

# Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп.

#47(814) 23 листопада 2017 року

● Варто знати

## НЕБЕЗПЕЧНІ ПРОДУКТИ

Ще достеменно не відомо, що саме спричиняє онкологічні захворювання, але медики все ж можуть назвати чинники, які провокують патологічні зміни в клітинах. Наприклад, злакісні пухлини в кишківнику можуть стати плачевним наслідком неправильного харчування.

Передусім ідеться про те, що містить багато на сичених та перероблених жирів. До небезпечної їжі належать: картопля фрі, гамбургери, ресторани їжа швидкого приготування. І не тільки.

Фахівці медичного центру Cleveland Clinic у США навіть склали рейтинг продуктів, які можуть спровокувати розвиток онкологічного захворювання кишківнику. До чорного списку американських лікарів потрапили:

- ✓ сири промислового виробництва;
- ✓ неякісна ковбаса;
- ✓ м'ясні делікатеси (балик, шинка тощо);
- ✓ тортики тістечка.

Також фахівці вирішили нагадати нам про такий важливий складник раціону, як вуглеводи. Це наша енергія. Їх можна отримати не тільки з солодощів. Крупи, овочі й фрукти — корисні джерела вуглеводів. Наприклад, сніданок, який складається з каші з фруктами та горіхами або ж із салатом, набагато корисніший, ніж канапка з чаєм чи кавою.

## СЕРЦЕ ЛЮБИТЬ СИР

Науковці з'ясували, які продукти можуть подовжити життя. Серед лідерів — кисломолочний сир. Виявляється, в ньому міститься речовина спермідин, яка має вплив на тривалість життя. Вона є в бобових та цільних зернах.

Вчені досліджували групу з 800 осіб, які погодилися взяти участь в експерименті. Виявилось, що люди, які регулярно вживають сир, мають нижчий тиск, а також на 40% менше схильні до ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Дослідники вважають, що спермідин має кардіопротекторні властивості за рахунок того, що активізує процес очищення клітин від токсинів. Очищені клітини здатні краще працювати й жити довше.

Тож науковці порадили всім вживати по 40—80 г жирного кисломолочного сиру щодня.



3

ЯК ПРИГОТОВУВАТИ ЧІПСИ З ОВОЧІВ

## З днем Ангела!

Сьогодні іменини Ореста, завтра — Віктора. 25 листопада з днем Ангела вітаєте Івана, 26 — Германа, 27 — Григорія, Пилипа, 28 — Дарину, Варвару, Дмитра, Гурія, 22 — Матвія, Семена, Ефросинію.

## «Шкідливі» поради садівникам і городникам

4



## ГИКАВКО, МИНАЙ!

2

● Місячний календар

**23 листопада, четвер.** Молодик. Місяць у Козерозі, Водолії (22 год 16 хв). 5/6 дні Місяця. Схід — 11 год 30 хв, захід — 20 год 34 хв.

**24 листопада, п'ятниця.** Молодик. Місяць у Водолії. 6/7 дні Місяця. Схід — 12 год 07 хв, захід — 21 год 33 хв.

**25 листопада, субота.** Молодик. Місяць у Водолії. 7/8 день Місяця. Схід — 12 год 40 хв, захід — 22 год 34 хв.

**26 листопада, неділя.** Перша чверть о 19 год 04 хв. Місяць у Водолії, Рибах (10 год 06 хв). 8/9 дні Місяця. Схід — 13 год 10 хв, захід — 23 год 40 хв.

**27 листопада, понеділок.** Перша чверть. Місяць у Рибах. 9/10 дні Місяця. Схід — 13 год 37 хв.

**28 листопада, вівторок.** Перша чверть. Місяць у Рибах, Овні (4 год 40 хв). 10/11 дні Місяця. Схід — 14 год 02 хв, захід — 0 год 47 хв.

**29 листопада, середа.** Перша чверть. Місяць у Овні. 11/12 дні Місяця. Схід — 14 год 28 хв, захід — 1 год 57 хв.

човими відходами, які, очевидно, містили збудник хвороби.

Як причини другого випадку спершу розглядали версії і відходів з бійні, і м'ясо диких кабанів, та, швидше за все, причиною занесення збудника була людина. Власниця тварин, де виникло захворювання, повідомила, що в першій декаді вересня у хлів заходив заготівельник, який проводив огляд свиней. З часу відвідин і до перших проявів захворювання (16 жовтня) минуло трохи більше, ніж місяць.

Можна стверджувати, що інкубаційний період триває не більше двох тижнів і спалахи мав би виникнути не пізніше кінця вересня. Звичайно, так би могло бути, якби зараження тварин відбулося того ж дня. Та якщо вірус із взуттям був занесений у хлів чи лише у двір, то невідомо, скільки часу він перебував у зовнішньому середовищі, поки потрапив в організм тварин. А виживає він, як зазначено, до трьох місяців.

Закінчення на 6 стор.

● Коротко

✓ **Щоб улюблені прикраси на довгих ланцюжках не плуталися під час перевезення в багажі, пропустіть одну половину ланцюжка через пластикову соломинку для напоїв. Ще один спосіб — харчова пілівка: просто акуратно загорніть у неї розстебнутій ланцюжок.**

✓ **Перед тим як прибрати сумку в шафу на кілька місяців, обов'язково почистіть її зсередини. Пройдіться пилососом: позбудьтеся від папірців, дрібного сміття і пилу. Після цього набийте її папером, щоб уникнути деформації. Це особливо важливо для сумок з м'якої шкіри.**

✓ **Обов'язково зберігайте сумки в текстильних мішках: пластикові пакети перекривають доступ повітря, і це погано позначається на шкірі.**



Фото rian.com.ua

**Африканська чума свиней (далі — АЧС) — захворювання, яке останнім часом все частіше на думці не лише спеціалістів ветеринарної медицини, власників свиней чи представників ЗМІ, а й кожного пересічного громадянина — споживача продукції тваринного походження, зокрема — свинини.**

## ● Проблема

Та чи можна собі уявити, чого варто збирати, завдані від знищення тисяч і навіть десятків тисяч свиней на свинокомплексах Хмельницької, Київської та інших областей, де хвороба реєструвалася у минулі роки? І сьогодні гостро стоїть питання: чи можна запобігти АЧС?

Нагадаю, що збудником АЧС є вірус, а факторами його передачі можуть бути як інфіковані свині, так і продукція свинарства без термічної обробки. Адже збудник у м'ясі, отриманому від хворих свиней, здатний виживати близько п'яти

місяців, в копченостях (шинка, балик, ковбаса) без проварювання — до шести місяців, а в соленому салі — до року. І якщо залишки такої продукції чи відходи з боєн згодувати свиням, то інфікування збудником АЧС буде неодмінно.

Варто сказати, що віrus непогано почувається і в зовнішньому середовищі. Так, у ґрунті чи гної він зберігає вірулентність до трьох місяців, що значно розширює коло механізмів його передачі. Це може бути взуття громадян або колеса автотранспорту, які хоч б якийсь час перебували у вогнищі інфекції. Негативну роль, навіть самі цього не усвідомлюючи, можуть відігравати й заготовільники, які у пошуках живності курсують по різних регіонах держави, в тому числі неблагополучних щодо АЧС.

Резервуаром і фактором передачі збудника АЧС у природі є дики кабани та м'ясо тварин, добутих на полюванні.

Та повернімося до проблем в області. Причиною первого спалаху АЧС була годівля тварин хар-



## ● Овочеві примочки

Якщо у вас без видимої причини набрякають повіки, допоможе звичайна петрушка (не має значення, «кучерява» чи ні). Натріть на дрібнодірчастій тертці свіжий корінь. Отриману кашку, не віджимаючи, викладіть на марлю в кілька шарів і накладіть на повіки на 10 хвилин, а тоді змийте.

А якщо почервоніли очі, запалилися повіки, беріть свіжий огірок. Тонені кружальця його накладіть на хворі очі, через 10—15 хвилин зніміть, умийтесь про-



холодною водою. Можна зробити компрес, добре змочивши серветку огірковим соком.

## Якщо набрякають повіки

За даними мережі Інтернет

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 23 листопада	0 / +2	сніг з дощем	півд.-сх., 3
п'ятниця, 24 листопада	0 / +4	без опадів	півд.-сх., 3
субота, 25 листопада	+1 / +5	без опадів	півд.-сх., 4
неділя, 26 листопада	+2 / +5	дощ	півд., 3
понеділок, 27 листопада	+2 / +4	дощ	зм. напр., 4
вівторок, 28 листопада	-2 / +2	можливі опади	зах., 3
середа, 29 листопада	-3 / +2	без опадів	півд., 3

## • Народна медицина

## ВІД ГІПЕРТОНІЇ

## Лікувальні напої

## та суміші

1. При підвищенному тиску змішують по склянці меду, морквяного соку, соку хруону і соку, вичавленого з одного лимона. Приймають по 1 ст. ложці тричі на день.

2. 0,5 л меду залити 0,5 л спирту і нагріти на слабкому вогні, постійно помішуючи. При утворенні піни зняти з вогню і настояти. Потім розмолоти на кавомолці, не змішуючи: спориш, траву чистотілу, кропиви собачої, квітки ромашки, плоди глоду і шипшини, сухоцвіт болотний, корінь валеріана.

Змішати по 1 ст. ложці порошку з кожної рослинини, залити 1 л окропу і дати настоятися 2 години, процідити і змішати з медом і спиртом.

Перший тиждень вживати по 1 ч. ложці вранці і ввечері, а з другого — по 1 ст. ложці.

3. При гіпертонії застосовують листя, гілки та сік обліпихи: 1 г на 1 кг ваги на день.

Окрім того, рекомендується дотримуватися дієти з підвищеним вмістом поліненасичених жирних кислот. Це рибопродукти, морепродукти, зелений чай, знежирені молоко і кефір, свіжа капуста (вона сприяє виведенню холестерину).

