ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#40(859) 4 жовтня 2018 року

КВАШЕНА КАПУСТА — НАЙКРАЩА ЗАКУСКА 3

2 БУРЯК — ЧЕРВОНЕ «ЗОЛОТО»

Засилля хрону: як боротися? 4

З днем Ангела!

Сьогодні іменини в Андрія, Дмитра, завтра — Федора, Макара. 6 жовтня з днем Ангела вітайте Петра, 7 — Владислава, Семена, 8 — Сергія, Єфросинію, 9 — Івана, Тихона, 10 — Марка, Зінаїду, Віктора.

● **Варто знати**

ПОСТІЛЬНА БІЛИЗНА НЕБЕЗПЕЧНА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

У ліжку ми проводимо значну частину свого життя. Але воно може завдати шкоди нашому здоров'ю.

Цей предмет меблів подобається не тільки нам — це ще й улюблене місце шкідливих бактерій і грибків, тож ліжко легко може перетворитися на розсадник цих шкідників людського організму. Так вважає мікробіолог Нью-Йоркського університету Філіп Тьєрно.

За його словами, постільну білизну потрібно міняти раз на тиждень. В іншому разі життя бактерій починає розвиватись у складках простирадл, наволочок, що навіть може призвести до хвороб. Згідно ж із даними дослідження грибкових забруднень постільної білизни, як у пухових, так і в синтетичних подушках міститься до 16 видів грибків. При цьому далеко не всі з них є продуктом виділень нашого тіла — хоча піт, частинки шкіри та інші екскреції, безумовно, стають відмінною базою для їх розвитку.

Так, грибок особливо активно розмножується в теплому і вологому середовищі, а саме такі умови створюються нами в ліжку: тільки в ньому людина щорічно виділяє близько 118 літрів поту.

Безумовно, ми не можемо роздивитися ці забруднення неозброєним оком. Однак якби могли, ми б більше не захотіли спати серед такого бруду. Для астматиків та алергіків це може бути подвійною небезпекою. Але й у здорової людини постійне вдихання пилу і бруду, які накопичуються після одного-двох тижнів використання білизни, може викликати подразнення в горлі та інші неприємні симптоми.

Шкаралупу горіхів не викидайте

У хімічному складі шкаралупи волоських горіхів міститься дуже багато корисних речовин, наприклад, карбонові кислоти, аскорбінова кислота, дубильні речовини, вітаміни С і Е, стероїди. Завдяки цьому шкаралупа цих горіхів використовується для підвищення імунітету або для позбавлення від хвороб слизової рота і носа. Для очищення кровоносних судин приймають настоянку шкаралупи волоських горіхів на спиртовій основі. Цей засіб сприяє розрідженню крові, а також має захисну дію проти утворення тромбів. Готують відвар зі шкаралупи волоських горіхів з додаванням меду, щоб позбутися від кашлю. Можна приймати його і в профілактичних цілях. Вона запобігає виникненню різних пухлин. Ефективна подрібнена шкаралупа при різних шкірних захворюваннях. Також вона має ранозагоювальний ефект.

Користь волоських горіхів відома з давніх часів. Їхні ядра містять у собі великі запаси цінних для людини сполук. Але не меншу цінність має шкаралупа горіхів.

● З Божої аптеки

ДЛЯ ГІПЕРТОНІКІВ

Для гіпертоніків настоянка з горіхової шкаралупи могла б стати відмінним профілактичним засобом, який нормалізує тиск. Тим більше, що приготувати таку настоянку зовсім не складно: треба з'їсти 15 волоських горіхів, а шкаралупу настояти. Спершу її треба ретельно вимити і висушити. Викласти її у скляний або емальований посуд. Залити шкаралупу горілкою, і поставити в сухе тепле місце. Два тижні замочена в горілці шкаралупа волоського горіха повинна настоюватися, а після закінчення цього терміну у вашому будинку з'являться відмінні ліки, багаті кумарином. Ця речовина, потрапляючи в кров, здатна розсмоктувати і виводити з кровоносної системи тромби.

До того ж отриманий лікувальний засіб може з успіхом застосовуватися в лікуванні бронхів, допомагаючи розсмоктувати закупорки, що утворюються в них.

ВІД БЕЗСОННЯ

Народна медицина застосовує шкаралупу волоських горіхів для приготування засобу, що допомагає впоратися з безсонням, запамороченнями, судомами, і навіть заїканням. Для отримання цих природних ліків шкаралупу волоського горіха варять в молоці.

ПРИ ПРОБЛЕМАХ ШКІРИ

Відвари з горіхової шкаралупи на воді використовуються при проблемах шкіри. Досить помістити шкаралупу у воду і довести до кипіння. Ще гарячим відваром слід протирати проблемні ділянки шкіри і вмиватися.

ЗАСТОСУВАННЯ ПОПЕЛУ ЗІ ШКАРАЛУПИ

В давнину шкаралупу волоських горіхів люди спалювали. Попіл, який при цьому утворювався, активно використовували для зцілення від виразкових хвороб. Для отримання позитивного результату цей попіл змішували з вином і рослинною олією. Таким же складом намащували голову, якщо раптом заразилися «лисячою» хворобою (втрата волосся).

Сьогодні горіхову шкаралупу в такому вигляді можна застосовувати для знезараження води замість активованого вугілля. Цей попіл набагато ефективніше за вугілля справляється з очищенням води від радіації. Цю корисну властивість шкаралупи волоських горіхів люди використовують так само для виведення продуктів радіації з організму людини.

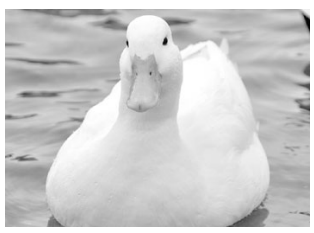
Процес приготування знезаражувальної суміші досить простий. Шкаралупу горіха можна спалити в домашніх умовах в звичайній каструлі: подрібнити сировину до стану крихти і поставити на вогонь у будь-якому посуді. При спалюванні утворюватиметься дим, у цей момент треба починати активно перемішувати вміст, що вже мало нагадує горіхову шкаралупу, впродовж 15 хвилин. Потім вуглинки потрібно остудити і перетерти в порошок (можна скористатися звичайною кухонною ступкою). Отриманий порошок використовують і для знезараження води, і для позбавлення шлунково-кишкового тракту від продуктів радіації. З цією метою слід розчинити 1—2 ст. ложки попелу в склянці води і випивати кожні 15 хвилин по 2 столових ложки.

● **Просили нагадати**

ЯК ВИЗНАЧИТИ ВІК ПТИЦІ?

Ми вже писали про те, як визначити вік свійських пернатих. Однак наші читачі просили ще раз розмістити цю інформацію.

У гусей все залежить від породи. У пекінських качок стають блідішими лапки і дзьоб, на них з'являються чорні цятки. У мускусної качки розростаються «коралі» навколо очей, змикаючись на потилиці. В індички, навпаки, «коралі» стають блідішими, а на грудях відростає «волоть» із пір'я, як в індика. Цесарка із віком так само стає схожою на самця, лише робиться значно більшою від нього, збільшуються «шолом» (наріст на голові) і восковиця, відростають сережки, на голові та шиї з'являються пігментні плями.



● Люстерко

Медова маска від зморщок

1 ст. л. натурального йогурту, 1 ч. л. меду, 1 ч. л. соку лимона, дрібка кориці та мускатного горіха, 1—2 ст. л. теплої води. Усе це змішати і накласти на очищену шкіру. Через 10—15 хв. змити. При відчутті стягування слід використовувати зволожувальний крем.

● Місячний календар

4 жовтня, четвер. Остання чверть. Місяць у Раку, Леві (0 год 14 хв). 24/25 дні Місяця. Схід — 0 год 39 хв, захід — 16 год 29 хв.

5 жовтня, п'ятниця. Остання чверть. Місяць у Леві. 25/26 дні Місяця. Схід — 1 год 52 хв, захід — 17 год 07 хв.

6 жовтня, субота. Остання чверть. Місяць у Леві, Діві (2 год 22 хв). 26/27 дні Місяця. Схід — 3 год 10 хв, захід — 17 год 39 хв.

7 жовтня, неділя. Остання чверть. Місяць у Діві. 27/28 дні Місяця. Схід — 4 год 29 хв, захід — 18 год 08 хв.

8 жовтня, понеділок. Остання чверть. Місяць у Діві, Терезах (4 год 13 хв). 28/29 дні Місяця. Схід — 5 год 48 хв, захід — 18 год 33 хв.

9 жовтня, вівторок. Молодик. Місяць у Терезах. 29/1/2 дні Місяця. Схід — 7 год 05 хв, захід — 18 год 58 хв.

10 жовтня, середа. Молодик. Місяць у Терезах, Скорпіоні (7 год 12 хв). 2/3 дні Місяця. Схід — 8 год 21 хв, захід — 19 год 24 хв.

● **Увага!**

Магнітні бурі в жовтні

9, вівторок, 6—9, 3;
11, четвер, 5—8, 2;
12, п'ятниця, 7—9, 1;
15, понеділок,5—8, 3;
16, вівторок, 20—22, 4;
18, четвер, 12—15, 1;
21, неділя, 7—9, 1;
24, середа, 19—21, 4;
31, середа, 19—21, 4.

Примітка: 1 — найслабший вплив геомагнітних процесів, 5 балів — найсильніший.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 4 жовтня	+6 / +12	можливий дощ	півн.-зх., 7	11.29
п'ятниця, 5 жовтня	+4/ +14	ясно	зм. напр., 3	11.26
субота, 6 жовтня	+4/ +16	ясно	зм. напр., 3	11.22
неділя, 7 жовтня	+6/ +17	ясно	зм. напр., 3	11.19
понеділок, 8 жовтня	+6/ +19	ясно	зм. напр., 1	11.15
вівторок, 9 жовтня	+8/ +18	без опадів	півд.-сх., 3	11.12
середа, 10 жовтня	+6 / +16	ясно	півд.-сх., 3	11.08

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

● А ви знали, що...

ЖУВАТИ ГУМКУ МОЖНА НЕ ЗАВЖДИ

Сьогодні індустрія жувальної гумки є однією з найбільш вигідних, адже більшість людей підсвідомо вбирає в себе рекламні гасла про те, що жуйка — це смачно, корисно і модно. При цьому мало хто дбає про вплив її на організм, а тим часом для багатьох вживання жуйки стало звичкою. Та все ж, що відбувається з нашим організмом, коли ми зловживаємо жувальною гумкою?

Жувати гумку рекомендується після їжі. У жодному разі не робіть цього на голодний шлунок, інакше можете спровокувати виникнення таких небезпечних хвороб, як гастрит або гастродуоденіт. Людям, які вже страждають на ці недуги, категорично протипоказано жувати гумку. Існують дослідження, які показують, що буде, якщо жувати гумку й нічого не їсти: шлунковий сік, котрий виділяється за відсутності їжі, перетравлює захисну слизову оболонку шлунка.

Так само не рекомендується жувати гумку через високий вміст цукру, що негативно впливає на стан зубів.

Курити при жуванні гумки теж не можна: сигарета виділяє канцерогени, які разом зі слиною, що активно виробляється під час жування, потрапляють у шлунок, де завдають ще більшої шкоди організмові.

Негативний вплив цього продукту спричиняється й іншими чинниками. Вище вже говорилося про великий вміст цукру в жуйці, але це тільки половина біди. Інша половина — те, що економні виробники замінюють звичайний цукор під час виготовлення гумки на підсолоджувач аспартам (Е951), який додають практично в усю недорогу газовану воду. Аспартам же, у свою чергу, крім солодкого смаку, є джерелом фенілаланіну, який порушує гормональний баланс в організмі людини. Особливо це небезпечно для діабетиків, вагітних жінок, дітей, осіб з надмірною вагою. Фенілаланін утворюється в організмі не одразу, він може накопичуватися протягом тривалого часу.

