Подорожні»
20.40 Т/с «Доярка з Хацапетівки-2»

СЕРЕДА, 22.11.2017

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 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с «Оповідання XIX століття»
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»
17.15 М/с «Чорний Джек»
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00, 23.30 Культурна афіша здорової людини
19.25 Д/с «Столика Японія»
20.25 Слідство. Інфо
21.50 Новини. Спорт
22.15 Світло
23.25 Мегалот
00.05 Д/с «Марк Твен»

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 ТСН
09.30, 10.50 «Чотири весілля»
12.20 «Міняю жінку»
13.45, 21.00 Т/с «Село на мільйон-2»
14.45 Т/с «Свати-6»
15.45 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
22.00, 23.35, 00.10 «Міняю жінку-12»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 «Він, Вона і телевизор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.40, 18.40 «ДжеДА!»
11.05, 17.20 «Загублений світ»
13.05 Х/ф «Ва-банк»
15.05 Х/ф «Ва-банк-2»
19.15, 20.25 Т/с «Ментівські війни. Київ»
21.25, 23.00 Т/с «Кістки-2»
00.50 «Помста природи»

TV-4

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 Європа у фокусі
08.00 Євромакс
08.30 Смаки культур
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 Музична програма «Гал-кліп»
12.35 Галицький шлягер, Львів
14.00, 01.00 Х/ф «Поклик предків»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Формула здоров'я
21.30 Смачна мандрівка
22.40, 04.00 Х/ф «Забери мене додому»

ICTV

05.30, 09.55 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.50, 17.25, 21.25 Т/с «Нюхач-3»
11.55, 13.25 Х/ф «11 друзів Оушена»
12.45, 15.45 Факти. День
14.50 Скetch-шоу «На трьох»
15.00, 16.15 Т/с «Майор і магія»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.20, 02.10 Т/с «Винищувачі. Останній бій»
23.35 Х/ф «12 друзів Оушена»

СТБ

06.15, 15.30 «Все буде добре!»
08.15 «Все буде смачно!»
10.10 «Битва екстрасенсів-14»
12.25 «МастерШеф-6»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55, 22.45 «МастерШеф-7»
00.40 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.35, 07.00 М/с «Історії Тома і Джеррі»
06.59, 08.13 Kids Time
08.15 Т/с «Друзі»
11.20 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

«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
11.30 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 Т/с «Специ»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00, 21.30 «Із нашої відеотеки»
09.15, 21.00 «Тема дня»
10.00 «Будьте здорові»
10.30 «Живі сторінки»
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 «Європа очима українця»
12.15 «Легенди Запоріжжя»
16.15 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Діловий ритм»
18.00 «Час змін»
18.30 «Хто в домі хазяїн?»
18.45 «У пошуках легенд»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Зупинись і здивуйся»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
22.30 «Оберіг її життя»

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.20, 23.15 «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»
10.40, 12.25, 20.40 Т/с «Доярка з Хацапетівки-2»
14.00 «Життя на межі»
14.50, 15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.15 «Подорожні»

ВІТРОК, 21.11.2017

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 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с «Оповідання XIX століття»
11.10 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 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 МАРАФОН до ДНЯ ГІДНОСТІ та СВОБОДИ
20.25 Наші гроші
21.50 Новини. Спорт
22.50 Д/с «Дикі тварини»
23.30 Д/с «Орегонський путівник»
00.05 Д/с «Марк Твен»

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 ТСН
09.30, 10.50 «Чотири весілля»
12.20 «Міняю жінку»
13.40, 21.00 Т/с «Село на мільйон-2»
14.40 Т/с «Свати-6»
15.45 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
22.00 «Модель XL»
23.45, 00.10 Х/ф «Усі в захваті від Мері»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевизор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.40, 18.40 «ДжеДА!»
11.05, 17.20 «Загублений світ»
13.45 Х/ф «Дракони Камелота»
15.10 Х/ф «Центуріон»
19.15, 20.25 Т/с «Ментівські війни. Київ»
21.35, 23.10 Т/с «Кістки-2»

TV-4

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 Сільський календар
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ – калейдоскоп подій
08.30 Смаки культур
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.50 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30, 20.30 Євромакс
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Бек – нічне бачення»
17.30 Смачна мандрівка
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
21.30 Музична програма «Гал-кліп»
22.35, 04.00 Х/ф «Останні герої»

ICTV

05.30, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Більше ніж правда
11.10 Т/с «Невинувати»
12.05, 13.25 Х/ф «Спасіння»
12.45, 15.45 Факти. День
14.40, 16.15 Скetch-шоу «На трьох»
16.30 Т/с «Майор і магія»
17.25, 21.25 Т/с «Нюхач-3»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.30, 02.05 Т/с «Винищувачі. Останній бій»
23.35 Х/ф «11 друзів Оушена»

