

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 2 грн 50 коп

#41(860) 11 жовтня 2018 року

• Варто знати

Приберіть опале листя з малиника

Передчасне опадання листя малини може бути викликано осінньою плямистістю — хворобою, яка вражає листя будь-якого віку.

Її симптоми особливо чітко проявляються у вологу погоду на дорослих листках. На них утворюються великі (3–6 мм) кутасті коричневі, обмежені прожилками плями, що швидко збільшуються. Вони не світлішають, не випадають, не мають облямівки.

Максимального розвитку хвороба досягає ближче до осені, коли на малині закладаються плодіві бруньки, що може негативно позначитися на плодоношенні. Адаже передчасна втрата життєздатного листя призводить до зниження врожаю майбутнього року.

Щоб не допускати ураження рослин цією та іншими хворобами, ділянку, зайняту малиною, необхідно ретельно очищати від опалого листя і знищувати його або закопувати в компостні ями.

При виявленні ознак будь-яких грибкових хвороб слід обов'язково проводити пізноосіннє і ранньовесняне викорінювальне обприскування 4%-м розчином мідного купоросу (400 г на 10 л води).

• До часу

Найбільш ефективним і простим способом обробки кліток для кроликів в особистому господарстві є обробка вогнем. Для цієї мети використовують паяльну лампу або газовий пальник. Вогнем необхідно обробляти добре вичищені дерев'яні частини клітки до легкого їх побуріння. Металеві, керамічні і скляні частини годівниць і поїлок краще прокип'ятити і вимити. Під час роботи з вогнем важливо бути дуже обережним, інакше можна спалити крільчатник.

Чим дезінфікувати клітки кроликів? З хімічних речовин для дезінфекції крільчатника найчастіше застосовують хлорне вапно у вигляді 10%-го розчину, яким за допомогою широкої кісточки обробляють клітки, інвентар, стіни крільчатника. Також для обробки кліток для кроликів,

7

ІСТЕРИКА В ДИТИНИ: ЩО РОБИТИ?

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини в Кирила, Харитона, завтра — Феофана. 13 жовтня з днем Ангела вітайте Григорія, Михайла, 14 — Анаїю, Романа, 15 — Андрія, Анну, Устину 16 — Дениса, 17 — Вероніку, Володимира.

ЩОБ ВІДНАДИТИ МИШЕЙ

4



Як швидко та легко почистити рибу?

3

Цибулю і сік з неї використовують як лікувальне харчування для посилення рухової і секреторної активності шлунково-кишкового тракту, стимуляції серцево-судинної системи. Вона корисна хворим, що страждають на діабет в поєднанні з атеросклерозом, а також людям похилого віку з високим вмістом холестерину в крові. Цибуля корисна при схильності до набряків, оскільки володіє сечогінною дією.

При отиті тричі на день закапуйте з піпетки у хворе вухо (вуха) спочатку 2 краплі теплої олії, а відразу після неї — 3 краплі соку цибулі. У жодному разі не навпаки, бо так можна «спалити» слизову у глибині слухового проходу. Курс — до повного одужання. Зазвичай це 5–7 днів. Цей рецепт особливо корисний для лікування діток, якщо ви не хочете давати їм «хімію».

При нежиттю закапуйте в ніс сік цибулі 3–4 рази на день. Він чудово «пробиває» забитий ніс, очищає і «жене» соплі. Рецепт також підходить для дітей.

При бронхіті та кашлі зробіть коктейль із соку цибулі з медом (1 столова ложка меду на 50 мл

Не тільки пече, а й лікує



Цибуля належить до найпопулярніших традиційних українських ліків. З її допомогою наші предки з давніх-давен боролися з недугою. Народ береже чудові рецепти цибулевого здоров'я і передає їх з уст у уста.

• Народна медицина

соку цибулі). Вживайте його свіжим по 1 столовій ложці тричі на день.

При кон'юнктивіті просто нарізайте цибулю. Головне, щоб її випари потрапили в очі і викликали «цибулеві» сльози.

За 3–4 процедури кон'юнктивіт мине.

При мозолях. Товсте кільце цибулі потримайте 2 години в оцті, а потім зробіть з нього на всю ніч компрес на хворе місце. Робіть так щоночі, поки мозоль не відпаде.