Жувати гумку корисно лише в перші 5—10 хвилин після їди.

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

Буряк — червоне «золото»

Мало знайдеться людей, які б не включали до свого раціону буряк. До того ж він не тільки смачний, а й надзвичайно корисний. Ще вавилоняни понад 2000 років до нашої ери використовували в лікувальних цілях листя буряка. Про корисні властивості цього овоча для організму знали і стародавні греки та римляни.

● На замітку

Користь, яку дарує буряк нашому організмові, — від багатства його складу у вигляді вітаміну С та А (на які особливо багате його бадилля), вітаміну В9 (фолієвої кислоти), вітамінів групи В і РР, фосфору, йоду (цей овоч вважається лідером за його вмістом), кальцію, заліза, міді, магнію, калію, каротиноїдів, клітковини, лютеїну, корисних флавоноїдів.

У народній медицині буряк застосовується в лікуванні анемії, як засіб що підвищує імунітет, при простудних захворюваннях, артеріальній гіпертензії, шлункових болях, кишкових розладах, хворобах печінки і нирок. Буряк також зміцнює нервову систему, покращує пам'ять. Він регулює розлади менструального циклу, лікує безпліддя, подагру, покращує концентрацію уваги та пам'ять, зменшує нервове напруження, лікує стрес, депресію, апатію, різного роду неврози, порушення сну, покращує стан волосся і нігтів, запобігає передчасному старінню.

Дослідження вчених довели, що буряк є найбільш ефективним овочем у боротьбі з раком. Адже у ньому містяться сильні антоціани, антиоксиданти, червоні пігменти. Вони борються з вільними радикалами, які ушкоджують ДНК і підсилюють розвиток раку. Вживання буряка підтримує організм після хіміотерапії, а також при лікуванні лейкемії та багатьох інших онкологічних захворювань.

Прийом в їжу буряка запобігає появі або збільшенню злоякісних пухлин.

Дуже корисний буряк у вареному вигляді. Він має послаблюючий і сечогінний ефект і виводить з організму всі солі важких металів. При хронічних запорах, хворобах печінки, при порушенні травлення також потрібно вживати відварений буряк перед прийомом їжі по 100—150 грамів на день. Буряк варити краще в мундирі і під кришкою, опускаючи овоч у киплячу воду.

Головні болі полегшує листя буряка. Його слід прикладати до лоба і скронь.

Чудодійні властивості має і сік буряка. Його рекомендують вживати при анемії, артеріальній гіпертензії і атеросклерозі судин. При цих захворюваннях необхідно приймати суміш бурякового і морквяного соків у пропорції 1:4 три-чотири рази на день по чверті склянки.

Під час клімаксу або при порушеннях менструального циклу необхідно приймати суміш чорної редьки і буряка, приготовлену у пропорції 1:1. Приймати у проміжках між їдою три-чотири рази на день.

Та слід зауважити, що буряковий сік не рекомендують вживати при цукровому діабеті, пієлонефриті, виразковій хворобі дванадцятипалої кишки і шлунка, зниженому тиску.

● Лікує природа

Захистимо печінку від токсинів

✔ Пийте чисту воду, додаючи на одну склянку сік половини лимона. Лимонний сік стимулює печінку на викид токсинів, а вода виводить ці шлаки.

✔ Їжте часник і цибулю. Вони розщеплюють жир з відкладень в організмі, а також сприяють виведенню бактерій і грибків з організму.

✔ Пийте чай з розторопші плямистої або додавайте у воду екстракт з цієї рослини. Розторопша містить силімарин, який не тільки захищає клітини печінки від отрути, а й запобігає руйнуванню глютатиону, який забезпечує виведення токсинів з печінки.

✔ Їжте овочі та фрукти, багаті вітаміном С — броколі, болгарський перець, спаржу, цвітну капусту, лимони, капусту, шпинат, зелений горошок, апельсини, грейпфрути, помідори, малину, селеру, м'яту, петрушку та ін.

✔ Куркума уповільнює запальні процеси в організмі і захищає печінку від пошкоджень вільними радикалами.

● А, може, й справді?

Не просто прикраси

Модні аксесуари можуть не тільки доповнити образ, а й полегшити біль, підбадьорити або заспокоїти і навіть зняти симптоми деяких захворювань.

Золото як лікувальний засіб використовували ще в глибоку давнину. Стародавні лікарі вважали, що воно продовжує життя, зміцнює здоров'я літніх людей і приносить успіх. У трактатах Аюрведи є посилання на те, що жінки, які прикрашають себе золотом, легко виношують дітей.

Сучасні фахівці не беруться стверджувати, що цей метал відразу може омолодити або вплинути на тривалість життя, але настійно рекомендують його носити тим, у кого є шкірні захворювання. Також золоті прикраси варто надягати під час епідемій грипу. Адже цей метал здатний знешкоджувати мікроби.

Якщо вас чекає виступ перед великою аудиторією або розмова з начальством, надіньте золотий ланцюжок і кулон. Вони допоможуть упоратися з хвилюванням і знімуть стрес. Сережки з цього металу поліпшують зір. А перстень може стати справжнім талісманом, який принесе успіх, особливо в бізнесі.

● Варто знати

Медичні міфи: чи можна будити сновиду?

Кажуть, що сомнамбул краще не будити, тому що це для них небезпечно. Але чи дійсно це так? Оглядачка видання BBC з питань здоров'я шукала наукові докази популярного міфу.

Кожна п'ята дитина регулярно ходить уві сні, і як мінімум 40% робили це хоча б раз у житті. Чим старші ми стаємо, тим рідше це відбувається, але 1—2,5% дорослих продовжують бродити уві сні. Деяким сновидам здається, ніби вони тікають від чогось страшного. Інші спокійно і методично порпаються в шухлядах і шафах, немов щось шукають.

Всі, хто хоч раз бачив сновид, погодяться з тим, що це дуже дивний стан, який поєднує в собі ознаки сну і неспання. У таких випадках зазвичай радять в жодному разі не будити людину. Пояснюють, що це може бути небезпечно для неї. Це не зовсім так, хоча, без сумніву, прокинутися в такий момент сновиді буде неприємно.

ФАЗИ СНУ

Точно не відомо, чому мозок дає команду розгулювати уві сні, хоча ми багато знаємо про те, що відбувається з людиною після того, як вона засинає. Протягом ночі вона проходить різні фази сну, починаючи з поверхневої, яка протягом приблизно двадцяти хвилин стає набагато глибшою. Потім знову настає період поверхневого сну, який переходить у швидку фазу.

Цей цикл повторюється кілька разів за ніч, і щоразу тривалість швидкого сну збільшується, таким чином протягом всієї ночі ця фаза триває найдовше.

Саме під час швидкого сну ми бачимо сновидіння. У цей період тіло немов паралізоване, щоб не почати випадково діяти уві сні. Проте сомнамбулізм проявляється у фазі набагато глибшого сну. Це цікавий і парадоксальний стан. Мозок є досить активним, щоби людина могла рухатися, але не настільки, щоб вона прокинулася.

Нещодавно в міланській лікарні Нігуарда (Італія) було проведено дослідження хвильових коливань мозку людей, схильних до ходіння під час сну.

Вчені встановили, що поки деякі ділянки мозку перебували в стані неспання, інші перебували в глибокому сні. Це вказує на те, що причиною сомнамбулізму є дисбаланс між цими двома станами.

ЧИ Є НЕБЕЗПЕКА?

Кажуть, що, гуляючи уві сні, людина не може заподіяти собі шкоди. Насправді, це не так. Вона може спіткнутися, а якщо виявиться в незнайомому місці, їй дійсно загрожує небезпека.

Професор Метью Вокер із клініки патологій сну, підрозділу лікарні при Лондонському університетському коледжі, якось розповів про свого пацієнта, який вийшов з дому, сів у машину і поїхав — так і не прокинувшись. Був ще випадок із 15-річною дівчиною, яку знайшли в кабіні вантажного крана на сорокаметровій висоті, — вона залізла туди уві сні, згорнулася клубочком і продовжувала спати.

Такі випадки рідкісні. Періодичне ходіння уві сні зазвичай не призводить до будь-яких серйозних наслідків, і більшість дітей переростають цей стан.

Якщо ця ситуація повторюється щоночі, фахівці з патологій сну радять батькам протягом тижня поспостерігати за тим, в який час їхня дитина зазвичай починає ходити уві сні. Приблизно за 15 хвилин до цього моменту рекомендують обережно розбудити сновиду — часто це допомагає перервати цикл, що склався.

Але що робити, коли ви бачите, як хтось із близьких людей вже розгулює по квартирі?

Почнемо з того, що сновида спить так глибоко, що, ймовірно, і зовсім не помітить вас, навіть якщо ви спробуєте його розбудити. Якщо ж він все ж таки прокинеться, ви можете дезорієнтувати його так сильно, що людина зазнає стресу. Кожному з нас знайоме це відчуття повної розгубленості, коли дзвінок будильника «вривається» у вашу свідомість на фазі глибокого сну, а не поверхневого, в якому ми зазвичай перебуваємо у той момент, коли нам потрібно прокидатися.

Загалом, якщо ви розбудите сновиду, ви не спричините в нього серцевого нападу, і він не впаде у кому. Однак буде гуманніше не будити людину, а спокійно відвести її назад у ліжко, щоб вона не заподіяла собі шкоди. Сновида продовжить глибоко спати, а вранці, напевно, й не згадає про свої нічні пригоди.

Немає ліків, які здатні вилікувати те, що може вилікувати щастя/ Г. Г. Маркес

Квашена капуста – найкраща закуска

Квашення є найпростішим і найбільш поширеним способом переробки капусти для збереження її на тривалий термін. У квашеній капусті зберігається багато вітамінів: В1, В2, нікотинова (РР) і фолієва кислоти тощо. Рецептів квашення є доволі багато, тому кожна господиня може вибрати той, який їй найбільше до душі та до смаку.

● Смачно і корисно

КАПУСТА «КЛАСИЧНА»

Білокачанна капуста (пізніх сортів, велика) — 5—6 кг, морква (велика) — 2—3 шт., сіль, цукор за смаком, перець чорний горошком — 10—15 шт., лавровий лист — 7—8 шт.

Капусту розріжте на 2—4 частини. Нашаткуйте на спеціальній тертці або вручну. Моркву потріть на крупній тертці і додайте до капусти. Посоліть овочі і додайте трохи цукру (не переборщіть, бо капуста буде м'якою). Добре перемішайте капусту руками, трохи здавлюючи, щоб почав виділятися сік.

Перекладіть капусту в трилітрові банки, додаючи чорний перець і лавровий лист. Добре утрамбуйте рукою, щоб виділявся сік. Соку має бути достатньо, аби капуста не почорніла. Зверху накрийте марлею або прикрийте пластмасовою кришкою (щільно не закривайте). Залиште капусту при кімнатній температурі на 2—4 дні. Кожен день протикайте капусту довгим ножем до дна банки для виходу газів (бульбашок). Якщо цього не робити, капуста може гірчити. Коли капуста за смаком буде готова, поставте банки в холодильник, накривши поліетиленовими кришками.

Для квашення потрібно вибирати капусту пізніх сортів (зимових), оскільки ранні сорти для цього непридатні. Головки в них пухкі, забарвлені в зелений колір, у них менше цукру, тому вони гірше заквашуються.

КАПУСТА «ШВИДКА»

4 кг капусти, 300—500 г моркви, 1/2 склянки цукру.