СТБ

06.35, 15.30 «Все буде добре!»
08.35 «Все буде смачно!»
10.15 «Битва екстрасенсів-14»
12.45 «МастерШеф-6»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55, 22.45 «МастерШеф-7»
00.50 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.35, 07.00 М/с «Історії Тома і Джеррі»
06.59, 08.13 Kids Time
08.15 Т/с «Друзі»
11.20 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
15.55, 21.55 Пацанки. Нове життя
16.55 Хто зверху?
19.00 Кохання на вививання
20.55 Київ вдень та вночі
23.00 Вар'яти

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.50 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
11.30 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»
21.30 Футбол. Ліга чемпіонів УЄФА «Наполи» – «Шахтар»
00.10 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
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 «Народні перлинки з бабусиною скриньки»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Зелений Б.У.М.»
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 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Ми українці»
12.15 «Видатні волиняни»
16.15 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Живі сторінки»
18.00 «Енергоманія»
18.30 «Легенди Запоріжжя»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Будьте здорові»
20.00 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Крізь призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Палітра»

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.20, 23.20 «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»
10.40, 12.25, 20.40 Т/с «Доярка з Хацапетівки-2»
14.00 «Життя на межі»
14.50, 15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.15 «Подорожні»

ЧЕТВЕР, 23.11.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 19.25 Д/с «Столика Японія»
06.30, 07.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.00, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с «Оповідання XIX століття»
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 «Чорний Джек»
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Д/ф «В#УКРАЇНИ»
20.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.50 Новини. Спорт
22.15 Книга.ua
22.50 Д/с «Дикі тварини»
23.30 Д/с «Орегонський путівник»
00.05 Д/с «Марк Твен»

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, 11.00 «Чотири весілля»
12.20 «Міняю жінку»
13.55, 21.00 Т/с «Село на мільйон-2»
15.00 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
22.00 «Світ навівиріт-9»
23.00 «Право на владу-2017»
00.40 Х/ф «Стати зіркою»

2+2

П'ЯТНИЦЯ, 24.11.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/с «Столика Японія»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-го ранку, Країно!

08.00 Право на успіх
08.30 Смаки культур
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 Музична програма «Гал-кліп»

09.30, 05.45 Зірковий шлях
11.30 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»

ТТБ

21.00, 00.00 Т/с «Я поруч»
23.20 Слідами
06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.55 Інсайдер
10.55, 17.30 Т/с «Нюхач-3»

СТБ

06.10 Х/ф «Тричі про любов»
08.05 Х/ф «Мама мимоволі»
10.45 Х/ф «Закохані жінки»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»

НОВИЙ КАНАЛ

06.59, 08.13 Kids Time
07.00 М/с «Історії Тома і Джеррі»
08.15 Половинки
10.15, 22.45 Кохання на виживання

TV-4

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

«УКРАЇНА»

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

НЕДІЛЯ, 26.11.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/с «Столика Японія»
06.30, 07.10, 08.05, 09.10 Добро-го ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.40 Х/ф «Королівський генерал»

09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архикатедрального собору УГКЦ м. Тернополя

1+1

06.00 Х/ф «Жінка, не схильна до авантюри»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бушидо
10.55 Т/с «Разом назавжди»
14.30 Х/ф «Граф Монте-Крісто»
17.05 Х/ф «Персі Джексон: Море чудовиськ»

11.40 Дім книги
12.00 Х/ф «Світло в лісі»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Погляд зблизка
14.30 Формула здоров'я

ICTV

06.00 Т/с «Слідчі»
08.10 Т/с «Відліт 44»
11.00, 13.00 Скетч-шоу «На трьох»
12.45 Факти. День
13.10 Х/ф «Інтерстеллар»

СТБ

05.10 «Хата на тата»
08.05 «Все буде смачно!»
10.00 «Караоке на Майдані»
10.55 «МастерШеф-7»

НОВИЙ КАНАЛ

05.40 Топ-модель по-українськи
08.10 М/ф «Відважна»
10.00 Х/ф «Вторгнення: Битва за рай»
12.05 Х/ф «Голодні ігри»

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.40 Зірковий шлях

СУБОТА, 25.11.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 21.35 Розсекречена історія
06.30, 07.05, 23.30 Д/ф «Живі» (продовження)
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
08.10, 16.45, 00.55 Погода

09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Слідство. Інфо
10.30 Блага звістка з Ріком Рен-нером
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич

21.00 Х/ф «Голодні ігри: Спалах-не полум'я»
23.55 Х/ф «Екстрасенси»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Удосвіта»