4. Від гіпертонічної хвороби, стенокардії та атеросклерозу допоможе така суміш: 1 л меду, 10 лимонів, 5 головок часників середнього розміру.

Витиснути сік з лимонів, очищений часник проперті або пропустити через м'якорубку. Все це змішати і тиждень тримати в холодильнику.

Приймати по 4 ч. ложки раз на день, дотримуючись інтервалу 1 хв між кожною ложкою.

## Як знижують тиск тюркські народи

Сядьте, поклавши долоню на коліно протилежної ноги так, щоб запади на долоні комфортно лягали на колінну чашечку. Під вказівним пальцем буде та точка на нозі, яку слід масажувати. Її в народі називають точкою довголіття, тому що щоденний масаж і припікання полиновою сигарою двох симетричних точок під коліном, якщо вірити трактатом стародавнього Китаю, радикально подовжує життя.

Але наше завдання — знизити високий тиск. Для цього досить масажувати точку пальцем за годинниковою стрілкою протягом 5 хвилин. Така процедура добре доповнює прийом ліків, що знижують тиск.

Це ж і профілактика: якщо звикнути виконувати її щодня вранці, тиск нормалізується і, крім того, підвищиться імунітет.

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

Сон є таким важливим для вашого фізичного та психічного здоров'я, як і фізичні вправи, їжа та спілкування з іншими. Гарний нічний відпочинок добре впливає на ваш настрій, загострює увагу і покращує пам'ять. А ось проблеми зі сном можуть спричинити серйозні хвороби — від інфаркту до діабету.

Іноді лише бажання швидше заснути робить сон ще більш невловимим. Що ж робити?

## 1. Не споживайте кофеїн із настанням темряви

Це очевидна порада, але варто на ній знову зупинитися. Добра новина для кофеманів — ви не маєте дотримуватися таких суворих правил, як вважалось раніше. Якщо ви насолодилися останньою чашкою кави в обід, більшість кофеїну виміститься з вашого організму до 11 вечора.

Отже, утриматися від чаю або кави за шість годин до сну — справді, сприятиме кращому засинанню. А ось чи варто взагалі відмовлятися від улюблених напоїв, учні не довели. Важливо й те, що кофеїн не впливає на всіх людей однаково. У деякої є варіант гену, який знижує чутливість організму до кофеїну, тому варто експериментальним шляхом з'ясувати, що є нормою для вас.

## 2. Ведіть щоденник сну

Менше алкоголю, регулярні фізичні вправи, відсутність денного сну і жорсткий режим сну, безперечно, покращать вашу «гігієну сну», а також зроблять нічний сон більш глибоким та якісним.

Українці необхідно уникнути будь-якої напруженості праці або стресу за кілька годин до сну. Звісно, це легше сказати, ніж зробити. Тому деякі дослідники радять вести щоденник справ, які зазвичай робите перед сном. Таким чином, ви навчитеся уникати найшкідливіших звичок.

## 3. Залиште електронні пристрої поза спальною

Хоча сам процес читання може сприяти засинанню, пристрой, з яких ми читаємо, посилають помилкові сигнали нашим біоритмам. Більшість електронних книжок підсвічуються блакитним світлом, яке змушує наш мозок вважати, що ніч ще не настало. Можли-

во, саме через це, недавнє дослідження довело, що читання за кілька годин до сну за допомогою електронних пристрой, на відміну від паперових книжок, пригнічує вироблення мелатоніну (гормону сну) і, отже, поганшує засинання.

Те саме стосується планшетів, mp3-плеєрів і смартфонів. Отже, якщо ви хочете почуватися свіжим наступного дня, спальню — це саме те місце, де варто повернутися до традиційних носіїв інформації.

## 4. Дотримуйтесь «сонної» дієти

Те, що ви їлі протягом дня, впливає на те, як швидко ви зможете заснути і наскільки глибоким буде ваш сон.

**Мало що в житті так дратує і виснажує, як безсонні ночі. Теоретично, сон — найбільш природний стан, який не потребує жодних зусиль. Утім, нам усім час від часу важко заснути, а деято страждає від безсоння майже все життя.**

## • Зверніть увагу

Іжа з високим умістом вуглеводів і білків (особливо жирна риба), але з низьким вмістом тваринних жирів добре впливає на тривалість сну і його якість за умови, що їхнє споживання відбулося щонайменш

## І СПІТЬ СПОКІЙНО

Боротися з безсонням можна й з допомогою лікарських рослин. І не тільки вживаючи їх усередину. Наприклад, якщо у спальні повісити сухі букетики мелісі лікарської, то специфічний аромат цієї рослини зробить ваш сон міцним та спокійним. І жодні кошмари не снитимуться!

за годину до сну. Їжа, багата триптофаном, а також гормоном мелатоніном, та-кож допомагає регулювати наш біологічний годинник і готувати мозок до відпочинку.

Нешодавній огляд досліджень припускає, що 300 г індички, 200 г гарбузового насіння або склянка вишневого соку можуть бути джерелом сполук, які гарно впливають на сон. Хоча переконливих наукових доказів поки що не вистачає.

## 5. Змініть позу сну

Однією із серйозних пешкошів гарному сну є так зване апное — храпіння, яке спричиняє звуження дихальних шляхів, коли людина перебуває у несвідомому стані. Часто людина навіть не розуміє, що її розбудило, але це може повторюватися багато разів упродовж ночі.

Кілька причин викликають храпіння, але в деяких випадках проблему легко розв'язати, якщо перевернется зі спини на бік або живіт.

100%-го засобу, який би допоміг заснути, немає. Експериментуйте з вашими звичками, і можете з'ясувати, що є ефективним саме для вас.

## • Знадобиться

**Очистити судини?**  
Очищення судин головного мозку здатне значно поліпшити самопочуття при низці захворювань від остеохондрозу шийного відділу до стеросклерозу.

Подрібнити 5 волоских горіхів і ретельно змішати з 1 ст. ложкою натурального липового меду, додати по дрібці подрібнених коріці й імбиру, перемішати, помістити суміш на добу в холодильник. Приймати тричі на день за 30 хв до їди по 1 ст. ложці.

Вичавити третину склянки соку з цибулі, змішати його зі склянкою натурального меду. Вживати по 1 ч. ложці тричі на день за 30 хв до їди.

Щодня за півгодини до обіду і вечірі вживайте по 0,5 склянки гранатового соку (чергуйте з яблучним і морквяним соками). Найкраще, аби соки були свіжо вичавлені.

Залити окропом в термос жменю (блізько 10 г) висушеного кореню лопуха, дати настоятися протягом 8—10 годин, після чого процідити і поставити в холодне місце. Приймати по 4 ст. ложки за півгодини до сніданку. Курс — один місяць.

Для загального оздоровлення організму і очищення судин слід щодня за півгодини до сніданку з'їсти по одному мандарину, жмені родзинок і волоских горіхів. Через 15—20 хв випити склянку води, змішану з 1 ч. ложкою меду і часточкою лимона. Ще через 10—15 хв можна снідати.

## Як побороти виснажливе безсоння



Українці необхідно уникнути будь-якої напруженості праці або стресу за кілька годин до сну. Звісно, це легше сказати, ніж зробити. Тому деякі дослідники радять вести щоденник справ, які зазвичай робите перед сном. Таким чином, ви навчитеся уникати найшкідливіших звичок.

## 3. Залиште електронні пристрої поза спальною

Хоча сам процес читання може сприяти засинанню, пристрой, з яких ми читаємо, посилають помилкові сигнали нашим біоритмам. Більшість електронних книжок підсвічуються блакитним світлом, яке змушує наш мозок вважати, що ніч ще не настало. Можли-

во, саме через це, недавнє дослідження довело, що читання за кілька годин до сну за допомогою електронних пристрой, на відміну від паперових книжок, пригнічує вироблення мелатоніну (гормону сну) і, отже, поганшує засинання.

Те саме стосується планшетів, mp3-плеєрів і смартфонів. Отже, якщо ви хочете почуватися свіжим наступного дня, спальню — це саме те місце, де варто повернутися до традиційних носіїв інформації.

## 4. Дотримуйтесь «сонної» дієти

Те, що ви їлі протягом дня, впливає на те, як швидко ви зможете заснути і наскільки глибоким буде ваш сон.

Іншим способом подолати гикавку є стимулювання блукаючого нерва, який проходить від мозку до

шлунку, координуючи дихання і ковтання. Цей нерв також бере участь в процесі гикавання, але якщо порушити ланцюжок реакцій, стимулюючи пороги нервів, то

засинання зникає. Гикавка залишається до 1990 року і триває загалом 68 років.

«Світовий рекорд найдовшого нападу гикавки належить американцю на ім'я Чарльз Осборн. Чоловік почав гикавки в 1922 році, як свідчить історія, у цей момент він намагався зважити свиню. Гикавка не припинялася до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

Гикавка залишається до 1990 року і тривала загалом 68 років.

## ЛАВАШ З КУРКОЮ

Тонкий лаваш — половина одного листа, відварене або запечено куряче філе — 50 г, овочі — 50 г, йогурт — 20 г, спеції за смаком.

Готувати закуску з лаваша можна кількома способами. Наприклад, у вигляді одного суцільного ролу або робити окремі конвертики. На смак це не впливає, це вже як вам подобається більше.

Для начинки можна взяти все, що лежить у холдильнику. Наприклад, добре смакуватиме запечений баклажан або гриби. Чи, наприклад, солоний м'який сир із зеленню. Замість курки можна додати квасоллю.

Овочі та курку подрібнити соломкою. Лаваш розрізати на невеликі квадратики. За бажанням, лист можна замстити соусом. Для цього до густого йогурту додати сіль, перець та улюблені спеції. Буде смачно із часником та зеленню.

Не варто використовувати вже готові магазинні соуси. Вони дуже калорійні та на майонезній основі. 100 г такого соусу містить близько 450 калорій. Це як великий «Снікерс».

Усередину на квадратики покласти начинку та закрутити в акуратні трикутники. Щоб лаваш швидко не розмок, вже готові закуски треба підсушити на сухій сковороді або грилі. Так він стане хрустким та смачнішим.