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

Нашатковану капусту змішайте разом із натертою морквою, перетріть руками, щоб капуста пустила сік, і щільно укладіть в банки. Залийте розсолом доверху. Шийку банки обв'яжіть марлею. Банки з капустою поставте в тазик, оскільки при бродінні з них буде виливатися 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.

КАПУСТА «ОРИГІНАЛЬНА»

10 кг капусти, 500 г моркви, 2 стручки гіркого 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 залийте розсолом із води і солі. Притисніть гнітом і залиште на 4 дні. Потім капусту подрібніть і покладіть назад в ємність, пересипаючи натертою морквою, подрібненим часником і гірким перцем та невеликою кількістю насіння кропу або кмину. Зелень також додайте за смаком.

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

КАПУСТА 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, 2/3 склянки цукру.

Наріжте капусту великими шматками, видаляючи качан. Хрін натріть на тертці або пропустіть через м'ясорубку. Петрушку і часник подрібніть, буряк наріжте частинками. Капусту шарами укладіть в ємність для квашення, утрамбовуючи, перемежовуючи капусту з шарами хрону, буряка і прянощів. Доведіть до кипіння воду. Розчиніть у ній сіль і цукор, перемішайте до повного розчинення і охолодіть до 40—50 градусів.

Залийте капусту, прикрийте кришкою і залиште на 3—5 днів при кімнатній температурі. Готову капусту перекладіть в банки і зберігайте в холоді.

КАПУСТА З ХЛІБОМ І МЕДОМ

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

На дно ємності покладіть шкірочку від житнього хліба, обмазану медом, і прикрийте її капустяними листками. Качани розріжте на 4 частини, видаліть качан і грубі частини листя (не викидайте, вони ще знадобляться), а капусту нашаткуйте тонкою соломкою. Розкладіть капусту на столі рівним шаром, посипте натертою морквою, посоліть і перемішайте, щоб капуста пустила сік. Покладіть капусту в ємність шарами по 5 см, злегка утрамбувавши і перемежувавши шари тими самими грубими обрізками. Останній шар прикрийте капустяним листям, покладіть гніт і поставте в тепле місце на 3—4 дні.

Видаляйте піну, протикайте капусту до самого дна паличкою і стежте, щоб вона завжди була покрита розсолом. Після закінчення бродіння перенесіть капусту в прохолодне місце на 1—2 тижні. Після цього розкладіть капусту в 3-літрові банки, закрийте пергаментом, зав'яжіть мотузкою і зберігайте в холодильнику.

КАПУСТА-АСОРТІ

2 кг капусти, 3 моркви, 1 склянка журавлини (свіжої або мороженої), 1/2 склянки зеленого винограду, 3 зелених яблука.

Розсіл: 1 л води, 1/2 склянки олії, 2 ст. л. цукру, 2 ст. л. солі, 1 ст. л. 9%-го оцту, 4—5 зубчиків часнику.

Для розсолу розчиніть у воді сіль і цукор, влийте оцет й олію, додайте часник, пропущений через прес. Нашаткуйте капусту, моркву натріть на тертці для корейської моркви, яблука наріжте тонкими частинками, перемішайте. У ємність для квашення викладіть шар капусти з морквою та яблуками, шар винограду, шар журавлини, зверху покладіть капусту, що залишилася.

Залийте розсолом, прикрийте чистою тканиною, зверху покладіть кружок і гніт і залиште на 2 дні. Готову капусту поставте в холодильник, накривши кришкою.

КАПУСТА ГОСТРА

3 кг капусти, 4-5 шт. моркви, 90 г солі, 1/2 ч. л. чорного меленого перцю, 1/2 ч. л. червоного пекучого меленого перцю, 4—5 зубчиків часнику.

Розсіл: 1 л води, 70 г солі.

З невеликих капустин видаліть верхні листки, виріжте качан і розріжте кожну капусту на 4 частини. Моркву натріть на грубій тертці, часник вичавіть. Змішайте моркву, часник, сіль і перець. Ретельно розітріть і натріть цією масою кожен листок капусти з усіх боків, намагаючись не розламувати четвертинки, і притискаючи листки один до одного, щоб гостра суміш просочила всю капусту.

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

КАПУСТА З ПРЯНОЩАМИ

1 середня капустина, 2 моркви, 5 горошин чорного перцю, 5 бутонів гвоздики, 3—4 лаврових листки, 1/2 ч. л. червоного меленого перцю, 1/2 ч. л. чорного меленого перцю, 1 ч. л. цукру, 1 ст. л. солі, 1 ст. л. 9%-го оцту.

Нашатковану капусту змішайте з натертою морквою, спеціями і оцтом (треба, щоб капуста пустила сік). Прикрийте кришкою і залиште при кімнатній температурі на добу. Потім — у холодильник.

● **У записник**

Овочевий холодець

1 л овочевого бульйону, 0,5 кг свіжих грибів, стручкова квасоля, цвітна капуста, морква, селера, цибуля-порей, часник, перець мелений, лавровий листок, желатин (30 г), 75 мл сухого білого вина, 2 ст. ложки лимонного соку.

Желатин замочити в холодній воді, дати набрякнути, відтиснути й розчинити в гарячому овочевому бульйоні з додаванням часнику й лаврового листка. Через 30 хвилин процідити й дати охолонути.

Гриби почистити, промити, довести до кипіння з вином і лимонним соком. Вийняти шумівкою на серветку. Квасолю, моркву, капусту, зелень по черзі бланшувати в підсоленій воді й також викласти на серветку.

Форму або судок застелити поліетиленовою плівкою й покласти шарами: смужки з цибулі-порею, квасолю, моркву, селеру, половину грибів, капусту й гриби, що залишилися. Кожний шар залити овочевим желе. Зверху покласти знову смужки з цибулі-порею, решту желе, і поставити на ніч у холодильник.

Перед подачею на стіл форму опустити на кілька секунд у гарячу воду й перекинути желе на блюдо.

● **Варто знати**

Як зберігати консервації?

Закриті консерви, приготовлені з дотриманням усіх технологій, можуть зберігатися протягом двох років і більше. Найкраще зберігати консерви при температурі від 0 до +10 градусів — діяльність багатьох мікроорганізмів при такій температурі пригальмовується або зовсім припиняється. Не можна зберігати консерви при температурі вищій, ніж +20 градусів, біля пічок та батарей — банки можуть здутися, варення та сиропи стають мутними, а плоди — м'якими. При мінусовій температурі банки можуть тріснути, а під час розморожування змінюється консистенція продуктів та значно погіршується якість консервів.

Погано впливають на якість заготовок і різкі або постійні перепади температури, особливо від мінусової до плюсової, і навпаки. Від цього у консервах може з'явитися пліснява.

Консерви слід зберігати в захищеному від прямих сонячних променів приміщенні. Під дією світла змінюється колір консервованих продуктів, руйнуються вітаміни, значно погіршується смак. Приміщення, де зберігається консервація, не повинно бути сирим — сирість спричиняє корозію кришок.

● Спробуйте

БУРЯК КВАШЕНИЙ

П'яту частину очищеного буряка нарізають кружальцями і впереміж з цілими коренеплодами вкладають у банки або в керамічний горщик. Заливають теплою кип'яченою водою (2 л на 1 кг буряка), кладуть в кожну банку скоринку житнього хліба, щоб прискорити бродіння, і ставлять на кілька днів у тепле місце.

Рідину з банок можна використовувати як квас; в міру її витрачання доливають теплу кип'ячену воду. Але не слід робити це більше п'яти разів. Періодично потрібно знімати цвіль.

Квашені коренеплоди використовують для борщів.

ЧАСНИК МАРИНОВАНИЙ

10 кг великих головок часнику, зелень кропу.

Для маринаду: 300 г крупної солі і 300 мл 9%-ного столового оцту на 5 л води.

Очистити зубчики часнику, промити їх і на 8—10 год. запити холодною водою. Потім часник розкласти по банках, перекладаючи кропом. Закип'ятити воду із сіллю й оцтом, маринад вистудити.

Залити часник маринадом, зверху притиснути дерев'яним кружком і гнітом. Часник буде готовий через 2 тижні.

● Ласунам

МОРКВЯНЕ ВАРЕННЯ З ЛИМОНОМ

1 кг моркви, 1 кг лимонів, 2 кг цукру, 10 г ванільного цукру.

Для морквяного варення з лимоном бажано вибирати соковиті лимони з тонкою шкіркою, тоді десерт не гірчитиме. Якщо ж лимони мають товсту шкірку, тоді зніміть з них цедру, очистіть від білого шару і кісточок, залишаючи тільки сам плід. Моркву почистіть, крупно поріжте і пропустіть через м'ясорубку разом із лимонами та цедрою.

Засипте моркву з лимонами цукром, перемішайте і поставте на вогонь. Готуйте морквяне варення на середньому вогні протягом 40 хвилин, періодично помішуючи, щоб не пригоріло.

Наприкінці додайте у варення ванільний цукор і проваріть ще 5 хвилин. Розкладіть гаряче морквяне варення з лимоном у підготовлені стерилізовані банки і закупорте. Переверніть банки догори дном, вкутайте ковдрою і залиште до повного охолодження. Зберігайте у прохолодному темному місці.

Без капусти пузо пусте

● Варто знати

ЦІ КВІТИ НЕ ПЕРЕСАДЖУЙТЕ

Восени багато садівників намагаються вдосконалити свої квітники шляхом пересадки рослин. Але деякі трав'янисті багаторічники не скажуть вам спасибі за спробу пересадити їх з місця на місце. Навіть якщо ви придбали їх розсадою в горщиках, це зовсім не означає, що вони легко пересаджуються, тим більше що їх можна ділити лопатою. Навпаки, вони будуть довго хворіти і можуть навіть загинути.

До завзятих супротивників пересадок належать усі рослини з довгим стрижневим корінням. Наприклад, гіпсофіла, деякі види дзвіночків, коров'як, кермек, люпин, мак східний, мальва, сон-трава, миколайчики. До речі, можна помітити, що більшість із них досить посухостійкі, адже саме такі корені допомагають їм добувати воду із глибоких шарів грунту.

Непогано пересаджуються, але погано ставляться до поділу рослини, у яких вся надземна частина щорічно відростає від однієї спільної кореневої шийки. Крім перерахованих видів, до таких належать адоніси, аквілегії, багато тирличів, кодонопсиси. За необхідності розмножити всі ці садові багаторічники радимо вам зібрати їхнє насіння. Посіяти його можна або восени, або напровесні. Деяким садівникам вдається розмножувати «капризух» і живцями, але це потрібно робити навесні або на початку літа.

КОЛИ ВИКОПУВАТИ КАННИ?

Канни необхідно викопувати, як тільки від заморозків почне чорніти листя. Рослини викопайте разом із земляною грудкою і укладіть на просушування в приміщення, що не промерзає. При просушуванні дозріває кореневище.

Потім стебло обріжте секатором, залишаючи пеньки заввишки 10 см, і складіть у картонну коробку. Дно коробки попередньо застеліть газетами і злегка вологим мохом сфагнумом. Зверху кореневище також прикрийте газетами і мохом. Коробку закрийте.

Якщо кореневище дуже велике і важке, то його можна розділити на кілька частин. Зрізи відразу припечіть зеленкою або присипте товченим вугіллям. Якщо у вас немає льоху або приміщення, що не промерзає, можна зберігати коробку з каннами в будинку у прохолодному місці або в холодильнику при температурі +5—8 градусів.

Засилля хрону: як боротися?

Нерідко хрін на городній ділянці перетворюється на злісний бур'ян. Із будь-якої частини кореневища, залишеної в грунті, наступного року виростає нова рослина. Тому його можна назвати безперечним чемпіоном у завоюванні присадибних ділянок. Один раз посадивши хрін, неймовірно складно позбутися його назавжди.