ICTV

05.20, 03.40 Скарб нації
05.25, 03.50 Еврика!
05.35, 03.55 Факти
05.55, 04.25 Більше ніж правда
07.35 Т/с «Відліт 44»

СТБ

05.10 Х/ф «Спокута»
07.00 Х/ф «Червоні браслети»
19.00 «Х-Фактор-8»
21.25 «Судді Х - Небачені факти!»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 08.30 «Цілоком таємно»
09.00 «Загублений світ»
13.00 Т/с «Ментівські війни. Одея»

НОВИЙ КАНАЛ

05.49, 07.05 Kids Time
05.50 М/с «Лунтик і його друзі»
07.10 Дешево і сердито
08.15 Ревізор

INTER

06.30 Мультфільм
07.00 «Чекай на мене»
08.15 Х/ф «Благі наміри»
10.00 Док. проект «Діти команданте»

Важливо

Збивайте тиск обережно

Стрибки артеріального тиску — одна з найпоширеніших причин поганого самопочуття майже 12 мільйонів українців. Саме стільки хворих на артеріальну гіпертензію зареєстровано офіційно. Це одна з небагатьох хвороб, яку можна тримати під контролем. Проте саме вона нерідко стає причиною інвалідності та смерті.

Побуває думка, що навіть підвищений тиск може бути нормальний, «робочий». Та чи справді це так? «Робочий тиск», із позиції здоров'я, — це рівень, нижчий від показника 140/90 мм ртутного стовпчика, але не нижчий від 110/70. Нормою ж визнано рівень 120 на 80 мм. Якщо бодай тричі показники тонометра показують 140 на 90 мм або вище — це синдром стійкого підвищення артеріального тиску, артеріальна гіпертензія.

цифри (діастолічний артеріальний тиск, що показує стан артерій на момент розслаблення серця), так і верхньої (систолический артеріальний тиск, що показує стан артерій на момент, коли серце виштовхує в них кров). «Нижній» тиск свідчить про тривалу гіпертензію. Що ж більше ризиковано для організму: постійно підвищений рівень артеріального тиску чи його стрибки? Багато людей упевнені, що з останньою проблемою впоратися легше. На жаль, це поширений міф. Стрибки — це так звані кризовий тиск, що загрожують навіть із високим тиском упродовж певного часу. Ви у формі при 150/90? Не глекайте ілюзій, що так буде завжди. Зрештою, прийдуть і біль голови, і слабкість, і біль серця... А нерідко перебіг хвороб напевно без симптомів, і першим її проявом є гіпертонічний криз, інсульт або інфаркт.

кати стрибків артеріального тиску, у цьому допомагають правильно підібрані ліки, які слід вживати регулярно. Дехто намагається замінити ліки алкоголем чи трав'яними препаратами. Вживання спиртного з метою «розширити судини» — дуже небезпечний метод. Ефект буде, але короткочасний, а дія етилового спирту на серце та судини може лише погіршити стан хворого. Далі, якщо такі доведеться викликати «швидку», алкоголь у поєднанні з препаратами від тиску може дати непередбачуваний результат. Фітолікування при гіпертонії, надто на початковій стадії, може бути досить результативним (приміром, корисні сечогінні трави і настоянки, що підтримують тонус судин і заспокоюють, угім, ефект від цього настає не відразу. Оптимальним (принаймні доки стан не стабілізується) є поєднання фітотерапії і синтетичних ліків. Крім того, існують харчові продукти, що сприяють виведенню зайвої рідини з організму, а відтак допомагають тримати тиск під контролем. Це — петрушка, селера, гарбуз. Навесні корисно поповнити раціон салатами з додаванням листя кульбаби, кропиви тощо.

ОДИНИЦЯ

Число душі 1 належить тим, хто народився 1, 10, 19, 28 числа.

Такими людьми керує Сонце, яке дає їм ясність мети і думки. Вони сповнені нових ідей, особливо коли переконані в тому, що перебувають на правильному шляху. Їх дуже важко переконати змінити свою поведінку, думку чи рішення.

Вони збирають ідеї звідусіль і створюють свій власний образ мислення. Завжди дбають про те, яке враження справляють на інших. Одиницям властивий егоїзм, прагнення до лідерства. Вони майже не піддаються впливу ззовні. Як правило, мають чітке власне уявлення про життя.

Ці люди завжди прагнуть бути першими і незалежними. Люблять посперечатися. Це досить енергійні й амбітні особистості з творчим складом мислення.

Одиниці можуть бути хорошими журналістами, і науковцями. Вони чарівні й ерудовані, вільні від священницьких і релігійних забобів, проте можуть бути віруючими людьми.