Приблизна вартість порції: 24 гривень.

Приблизна калорійність на порцію: 195 калорій.

## ГОРІХИ-СУХОФРУКТИ

Арахіс — 100 г, фундук — 100 г, волоський горіх — 100 г, курага — 100 г, чорнослив — 100 г.

Варіант для тих, кому не хочеться нічого готувати. Горіхи та сухофрукти — хороша альтернатива цукеркам та печиву. Такої кількості інгредієнтів вистачить вам на цілий тиждень.

Найкраще просто купити різних горіхів та сухофруктів і змішати їх докупи самим. Так вийде дешевше.

## • Похрумтимо?

Традиційні картопляні чіпси з магазину містять багато жирів, солі і шкідливих барвників. Альтернатива такому перекусу — домашні снеки з овочів, якими можна без побоювання пригощати дітей. Готувати їх можна в духовці, мікрохвильовій печі, аерогрилі або дегідратором для сушки продуктів. Головне — порізати скибочки якомога тонше, приблизно по 1,5—3 мм завтовшки. Для цього потрібна спеціальна ово-черізка або гострий ніж. Звабливий аромат овочевим чіпсам додадуть пряні трави і суміш перців.

Щоб овочеві чіпси вийшли хрусткими, при запіканні їх краще періодично перевертати. Зберігати такі снеки потрібно в герметично-му пластиковому контейнері в сухому прохолодному місці. Термін придатності — 5 днів.

## ШІСТЬ КОРИСНИХ ПЕРЕКУСІВ, ЯКІ ЛЕГКО ПРИГОТУВАТИ ВДОМА



## Смачно і недорого

ше, ніж купувати готові асорті. Також ви можете варіювати кількість тих чи інших інгредієнтів.

Хоч горіхи та фрукти набагато корисніші за солодощі, з ними також треба бути обережними. Горіхи містять багато корисних жирів, але дуже калорійні. Тому не більше 50 г горіхів на день.

Сухофрукти, щоб вони були красивіші та смачніші, часто обробляють цукровим сиропом. Це збільшує їх калорійність та робить їх не такими корисними. Краще уникати дуже красивих, ідеально рівних та часто блискучих сухофруктів. Їх точно чимось обробляли.

Не варто також купувати бананові чіпси. Їх обсмажують у фритюрі й вони втрачають майже усю свою користь і вбирають в себе багато жиру.

Приблизна вартість порції: 23 гривні.

Приблизна калорійність порції: 227 калорій.

## ХУМУС З ОВОЧЕВИМИ ПАЛИЧКАМИ

Нут — 100 г, оливкова олія, часник, спеції, зелень, огірок, морква, селера, хлібці пшеничні — 2 шт.

Хумус можна приготувати самому або купити вже готовий. Баночка хумусу в магазині коштує від 20 до

40 гривень. Залежно від виробника та об'єму, але його досить просто приготувати самому.

Нут потрібно спочатку замочити на ніч або мінімум на 6 годин, а потім зварити до повної готовності (1,5—2 години). У блендер помістити нут, часник, спеції, можна додати трохи зелені та почати усе збивати. Поступово додавати олії, але не переборщити. Вистачить столової ложки.

Наприкінці має вийти однорідна густа паста. Якщо ж вона вийшла суха, можна додати трохи води, у якій варився нут. Такої кількості хумусу вистачить на дві порції.

Овочі порізати великою соломкою та взяти з собою. Дуже смачно просто набрати овочевими паличками хумус і відкушувати.

Приблизна вартість порції: 25 гривень.

Приблизна калорійність порції: 129 калорій.

## СУШІРITO

Готовий рис — 50 г, нарі — 1 лист, фета — 50 г, огірок, болгарський перець.

Цей варіант перекусу для тих, хто любить експериментувати з їжею або як варіант перекусу на вихідні. Готувати його не так складно як здається. Цей перекус єдиний з нашого спис-

ку, на який доведеться витратити більш як 25 гривень за порцію.

Готовий рис змішати з фетою, щоб він був клейким і не розсипався. Важливо обирати хороший сир, який можна намастити. Можна додати спеції.

Потім робити усе як у звичайних ролах. Розмасстити на половину листа рис, всередину покласти нарізані соломкою огірок та перець. За бажанням можна додати рибу та авокадо. Потім, добре стиснувши, закрутити рол.

Іого можна їсти як шармуру, або розрізати на шматки. Можна пріправити соєвим соусом одразу перед вживанням.

Приблизна вартість порції: 32 гривні.

Приблизна калорійність порції: 237 калорій.

## АРАХІСОВА ПАСТА З ЯБЛУКОМ

Арахісова паста — 25 г, яблуко — 1 штука.

Дуже простий, але не менш смачний перекус. Арахісову пасту можна купити або приготувати самому. 200 г арахісової пасті з супермаркету коштує близько 40 гривень.

Для приготування арахісової пасті вдома потрібно лише арахіс і потужний блендер з чашею.

Обсмажений несолений арахіс помістити в чашу блендера і збивати на високій швидкості. Через деякий час подрібнений арахіс зіб'ється у велику грудку. Її краще роздробити ложкою, так ви полегшите завдання блендеру.

Збивати потрібно до того моменту, поки не побачите однорідну блискучу масу. Чим довше збивати, тим рідшою вона буде. За бажанням можна додати трохи меду (тоді паста буде твердіша) або трошки солі.

Яблука просто порізати та викласти у контейнер. 25 г арахісової пасті — це одна велика столова ложка з гіркою.

Приблизна вартість порції: 14 гривень.

Приблизна калорійність порції: 190 калорій.

## ВІВСЯНІ ЕНЕРГЕТИЧНІ БАТОНЧИКИ

Вівсянка — 200 г, банан — 1—1,5 шт., сухофрукти, горіхи, насіння за смаком.

Такі батончики набагато корисніші за «фітнес-батончики» з магазину. У домашніх немає цукру, ароматизаторів та підсилювачів смаку. З такої кількості інгредієнтів вийде близько 4 батончиків, які можна всюди взяти із собою.

Готувати їх легко. Банан розім'яти у пюре, додати вівсянку та інші сухі інгредієнти. Додавати можна будь-що: від родзинок до вяленої журавлини та кедрових горішків. Тут вже діло смаку.

Усі інгредієнти добре вімішати, щоб суміш була вогкою та злипалася докупи. За потребою можна додати ще півбанана, залежно від їх стигlosti та величини. Якщо любите солодке, можна додати меду.

Суміш сформувати у вигляді батончиків та помістити на деко, застелене пергаментним папером. Випікати при 180 градусах близько 20 хвилин залежно від потужності духовки.

Приблизна вартість порції: 15 гривень.

Приблизна калорійність порції: 230 калорій.

Еспресо.TV

## • До часу

## ПІСЛЯ ПЕРШИХ ЗАМОРОЗКІВ

Листопад — найкращий час для заготівлі горобини на зиму. Після перших заморозків зникає гіркота, і ягоди стають солодкими.

Горобина в цю пору сочнітіша і легко відділяється від плодоніжок. Додатково поліпшити її смакові якості і прибрати терпкість допоможе попереднє заморожування в морозильній камері протягом кількох годин.

Зберігати ягоди можна сушеними, в'яленими, замороженими. А ще з них можна приготувати сма-

куту. Джем з горобини з апельсинами

1,5 кг горобини, 2 кг цукру, 2 апельсини, 1 лимон.



Ягоди горобини очистіть від гілочек і промийте. Апельсини, лимон і сухі ягоди пропустіть через м'ясорубку. Викладіть отриману масу в емальованій посуд, додайте цукор, добре перемішайте і поставте на вогонь.

Після закипання продовжуйте варити на слабкому вогні до готовності протягом 40—45 хвилин, час від часу перемішуючи.

Готовий джем розкладіть по чистих стерилізованих баночках, щільно закрійте, накрійте рушником і залиште остивати. Зберігати потрібно в прохолодному місці.

## Пиріг з горобиною

400 мл кефіру, 3 скл. борошна, 1 скл. горобини, 3 яйця, 1 скл. цукру, 100 г маргарину, 1 ч. л. соди.

Промийте ягоди горобини і відкиньте на друшляк, щоб стекла зайнава вода. У кефірі розчиніть соду і залиште на 5 хвилин. Тепер додайте туди цукор і яйця, перемішайте.

## З гарбуза

250 г гарбуза, 150 г сочнішникової олії, сіль за смаком, 100 г м'якого вершкового сиру, по 1 пучку кропу і петрушки, 1 ч. л. паприки.

Гарбуз очистіть від шкірки і насіння, після чого наріжте на тонкі шматочки. Викладіть їх у миску, посоліть і залиште на 10—15 хвилин. Обсмажте гарбуз в олії і викладіть готові чіпси на паперовий рушник, який вbere зайвий жир. Подавати гарбузові чіпси потрібно зі спеціальним соусом. Для цього дрібно посічену зелень змішайте з сиром до однорідності. Соус викладіть на чіпси чайною ложкою, зверху посыпте паприкою.

Прикрасити готовий пиріг можна білковою глазур'ю або цукровою пудрою. Ягоди горобини нададуть віпічці кисловатого смаку.

## ЯК ПРИГОТУВАТИ ЧІПСИ З ОВОЧІВ

Осінній авітаміноз можна без зусиль перемогти, додавши в раціон страви з овочів. Якщо рецепти других страв з овочами вже освоєні і хочеться чогось новенького, але не менш смачного, то спробуйте зробити корисні чіпси або, як їх ще називають, — снеки.

ли хрусткими, при запіканні їх краще періодично перевертати. Зберігати такі снеки потрібно в герметично-му пластиковому контейнері в сухому прохолодному місці. Термін придатності — 5 днів.

## З кабачків

4 кабачки, 2 ст. л. оливкової олії, 2 ст. л. яблучного або винного оцту, 0,25 ч. л.