● На прохання читачів

Якщо ви тільки за мислюєтеся про садіння хрону, то відразу подбайте про те, щоб ізолювати його від решти ділянки. А от якщо рослина вже росте на вашій ділянці, то доведеться постаратися, щоб вивести її. І справа ця не з легких.

Насамперед потрібно знати три головних і дуже **важливих правила, які не можна порушувати**. По-перше — в жодному разі не дробіть корінь хрону лопатою чи ножем, адже в такому разі ви допомагаєте рослині пускати ще більше коріння. По-друге — не залишайте навіть найдрібніших частин коріння хрону на землі, бо через тиждень вони пустять відростки і вкореняться в землі. По-третє — приготуйтеся до того, що з першого разу ви не позбудетесь цієї рослини. Вам доведеться хоча б раз на тиждень протягом тривалого часу обходити всю ділянку і перевіряти наявність нових пагонів та знищувати їх.

Щоб вивести хрін, зазвичай використовують два основних способи: механічний і хімічний.

Просте механічне знищення — це **перекопування.** Тільки робити його потрібно не лопатою, а спеціальними вилами, призначеними для обробітку грунту. Вони не розрізають коріння на дрібні частини, а підчіплюють його і витягають із землі без пошкоджень. Звичайно, якісь окремі відростки все-таки обірвуться і залишаться. Але їх буде небагато, і кількість хрону на перекопаній ділянці помітно поменшає.

У боротьбі з хроном рекомендують ще один спосіб — **накрити невелику ділянку з хроном яким-небудь міцним світлонепроникним матеріалом**, наприклад руберойдом. Притиснути чим-небудь зверху і залишити до наступного року. Звичайне мульчування органікою в цьому випадку не підійде, бо потужні паростки пробивають навіть шар в 20 сантиметрів. Без сонячного світла гинуть усі зелені рослини, і хрін не є винятком.

Хімічний спосіб знищення хрону полягає у **застосуванні гербіцидів.** Для цього рекомендують використовувати такі препарати, як «Раундап», «Торнадо» чи «Ураган».

Якщо просто обприскати листя і стебла хрону якимось із гербіцидів, призначених для знищення бур'янів, то результат звичайно з'явиться, але ненадовго. Надземні частини рослини пожовкнуть і зів'януть, як їм і належить. Але корені хрону настільки потужні, що для повного знищення не вистачає навіть двох-трьох обробок, проведених за один сезон.

Тому рекомендують такий доволі трудомісткий метод: наберіть у шприц один з обраних вами гербіцидів (не розбавляйте водою, як це зазначено в інструкції!). Зріжте листя, щоб було видно коріння рослини. В ньому зробіть дротом дірки, чим глибше проколюючи корінь. А потім у ці дірки випустіть зі шприца гербіцид. А зверху корінь посипте сіллю. Через певний час огляньте місця, де раніше ріс хрін. При появі нових відростків повторіть процедуру.

Але якщо ви ще не зіткнулися з проблемою хрону, тоді радимо **подбати про свою ділянку заздалегідь.** Щоб хрін не заполонив увесь город, найкраще подумати про це, ще під час його садіння. Існує багато способів вирощування цього агресивного багаторічника, які не дозволять йому самовільно захоплювати територію.

1. Садіть хрін в бочки, ящики або які-небудь інші ємності. Наприклад, можна вкопати в землю діряву ванну, залишивши на поверхні лише краї в 5—10 сантиметрів, і посадити в неї хрін.

2. Обгороджуйте грядки із хроном глибоко вкопаними бортиками. Для цієї мети можна використовувати металеві або пластикові полотна, обрізки полікарбонату або шиферу. Підійде навіть дрібна сітка — металева або поліетиленова. Єдине, що потрібно пам'ятати — це достатня глибина. Корені хрону здатні опускатися вертикально вниз на глибину більше метра.

3. Ретельно знищуйте всі відходи хрону після його збирання і переробки. Вони ні в якому разі не повинні потрапляти в компост, тим більше на грядки.

● На замітку

Яким рослинам потрібна стрижка?

Однозначно, всі плодові дерева (яблуні, груші, сливи, вишні, черешні, абрикоси) восени краще не чіпати. Їх рекомендують обрізати напровесні, або якщо дозволяє погода, у лютому. Виняток становить хіба що персик, котрий краще обрізувати в період цвітіння. Наразі ж, восени, у кронах можна тільки навести лад: прибрати засохлі і хворі гілки, а також тонкі, зелені, не визрілі пагони (вовчки), вони все одно вимерзнуть.

Осіннє обрізування потрібне декоративним чагарникам, які цвітуть на пагонах поточного року. Якщо пагони із відцвілими суцвіттями і старі вкоротити на третину, то навесні кущ зацвіте пишніше, ніж раніше. У період падолисту можна стригти іргу, більшість видів барбарису, айву японську, усі різновиди садового жасмину і жимолості, калину, деревоподібну і волотисту гортензію.

А от великоплідну гортензію, яка цвіте рожевими і блакитними квітками, краще підстригти навесні, так само як і незимостійку будлею Давида, яка пізно цвіте. У спірей, які цвітуть напровесні, старі і слабкі гілки обрізають одразу після цвітіння. Літні спіреї потребують більш серйозної стрижки. Тому інколи, щоб омолодити рослини, у березні-квітні рекомендують зрізати весь кущ на пень у кілька сантиметрів заввишки.

Восени (раз на 3—4 роки) можна омолодити кущі бересклету і шипшини, вирізавши частину старих пагонів. Формувальна стрижка потрібна так само ягідним кущам (смородині, агрусу, малині, жимолості). Декоративні чагарники, посаджені у вигляді живоплоту (бирючина, кизильник, сніжноягідник), можні стригти регулярно впродовж усього сезону, в міру потреби.

● До часу

Осінній бій зі шкідниками

Приблизно до середини осені в рослинах відбуваються істотні зміни — вони готуються до нелегкого зимового періоду. Кора потовщується, а бруньки повністю закриваються і стають невразливими до морозів. Разом з рослинами до зими готуються і шкідники.

Всю зиму вони проведуть в неактивному стані у вигляді спор, лялечок, відкладених яєць. А чому б не порушити їхній безтурботний спокій і не дати їм шансу вижити, тим більше, що рослини перед зимою надійно захищені? Осінній перехід рослин в стан спокою дає можливість використовувати міцні розчини препаратів, якими не можна обприскувати дерева і чагарники в період вегетації (по листю).

Так, багато хто проводить ранньовесняне обприскування сплячих рослин. Але часто весна настає занадто стрімко, багато рослин прокидаються раніше, і потрібний момент упущений. Набагато простіше і з тим же ефектом обробити сад пізньої осені: рослини сплять, а погода, зазвичай, цілком комфортна для роботи. Слід пам'ятати, що осіннє обприскування саду проводять при повністю опалому листі і плюсових температурах (оптимально +5 градусів). Обприскувати при мінусових температурах не варто.

В принципі, ранньовесняне і осіннє обприскування саду від хвороб і шкідників це практично одне і те ж, і застосовувати можна ті ж самі препарати. Однак при виборі того чи іншого препарату уважно вивчіть інструкцію і зверніть увагу на те, за яких температур його рекомендують використовувати. Скажімо, деякі працюють при температурах вище +10 градусів, а для осіннього обприскування це не найоптимальніша температура.

А ще пам'ятайте про те, що більшість препаратів проти шкідників — контактної дії, тобто ефективні при безпосередньому потраплянні на спори, яйця, або личинки. Тому дуже важливо дерева і чагарники під час таких обробок змочувати повністю, від верхівки до низу стовбура. Більше того, варто обробити і пристовбурові круги рослини. Адже якщо залишиться без уваги навіть невелика ділянка із зимуючими спорами, то навесні вони знову розлетяться по саду, а личинки, що вижили, дадуть нове покоління шкідників.

Тому використовувати бажано сучасні бензинові або електричні обприскувачі, здатні створювати невеликий туман з препаратів, що проникає в найдрібніші пори і тріщини кори. У деяких випадках можуть допомогти і спеціальні препарати-прилипачі, що забезпечують хороший контакт хімічної речовини і кори рослини.

За матеріалами видання «Зелена садиба».

Пам'ятайте, не отримати бажаного — це іноді і є везіння/ Далай Лама

ПОНЕДІЛОК, 8.10.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 09.40, 11.50, 13.15, 17.35 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 18.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Погода
11.25, 14.40 Телепродаж
15.00 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3. Груповий раунд (юнаки)
16.00 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Плавання
18.30 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3. Груповий раунд (юнаки/дівчата)
20.00 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Футзал. Груповий раунд
21.25 Олімпійська доба
22.00 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Спортивні танці
00.00, 01.10 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Плавання. Фінали

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, 00.45 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.45, 12.20 "Одруження наосліп"
13.00, 14.25 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарка"
19.20 "Секретні матеріали"
20.35 "ЧистоNEWS-2018"
20.45 Т/с "Школа. Недитячі ігри"
21.45, 22.40 "#ШОУЮРИ"

2+2
06.00 Мультфільми
08.05, 09.00, 01.00 Т/с "Пляжний коп-2"
09.40, 18.15 "Спецкор"
10.25, 18.50 "ДжеДАІ"
11.05 Т/с "Опер за викликом-3"
15.35 Х/ф "Царство небесне"
19.25, 20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків "
21.35 Т/с "Касл-8"
23.20 Х/ф "Старі дні"

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
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 Про кіно
09.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Тільки після Вас"
16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті
17.00 Відкрита зона
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 "Інша жінка"

ICTV
04.55 Т/с "Відділ-44"
05.40, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.10 Спорт
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.15 Не дай себе обдурити!
11.30, 13.25, 16.20 Х/ф "День трифидів"
12.45, 15.45 Факти. День
16.40 Х/ф "Оселя зла: фінальна битва"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Прорвемось!
21.30 Т/с "Татусики"
22.40 Свобода слова

СТБ
05.25, 15.25 Все буде добре!
07.20 Т/с "Анатомія Грей"
09.15 Х/ф "Кардіограма кохання"
11.10 МастерШеф
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Один за всіх
19.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
20.00, 22.45 Хата на тата

НОВИЙ КАНАЛ
03.05 Зона ночі
04.00 Абзац
05.49, 06.59 Kids Time
05.50 М/с "Том і Джеррі шоу"
07.00 М/ф "Дозор джунглів"
09.10 Х/ф "Повітряна в'язниця"
11.20 Х/ф "Кілери"
13.20 Х/ф "Шпигунка"
16.00, 00.20 Таємний агент
17.10, 01.30 Пост шоу. Таємний агент
19.00 Ревізор
21.40 Страсті за Ревізором

«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, 03.10 Зірковий шлях
10.20 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.20, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину-3
18.00 Т/с "Доктор Ковальчук-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Круговорот"
23.30 Х/ф "Команда знищити"

ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00, 09.33 "Енеїда"
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 Новини
13.40 "Поза рамками"
14.09 "Українська читанка"
14.17 РадіоДень "Модуль знань"
15.00 Док. фільм
16.00 "Орегонський путівник"
17.10 "Пліч-о-пліч"
17.36 Д/с "Незвичайні культури"
18.05 "Розсекречена історія"
19.20 "Тема дня"
19.45 #КіноWALL з Сергієм Тримбачем
20.11 #NeoСцена з Олегом Вергелісом

ІНТЕР
03.00 Док.проект "Місця сили"
03.30, 03.45 "Орел і Решка. Шопінг"
04.45, 05.05 "Top Shop"
05.15, 20.00 "Подробиці"
05.35 "Мультфільм"
06.10, 23.00 "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"
10.00, 20.40 Т/с "Поверни моє кохання"
12.25 Т/с "Криве дзеркало душі"
16.10 "Жди меня. Україна"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
00.45 Т/с "Підземний перехід"