Стійко зустрічають злет і падіння в житті, не втрачаючи при цьому мужності і без зайвої нервозності. Не терплять критики, але люблять критикувати інших. Їм не притаманні лень, похвальність, помилкова гордість, брехливі обіцянки, неробство. Вони хочуть необмеженої свободи. Зрозумілі в усьому, що стосується самовираження і люблять короткі відповіді на свої питання.

Люди числа 1 дуже добрі, з ними легко співпрацювати. Подібно до Сонця, вони є джерелом світла і радості й призначені для служіння всьому людству. Люди числа 1 вступають в релігійні і громадські організації, але якщо їм не пропонують там ключових позицій, то легко розлучаються з ними. Як правило, людей числа 1 помічають і люблять представники протилежної статі.

Найактивніші роки їхнього життя — 35–39 років.

Основні вібрації числа 1: незалежність, індивідуальність, досягнення, лідерство, керівництво.

Застереження

Люди з Числом Душі 1 повинні ретельно ставитися до своїх фінансів. Їм слід з обережністю витратити гроші й уникати фінансових махінацій. Багато уникати поспішних висновків, тому що це принесе їм невдачу. Їм не можна бути:

- надто амбітними,
- занадто незалежними,
- безтурботними, марнотратними,
- занадто владними,



Вважається, що день нашого народження — це число нашої душі, яке наділяє власника певними характеристиками. Число душі — найсильніша з вібрацій людини, яка відкриває шлях, який людина вибирає для себе. Воно відіграє важливу роль для дружби, одруження, амбіцій і бажань. Це число діє протягом усього людського життя і особливо проявляє свою силу у віці 35–40 років.

● Кажуть, що...

- ✓ надмірно чуттєвими,
- ✓ занадто критичними.

Також ці люди не повинні вимагати весь час уваги до своєї персони, хвалитися, боротися поодинокі і відмовлятися від допомоги.

ДВІЙКА

Два — це число душі людей, народжених 2, 11, 20, 29 числа.

Двійка перебуває під заступництвом Місяця. Вона мінлива і легко пристосовується, але часом нерішуча. Це важливий представник, посередник, дипломат і миротворець, тому що єдність може бути досягнуто тільки шляхом з'єднання різних думок і компромісу. Двійка накопичує і асимілює енергію.

Її гасло — відданість і партнерство, оскільки вона підтримує баланс між опозиційними силами. Єдність — її мета, тому вона чуйна до інших. Над усе вона цінує гармонію і взаємодію. Це, скоріше, послідовник, ніж лідер.

Двійки — ідеалісти і романтики, а також мрійники. У них розвинені уява і інтелект, подобається порядок і пунктуальність. Вони уважні і цілеспрямовані, їм подобаються цікаві й неординарні люди. Також вони схильні до подорожей, які задовольняють їхню багату уяву і приносять позитивні емоції.

Двійки — природжені миротворці, які прийшли у світ, щоб владнати розбіжності і мирити противників.

Вони привабливі, розуміються на мистецтві і знають, як закрити голову іншим. У них добре серце, вони ніжні, вірні і завжди готові прийти на допомогу. Вважають дружбу святою і жертвують усім, що мають, заради інших. Комунікабельні, емоційно пов'язані з іншими людьми і дотримуються філософії мирного існування: «Живи і давай жити іншим».

Двійки потайливі, але ніколи не брешуть і не терплять брехні від інших людей. А ці якості часом використовують нечесні люди, які прагнуть їх експлуатувати і при нагоді — очорнити. Якщо Місяць не дуже добре розташований у карті народження двійок,

Число душі визначає долю?



вони стають легкою здобиччю людей, які лестять їм. Якщо Місяць має гарне розташування в карті народження двійок, то вони мають гарну інтуїцію і прекрасно інформовані про наміри тих, хто їм лестить. Але мовчать і дозволяють обманювати себе, тому що ввічливі і люблять лестощі.

Основні вібрації числа 2: співпраця, близькість, чутливість, врівноваженість і гармонія, прихильність.

Застереження

Люди з числом душі 2 повинні виховувати в собі самовпевненість, волю і визначеність, зберігати незалежність, уникати поспіху, контролювати свої дії, а також дотримуватися тільки власних рішень. Їм потрібно уникати купання або катання на човнах у глибоких місцях, уникати іжі, невідповідної для шлунка і серця.

- ✓ не слід:
- ✓ втрачати сміливості або швидко захокуватися,
- ✓ відкладати свою роботу заради інших,
- ✓ сподіватися на чиюсь допомогу в роботі,
- ✓ залишати роботу незавершеною через втрату інтересу до неї.

Двійки повинні цуратися людей, які страждають на інфекційні захворювання, через свою схильність до інфекцій і слабкості імунної системи. Для зміцнення імунної системи слід робити ранкові прогулянки і займатися масажем. Необхідно берегти горло.