меленого червоного перцю, 0,25 ч. л. солі, базилік, коріандер за смаком.

Розігрійте духовку до 100°C. Наріжте кабачки тонкими пластинами або кружальцями. У великій мисці змішайте оливкову олію, оцет, сіль, перець, інші приправи. Потім додайте туди кабачки і акуратно перемішайте, щоб вони просочилися. Тепер викладіть шматочки в один шар на деко, застелене пергаментом або силіконовим кілімком для випічки. Запікайте до утворення хрусткої скоринки 2—3 год.

## Морквяні

3 моркви, 2 ч. л. оливкової олії, 1 ч. л. порошку каррі, сіль і перець за смаком.

## ● До часу

**Ліщина потребує омолодження**

Пізньої осені саме час навести лад у кущах ліщини.

Хоча фундук і ліщина вважаються рослинами-довгожителями, без спеціальних операцій з омолодження та формування після досягнення ними 25–35-річного віку врожай зменшується. А при регулярному омолоджувальному обрізуванні фундук здатний продуктивно жити і плодоносити до 100 і більше років.

Проте це зовсім не означає, що 30 років можна нічого не робити. Гілки фундука активно плодоносять і дають нормальні урожаї протягом 7–10 років, після чого вони виснажуються, і їх вирізають. Тобто перші 7–10 років розвиваються основні 8–10 маточних стовбурових. Надалі при формуванні куща всю прикореневу пористість і паростки систематично видаляють. Робити це краще протягом пізньої осені і зими (до цвітіння, якже може бути в лютому).



Щоб зміцнити основу куща і сприяти розвитку бічних гілок, рекомендується також щорічно в кінці сезону вкорочувати провідники на маточних гілках. Якщо кущі досягли бажаної висоти і ви не хочете, щоб вони росли вище, можна вкоротити основні гілки.

Бічні гілочки проріджують і обрізають на плодову бруньку, а деревину, яка плодоносила попереднього року, обтинають на 2–3 бруньки. При цьому центр куща бажано не залишати відкритим.

Після досягнення 30-річного віку кущ (конкретно 8–10 маточних пагонів) сильно виснажується, рослина починає знижувати врожайність. Тому старим кущам потрібне повне омолоджування, тобто заміна всіх пагонів молодими. Для цього восени старий кущ зрізають урівень із землею, а з молодих кореневих пагонів, що з'явилися ім на зміну, формують 8–10 нових основних пагонів. Але заміну проводять не відразу на всіх кущах, а протягом 3–4 років, з таким розрахунком, щоб не залишилися без урожаю.

Можна, звичайно, старі стовбури поступово замінювати молодими, залишаючи щорічно ім на зміну один–два пагони з кореневою порості. Але, як показує практика, цей спосіб менш продуктивний, оскільки при цьому не утворюються основні гілки з хорошим розташуванням плодових гілок, що обростають, і врожайність зменшується.

**С**пробуймо спростувати кілька найпоширеніших стереотипів і запропонувати альтернативні, «шкідливі» поради.

**Щоб ґрунт був м'яким, його потрібно копати і часто розпушувати**

Дивно, але ціліну ніхто не копає, а вона родюча, і наші городи з нею в цьому не зрівняються. У природі немає нічого непродуманого, все врівноважено. Якщо є ґрунт, що має дати життя рослинам, то є й жучки-черв'ячки, які його «орють». Ці маленькі «трудяги» успішно «працюють» уже мільйони років, створюючи в землі тисячі каналів, роблячи їх подібно до губки. Копаючи, ми руйнуємо повітряні канали, і ґрунт ущільнюється. Щоб побороти це ущільнення землі, ми знову копаємо й розпушуємо. Замкнуте коло.

Щоб ґрунт був м'яким, його не можна чіпати глибше, ніж на 5 см, тобто працювати можна тільки сапкою або плоскорізом. Займайтесь своєю справою і дайте можливість жукам-черв'ям займатися своєю.

**Міндобрива необхідні для нормального розвитку рослин**

Природою мінеральні добрива не передбачені, у ній «працює» винятково органіка (перегній, компост). Мінеральні добрива застосовувати можна, але вони в «неправильному» ґрунті не тільки малоекективні, а й можуть завдати шкоди.

Найкращі добрива — органічні. «Правильний» ґрунт (котрий не копають і мульчується) достатньо насичений біогумусом, що у величезній кількості виробляють «підземні жителі».

## ● На прохання читачів

**Чи можна пересадити доросле дерево**

Дослідним шляхом встановлено, що зерняткові можна пересаджувати на віці 10–12 років, але кращі результати отримують, коли дереву не більше 8 років. Кісточкові віком 4–5 років пересаджувати не рекомендується: вони погано приживаються і сильно хворіють на камедетечу.

Пересаджують дерева тільки в певні терміни і бажано з грудкою землі.

Найліпше переселяти плодові пізно восени: наприкінці листопада — на початку грудня, коли температура повітря опуститься до мінус 2–3 градусів.

Корені, що виходять за діаметр 60–70 см, під час викопування обрубують гострою сокирою або відплюють. Рани ретельно зачищають гострим ножем. Крону обрізають тільки на весні, до набуяння бруньок.

Спершу довкола дерева прокопують канавку завширшки 60–70 см і завглибшки більше метра. Якщо заплановано обшивку грудки землі дошками, то канавку ліпше обкопувати по квадрату. Дошками обшивають, не виймаючи дерево

**«Шкідливі» поради садівникам і городникам**

**Часто ми робимо те, що заведено. Ким, коли й, головне, на віщо заведено — незрозуміло, але якщо сусід город уже скопав, то й нам треба копати, інакше «що ж люди подумають?» Ось так, від одного до іншого, переходять різні поради городникам і садівникам.**

## ● Що скажете?

**Мульча не дає корінню дихати**

Корені не можуть дихати без мульчі, коли ми змушені постійно розпушувати верхній шар, порушуючи тим самим повітряні канали. Уявіть собі канал, який прорив черв'ячок. З поверхні він іде далеко під землю. Після розпушування верхня частина каналу виявляється порушену, у глибину землі кисень надходить не має змоги. При мульчуванні розпушувати ґрунт не треба: бур'яни не лізуть, кірка після поливу не утворюється.

Органічна мульча пропускає повітря, вона не пропускає тільки світло. Якщо в ґрунті достатньо повітряних каналів, то кисню для дихання корінню цілком вистачить, навіть якщо мульча неорганічна (темна пілівка, руберойд).

**Гарний город — чистий город**

Чистої землі в природі не



буває, це протиприродно. На будь-якому клаптику відкритого ґрунту щось обов'язково захоче вирости. Звичайно, це будуть бур'яни, яких ми бачити не хочемо, тому беремо сапку й починаємо (або продовжуємо) нескінченну боротьбу із законами природи, перемогти в якій неможливо. Крім цього, відкрита, чиста земля моментально випаровує всю вологу, яку ми даемо їй при поливі. Ґрунт не можна залишати відкритим. Щоб зберегти вологу й придушити бур'яни, грядки потрібно мульчувати.

**Зі шкідниками борють ся хімікатами**

Можна й хімікатами, але обережно і тільки в крайньому разі. Хімікати діють як антибіотики: вбивають усіх без розбору — і шкідливих, і корисних. Знову ж, повернімося до джерел, до природи. Знищивши одного шкідника, ми створюємо

дуже комфортні умови для розмноження іншого. Тепер доведеться труїти хімією і його.

Правильно поєднані посіви борються зі шкідниками набагато ефективніше й не створюють загрози для корисних комах. Наприклад, посадіть кілька кущиків салату на грядці з редискою, і про хрестоцвітну білішку ви навіть не згадаєте.

**То чому ж вірити?**

Рослинам, як це не парадоксально. Порівняння додяд за городом можна з вихованням дитини. Психологи стверджують, що перед тим, як покарати малюка, потрібно зрозуміти, чому або навіщо він зробив щось не те. Так і на городі: якщо зрозуміти, чому ґрунт пересихає, чому коренеплоди йдуть у бадилля, чому одне не хоче рости поруч з іншим, то додяд за городом буде приносити не втому й розчарування, а моральне задоволення і високі врожаї.

## ● Готуємось до зими

**Якщо пагони з потовщеннями**

Після листопаду, підготовлюючи малинник до зимівлі, особливу увагу слід звернути на пагони з потовщеннями. Це наслідки діяльності стеблової галици — найпоширенішого шкідника малини.

Якщо розрізати таку випуклість, то видно червоточину, заповнену ексрементами і жовтими личинками. Молоді личинки вгризаються в деревину, внаслідок чого через тиждень-другий утворюються характерні здуття — гали, які збільшуються в розмірі, а весні повністю окільцовують пагон. Через пошкодження порушується сокорух, уповільнюється ріст пагона,

він засихає, ламається від сильного вітру.

Оскільки шкідник зимує в галах, то єдиним ефективним заходом боротьби з ним вважається вирізування пагонів із подальшим спалюванням у найкоротші терміни. Зробити це необхідно до весни, оскільки в квітні– травні починається виліт комариків (до 2–2,5 мм) чорного кольору. Самки відкладають яйця на молоді пагони. Личинки проникають у стебло і починають харчуватись. Тижні за два на стеблах з'являються здуття, і все повторюється.