СЕРЕДА, 10.10.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 09.40, 11.50, 13.15, 16.00 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Погода
11.25, 14.40 Телепродаж
15.00 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3. Груповий раунд (юнаки)
16.20 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Плавання
17.30 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3 Груповий раунд (юнаки, дівчата)
18.00, 22.00 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Скелелазіння. Фінал (юнаки)
19.15 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3 Груповий раунд (юнаки,дівчата)
20.00 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Футзал. Груповий раунд
21.25 Олімпійська доба
22.45 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Спортивні танці

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, 00.45 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.45, 12.20 "Одруження наосліп"
13.00, 14.25 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарка"
19.20 "Секретні матеріали"
20.35 "ЧистоNEWS-2018"
20.45 Т/с "Школа. Недитячі ігри"
21.45, 23.35, 00.50 "Король десертів"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00, 08.55, 01.00 Т/с "Пляжний коп-2"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 "Помста природи"
13.25 "Неминуча війна"
15.20 Х/ф "12 раундів-2: Перезавантаження"
19.25, 20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків "
21.35, 23.20 Т/с "Касл-8" "

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті
07.35 У фокусі – Європа
08.00 Євромакс
08.30 Калейдоскоп
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Відкрита зона
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Про кіно
13.00, 02.30 Джон Леннон. Концерт в Нью-Йорку
14.00, 01.00 Х/ф "Людина з півдня"
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 "Останнє бажання"

ICTV
04.50 Т/с "Відділ-44"
05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.15, 13.20 Х/ф "Повінь"
12.45, 15.45 Факти. День
13.55, 21.30 Т/с "Татусики"
14.55, 16.20 Дизель-шоу
17.40 Т/с "Марк+Наталка"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.45 Скетч-шоу "На трьох"
23.45 Х/ф "Пункт призначення-4"
01.25 Т/с "У полі зору"

СТБ
05.05 Все буде добре!
07.05 Т/с "Анатомія Грей"
09.00, 20.00, 22.45 МастерШеф
12.55 Битва екстрасенсів
15.25 Все буде добре!
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Один за всіх
19.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"

НОВИЙ КАНАЛ
03.00 Зона ночі
04.20 Абзац
06.09, 07.59 Kids Time
06.10 М/с "Том і Джеррі шоу"
08.00 Т/с "Друзі"
08.50 Т/с "Кохання напрокат"
10.50 Т/с "Відчайдушні домогосподарки"
17.00, 19.00 Кохання на виживання
20.50 Х/ф "Мілина"
22.25 Заробітчани
00.20 Х/ф "Загублена"

«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
10.20 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.20, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину-3
18.00 Т/с "Доктор Ковальчук-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.35 Футбол. Контрольна гра УЄФА. Збірна Італії — Збірна України
00.10 Т/с "CSI: маямі"

ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 "Дешевий відпочинок"
09.33 Д/с "Смаки культур"
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 Новини
13.40, 19.20 "Тема дня"
14.09 "Українська читанка"
14.17 РадіоДень "Модуль знань"
15.00 Д/с "Неповторна природа"
15.26 Д/с "Таємниці підводного світу"
16.00 "Орегонський путівник"
17.10 "Наші гроші"
17.36 "100 років мистецтва"
18.00 Т/с "Роксолана"
19.45 Д/с "Океан Вет"

ІНТЕР
06.00 "Мультфільм"
06.15, 23.00 "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"
10.10, 12.25, 20.40 Т/с "Поверни моє кохання"
12.50 Т/с "Тільки не відпускай мене"
13.50, 14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00, 05.15 "Подробиці"

ВІВТОРОК, 9.10.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 09.40, 11.50, 13.15, 16.00, 18.50 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Погода
11.25, 14.40 Телепродаж
15.00, 19.15 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3. Груповий раунд (юнаки)
16.20 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Плавання
17.35 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3. Груповий раунд (юнаки/дівчата)
18.00 Інформаційна година
20.00, 21.50 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Тхеквондо (дівчата 55 кг, юнаки 63 кг)
21.25 Олімпійська доба
22.55, 01.10 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Фехтування (юнаки). Шпага (дівчата). Шабля. Півфінал
01.45 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Плавання. Фінали

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, 00.45 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.45, 12.20 "Одруження наосліп"
12.50, 14.15 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарка"
19.20 "Секретні матеріали"
20.35 "ЧистоNEWS-2018"
20.45 Т/с "Школа. Недитячі ігри"
21.45, 23.35, 00.50 "Модель XL-2"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00, 08.55, 01.00 Т/с "Пляжний коп-2"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 "Нове Шалене відео по-українськи"
13.20 Х/ф "Аттіла"
15.05 Х/ф "12 раундів"
19.25, 20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків "
21.35, 23.20 Т/с "Касл-8"
01.55 Т/с "Опер за викликом-3"

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті
07.35 Сільський календар
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ – калейдоскоп подій
08.30 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Відкрита зона
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 "Чарівний ключик"
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30, 20.30 Євромакс
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Комісар"
17.30 Смачна мандрівка
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі – Європа
21.30 "Гал-кліп"

ICTV
04.50 Т/с "Відділ-44"
05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Прорвемось!
11.15, 13.20 Х/ф "Повінь"
12.45, 15.45 Факти. День
13.55, 21.30 Т/с "Татусики"
14.50, 16.25 Дизель-шоу
17.45 Т/с "Марк+Наталка"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
22.45 Скетч-шоу "На трьох"
23.50 Х/ф "Дедпул"
01.50 Т/с "У полі зору"

СТБ
04.00, 15.25 Все буде добре!
05.55 Т/с "Анатомія Грей"
07.50, 20.00, 22.45 МастерШеф
12.55 Битва екстрасенсів
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Один за всіх
19.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"

НОВИЙ КАНАЛ
05.00 Абзац
06.40, 07.59 Kids Time
06.45 М/с "Том і Джеррі шоу"
08.00 Т/с "Друзі"
09.00 Т/с "Кохання напрокат"
10.50 Т/с "Відчайдушні домогосподарки"
17.00, 19.00 Хто проти блондинок?
21.00 Х/ф "Загублена"
00.05 Заробітчани

«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
10.20 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.20, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину-3
18.00 Т/с "Доктор Ковальчук-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Круговорот"
23.30 Т/с "CSI: маямі"

ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 "Дешевий відпочинок"
09.33 Д/с "Смаки культур"
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 Новини
13.40, 19.20 "Тема дня"
14.09 "Українська читанка"
14.17 РадіоДень "Модуль знань"
15.00 Д/с "Незвідані шляхи"
16.00 "Орегонський путівник"
17.10 "Своя земля"
17.36 "100 років історії"
18.00 Т/с "Роксолана"
19.45 #БібліоFUN з Ростиславом Семківим
20.11 #MysLove з Любою Морозовою

ІНТЕР
05.55 "Мультфільм"
06.15, 23.00 "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"
10.10, 12.25, 20.40 Т/с "Поверни моє кохання"
12.50 Т/с "Тільки не відпускай мене"
13.50, 14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00, 05.20 "Подробиці"
00.45 Т/с "Підземний перехід"

ЧЕТВЕР, 11.10.2018

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 09.40, 11.50, 13.15, 15.10, 17.35, 18.50, 00.25 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Погода
11.25, 14.40 Телепродаж
16.00 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Плавання
18.00 Інформаційна година
19.30 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3. Груповий раунд (юнаки, дівчата)
20.35 Олімпійська доба
21.30 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Легка атлетика
00.55, 01.10 ІІІ літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Спортивна гімнастика. Багатоборство (юнаки)

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, 00.45 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.45, 12.20 "Одруження наосліп"
13.00, 14.25 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарка"
19.20 "Секретні матеріали"
20.35 "ЧистоNEWS-2018"
20.45 Т/с "Школа. Недитячі ігри"
21.45 "Гроші-2018"
22.45 "Право на владу-2018"
00.50 Комедія "Отримайте багаж"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00, 08.55, 01.00 Т/с "Пляжний коп-2"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 "Нове Шалене відео по-українськи"
15.25 Х/ф "Помпеї: Апокаліпсис"
19.25, 20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків "
21.35, 23.20 Т/с "Касл-8"
01.55 "Облом.UA."

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Формула здоров'я
08.30 Смачна мандрівка
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Відкрита зона
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцич
12.30 Калейдоскоп
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Дитячий будинок"
15.45, 20.25 Добрі традиції
17.30 "Гал-кліп"
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі – Європа
20.30 Євромакс
22.35, 04.00 Х/ф "Служниця на замовлення"

ICTV
04.50 Т/с "Відділ-44"
05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.20, 13.25 Х/ф "День трифидів"
12.45, 15.45 Факти. День
13.45, 21.25 Т/с "Татусики"
14.45, 16.20 Дизель-шоу
17.40 Т/с "Марк+Наталка"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.20 Нові лідери
00.10 Х/ф "Пункт призначення-5"

СТБ
04.05 Все буде добре!
06.00 Т/с "Анатомія Грей"
07.55 МастерШеф
13.00 Битва екстрасенсів
15.25 Все буде добре!
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Один за всіх
19.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
20.00, 22.45 Зважені та щасливі

НОВИЙ КАНАЛ
03.20, 00.55 Служба розшуку дітей
03.30, 01.00 Зона ночі
04.10 Абзац
06.09, 07.59 Kids Time
06.10 М/с "Том і Джеррі шоу"
08.00 Т/с "Друзі"
08.50 Т/с "Кохання напрокат"
10.50 Т/с "Відчайдушні домогосподарки"
17.00, 19.00 Хто зверху?
21.00 Х/ф "Ілюзія польоту"
23.00 Заробітчани

«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
10.20 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.20, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину-3
18.00 Т/с "Доктор Ковальчук-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Круговорот"
23.20 Контролер
00.00 Т/с "CSI: маямі"

ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 "Дешевий відпочинок"
09.33 Д/с "Смаки культур"
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 Новини
13.40, 19.20 "Тема дня"
14.09 "Українська читанка"
14.17 РадіоДень "Модуль знань"
15.00 Д/с "Неповторна природа"
15.26 Д/с "Таємниці підводного світу"
16.00 "Орегонський путівник"
17.10 "Складна розмова"
17.36 "100 років кіно"
18.00 Т/с "Роксолана"
19.45 Д/с "Сироти дикої природи"

ІНТЕР
05.55 "Мультфільм"
06.15, 23.00 "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"
10.10, 12.25, 20.40 Т/с "Поверни моє кохання"
12.50 Т/с "Тільки не відпускай мене"
13.50, 14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00, 05.15 "Подробиці"
00.45 Т/с "Підземний перехід"

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 12.10.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.40, 11.50, 13.15, 15.10 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Погода
11.25, 14.40 Телепродаж
16.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Плавання
17.30 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Бадмінтон. Індивідуальні.Фінали (юнаки, дівчата)
18.40 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3. Груповий раунд (юнаки, дівчата)
19.30 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Бадмінтон. Команди
21.25 Олімпійська доба
21.50 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Легка атлетика
00.50, 01.10 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Плавання. Фінали

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"
10.45, 12.20 "Одруження наосліп"
13.00, 14.25 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарка"
19.20 "Секретні матеріали"
20.15 "Ліга сміху-2018"
22.20 "Ігри приколів-2018"
23.20, 01.20 "Вечірній Київ"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 08.55 Т/с "Пляжний коп-2"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 Відеобімба
14.25 Х/ф "Царство небесне"
19.25 Х/ф "В тилу ворога"
21.30 Х/ф "В тилу ворога-2: вісь зла"
23.25 "Змішані єдиноборства. UFC. Fight Night. Сантос-Андерс"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 У фокусі – Європа
08.00 Євромакс
08.30 Калейдоскоп
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Відкрита зона
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 "Чарівний ключик"
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Українські традиції
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Зірковий час невдахи"
17.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ – калейдоскоп подій
20.10 Сільський календар
20.40 Про кіно
21.30 Єдина країна
21.50 Добрі традиції
22.35, 04.00 Х/ф "Кільцеві перегони"