Люди з числом 2 повинні займатися видами спорту, які можна практикувати на відкритому повітрі. Їм слід постійно піклуватися про підтримку свого тіла в належній формі.

ТРІЙКА

Число душі 3 належить тим, хто народився 3, 12, 21 або 30 числа.

Це творча і яскрава натура. У неї гострий розум і природна інтелігентність, а також чудове почуття гумору і чарівність. Володіючи проникливим і розумом і незвичайною інтуїцією, вивміє бачити людей наскрізь. Але іноді буває занадто різкі в оцінках і висловлюваннях, чим може

випадково образити когось.

Вам не слід впертисися долі і час від часу дозволяти їй нести себе за течією, щоб прийти до успіху і благополуччя. Люди з числом 3 незалежні, тверді, активні, люблять важку роботу. Вони надійні, дисципліновані, самовпевнені, ініціативні, амбітні. Люблять завжди і всюди бути першими. Мріють зробити щось велике в житті, щоб їх пам'ятали нащадки. Тому вони постійно думають про майбутнє.

Кар'єра не дається їм без боротьби, але саме боротьба надихає їх і благотворно впливає на їхнє зростання. Трійки не люблять підкорятися і вважають за краще свободу, тому прагнуть створити свою справу, в якій були б повновладними господарями. Спрямовують свою енергію на створення комфортних умов у житті, намагаються зробити його більш радісним і привабливим. Домогтися успіху їм допомагають вроджене гостре чуття і логіка. Вони дуже швидко розуміють, що їм вигідно. Такі люди стають хорошими вчителями, ораторами і письменниками.

Трійки доброзичливі і експансивні, вони досягають успіху завдяки своїй комунікабельності і багатосторонності. Ніколи не сидять склавши руки, старанно працюють упродовж життя. Навіть якщо відчувають потребу у відпочинку, просто не можуть розслабитися.

Можуть на роботі спати уривками. Якщо поставлене завдання починає бути для них стомливим, вони переключаються на інше, але завжди закінчують розпочате. Таким чином вони працюють і одночасно отримують гроші з різних джерел. Нерідко отримують заступництво і допомогу від родичів, які займають в суспільстві гарне становище.

Завжди дотримують слова і виконують обіцянки, тому дуже надійні. Цінують порядок і дисципліну. Виконують накази тільки тих, кого поважають, і мріють перевершити їх. Це прагнення часом перетворює їх на диктаторів.

Трійки мають міцне здоров'я. Вони легко заводять друзів і мають широке коло знайомих. Щасливі в коханні. Завжди оточені представниками протилежної статі. Нерідко це створює їм проблеми. Загалом вони цнотливі і чисті, вірні сімейним клятвам і лояльні до своїх партнерів.

Добре ставляться до своїх родичів і сильно прив'язані до сім'ї. З радістю виконують сімейні обов'язки, жертвують своїм особистим комфортом для збереження атмосфери любові і гармонії у власній родині. Завжди готові прийти на допомогу своїм близьким, навіть ворогам, але тільки коли їм попросять.

Основні вібрації числа 3: життєрадісність, ентузіазм, оптимізм, творчий потенціал, товариськість.

Застереження

Трійкам слід ошадливо витратити гроші, контролювати гнів, пристрасть, чутливість, темперамент. Вони не повинні хвалитися своїми досягненнями і при найменших труднощах втрачати голову.

У житті їм можуть перешкодити:

- ✓ нетерплячість,
- ✓ оптимістичність і амбітність,
- ✓ диктаторські нахили,
- ✓ неповага до своїх життєвих партнерів,
- ✓ гордість і незаконні махінації з фінансами.

Таким людям треба правильно оцінювати свої сили і не брати на себе більше роботи і відповідальності, ніж вони можуть впоратися. В іншому разі це спричинить стрес. Якщо вони починають відчувати, що обстановка складається несприятливо, їм слід зробити перерву на відпочинок.

ЧЕТВІРКА

Люди числа душі 4 народилися 4, 13, 22 або 31 числа.

Ви досить порядна і чесна людина, що вміє зберігати чужі таємниці і бути опорою для інших. Друзів у вас не так багато, зате на все життя. Ви не любите ризикувати, швидше все ретельно зважите і проду-

маєте. Але це вам іноді може перешкодити в житті, оскільки через зайву обережність ви може втратити вигідний шанс.

Ви не терпите сварок, інтриг і заздрості. Можете бути занадто деспотичні з близькими. У відносинах вам бракує романтики. Іноді ви занадто реалістично дивитесь на речі. Ви чудовий організатор-управлінець, робите все ґрунтовно і надійно.