## ПОНЕДІЛКОК, 27.11.2017

## УА: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, 16.35, 23.20 Погода  
09.40 Фільм Тетяни Терехової «ЄВРО-БАЧЕННЯ: цілком безпечно»  
10.30 Т/с «Дівчата війни»  
12.20 Перший на селі  
13.10, 14.30 Радіо. День  
13.55 Перша шальта  
15.15, 23.30, 02.55 Розсекречена історія  
16.45 Хто в домі хазяїн?  
17.20, 05.35 Вікно в Америку  
17.50, 01.10 Новини. Світ  
18.20, 21.30, 01.25, 02.20 Тема дня  
18.35, 01.40 Новини. Культура  
19.00 До справи  
19.30 #(@)T\$0 з Майклом Шуром  
20.15 Війна і мир  
21.50, 02.35 Новини. Спорт  
22.15 Розгадка  
22.50 Д/с «Дікі тварини»  
00.20 Д/с «Столиця Японія»

## 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»  
10.50, 12.20, 12.50 «Міняю жінку»  
13.45, 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 «Гроши»  
23.15 «Голос. Діти-4»

## 2+2

06.00 Мультифільми  
08.00, 11.05 «Він, Вона і телевізор»  
10.00, 18.15 «Спецкор»  
10.40, 18.40 «ДжедАй»  
12.05, 17.20 «Загублений світ»  
13.05 Т/с «Ментівські війни. Одеса»  
19.15, 20.20 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  
07.45, 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 Едина країна  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30 Справжня ціна  
09.45 Твій дім  
09.55, 22.35 Добри 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 X/f «Скарби да Вінчі»  
17.00 Феєрія мандрів  
17.30 Про нас  
19.30, 21.00 Наши вітання  
20.30 THEU — калейдоскоп подій  
20.40 Дім книги  
21.30 Погляд зблизька  
22.40, 04.00 X/f «Диявольський острів»

## ІСТВ

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, 13.25 Секретний фронт. Дайджест  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.40, 16.15 X/f «Зоряна брама»  
16.50 X/f «Хітмен»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Більше ніж правда  
21.25 Т/с «Нюочач - 3»  
22.30 Свобода слова

## СТБ

06.15, 15.30 «Все буде добре!»  
08.15 «Все буде смачно!»  
10.10 «Зважені та щасливі-7»  
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»

## НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 01.55 Зона ночі  
05.00 Абзац  
06.49, 09.09 Kids Time  
06.50 М/с «Історії Тома і Джеррі»  
07.10 М/ф «Хранителі снів»  
09.10 X/f «Вторгнення: Битва за рай»  
11.15 X/f «Голодні ігри: Сойка-Пересівниця»  
17.00 Хто зверху?  
19.00 Ревізор  
21.15 Страсти за Ревізором  
23.50 Вар'яти

## «УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною

## ВІВТОРОК, 28.11.2017

## УА: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 «Оповідання XIX століття»  
10.55, 20.20, 23.20 Погода

11.10 Т/с «Дівчата війни»

13.10, 14.30 Радіо. День

13.55, 22.15 Складна розмова

15.15 Фолькс-music

16.45 Хто в домі хазяїн?

17.15 М/с «Чорний Джек»

17.50, 01.10 Новини. Світ

18.20, 21.30, 01.25, 02.20 Тема дня

18.35, 01.40 Новини. Культура

19.00 Перший на селі

19.25, 00.20 Д/с «Столиця Японія»

20.25 Наши гроші

21.50, 02.35 Новини. Спорт

22.50 Д/с «Дікі тварини»

23.30, 02.55 Розсекречена історія

## 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»  
10.50, 12.20, 12.50 «Міняю жінку»  
13.45, 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 «Модель XL»  
23.45 X/f «Фантастична четвірка»

## 2+2

06.00 Мультифільми  
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевізор»  
10.00, 18.15 «Спецкор»  
10.40, 18.40 «ДжедАй»  
11.05, 17.20 «Загублений світ»  
15.20 X/f «Гра на виживання»  
19.15, 20.20 Т/с «Ментівські війни. Київ»  
21.30, 23.05 Т/с «Кістки-2»  
22.10 Т/с «Кістки-3»  
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  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок

07.35 Погляд зблизька

08.05 Етикетка

08.20 THEU — 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, 21.20 Добри традиції  
12.15 Про кіно  
12.30 Євромакс  
13.00, 02.30 Хіт-парад

14.00, 01.00 X/f «Нелюдь»

17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіціч

19.30, 21.00 Наши вітання

20.00 Межа правди

21.30 «Гал-кліп»

22.35, 04.00 X/f «Великий Медічі : лицар війни»

## ІСТВ

05.30, 20.20 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
10.15, 19.20 Надзвичайні новини. Підсумки  
10.50 Більше ніж правда  
11.00, 17.25, 21.25 Т/с «Нюочач - 3»  
12.05, 13.25 X/f «Жага золота»  
12.45, 15.45 Факти. День

14.25 Скетч-шоу «На трох»

15.00, 16.15 T/c «Майор і магія»

18.45, 21.05 Факти. Вечір

22.30 T/c «Винищувачі. Останній бій»

23.40 X/f «Кобра»

## СТБ

06.35, 15.30 «Все буде добре!»  
08.35 «Сюрприз, сюрприз!»  
10.35 «Битва екстрасенсів-13»  
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»  
23.25 «Один за всіх»

## П'ЯТНИЦЯ, 1.12.2017

## 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, 01.40 Новини  
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброї ранку, Країно!  
09.30 Т/с «Оповідання XIX століття»  
10.55, 16.35 Погода  
11.10 Т/с «Дівчата війни»  
13.10, 14.30 Радіо. День  
13.55 «Схеми» з Наталією Седлецькою  
15.15 Світло  
16.45 М/с «Чорний Джек»  
17.50, 01.10 Новини. Світ  
18.20, 21.30, 01.25, 02.05 Тема дня  
18.40, 02.35 Біатлон. Кубок світу. I етап. Спринт жінки 7.5 км  
20.00 Твій дім  
20.25 Перша шпалта  
21.50, 02.20 Новини. Спорт  
22.15 Черепшур (Late night show)  
22.50 Як дивитися кіно  
23.20 Д/ф «Головна роль»

## 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, 10.50 «Чотири весілля»  
12.20, 13.50 «Міняю жінку»  
15.00 Т/с «Я знову тебе кохаю»  
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»  
20.15 «Ліга сміху»  
22.20 «Вечірній Київ 2017»  
00.15 Х/ф «Швидкість-2: круїз під контролем»

## 2+2

06.00 Мультифільми  
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевізор»  
10.00, 18.15 «Спецкор»  
10.40, 18.40 «ДжедАй»  
11.05, 17.20 «Загублений світ»  
15.15 Х/ф «Таємний план»  
19.15 Х/ф «Мічений»  
21.15 Х/ф «Закон доблесті»  
23.15 «Змішані єдиноборства. UFC 184»

## 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 Проявниціні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 Інформаційно-аналітична програма «ХТО, ЯК НЕ МИ»

## ІСТВ

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 «Комуна»  
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич  
19.30, 21.00 Наши вітання  
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
20.10 Погляд зблизька  
20.40 Слід  
21.30 Твій дім  
21.50 Добре традиції  
22.35, 04.00 Х/ф «Гарна жінка»

## ІСТВ

05.30 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великомісті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
10.00 Інсаідер  
11.00, 17.25 Т/с «Нюхач-3»  
12.05, 13.25 Х/ф «Наймані вбивці»  
12.45, 15.45 Факти. День  
15.30, 16.15 Скетч-шоу «На трох»  
16.30 Т/с «Майор і магія»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Антизомбі  
21.25 Дизель-шоу  
00.05 Комік на мільйон

## СТБ

06.50 Х/ф «Бережть чоловіків!»  
08.35, 23.05 Х/ф «Осінній вальс»  
10.40 Х/ф «Закохані жінки»  
17.30, 22.00 «Вікна—Новини»  
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»  
19.55, 22.45 «Сюрприз, сюрприз!»

## НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.45 Зона ночі  
04.45 Абзац  
06.39, 07.55 Kids Time  
06.40 М/с «Історії Тома і Джеррі»  
08.00, 22.45 Любов на виживання  
11.55, 21.40 Київ вдень та вночі  
16.30, 19.00 Топ-модель по-українськи  
00.45 Зіркові 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 містичка  
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 «Біле-чорне»  
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 «З Україною в серці»  
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 «Вісти ТТБ»  
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»  
11.30 «Армія нескорених»  
12.15, 21.15 «Думки вголос»  
12.30 «Мандруємо вдома»  
16.15 «Україні Мультляндії»  
17.15 «Слід»  
17.35 «Магнолія—ТВ. Служба розшуку дітей»  
17.40 Реклама. Анонси  
17.45, 18.50 Соціальна реклама  
18.00, 20.15 «Із нашої відеотеки»  
18.15 «Смакота»  
18.30 «Не перший погляд»  
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
19.30 «На часі»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.00 «Назбиране»  
21.30 «Arte, viva!»  
22.30 «Зелений Б.У.М.»

## ІНТЕР

05.40 «Мультифільм»  
06.20 «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 Т/с «Доярка з Хаця-петів'ям-3»  
14.00 «Життя на межі»  
14.50, 15.50, 16.45 «Речдок»  
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00, 04.10 «Подробиці тижня»  
22.00 Т/с «Бюро легенд»  
01.15 Х/ф «Скринка Марії Медічі»

## 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 «Не перший погляд»  
09.50 «Смакота»  
10.00 «На часі»  
10.45 «Думки вголос»  
11.00 «Назбиране»  
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»  
11.30 «Arte, viva!»  
12.00 «Слід»  
12.20 «Зелений Б.У.М.»  
16.00 «Вухаті та хвостаті»  
16.15 «Україні Мультляндії»  
17.00 «Кошик творчих ідей»  
17.20 «Усе в тобі»  
17.45 Соціальна реклама  
18.00 «Чинівський щоденник»  
18.15 «Кулінарія від Андрія»  
18.30 «Музей Волині»  
19.00 «Панорама подій»  
19.45 «Всяка всячина: інструкція з використання»

## ІСТВ

20.00 «Спортивні меридіани»  
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.00 «У світі захоплень»  
21.30 «Поклик таланту»

## ІНТЕР

05.50 Мультифільм  
06.30 «Чекай на мене»  
08.00 Х/ф «Живе такий хлопець»  
10.00 Х/ф «Будьте моїм чоловіком»  
11.50, 02.30 Х/ф «Баламут»  
13.40 Х/ф «Право на Надію»  
15.40 Х/ф «Арфа для улюбленої»  
17.30 Шоу «Кароліна. 20 років на сцені»  
20.00, 02.00, 05.25 «Подробиці»  
20.30 «Час будувати»  
22.00 Т/с «Своя правда»

## НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі  
05.55, 07.00 М/с «Лунтик і його друзі»  
06.59, 08.20 Kids Time  
08.25 Дешево та сердито  
09.50 Ревізор  
12.00 Страсти за Ревізором  
14.45 Вар'яти

## НЕДІЛЯ, 3.12.2017

## UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»  
06.30, 07.10, 08.05, 09.10 Доброї ранку, Країно!

07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 01.10 Новини  
09.30, 23.20 Погода  
09.40 Х/ф «Марія-Антуанетта»  
11.35 Д/с «Смак Дзяннаня»  
12.10 Перший на селі  
12.50 Фольк-музик. Діти  
14.10, 01.35 Біатлон. Кубок світу. I етап. Гонка переслідування жінки 10 км  
15.00 Фольк-музик

16.00, 21.30 Едина країна  
08.40, 23.45 Час-тайм  
09.00 Повнота радості життя  
09.30 Справжня ціна

10.15 Пряма трансляція Божественної Святої Літургії з Архікатедрального Собору УГКЦ м. Тернополя

11.40 Дім книги  
12.00 Х/ф «Готель для собак»  
13.30 «Чарівний ключик»  
14.00 Сільський календар  
14.30 Межа правди  
15.30 Слід

16.00 Інформаційно-аналітична програма «ХТО, ЯК НЕ МИ»  
16.55, 22.10 Добре традиції  
17.00 Вікно в Америку  
17.30, 20.30 Про нас

18.00 Наши вітання  
19.00, 00.00, 03.30 Провінційні вісті. Тиждень

19.45 «Слово Боже на кожен день»  
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

## ІСТВ

05.00 Факти  
05.25 Більше ніж правда  
07.10 Т/с «Сліди»  
09.15 Т/с «Віділ 44»  
12.10, 13.00 Скетч-шоу «На трох»  
12.45 Факти. День  
14.05 Х/ф «Глобальне вторгнення: Битва за Лос-Анджелес»  
16.30 Х/ф «Розлом Сан-Андреас»  
18.45 Факти тижня. 100 хвилин  
20.35 Х/ф «Команда «A»  
23.10 Комік на мільйон

## СТБ

06.55 «Хата на тата»  
08.55 «Все буде смачно!»  
10.50 «Караоке на майдані»  
11.50 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»  
12.50 «МастерШеф-7»  
19.00 «Битва екстрасенсів-17»  
21.15 «Один за всіх»  
22.30 «Х-Фактор-8»

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.05 Зона ночі  
06.05 Т/с «Татусеві дочки»  
06.45 Топ-модель по-українськи  
09.10, 11.10 Kids Time  
09.15 М/ф «Атлантида: Загублена імперія»  
11.15 Х/ф «Школа Авалон»  
13.10 Х/ф «Людина-павук»  
15.45 Х/ф «Людина-павук-2»  
18.10 Х/ф «Людина-павук: Ворогу тіні»

06.00 «Мультифільм»  
06.20 Х/ф «Улюблені жінка механіка Гаврилова»  
08.00 «Дачний проект»  
09.00 «От'ємно разом»  
10.00 «Орел і решка. Рай і пекло»  
11.00 «Орел і решка. Перезавантаження»  
12.00 «Орел і Решка. Ювілейний»  
13.00 Х/ф «Оскар»  
14.45 Концерт «Місце зустрічі»  
16.10 «Час будувати»  
18.00, 20.30 Т/с «Домахаєні»  
20.00, 02.05 «Подробиці»  
22.20 Х/ф «Егоїст»  
00.15 Х/ф «Дівчі в одну ріку»

ох громадян-власників свиней, продаж їх заготівельників — єдиний і найпростіший спосіб реалізувати тварину та отримати готівку. Проте і тут можна значно знизити ступінь ризику.

Звісно, що заготівельник, прибувши до власника, має тварину оглянути, провести промірювання і лише тоді поведе мову про ціну. І, знову ж таки, рекомендую не дозволяти йому заходити на хлів у власному взутті, бо невідомо, де він вже перебував і що може бути на підошвах. Найкращий спосіб — запропонувати йому перевезти ще до входу на подвір'я у ваше домашнє взуття, і це хоч якоюсь мірою захистить ваших тварин від інфекцій.

І не переживайте, якщо він зігнорує вашу пропозицію і поїде далі, бо потенційна небезпека значно вища. Заготівельник живе за рахунок придбаної у вас живності, і він нікуди не подінеться. Якщо ж усі громадян-власники тварин це зрозуміли б, то не було б в Україні стільки спалахів АЧС і таких непередбачуваних витрат та економічних збитків для держави.

**Володимир Марків, начальник відділу організації протиепізоотичних заходів ГУ Держпродспоживслужби в області.**

Продовження. Початок у попередньому номері.

П'ЯТИРКА

**Люди з числом душі 5 народилися 5, 14 або 23 числа.**

Вони дуже енергійні і потребують адреналіну, легко збудливі та емоційні. Часто ухвалюють спонтанні рішення, підкоряючись внутрішньому пориву. Можуть без зусиль вивчити іноземну мову. Заробити гроши для них не проблема, набагато важливіше їх зберегти. Досить небайдужі до матеріальних благ.

За вдачею — гравець. Оточуючим здається само-впевненими і навіть нахабними. Але люди часто й не підозрюють, що внутрішньо ви досить боязкі. Бажано обрати динамічну й цікаву професію, оскільки рутіна і пасивність — не для вас. Вашим призначенням є спонукання інших людей до дії. Ви маєте показати іншим, що можна розвиватися духовно, не втрачаючи життєлюбства. В особистому житті повинні прагнути до вихідного неспокійного і мінливого характеру.

Число 5 — це середина числового ряду від 1 до 9. Це дозволяє вам моментально приймати рішення. П'ятірка швидко отримує необхідну інформацію і є природним покровителем і порадником багатьох.

Люди числа 5 мають ніжний і вразливий характер, намагаються щохвилини чогось вчитися. Люблять розваги і намагаються створити навколо себе вселу і щасливу атмосферу. Не будують довгострокових планів (які передбачають терпіння), хоча завжди зайняті розробкою нових шляхів для отримання грошей. Постійне бажання заробити штовхає їх до азартних ігор, через що можуть втратити все.

П'ятірки дуже легко зауважують дружні контакти з будь-яким числом. Але через те, що вони непостійні, така дружба недовговічна. Мають сильну інтуїцію і можуть точно зрозуміти намір будь-якої людини, здатні передбачити маневри своїх конкурентів. Дають відповідь до того, як дослухають питання. Не люблять змін і не терплять, коли люди чіпають їхні речі або змінюють порядок, в якому вони передбачають. П'ятірки легко можуть зробити своїх ворогів друзями і змусити прийняти їх свою точку зору.

Економні і здатні збирати гроши на чорний день, але іноді стають екстравагантними. У них не одне джерело доходів. Вони не можуть сидіти склавши руки і люблять розробляти різні методи для швидкого заробітку. Завжди інвестують гроши в бізнес і процвітають у ньому завдяки своїй авантюрній натурі. Це — партнери, на яких можна покластися.

П'ятірки пунктуальні і завжди кудись поспішають. Воліють іноді жити далеко від своїх родин, в інших країнах, насолоджуватися життям і вчитися. Вони дуже піклуються про своє здоров'я і обережні у виборі продуктів. Дбають про

**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...

свою зовнішність, мають міцну статуру і залишаються здоровими й активними до похилого віку. Зазвичай живуть довго.

Основні вібрації числа 5: конструктивність, волевільності, прогресивність.

**Застереження**

Людям з числом душі 5 варто:

- ✓ втрачати почуття гумору;
- ✓ бути занадто критичними;
- ✓ впадати в депресію, зазнавати нервових нападів;
- ✓ цуратися дітей і уникати розваг;
- ✓ весь час кудись поспішати;

✓ постійно проявляти впертість;

- ✓ напруживати очі при читанні вночі, при перегляді телевізійних передач;
- ✓ неправильно судити про людей;
- ✓ давати неправдиві обіцянки;
- ✓ дратуватися через дрібниці.

Радимо не нав'язувати іншим свої ідеї, а також бути уважними під час подорожей і не довіряти незнайомцям.

П'ятіркам варто здійснювати довгі ранкові прогулянки; пити більше соків і дбати про чистоту крові, тому що вони легко підхоплюють шкірні та серцеві захворювання; уникати компанії невдах і пессимістів; для зміцнення нервів і поліпшення обміну речовин два рази на тиждень робити масаж тіла, використовуючи оливкову олію; вчитися бути здоровіннями, вдячними, цінувати інших.

**ШІСТКА**

**Шість — число душі тих, хто народився 6, 15 або 24 числа.**

Ключові слова таких людей: сімейна і соціальна відповідальність, служіння, любов, співчуття, зілення, творчість. Відверті, чесні, але досить деликатні люди. Чудові товариші — і люди відчувають їх позитивну, теплу енергію. Гостинні й товариські, володіють житвою і веселою вдачею. Можете дарувати близьким свою нескінченну турботу і дружбу, відчувати, що ви в змозі зробити життя близьких зручним і комфортним.

Такі люди завжди прагнуть передати свій досвід оточуючим, безкорисливі і не розважливі. Вони притягають до себе оточуючих,

# Число душі визначає долю?



члені, артистичні, мають тонкий смак. Легко витрачають гроші. Люблять подорожувати і часто виїжджають за кордон. Надто піклуються про свою зовнішність і намагаються завжди солідно одягатися.

Розумні, тактовні. Дуже повільно роблять свої справи, але вважають, що це їхня перевага, а не недолік. Коли від них чекають швидкості, вони нервують і все псують, допускаючи багато помилок. Не терплять, коли хтось чинить проти їх волі і можуть приховувати свої почуття і гнів за милою посмішкою.