ICTV

04.50 Т/с "Відділ-44"
05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.15, 13.25 Х/ф "День трифидів"
12.45, 15.45 Факти. День
13.45 Т/с "Татусики"
14.45, 16.20, 21.30 Дизель-шоу
17.40, 00.20 Т/с "Марк+Наталка"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі

СТБ

05.55 Т/с "Коли ми вдома"
07.20 Х/ф "Чоловіча інтуїція"
09.35 Т/с "Пізнє каяття"
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Один за всіх
19.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
20.00 Цієї миті рік потому
22.45 Ультиматум

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 02.30 Зона ночі
03.20 Абзац
05.09, 06.29 Kids Time
05.10 М/с "Том і Джеррі шоу"
06.30 Т/с "Друзі"
08.00, 23.30 Київ вдень та вночі
09.00 Ревізор
11.40 Страсті за Ревізором
14.20, 21.40 Кохання на виживання
16.20, 19.00 Топ-модель
00.30 Х/ф "Ілюзія польоту"

«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, 05.00 Зірковий шлях
10.20 Свекруха або невістка
11.30, 03.20 Реальна містика
12.45, 15.30 Т/с "З минулого з любов'ю"
18.00 Т/с "Доктор Ковальчук-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Круговорот"
23.20 Слідами
00.00 Т/с "CSI: маямі"
01.50 Телемагазин

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 "Дешевий відпочинок"
09.30, 09.59, 14.06, 14.57, 15.52, 16.58, 17.56, 18.57 Реклама
09.33 Д/с "Смаки культур"
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 Новини
13.40, 19.20 "Тема дня"
14.09 "Українська читанка"
14.17 РадіоДень "Модуль знань"
15.00 Д/с "Неповторна природа"
15.26 Д/с "Таємниці підводного світу"
16.00 "Орегонський путівник"
17.10 "Схеми. Корупція в деталях"
17.36 "100 років літератури"
18.00 Т/с "Роксолана"
19.45 Д/с "Акулячий маг"

ІНТЕР

05.55 "Мультфільм"
06.15 "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"
10.10, 12.25, 22.00 Т/с "Поверни моє кохання"
12.50 Т/с "Тільки не відпускай мене"
13.50, 14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці тижня"

НЕДІЛЯ, 14.10.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018
06.30, 08.05, 12.50 Погода
06.40 "Крути"
07.00, 08.00, 21.00 Новини
07.05 "Легіон. Хроніка Української Галицької армії"
08.15 "Вони боролись до загину"
08.45, 10.30 Спецпроект "День захисника України"
09.00 Церемонія складання урочистої клятви ліцеїстами Київського військового ліцею ім. Івана Богуна
12.15 "Січ"
13.00 Перша шпальта
13.30 Перший на селі
14.00, 15.35 Телепродаж
14.20 Фольк-music
16.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3. Груповий раунд (юнаки, дівчата)
18.00 Вони присягнули на мир і волю. Спецпроект до Дня захисника України
20.00, 21.50 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Легка атлетика
21.25 Олімпійська доба

1+1

06.00 ТСН
07.00 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Виходний"
09.00 Лотерея "Лото-забава"
09.45 Маріччин кінозал. Мультфільм "Маша і ведмідь"
10.10, 11.15, 12.10 "Світ навиворіт-4: В'єтнам"
13.15, 14.40 "Світ навиворіт-3: Танзанія, Ефіопія"
16.00 Комедія "Пропала грамота"
17.45 Комедія "Королева бензоколонки"
19.30 "ТСН-Тиждень"
21.00 "Танці з зірками"

2+2

06.00 Мультфільми
07.55 "Загублений світ"
11.05 Х/ф "Подвійний удар"
13.10 Х/ф "Гвардія-2"
15.10 Х/ф "В тилу ворога"
17.15 Х/ф "В тилу ворога-2: вісь зла"
19.10 Х/ф "В тилу ворога: Колумбія"
21.00 Х/ф "Команда-8: В тилу ворога"
23.00 "ПРОФУТБОЛ"

TV-4

06.00 Х/ф "Божі корівки"
07.30, 16.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40 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
12.05 М/ф "Машина часу"
13.30 "Чарівний ключик"
14.00 Погляд зблизька
14.30 Формула здоров'я
15.30 Про кіно
16.00 ПроОбраз із Наталкою Фіцич
16.25, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45, 00.45 Міська рада інформує
20.00, 02.30 Огляд світових подій
21.00, 03.00 "Гал-кліп"
22.15, 04.15 Х/ф "Ангел для Мей"

ICTV

06.45 Т/с "Відділ-44"
10.40 Х/ф "Людина-павук"
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф "Людина-павук-2"
15.50 Х/ф "Людина-павук-3: ворог у тіні"
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф "Нова людина-павук"
23.20 Х/ф "Нова людина-павук-2: висока напруга"

СТБ

05.00 Т/с "Коли ми вдома"
05.55 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
08.55 Все буде смачно!
09.55 Караоке на майдані
10.55 Хата на тата
13.00 МастерШеф
19.00 Битва екстрасенсів
21.00 Один за всіх
22.15 Х-Фактор

НОВИЙ КАНАЛ

05.29, 07.39 Kids Time
05.30 М/с "Том і Джеррі шоу"
07.40 М/ф "Ми – монстри!"
09.40 М/ф "Корпорація монстрів"
11.20 Х/ф "Мілина"
13.10 Х/ф "День Незалежності"
16.10 Х/ф "День Незалежності-2: Відродження"
18.40 Х/ф "Тихоокеанський рубіж"
21.00 Х/ф "Годзілла"

«УКРАЇНА»

07.00, 09.00 Сьогодні
07.15 Ранок з Україною. День захисника
09.15 Т/с "Соломонове рішення"
13.10 Т/с "Секрет Майя"
17.00, 21.00 Т/с "Бійся своїх бажань"
19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панютою
20.00 Головна тема
23.10 Музична платформа

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.55, 09.33, 16.57, 18.58, 20.55 Анонси
08.00 "Додолики"
08.30 "Файний ранок"
09.34 "Енеїда"
13.30 "Українська читанка"
13.40 "Тема дня"
14.09 "Світ навколо"
14.10, 19.00 "Розсекречена історія"
15.05 Соціальна реклама
15.10 "Букоголіки"
15.36 "Відкривай Україну"
16.02 Д/ф "Чудова гра"
16.31 "Хто в домі хазяїн?"
17.02 "Фольк music"
18.02 "Двоколісні хроніки"
18.32 "Своя земля"
19.52 "Візитівки Карпат"
20.00 Д/с "Земні катаклізми"

ІНТЕР

06.25 Х/ф "Кухарка"
08.00 "Удачний проект"
09.00 "Готуємо разом"
10.00 "Орел і решка. Морський сезон-2"
11.00 "Орел і Решка. Перезавантаження"
12.10 Х/ф "Вихідні!"
14.00 Т/с "Абатство Даунтон"
18.00 "Круче всех. Новий сезон"
20.00 "Подробиці"
20.30 Х/ф "Корсиканець"

СУБОТА, 13.10.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.40, 14.15, 18.00, 01.10 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30 Погода
14.00, 15.35 Телепродаж
16.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Баскетбол 3х3. Груповий раунд (юнаки, дівчата)
21.25 Олімпійська доба
21.50 III літні юнацькі Олімпійські ігри 2018. Легка атлетика

1+1

06.00, 19.30 ТСН
07.00 "Гроші-2018"
08.00 "Сніданок. Виходний"
10.00, 10.35 "Імо за 100"
11.20, 23.10 "Світське життя-2018"
12.30 "Модель XL-2"
14.25 "Король десертів"
16.30, 21.15 "Жіночий квартал"
18.30 "Розсміши коміка-2018"
20.15 "Українські сенсації"
00.15 "Ігри приколів-2018"

2+2

06.00 Мультфільми
08.10 "102. Поліція"
08.55 "Загублений світ"
14.05 Х/ф "12 раундів"
16.15 Х/ф "12 раундів-2: Перезавантаження"
18.05 Х/ф "Подвійний удар"
20.10 Х/ф "Морські котики проти зомбі"
22.00 Х/ф "Шість куль"
00.10 Х/ф "9 місяців суворого режиму"

TV-4

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф "Божі корівки"
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Огляд світових подій
10.30 Зміни свій світ
11.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00, 23.30 Євромакс
12.30, 00.30 Х/ф "Лос-Анжелесом без карти"
14.30 Мультфільми
15.00 М/ф "Машина часу"
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 ТНЕУ – калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі – Європа
20.10, 02.30 Павло Дворський. "Стожари"
21.30, 04.00 Х/ф "Той, що біжить по льоду"
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.20 Факти
05.40 Більше ніж правда
07.30 Я зняв!
09.25 Дизель-шоу
10.45, 11.45 Особливості національної роботи-4
12.45 Факти. День
13.00 Т/с "Татусики"
16.10 Х/ф "Людина-павук"
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф "Людина-павук-2"
22.45 Х/ф "Людина-павук-3: ворог у тіні"
01.35 Х/ф "Пункт призначення-4"

СТБ

05.10 Т/с "Коли ми вдома"
06.05 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
08.05 Караоке на майдані
09.05 Все буде смачно!
11.00 Битва екстрасенсів
13.00 Зважені та щасливі
16.00 Хата на тата
19.00 Х-Фактор
21.55 Цієї миті рік потому

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 01.10 Зона ночі
05.09, 06.19 Kids Time
05.10 М/с "Лунтик і його друзі"
06.20 Заробітчани
12.10 Хто проти блондинок?
14.10 Хто зверху?
16.10 М/ф "Корпорація монстрів"
18.00 Х/ф "День Незалежності"
21.00 Х/ф "День Незалежності-2: Відродження"
23.30 Х/ф "Анаконда"

«УКРАЇНА»

06.30, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 05.10 Зірковий шлях
09.00, 15.20 Т/с "Круговорот"
17.00, 20.00 Т/с "Соломонове рішення"
22.00 Т/с "Каблучка з бірюзою"
01.40 Телемагазин

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.39 Реклама
07.55, 09.33, 16.33, 19.42, 20.59 Анонси
08.00 "Файний ранок"
09.34 "Енеїда"
13.30 "Українська читанка"
13.40 "Тема дня"
14.09 "Світ навколо"
14.10 "Розсекречена історія"
15.05 Соціальна реклама
15.10 РадіоДень "Книжкова лавка. ТОП 7"
16.04 #NeoСцена з Олегом Вергелісом
16.35 Вистава
18.05 Д/ф "Сильна доля"
19.00 "Новини"
19.13 "Поза рамками"
19.44 "Двоколісні хроніки"
19.59 "Фольк music"

ІНТЕР

05.50 "Україна вражає"
06.35 "Мультфільм"
07.00 "Жди меня. Україна"
08.40 Х/ф "Дівчина без адреси"
10.20 Х/ф "Суєта суєт"
12.00 Х/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика"
14.00 Т/с "Абатство Даунтон"
20.00, 02.10, 05.30 "Подробиці"
20.30 "Круче всех. Новий сезон"
22.15 Т/с "Домохазяїн"

• На замітку

Аспірин: і біль полегшить, і плями видалить

Аспірин є одним із найбільш поширених у світі лікарських засобів. Однак це не лише болезаспокійливий препарат, люди широко використовують його для різних потреб. Розповімо вам про 9 найбільш цікавих застосувань аспірину.