Числом 4 управляє Раху, який постійно змінюється — він ніколи не стоїть на місці, завжди рухається або вперед, або назад. Вплив Раху вносить у життя четверок раптові зміни. Вони будуть постійно відчувати злет і падіння. Через це у них розвивається досить двозначна натура, недовірливість. Постійна невизначеність змушує їх питати поради в інших і діяти відповідно до їхніх рекомендацій.

Четвірки вперті й наполегливі. Раху дає їм твердість, сміливість і терпіння, тому вони можуть витримати біль і будь-які страждання. Вони з легкістю і неабияким терпінням приймають будь-які зміни, злети і падіння. Протягом усього життя четвірки будуть піддаватися критиці. Однак їхні наміри чесні, і за своєю природою вони не схильні до конфліктів. Це надійні і терплячі люди, які можуть адаптуватися до будь-яких умов. Нерідко почуватися самотніми і покинутими.

Четвірки не мають пристрасті до накопичення скарбів. Якщо вони отримують гроші, то негайно їх витрачають. Їхній спосіб життя змушує інших думати, що вони багаті. Але четвірки роздають гроші не через те, що їх багато, а завдяки своїй здатності співчувати. Їхні дружні стосунки тривають протягом усього життя, хоча справжніх друзів у них небагато.

Четвірки дуже потайливі. Вони не розголошують своїх секретів навіть тим, хто їм дорогий і близький. Це стає причиною їхніх серйозних проблем, але вони люблять нести всі свої страждання наодинці. Вони дуже егоїстичні і можуть піти на все заради виконання своїх бажань, навіть якщо це шкодить іншим. Здатні давати брехливі обіцянки і наживають за своє життя безліч опонентів.

Наприкінці життя люди числа 4 досягають успіху і слави. Вони також можуть розбагатіти, отримавши спадщину.

Основні вібрації числа 4: любов до порядку, скрутість, працьовитість, практичність.

Застереження

Четвірки повинні уникати непотрібних суперечок, марної трати грошей, вчитися цінувати інших людей. Щоб зберегти спокій, їм треба пити воду з срібного кубка і їсти їжу зі срібного блюда.

Таким людям не завадить трохи менше засуджувати інших і рідше давати фальшиві обіцянки. Вони не повинні сліпо вірити іншим.

Закінчення в наступному номері.

Смішного!

— Скільки коштує стрибок із парашутом?
— Десять тисяч.
— Багатенько. А раптом парашут не розкривається?
— Тоді ми повернемо вам гроші.

Скаржиться одна бабуся іншій, що дуже їй голова постійно болить.
— Вже й до лікаря ходила...
— І що?
— Виписав уколи.
— У голову?!
— Та ні! Туди, куди зазвичай колють!
— Ви подумайте! П'ять років вчать і не знають, де голова, а де дупа!

— Річард Гіра! Який він класний!
— А хто то такий?
— Ти що? Не знаєш Річарда Гіра?
— А він мене що, знає?

— Чому цукерки спеціально загортають саме в хрустку обгортку?
— Щоб уся родина чула, як ти худнеш і не їси після шостої вечора...

— Куме!
— Що?
— Ловить граблі!
— Ой-ой-ой!
— Та ви не ойкайте, а кажіть прямо, чи ввіймали?

— Кохана, каву будеш?!
— Буду!..
— То заодно й мені зроби.

— Уже вп'яте я змушений просити, щоб ти повернув мені борг.
— Бач який! А я мав аж вісім разів просити, поки ти мені позичив...

— Кажуть, старий Гриць помер?
— Айно. Все, що мав, залишив для своєї жони.
— І багато лишив?
— П'ятеро дітей...

Чоловік — дружині:
— Чого ти плачеш? Адже я їду не на десять років, а лише на місяць.
— Знаю я тебе! Кажеш на місяць, а повернешся через три дні.

— Любий, привіт, чим займаєшся?
— Лежу в ліжку і зазінаю.
— А я сиджу в барі за твоєю спиною, дивлюся, як ти крутишся і не можеш заснути.

Чоловік довго не був удома, приїхав, стукає у двері кісточками пальців — ніхто не відчиняє. Він стукає кулаком — все одно не відчиняють. Він ногою — без результату. Тут сусідка висовується з-за дверей і каже:
— А ти рогами постукай!

С тверджують, що її можна і не вивчати, адже всі навколо розмовляють російською (крім хіба що Західної України) і одне одного й так розуміють.

Усі ці міфи — наслідки імперської політики Росії, що вона століттями провадила задля придушення української ідентичності. За вказівкою Кремля на підвладних землях українську мову неодноразово забороняли, спотворювали, штучно поповнювали не властивими їй словами, створювали хибні теорії про її походження, зокрема, про близькість до російської мови.