Не терплять безладу, акуратні. Прикрашають свої оселі, кімнати, офіси, робочі місця. Це — універсальні друзі, хороші члени сім'ї. Турботливі й уважні до своїх. Друзі люблять їх за витончений смак, гарні манери, люб'язність і м'якість. Шістки досить щасливі і здатні отримати всі блага і розкіш сучасного життя в досить молодому віці.

Основні вібрації числа 6: відповідальність, любов прихильність, спокій, допомога.

**Застереження**

Їм необхідно навчитися перевіряти людей, з якими їх пов'язують справи. А жінкам, перш ніж вступати у фінансові або особисті взаємини, необхідно перевіряти скажане іншими. Людям числа 6 протипоказано лінуватися і піддаватися на умовляння, уникати тиску, щоб не зіпсувати свої проекти. Вони повинні зауважувати людей, які їх обрали, і не витрачати свою енергію даремно, ступаючи на шлях помсти.

Шістки повинні уникати:

- ✓ важкої фізичної роботи;
- ✓ вживання наркотиків, тому що вони схильні до звикання;
- ✓ зайвих любовних зв'язків;
- ✓ солодких страв, масла і жирів і дуже пряної їжі.

Їм необхідно робити регулярні ранкові прогулянки; правильно організовувати своє життя, складати розклад і не витрачати надто багато часу на водні спортивні розваги; збирати гроши «на чорний день».

**СІМКА**

**Сім — число душі людей, хто народилися 7, 16 або 25 числа.**

Вібрація цього числа дає людям старанність, схильність до аналізу, багату фан-

тергліть, коли ними командують. Можуть багато хороших зробити для людини, з якою дружать, але й завдають багато неприємностей, коли розривають стосунки. На будь-якій роботі, як правило, домугаються високо-го становища. Облаштовуються у своєму житті вони зазвичай більче до 34 років, а справжнього успіху і багатства досягають досить пізно. Вони привабливі, приємні і чарівні. Їх нелегко обдурити, бо можуть читати думки інших людей, але не знають, як зрозуміти свої.

Основні вібрації числа 7: аналіз, розуміння, спогляданість, пошук істини, духовне розуміння.

**Застереження**

Перед тим як приймати будь-які проекти, сімки повинні уважно вникати в їхню суть, зважувати позитивні і негативні аспекти, оцінювати час і працю, які потрібно затратити для виконання поставлених завдань.

Ім рекомендується:

- ✓ не розтрачувати енергію і не брати на себе нерозв'язні завдання;
- ✓ з радістю приймати будь-які зміни і не чіплятися за власні думки;
- ✓ працювати незалежно, намагаючись бути самодостатніми і хоробро починаючи власні проекти;

✓ не втрачати пильності, бути щирими і відданими своїй роботі і не захоплюватися безглідними фантазіями;

- ✓ не бути занадто сентиментальними;
- ✓ не поспішати і швидко приймати рішення.

Сімки повинні бути дуже обережними і уникати

знакомств з людьми, які злоуважають алкогolem і наркоманами, оскільки самі можуть втягнутися в цей спосіб життя. Ім слід мати навколо себе квіти і зелені рослини й дивитися на них щоранку, щоб наповнитися внутрішньою силою. Людям числа 7 краще уникати водних видів спорту, глибокої води і подорожей на човнах і кораблях.

**ВІСІМКА**

**Вісім — число душі людей, хто народилися 8, 17 і 26 числа.**

Вісімка — це знак нескінченності. Тому такі люди можуть кидатися в крайності, дивуючи оточуючих кардинальними змінами. Їх відрізняє яскраво вражене почуття справедливості і бажання допомагати менш благополучним людям.

Вісімки — це магніти. Якщо ви вісімка, то можете дуже багато досягти в матеріальному плані, варто тільки захотіти і докласти зусиль, хоча і не особливо великих. Гроши вас люблять. У вас є приголомшлива здатність втілювати свої мрії та ідеї. Ваши харизматичність і індивідуальність здатні притягувати як магніт протилежну стату.

Люди числа 8 — старанні

працівники. Вважають за краще робити все самі і не приймають допомогу з боку. Потайливі, терплячі, наполегливі, серйозні, меланхолійні, задумливі, щирі, життєлюбні; володіють внутрішнім спокоєм і врівніваженістю. Їхнє життя повне боротьби, але вони не відступають, поки не досягнуть бажаного.

У них дуже небагато справжніх дружів, які здатні розпізнати їхню ніжну і вразливу натуру. Вони сміливо дивляться в обличчя будь-яким труднощам і стають на захист інтересів своїх дружів, рятують їх у будь-яких ситуаціях, але таким чином на живають собі ворогів.

Вісімки не прощають образ і затають злобу до кінця життя, терпляче вичікуючи потрібного моменту для нападу на кривдників. Не заспокоюються доти, поки не розіб'ють своїх во-rogів. З посмішкою зустрічають поразку і змінюють стратегію, але не заспокоюються.

У професії вони не задовольняються малим успіхом, а прагнуть до найбільших почестей. Будучи дуже чесними, практичними і розумними, ненавидять лицемірство і обман.

Для вісімок не існує норм і правил, вони не люблять підкорятися і часто конфліктують з представниками влади. Вісімки в першу чергу дбають про свою фінансову захищеність, хоча й не ганяються за грошима. Заради грошей займаються будь-якою роботою. До 35 років вони взагалі не вміють поводитися з грошима і за своє життя зустрічаються з кількома фінансовими кризами. Але після 35-ти у них з'являються накопичення. Ім подобається спостерігати за збільшенням свого рахунку, і вони припиняють смітити грошима.

Основні вібрації числа 8: задоволеність, досягнення; прагнення до успіху, влада, визнання.

**Застереження**

Їм не слід братися за роботу, яка перевищує їхні можливості. Вони повинні довіряти своїм близьким і підлеглим, розширювати коло друзів і знайомих. Вісімкам не варто сподіватися на подяку та допомогу родичів. Вони повинні відкинути мстивість, скинути маску похмурості, серйозності, тверезості. Треба навчитися посміхатися і постаратися бути щасливими.

Їм необхідно:

- ✓ виховувати в собі терпимість, дружелюбність, розсудливість і не дратуватися настільки легко;
- ✓ позбуритися звички мікувати про минуле і постаратися зворотися з уявними страхами;

- ✓ поважати своїх життєвих і ділових партнерів;
- ✓ не втягуватися в любовні пригоди;
- ✓ частіше подорожувати;
- ✓ відмовитися від консервованої, старої іж та іж швидкого приготування; їм слід їсти більше грубих зерен, пити більше свіжих соків, щоб уникнути закрепів та інших проблем.

Закінчення на 8 сторінці.

## ● Смішного!

**Господині на замітку:**  
«Вечеря буде набагато смачнішою, якщо готовувати її через день».

**Новий детектив Теклі Машкиної під назвою «Ббивцею співачки виявився її коханець» так чомусь і залишився лежати на прилавках по-вним тиражем.**

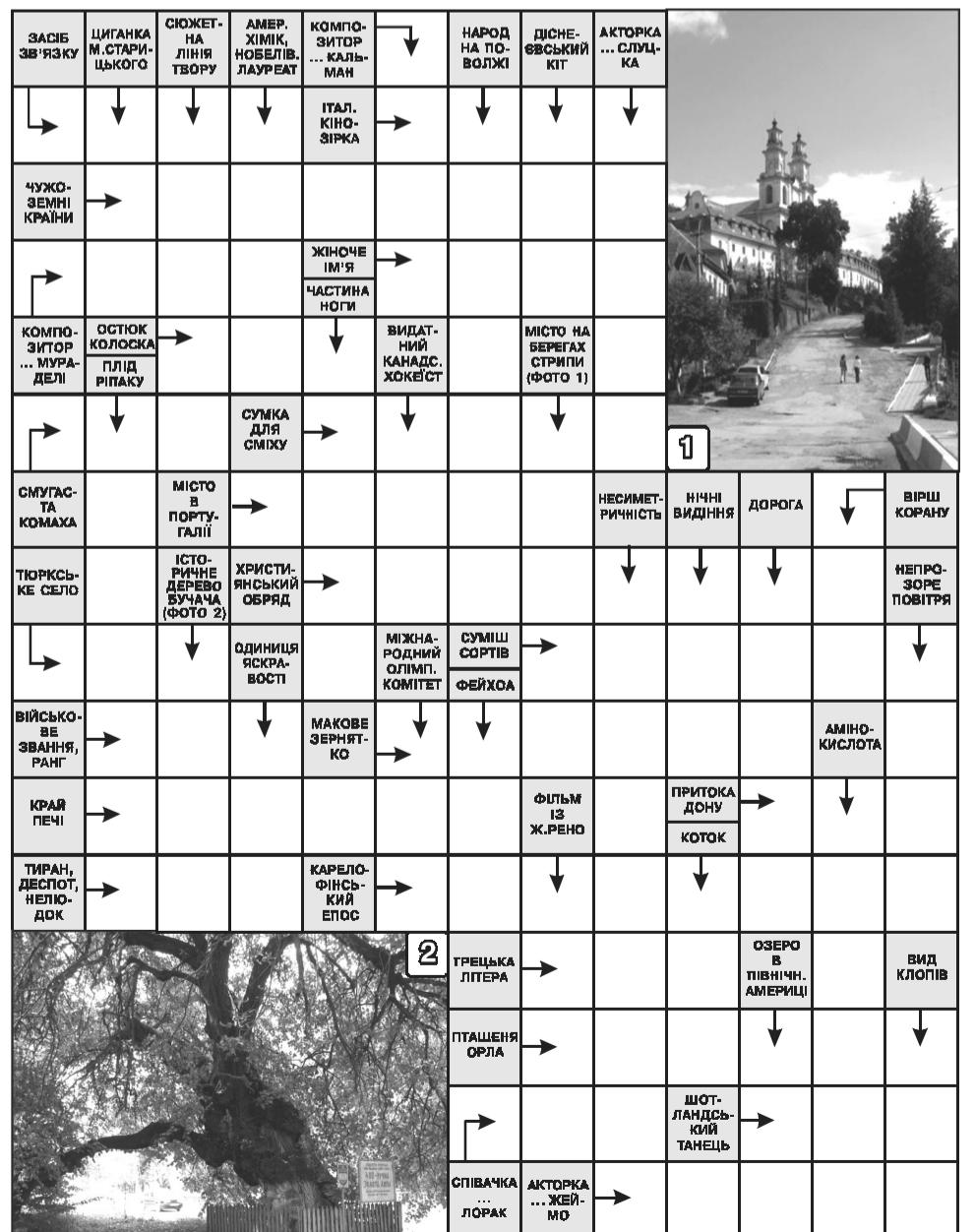
**Домофон — великий винахід. Поки чоловік підніметися по сходах, дружина встигає вимкнути телевізор, комп'ютер, пов'язати на себе фартух і з похмурим обличчям почати мити посуд чи готовувати.**

**— Куди ти поспішаєш?  
— В університет на іспит.  
— А з якого предмета?  
— Там скажуть.**

**Відповіді на сканворд «Ясен», надрукований 16 листопада**



## ● Поміркуйте

**Сканворд «Бучач»**

Продовження. Початок у попередньому номері.