1. Укуси комах. Якщо ви застосуєте аспірин при укусі комахи, це може допомогти вам зменшити інфекцію. Вам потрібно розчавити 1 таблетку аспірину й розчинити її у воді. Нанесіть на місце укусу.

2. Освітлює шкіру під пахвами. Темна шкіра в області пахв — поширена проблема. Роздушіть 2 таблетки аспірину і розчиніть їх у половині чашки теплої води. Нанесіть розчин на пахви на 1 годину.

3. Усуває лупу. Роздушіть 2 таблетки аспірину. Додайте їх в шампунь, який ви використовуєте. Мийте волосся, як завжди. Це допоможе вам ефективно позбутися лупи.

4. Усуває прищі. Аспірин відмінно справляється з проблемами шкіри, оскільки містить саліцилову кислоту. Розчавіть 1 таблетку аспірину. Змішайте її з кількома краплями води. Нанесіть на проблемну область, залиште на ніч. Вранці промийте обличчя холодною водою. Повторюйте цю процедуру кожної ночі. Не використовуйте цей метод, якщо шкіра подразнена.

5. Видаляє плями від поту. Розчавіть 2 таблетки аспірину. Змішайте їх з 1/2 чашки теплої води. Нанесіть цю суміш на плями. Залиште одяг на всю ніч. Вранці поперіть, як зазвичай.

6. Пом'якшує і видаляє мозолі з ніг. Розчавіть 7 таблеток і додайте до них половину чайної ложки лимонного соку. Можна додати і трішки води. Намастіть цим розчином мозолі і загорніть ноги в теплий рушник. Потім накрийте поліетиленовим пакетом. Залиште на 10 хвилин. Відтак потріть мозолі, використовуючи пемзу. Ви можете повторювати цю процедуру щодня, поки не помітите, що мозолі зникли.

7. Маска для обличчя. Маска для обличчя на основі аспірину пом'якшить і очистить шкіру. Роздушіть 5 таблеток аспірину і з'єднайте їх із 2 чайними ложками натурального йогурту. Нанесіть цю маску на обличчя. Залиште на 20 хвилин. Після цього промийте обличчя великою кількістю води. Потім нанесіть трохи зволожуючого крему. Цю процедуру треба повторювати протягом 2 тижнів.

8. Надає блиск волоссю. З часом волосся втрачає об'єм і блиск, але аспірин може допомогти повернути їх. Змішайте 8 подрібнених таблеток аспірину з 1 склянкою води. Нанесіть на волосся, залиште на 15 хвилин. Після цього промийте волосся великою кількістю води.

9. Збільшує довговічність квітів. Свіжі квіти будуть стояти довше з аспірином. Додайте 1 подрібнену таблетку аспірину в свою вазу, і ви помітите результат.

Не бійтеся того, що ваше життя має закінчитися, бійтеся того, що воно так і не почнеться/ Джон Ньюмен

Спеції для шкіри

Ні для кого не секрет — те, що ми їмо, позначається не тільки на фігурі, а й на стані нашої шкіри. Це стосується не лише харчових продуктів, а й спецій, які ми звикли додавати в їжу. Саме спеції і прянощі ще в давнину використовували як природну косметику. Це пояснює і той факт, що багато світових марок використовують спеції у своїх продуктах з догляду за шкірою. Які ж саме прянощі допоможуть поліпшити стан шкіри?

● Люстерко

ІМБИР

Це одна з найпопулярніших спецій, яку використовують нині в косметології. Воно й не дивно, адже саме ця спеція підходить для будь-якого типу шкіри. А її лікувальні властивості були відомі здавна, що пояснює сама назва (імбир в перекладі з санскриту означає «універсальні ліки»).

Переконайтеся самі: якщо ви маєте жирну шкіру, то маски на основі імбиру допоможуть скоротити вироблення шкірного сала, яке засмічує розширені пори і сприяє розвитку таких проблем, як вугрі та прищі. Ви зможете також позбутися жирного блиску і надати своєму обличчю рівного і гарного кольору. Якщо ж ваша шкіра суха і чутлива, то імбир допоможе захистити її від різних негативних погодних впливів.

Також імбир має антиоксидантні властивості, що допомагають боротися з першими проявами старіння шкіри. Косметичні продукти, в яких присутня витяжка з імбиру, підтягують шкіру, що втратила еластичність, роблять її пружною.

КОРИЦЯ

Одна з улюблених прянощів ласунів. У помірній кількості кориця може стати також унікальним засобом для вашої шкіри. Річ у тім, що антиоксиданти, фосфор, магній, залізо, а також інші мікро- та макроелементи, які присутні у великих кількостях у кориці, мають очисні й поживні властивості. Також вона добре тонізує шкіру і покращує кровообіг, що сприяє активізації живлення клітин шкіри.

Ці прянощі багаті й на вітаміни. Так, наприклад, вітамін Е, що міститься в кориці, сприяє оновленню клітин шкіри. Вітамін С здатний надати шкірі гладкості і пружності. А вітамін К відповідає за гарний колір обличчя, оскільки покращує роботу кровоносних судин, що в результаті впливає на загальний стан шкіри.

Найчастіше цю пряність радять людям з чутливою і сухою шкірою. У кориці міститься тіамін, здатний впоратися з подразненням і припухлістю, а також холін, який збагачує шкіру необхідними мікроелементами.

ВАНІЛЬ

Запах ванілі — один з найпривабливіших. Недарма у XVIII столітті ваніль вважали афродизіаком, адже саме її запах викликав відчуття насолоди і задоволення.

Нині ваніль — один із найпопулярніших засобів у косметології. Її додають у гелі для душу, парфумерні вироби, у продукцію для догляду за шкірою. Найчастіше для виготовлення цих засобів використовують ефірну олію, отриману з ванілі. Саме цей компонент здатний зняти запалення або лущення шкіри. Ваніль благотворно впливає на чутливу, суху, нормальну і зрілу шкіру. Ваніль вважається чудовим компонентом для підвищення еластичності шкіри, що робить її більш зволоженою і ніжною.

Ванільна олія має відбілювальний ефект і робить шкіру матовою. Ви зможете швидко помітити результат. Шкіра стане більш еластичною і м'якою.

ЧЕРВОНИЙ ПЕРЕЦЬ ЧИЛІ

Це не тільки чудова приправа, а й прекрасний народний засіб для краси і здоров'я вашої шкіри. Багато жителів Індії досі використовують цю спецію як антисептик. Річ у тім, що перець чилі має велику кількість корисних речовин. В першу чергу це високий вміст вітаміну С, якого в перці в 2—3 рази більше, ніж у цитрусових.

Також перець чилі є джерелом каротину, рутину і більшості вітамінів групи В, особливо В6. Ця спеція багата на калій, магній, залізо і фосфор. Усі ці речовини просто необхідні для здорової шкіри.

Капсаїцин, що міститься в червоному перці, розширює судини, знімає набряки і запалення. Але головна властивість пекучого перцю — це його здатність підсилювати кровообіг, що позитивно впливає на колір шкіри.

ГВОЗДИКА

Гвоздику часто використовують у вигляді косметичної олії, яка чудодійно впливає на стан шкіри, тонізуючи її. Ця спеція, завдяки вмісту в ній фосфору, магнію, кальцію, натрію і заліза, володіє сильною антисептичною властивістю, що допомагає боротися з чорними цятками та прищами.

З гвоздикою потрібно бути дуже обережним через наявність у ній такої речовини, як евгенол. Олію гвоздики не можна наносити на шкіру нерозведеною, щоб не викликати подразнення.

● На замітку

Якщо випадає волосся

Волосся — прикраса будь-якої жінки, тому хочеться щоб воно, незалежно від довжини, було густим, здоровим і доглянутим. У нормі в день у жінки випадає 100 волосинок. Але якщо ви бачите, що на гребінці їх набагато більше, а також помічаєте волосся у ванній і на підлозі — час починати лікувати ваше волосся.

Зараз у продажі є безліч засобів проти випадіння волосся, але ми пропонуємо відкласти «хімію» хоча б на певний час і звернутися спочатку до народних засобів.

✔ Двічі на тиждень мийте голову відваром з квіток календули і кореня лопуха: на 1 л води — 10 г календули і 20 г лопуха. Для більшої ефективності можна додати у відвар 15 г шишок хмелю.

✔ Втирайте в шкіру голови цибулевий сік з коньяком і відваром коренів реп'яха: на одну частину коньяку — 4 частини цибулевого соку і 6 частин відвару коренів будяків.

✔ Екстракти кропиви, лісового горіха, хмелю і чистотілу в однакових пропорціях розвести сумішшю олій: реп'яхової (10 г), рожевої (10 г), обліпихової (10), евкаліптової (10 г), також додати 5 г квіткового пилку.

✔ Двічі-тричі на тиждень на ніч втирайте в шкіру голови настоянку червоного перцю — вона дуже добре стимулює приплив крові: 1 частину перцю залити 10 частинами 70-градусного спирту, настояти 6—7 днів і процідити. Потім настоянку розвести в 10 частинах кип'яченої води.

✔ Змішайте 1 яйце, 2 столові ложки касторової олії, 1 чайну ложку яблучного оцту і 1 чайну ложку гліцерину. Безперервно збиваючи суміш, увітріть її в корені волосся. Накрийте голову теплим махровим рушником, потримайте деякий час над парою і змийте.

✔ 1—2 рази на тиждень втирайте в шкіру голови маску з алое: нижні і середні листки алое зрізати, промити кип'яченою водою, просушити, загорнути у папір і покласти в холодильник на 12 діб. Потім здорове листя (почорнілі викинути) подрібнити, сік вичавити через марлю.

● Знадобиться

Для росту вій

1. У старий тюбик від туші (попередньо очистивши його) залийте 1/2 чайної ложки касторової, мигдальної, реп'яхової, персикової олії і олійний розчин вітамінів А і Е в рівних пропорціях. Ретельно перемішайте отриману консистенцію і наносьте олію на вії щовечора після зняття макіяжу.

2. Наносьте щовечора касторову олію на вії. Ця олія сприяє пом'якшенню і швидкому росту вій.

3. Змішайте в рівних пропорціях чайну ложку алое-вера і подрібнену зелень петрушки. Наносьте цей засіб масажними рухами на нижню і верхню повіки. Під час нанесення маски треба масажувати м'якими рухами, дуже акуратно, намагаючись не розтягувати ніжну шкіру.

4. 1 столову ложку сухої кропиви залийте половиною склянки окропу, дайте настоятися 20 хвилин, процідіть, остудіть трохи, нанесіть на спонжик і покладіть на очі. Полежіть так 15—20 хвилин.

● На вушко

У якому віці починати догляд за обличчям?

Простіше підтримувати свою шкіру в ідеальному стані, ніж потім боротися з проблемами, частину з яких подолати не вдасться. Тож починати догляд потрібно вже у 25 років.

Після досягнення цього віку всі активні процеси в організмі поступово сповільнюються. Погана екологія, неправильне харчування, нестача свіжого повітря, стреси, шкідливі звички, постійне сидіння біля комп'ютера — усе це призводить до пересушування шкіри, її старіння, з'являються мімічні зморшки. Часто причиною передчасного старіння шкіри є неправильний догляд. Тому варто знати, як доглядати за своєю шкірою.

В умовах косметичного салону

До 25 років догляд обмежується чищенням (особливо в перехідний підлітковий період), масками та іншими домашніми процедурами. Опісля шкіра вже не так потребує чищення, але вироблення колагену починає знижуватися, і цей процес потрібно стимулювати. Найкраще це робити за допомогою масажу обличчя. Він дозволяє зберегти шкіру в незмінному стані протягом тривалого часу, навіть не вдаючись до апаратних методик.