Отже, розглянемо та спростуємо найпоширеніші міфи щодо української мови на основі аналізу незаперечних даних та історичних фактів і свідчень.
1. Найбільш споріднена та близька до української мови — російська

У шкільних підручниках української мови у пострадянській період подавали таблиці, в яких наводилися схожі слова в українській, білоруській та російській мовах. Так нас переконували у спорідненості цих мов. Цей міф нав'язується і тепер. Насправді це наслідок імперської політики Росії, яка існувала і за царизму, і в період Радянського Союзу, де пропагувалася спільність народів і культур, у тому числі і мов, і де вод-

Наша мова калинова

НАЙПОШИРЕНІШІ МІФИ ПРО УКРАЇНСЬКУ МОВУ



Навколо української мови склалося чимало міфів, пов'язаних з її формуванням, історією розвитку тощо. Її називають відгалуженням чи діалектом російської, вважають, що вона насичена галицизмами і що, крім Західної України, нею більше ніде не розмовляють.

Варто знати

ночас було домінування «великого і могутнього». Українська мова впродовж століть неодноразово зазнавала утисків та навіть заборон на її вільне використання. Сфера вживання української мови найжорсткіше була обмежена Валувським циркуляром 1863 року, яким заборонялося друкувати українською мовою книжки, крім історичних пам'яток та художньої літератури, проте цензура об-

межувала друк й останньої. Емський указ 1876 року призвів до ще більшого обмеження у вживанні української мови. Ним дозволяли друкувати лише історичні пам'ятки та художні твори, але на основі російського алфавіту. Також заборонялося викладання будь-яких дисциплін у школі українською мовою, відповідно й було заборонено тримати у шкільних бібліотеках українських книжки. Крім того, забороняли також різні вистави та прилюдні читання на «малоросійському наріді». Усе це призвело до витіснення української мови практично з усіх сфер життя. Від 30-х років минулого століття розпочався активний процес уподібнення української мови до російської. У Радянському Союзі була навіть створена спеціальна комісія, яка займалася цим. Чи не до кож-

ного українського слова добирали російський відповідник, який «вживляли» у словники та, відповідно, який ставав літературною нормою. Так втрачався потужний шар питомої української лексики. Зазнав змін і правопис, що штучно уподібнювалося до російського. Таким чином нав'язувалася хибна думка про близькість народів, а отже, і мов. Відповідно, поширення набув міф про спорідненість української, російської та білоруської мов. Більше того, деколи українську мову розглядали як діалект російської. Хоча подібне твердження і нині можна почути від сучасних шовіністів та русофілів. Що ж маємо насправді? З історичного погляду українська мова ніколи не була «давньоруською», «спільноруською», як не була і нащадком російської мови. Усі слов'янські мови — без винятку — постали з праслов'янської мови, і українська є лише «родичем» російської, до того ж далеко не найближчим. З точки зору лексики найближчою до української мови є білоруська (84% спільної лексики), потім польська (70%), словацька (68%), і лише на четвертому місці — російська (62%).

Якщо ж говорити про фонетичні та граматичні риси, то найбільше спільних рис в українській з верхньолужицькою та білоруською (29 спільних рис), нижньолужицькою (27 рис), чеською та словацькою (23). З російською мовою таких спільних рис лише 11.

Ну, і уявімо ситуацію, що зібралися представники різних слов'янських народів кожен із яких говорить своєю мовою. Українці зможуть хоча б трохи зрозуміти кожного з них, лише росіяни не порозуміються ні з ким. Узагалі ми маємо парадоксальну ситуацію, коли нібито представники «братського» народу — росіяни, — за їхніми словами, не розуміють української. То про яку ж спільність і спорідненість може йтися? Складається враження, що росіяни розуміють лише самих себе. Але це вже зовсім інша історія...

Юрій Каленчук, філолог.
За матеріалами ТСН.ua.
Продовження у наступному номері.

- Прислів'я про мову
- ✓ Хто мови своєї цурається, хай сам себе стидається.
 - ✓ Птицю пізнати по пір'ю, а людину по мові.
 - ✓ Рідна мова — не полова: її за вітром не розвієш.
 - ✓ Більше діла — менше слів.
 - ✓ Будь господарем своєму слову.