**2. Українська мова — це суцільні діалекти і суржик**

Звісно, на різних етапах говори впливали на формування української мови. Але це явище характерне практично для всіх мов. У всіх слов'янських мовах є діалектизми, які відображають регіональні варіанти тієї чи тієї мови. Понад те, для української мови, як і для інших, характерні міжмовні контакти, у процесі яких запозичуються певні слова. Звичайно, така лексика є спільною для багатьох мов. Попри це, ніхто не ставить під сумнів існування окремої літературної мови.

Це ж стосується і української, яка має низку властивих їй особливостей, які вирізняють її з-поміж інших. Зокрема, специфічно українські префікси якнай-, щонай-, пестливі форми прислівників. Це доводить існування окремої української літературної мови, яка не позбавлена региональних особливостей. Зачинателем сучасної української літературної мови вважається Іван Котляревський.

**3. Південь і Схід  
України завжди розмовляли російською**

Від 1930-х років ХХ ст. розпочався активний період тотального зросійщення, особливо у сфері освіти. Найбільші наслідки це мало на Лівобережній Україні, яка до цього перебу-

**Наша мова калинова****НАЙПОШИРЕНІШІ МІФИ ПРО УКРАЇНСЬКУ МОВУ**

## ● Варто знати

вала під владою Російської імперії. На відміну від земель Західної України, яка входила до Австро-Угорської імперії і де були послаблення стосовно використання української мови. На Сході України більшовики зменшували кількість українськомовних видань, українська поступово витіснялася із усіх сфер життя. Відповідно, жителям особливо цієї частини України доводилось використовувати російську мову як основну для комунікації. Як результат, поступово вона виходила з ужитку і на побутовому рівні. З часом це привело до повного домінування російської мови, особливо в містах. Попри це, за даними перепису 1989 року, 87,7% українців визнали рідною мовою українську.

Однак наслідки агресивної русифікації міг відчувати-

мо і зараз. Зокрема, поширеній в Україні білінгвізм: використання у комунікативній сфері двох мов — російської та української, та як наслідок цього так званий «суржик». Та головне, що тепер поширеність російської мови на Сході та Півдні України Кремль використовує задля розпалення сепаратистських настроїв і військової агресії.

На щастя, нині відбувається зворотній процес — очищення мови від непотрібних кальків і росіянізмів та повернення у мову «загубленої» лексики, її унормування.

**4. Українською мовою розмовляє лише незначна частина населення**

Насправді, ареал поширення української мови — вся Україна і навіть більше. Передусім, завдяки діаспорі носії мови мешкають і поза

межами України. Розподіл людей, які розмовляють українською та вважають її рідною, зважаючи на історичні обставини, на території України нерівномірний. Та все ж згідно із даними перепису населення 2001 року, 67,53% населення вважають рідною мовою українську.

За результатами соцопитування, проведеного цього року Центром Разумкова в усіх областях України за винятком Криму та тимчасово окупованих територій Донецької і Луганської областей, мовою повсякденного спілкування для 56% населення є українська, 23% — російська, 21% — однаково мірою обидві мови, 0,4% — інша мова. Рідною українську мову назвали 67,7% населення. Найбільше у повсякденному спілкуванні вживаютимо українську мову мешканці Заходу України — 92% тих, хто проживає на цій території.

Проте розмовляють нею і в інших регіонах України, зокрема, 68% мешканців Центру, 33% — Півдня, 18% — Сходу і лише 6% Донбасу. Проте треба враховувати, що для поширення і піднесення престижу української мови сприяли високі умови за часів незалежності досі не створено. У сфері

## ● Кажуть, що...

**Число душі визначає долю?**

**Закінчення. Початок на 7 стор.**

**ДЕВ'ЯТКА****Дев'ять — число душі людей, що народилися 9, 18 або 27 числа.**

Людей з числом душі 9 не заспокоюються, доки не досягнуть бажаного. Їхні ключові слова: співчуття, терпніння, універсальність, самовіданість. У числі 9 присутні якості всіх інших елементарних чисел, воно є найпотужнішим з них. Такі люди дуже чутливі і велюбні. Увага до проблем інших робить їх чудовими друзями. Схильні до містичності і незвіданого.

Ви б хотіли бути вільним як вітер і подорожувати по різних країнах, континентах і, можливо, навіть планет... Романтична любов відіграє у вашому житті настільки значиму роль, що здатна поширюватися на багатьох людей одночасно, анітрохи не розсіюючись. Ваше життя сповнене яскравих і цікавих подій, і це привертає увагу оточуючих.

У людини з числом душі 9 сильний владний характер, високі ідеали. Дев'ятки народжені з якостями лідера і можуть легко контролювати улертих. Такі люди приречені на успіх: у них для цього є всі необхідні якості. Дев'яткам притаманний дух суперництва. Вони дуже сміливі і люблять пригоди. Амбіційність та сильна воля дозволяють їм швидко досягати мети. Швидко реагують на будь-яку ситуацію

і переходятять у стан готовності за першим сигналом, завжди здатні відбити напад.

Дев'ятки не особливо обтяженні власними проблемами. Оптимісти, незалежні, вільні, щирі, безстрашні, поганівчасті; у них невичерпне джерело енергії. Не люблять бути комусь зобов'язаними, нічого не бояться.

Словнені ентузіазму, натхнення, і завжди поспішають досягти наміченої мети. Не терплять втручання у свою роботу, ненавидять критику, завжди чинять по-своєму. У них дуже розвинене почуття відповідальності. У молодості відчувають труднощі у спілкуванні, тому їм буває непросто посісти гідне місце в суспільстві, вдома, на роботі. Але після 40 років досягають успіху.

Дев'яткам зовні тверді, дисципліновані, непохитні, а в душі — м'які і співчутливі. Хороші організатори й адміністратори. Якщо їм надана повна влада, то організація, якою вони керують, буде завжди отримувати гарний прибуток. Витрачають багато часу і енергії, щоб підтримувати свої оселі й робочі місця в абсолютній чистоті порядку, однак не здатні створити порядок і мир у своєму сімейному житті.

Основні вібрації числа 9: самовіданість, співчуття.

**Застереження**

Дев'яткам слід побоюватися пожеж, вибухів бомб, штурмів, ураганів, повеней і дорожніх пригод. Вони по-

пslug, друкованих виданнях, українському сегменті інтернету, телевізії і радіоєфірі переважає російська. хоча щодо двох останніх пунктів ситуація поліпшується завдяки введенню на законодавчому рівні квот на українську мову, відсоток яких поступово збільшується.

Негативно на розвиток української мови впливнув і мовний закон Ківалова-Колесніченка, ухвалений за часів президентства Віктора Януковича. Ним зокрема було введено поняття регіональних мов, якими дозволяється вести діловодство іншими поширеними у певному регіоні мовами, а також використовувати їх у таємних сферах, які економічна і соціальна діяльність, інформатика, ЗМІ та з'язок, реклама тощо. Цей закон спримітивив, насамперед, для зміцнення статусу російської мови в південних і східних регіонах України. Формально він і досі не скасований.

Тож за умови проведення правильної мовної політики кількість тих, хто використовуватиме її у повсякденні, збільшуватиметься. Проте і зараз, зважаючи на анексію Криму та війну на Сході, що веде Росія, потрібує зростає кількість людей, які «переходять» на українську, адже тепер російська мова асоціюється з «мовою окупантів».

**Юрій Каленчук, філолог.**  
За матеріалами ТСН.ua.

**Закінчення**

**винні бути постійно напогодові при використанні вогнепальної зброї, а також водити машину з особливою увагою. При підписанні офіційних паперів їм потрібно бути уважними. За необхідності перед підписанням можна проконсультуватися з юристом. Вони не повинні уникати проявів гумору — він принесе їм удачу.**

**Дев'яткам необхідно:**

- ✓ уникати будь-яких провокацій і думок про помсту;
- ✓ відмовитися від гордості, лицемірства;
- ✓ навчитися знаходити емоційний спокій і не втрачати мужності;
- ✓ уникати безрозсудних вчинків, гніву, зарозумілості, агресивності;
- ✓ уникати скарг, обговорювання і чуток щодо своїх колег, партнерів;
- ✓ любити своїх життєвих партнерів, створювати мир у сімейному житті і пам'ятати аксіому: «Людині влаштовує помилляться, а Богу влаштовує прощати»;
- ✓ навчитися долати свое занепокоєння;
- ✓ розширювати коло своїх друзів і знайомих;
- ✓ підтримувати на своєму обличчі усмішку;
- ✓ поважати своїх начальників і не вплутуватися з ними в непотрібні суперечки;
- ✓ дотримуватися дисципліни, яка створює в їхньому житті порядок;

✓ уникати наркотиків, тому що вони мають до них схильність.