Домашній догляд

Для домашнього догляду краще користуватися професійними косметичними засобами, які можна придбати в салонах або на спеціалізованих магазинах. Обирати косметику потрібно залежно від типу шкіри. Можна проконсультуватися з косметологом, який розпише курс застосування препаратів.

Обов'язковим є крем під очі. Наноситься він двічі на день, починаючи із 22 років. Шкіра тут дуже тонка й суха, потребує захисту та зволоження. Під очима часто виникають набряки. Шкіра в такому разі розтягується, з'являються зморшки. Після 25 років рекомендується обирати крем Q10 або «зволоження», а також засіб із вмістом гіалуронової кислоти.

Крім того, потрібно двічі на день застосовувати крем для обличчя. Уранці більше підійде зволожувальний, увечері — жирний живильний. Поділ на «ранковий» та «вечірній», швидше, умовний: живильним кремом можна користуватись і вранці, і ввечері. Але вранці його краще наносити в невеликій кількості на вологу шкіру, а ввечері — на суху.

Якщо ви не впевнені, чи підходить вам новий косметичний засіб, нанесіть трохи на руки, шию та ділянку декольте й подивіться на реакцію шкіри.

Правила вмивання

Жодного мила! Воно сушить, порушує захисний pH шкіри та роботу сальних залоз. Натомість використовуйте спеціальні гелі для вмивання, пінки, молочко. Корисно вмиватися кубиками льоду, попередньо заваривши ромашку або календулу. Важливо пам'ятати, що ця процедура не підходить для проблемної шкіри та в разі внутрішніх висипань. Не слід використовувати надто багато льоду, щоб від холоду не виникло запалення гайморових пазух.

Увага! Не можна застосовувати тоніки, які містять спирт і кислоти.

Пілінг варто проводити не частіше ніж раз на тиждень і не рідше одного разу на 10 днів. Краще обирати засоби для поверхневого пілінгу (наприклад, гамаш), які не травмують епідерміс. Починати робити пілінг можна вже від 22—23 років. Після цієї процедури рекомендується накласти на шкіру зволожувальну, живильну, жирну маску.

У жінки є тільки одна можливість бути красивою, але бути привабливою є сто тисяч можливостей/ Ш. Монтеск'є

Смішного!

— Грицю, ти ще п'єш?
— Тільки у вільний від роботи час.
— А де ти працюєш?
— Уже рік безробітний.

* * *

Провідниця запитує у чоловіка, який біжить за поїздом і розмахує руками:
— Чоловіче, ви що, на потяг запізнилися?
— Та ні, я його з вокзалу виганяю!

* * *

— Синку, навіщо ти всім розповів про те, як фізкультурник з Марією Іванівною цілувалися?
— Вона сама про це попросила.
— Як сама?
— Сказала мені: «Петрику, ти чого там на задній парті смієшся? Ану розкажи нам , ми теж посміємося!»

* * *

Щоб познайомитися з чоловіком, Тамара не йде в ресторан, театр або музей. Вона просто приходить у супермаркет й обирає одного з тих, хто довго вибирає пельмені.

* * *

— Якби ти знав, — говорить дружина чоловікові, — як не хочеться йти до сусідів!
— А ти думаєш, мені хочеться? Але уяви, як вони зрадіють, якщо ми не прийдемо!
— Ти правий! Підемо!

* * *

Золота рибка запитує в діда:
— Яке одне твоє бажання здійснити?
— Хочу дожити до часу, коли в Україні пенсія буде тисячу доларів.
Так хитрий дід випросив собі безсмертя.

* * *

Уявіть, скільки всього відбудеться, коли рак на горі свисне.

* * *

Їде чоловік на УАЗіку. Його зупиняє ДАІшник і каже:
— Ви їхали зі швидкістю 140 км/год.
На що чоловік мовчки виходить з машини, простягає ключі ДАІшнику і каже:
— Розженіть, заплачу.

* * *

Не поспішайте пропонувати коханій жінці руку і серце — раптом візьме. А потім буде вас же «пиляти»: «Який ти безрукий! Який ти безсердечний!»

* * *

— Галю, як справи? Як життя?
— Що тобі сказати, Іване?.. Як на кораблі: нудить, а плисти таки треба.

* * *

— Ко-ха-на, я сьо-годні не пив!
— Ану кажи «Гібралтар».
— Пив.

* * *

А ви помітили, що найжахливіші слова закінчуються на «-льник»? Начальник, будильник, позичальник?..

Реакції тіла, якими ми можемо керувати

Ми вважаємо, що можемо повністю керувати своїм тілом. Але більшість фізіологічних процесів нам непідвладні. Нерідко це створює незручності: нам хочеться спати, коли треба готуватися до іспиту, або ми не можемо зупинити кашель під час важливої презентації. Ці ситуації не смертельні, але досить неприємні. На щастя, багато що можна змінити, якщо знайти правильний підхід до свого організму.

Знадобиться

Щоб зменшити серцебиття, подмухайте на палець. У здорової людини прискорене серцебиття — найчастіше результат стресу. Можливо, ви хвилюєтеся перед важливим виступом або побаченням чи переживаєте за результати іспиту. На щастя, доступний дуже простий спосіб швидко заспокоїтися: потрібно подмухати на великий палець. У цій частині тіла є власний пульс. Охолодження його уповільнює і допомагає нам розслабитися. Ще один дієвий спосіб — покласти палець до рота і видихнути повітря. Таким чином ми стимулюємо блукаючий нерв, що зменшить серцебиття і допоможе відчути себе більш розслабленим і спокійним.

Перенесення ваги на протилежну сторону допоможе прибрати біль у боці. Багатьом знайомий раптовий і дуже неприємний біль у боці, який з'являється під час бігу. Через нього часто доводиться призупинити, або й взагалі припиняти тренування. Поширена причина — неправильна розминка. Кровообіг при бігу посилюється, але кров не встигає правильно перерозподілитися і накопичується в печінці або селезінці. Ці органи розміщені в оболонці і, переповнюючись, тиснуть на неї, через це і з'являється біль. Професійні спортсмени знають спосіб впоратися з цією проблемою: досить сповільнити темп і перенести вагу на протилежну від больової точки сторону. Робити це потрібно одночасно з видихом. Після кількох повторень біль перестане вас турбувати.

Невелика розминка шиї зніме оніміння руки. Практично кожен відчував біль, поколювання або оніміння в кінцівках. Неприємні відчуття можуть бути викликані незручною позою під час сну, роботи або надмірним навантаженням. Відчувши оніміння, ми розминаємо руку: крутимо її, рухаємо пальцями і кистю. Це дійсно допомагає, але, як виявилося, є більш дієвий спосіб прибрати оніміння — покрутити головою. Кінцівки німіють через перетиснені нерви, які проходять через шию. Покрутивши головою, ви розімнете шию і знімете зайвий тиск на нерви.

Масаж вуха прибере першіння в горлі. Першіння (дере в горлі) виникає раптово, і впоратися з ним досить складно. Стакан води і кашель якщо і допомагають, то не відразу. Щоб прибрати першіння, потрібно акуратно помасажувати вухо, найкраще зсередини. Неприємні відчуття з'являються через м'язовий спазм. Впливаючи на вухо, ми стимулюємо нерви, допомагаємо розслабити м'язи і зняти спазм.

Масаж ділянки між бровами допомагає зняти закладеність носа. Краплі, спреї та інші спеціальні засоби відмінно справляються з закладенням носа. Але що робити, якщо під рукою нічого немає, а ніс забитий так, що дихати неможливо? Ви можете полегшити свій стан без додаткових засобів — за допомогою точкового масажу. Щоб позбутися закладеності носа, пальцями потрібно натиснути на область між бровами, а язик щільно притиснути до піднебіння. Для досягнення ефекту достатньо буде 20 секунд. При необхідності можна повторити масаж кілька разів. Утримуючи язик в такому положенні, ми трохи розгойдуємо кістку, яка проходить через носові проходи до рота. Виходить своєрідний дренаж, який і допомагає послабити закладеність носа.

Кашель зменшить біль від уколу. Повністю від неприємних відчуттів при введенні голки, на жаль, не позбутися. Однак можна їх помітно зменшити за допомогою простого трюку. Якщо почати кашляти одночасно з уколом, біль від нього стане помітно меншим. Інформація про це відкриття вперше з'явилася в британському журналі, присвяченому пластичній хірургії. Лікарі пов'язують зниження больових відчуттів, з одного боку, з відволіканням уваги, а з іншого — з підняттям артеріального тиску. Виявилося, що цей простий метод є навіть більш ефективним, ніж прослуховування музики, перегляд фільму, бесіда та інші способи відволікати пацієнта під час уколу.

Запаморочення припиниться, якщо виконати просту вправу. Запаморочення виникає не тільки через серйозні патології, а й через незначні речі: духота, стрес, переляк тощо. Зазвичай доводиться сідати і чекати, поки самопочуття не покращиться. Але виявилося, що в подібних ситуаціях ми можемо допомогти собі буквально за кілька секунд. Вчений з Університету Колорадо відкрив просту вправу, яка позбавляє від запаморочення за 1 хвилину. Для досягнення ефекту потрібно закинути голову назад, потім нахилитися вперед і повернутися обличчям до лівого ліктя.

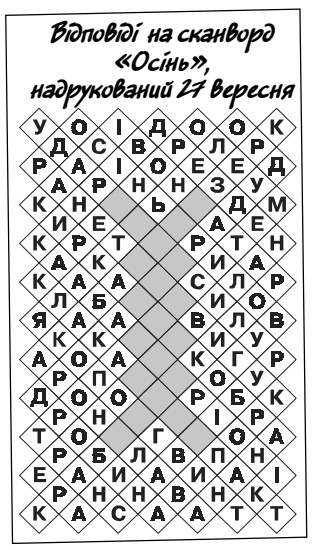
Щоб охолодитися, прикладіть холодний предмет до будь-якої точки пульсу на тілі. Влітку особливо погано тим, хто займається спортом і не хоче відмовлятися від тренування через занадто спекотну погоду. Трохи знизити температуру тіла можна: достатньо прикласти будь-який холодний предмет до точки пульсу на тілі. Таких точок у нас кілька: біля скроні, на зап'ясті, на шиї, під коліном. При заняттях спортом можна використовувати мокрі пов'язки на голову або зап'ястя: вони допоможуть тілу не перегріватися.

На замітку

ЧИ СПРАВЖНІ ПЕРЛИ?

Перли найчастіше білого кольору або слонової кістки, але бувають і рожевими, жовтими чи навіть чорними. Насамперед справжні перли мають невеличкі рубчики і складки на поверхні, а підроблені повністю гладенькі. Вони відбивають світло — ви повинні побачити світло, відбите на поверхні перлинки. Справжні перлини різні за формою та розміром. Вони, як правило, холодні на дотик і повільно нагріваються, якщо ви носите їх. А також тяжчі, ніж їхні копії.

Відповіді на сканворд «Осінь», надрукований 27 вересня



Поміркуйте

Сканворд «Карт»

Домашня газета
Свідоцтво ТР №324.
Передплатний індекс 23763.
Видавець — пресова агенція «Вільне життя».
Газета виходить раз на тиждень.
Віддруковано ТзОВ «Терно-граф», м. Тернопіль, вул. Текстильна, 18, тел. (0352)52-28-97.
Замовлення №6816. Тираж 22449.
Адреса редакції: м. Тернопіль, вул. Гетьмана Сагайдачного, 9, 46001, тел. 25-48-96.
Свіжий номер «Домашньої газети» — у pdf-форматі на сайті vilne.org.ua
Відповідальна за випуск Зоряна Мурашка.
Використано матеріали вітчизняних і зарубіжних періодичних видань, тексти і фото з Інтернету.