Поміркуйте

Сканворд «Ясен»

ДАВНЬОРУСЬКИЙ ДРУЖИНИК	ДІВЧИНА В АНГЛІЇ	ПОКРИТТЯ КЕРАМІКИ	ВИМЕРЛИЙ ДИКИЙ ВІК	СВЯЩЕННИЙ ПТАК У ДАВН. ЄГИПТІ	ВАТАЖОК	ТАКІ ДІЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА	БІК		
→	↓	↓	↓	ВІЙ НА РИНГУ (ФОТО 1)	↓	↓	↓		
СТІЙКІСТЬ ПРОТИ ХВОРОБ	→			УКР. ФУТБОЛІСТ І ТРЕНЕР	→				
→				ПОЛОГИ У ВІВЦІ	УКР. ФУТБОЛ. БОРОТАР				
ДОГЛЯДАЧ ЗА МІСЛИВС. СОБАКАМИ	ГУЛЬВІСА, ЗАЛИЦЯЛЬНИК		ПЕРИЦИД			ЧОЛОВІК ПОХИЛОГО ВІКУ			
→	↓		↓	↓	↓				
КРАІНА КАЗКОВИХ БАГАТІВ		АВТОР "ТУРЕЦЬКОГО ГАМБІТУ"	→			МІСТО В НІМЕЧИНІ	ПРЕЛЮДІЯ ЗАРГЛАТИ	МОНЕТА ЯПОНІЇ	КРАІНА В АЗІЇ
→					ГРОШОВА ОДИНИЦЯ ГАМБІЇ	↓	↓	↓	↓
ДАВНЬОГРЕЦЬК. МАТЕМАТИК		ДОНЬКА ЗЕВСА	→			ЯПОН. ПИСЬМЕННИЦЯ		СИН АРЕСА	
→						↓			
ЛІНІЯ ЕЛЕКТРОПЕРЕДАЧ	→			КУЖАР, ЯКИЙ ГОТУЄ ЛИШЕ НА ВОДІ	→			ВАЛЮТА ПАР	→
→									
ЛІСТЯНЕ ДЕРЕВО (ФОТО 2)		ЗЛІСНИЙ БУР'ЯН	→			ІНДІЙС. РОСЛИНА, СИРОВИНА ДЛЯ ШПАГАТУ	МІСТО В ІСПАНІЇ	НАСТИЛ З КОЛОД	НАСЛІДОК ПРОРОЦТВА МУХАММЕДА
→				ВІЛЬНА ПОСАДА	→		↓	↓	↓
					АКТОРКА ... ШИ-КУЛЬ-СЬКА	→		МІСТО В ГРУЗІЇ	БАБУСЯ У СЕРЕДН. АЗІЇ
					ПОЕТ ... ВАПЦАРОВ	→		↓	↓
					ПЕРИЦИД	→			
					ДОЧКА МАГОМЕТА	→			

Дослідили

СІМ ГОДИН І НЕ МЕНШЕ

Сингапурські вчені з Graduate Medica School Duke NUS виявили: чим менше людина спить, тим швидше старіє її мозок. Дослідження стало відправною точкою в тривалій роботі з вивчення функцій мозку, а також причин утрати сну, когнітивного згасання, в тому числі й недоумкуватості. Виходячи з цих даних, науковці з'ясували, що розширення шлуночків мозку, яке відбувається в тих людей, котрі сплять менше за норму, є однією з причин цілого спектра неврологічних захворювань, у тому числі хвороби Альцгеймера.



Відповіді на сканворд «Опорос», надрукований 9 листопада

Е	М	І	Р	У	С	А	Н	І	
А	Н	І	С	І	М	О	В		
К	Л	А	С	К	І	Р	А		
Р				К	І	Н			
К	В	А	З	І	М	О	Д	О	
І	П	А	В	І	Л	О	В		
О	П	О	Р	О	С	Л	А	Н	Ц
А	Е	Н	С	Л	Б	У	К	І	
Р	И	М	У	З	І	А	К	О	М
К	Б	О	Р	А	З	О	Л	Я	Н
З	И	М	А	І	З	О	Л	Я	Н
				А	Т	А		М	
				А	Г	А	П	І	Т
				Р	О	К	О	К	О
				А	С	Т	Р	А	Л

мости пов'язані з нестачею сну як причиною старіння мозку, — заявив професор Джун Лоу, автор і дослідник теми в Медичній школі Duke NUS. Згідно з результатами дослідження, — додав професор Майкл Чі, головний автор Центру когнітивної нейробіології при Duke NUS, — оптимальна тривалість сну для дорослих людей — не менше семи годин на добу.

ГЕНЕРАТОР-МУРКОТУН

Коти виробляють сильніше низькочастотне поле, ніж найдорожчий генератор. Це довели співробітники лабораторії Лондонського інституту лікувальних методів дії, коли під час досліджень до них зайшла кішка Марта. Датчики генераторів струму низької частоти, котрі брали участь у дослідженні, просто зашкалило. Фахівці спочатку подумали, що це збій, але таке траплялося щоразу, коли киця перебувала поряд. Низькочастотні генератори давно використовуються в медицині для лікування запальних недуг, загоєння ран, поліпшення кровообігу. Люди, котрі тримають удома кота чи кішку, постійно перебувають у сприятливому полі.