При хворих суглобах, ревматизмі, остеохондрозі. Середню цибулину подрібніть на м'ясорубці, додайте 100 г оцту. Отриману кашку прикладайте як компрес до хворих місць на ніч доти, доки турбуватиме біль.

При поганому сні добре їсти цибулю на ніч або розбавляти столову ложку соку у половині склянки

кип'яченої води і випивати напій за півгодини до сну.

При пародонтозі та стоматиті кілька разів на день полощіть рот соком цибулі з водою, розбавленим у пропорції 1:1.

Щоб позбутися глистів (аскарид, гостриків) рекомендують натщесерце з'їсти 2–3 цибулини середньої величини, або 1 цибулину залити 1 склянкою теплої води і настояти 7–8 год. Приймайте настій по 1/2 склянки натще. Курс лікування 3–4 дні.

Від прищиків протирайте уражену шкіру соком цибулі, наповини розбавленим лимонним соком. Робіть це кілька разів на день і прищики зникнуть через 3–4 дні.

При випадінні волосся використовуйте сік і кашку цибулі, втираючи в шкіру голови на ніч. Процедуру проводять через день. Курс лікування 3–4 тижні.

Увага! Цибулю протипоказано вживати всередину при гастриті й виразці, а також при хворобах печінки.

• На замітку

НЕ ЗБЕРІГАЙТЕ ВИНО У КРИШТАЛЮ

Кришталю — це скло, леговане свинцем. Сам по собі цей метал з кришталю не виділяється, тож тримати вдома посуд зовсім нешкідливо. Однак свинець може вивільнюватися у кислому середовищі. Таке середовище утворюють вино, фруктові соки та деякі інші напої. Дослідження показують, що пити вино з кришталювого фужера можна, свинець просто не встигне потрапити в рідину. Однак довго зберігати вино в кришталевому графіні вчені не радять, бо з часом внаслідок хімічної реакції в рідину може виділитися чимало свинцю.

Отруїтися вином, яке зберігалось в кришталевій тарі, неможливо, однак цей метал має здатність накопичуватися в організмі.

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 11 жовтня	+5 / +19	ясно	півд.-сх., 2 11.05
п'ятниця, 12 жовтня	+7 / +16	ясно	півд.-сх., 3 11.01
субота, 13 жовтня	+9 / +18	ясно	півд.-сх., 3 10.58
неділя, 14 жовтня	+4 / +18	ясно	півд.-сх., 2 10.53
понеділок, 15 жовтня	+6 / +18	ясно	півд.-сх., 2 10.49
вівторок, 16 жовтня	+7 / +18	ясно	півд.-сх., 3 10.46
середа, 17 жовтня	+9 / +18	ясно	півд.-сх., 4 10.42

Кролячі клітки потребують дезінфекції

Дезінфекцію кролячих кліток потрібно проводити двічі на рік, особливо у вологу пору року (осінь і весна). Існує кілька способів дезінфекції крільчатника.

годівниць, поїлок, інвентаря можна використовувати зольний луг, що добре знищує хвороботворні мікроби і є абсолютно нешкідливим для тварин. Для його приготування потрібно додати в киплячу воду 1/3 частину деревного попелу і прокип'ятити протягом 20–30 хвилин.



Отриманий розчин потрібно процідити через 2–3 шари марлі і знову довести до кипіння. Обробляти клітки для кроликів потрібно гарячим розчином луку. Дезінфекцію можна проводити і іншими речовинами, що продаються у ветеринарній аптеці.

При будь-якому виді дезінфекції рекомендується зовнішні частини клітки і стіни крільчатника обробити розчином гашеного вапна.

Дезінфекцію крільчатника необхідно проводити перед «поселенням»

придбаних вихованців, пологами кролиці й при виникненні інфекційних хвороб. Не можна нехтувати санітарною обробкою крільчатника. Важливо не забувати, що легше запобігти появі захворювань, ніж їх лікувати. Краще витратити кілька годин на обробку, ніж витратити місяці на лікування кроликів. Слід пам'ятати, що багато хвороботворних і заразних мікробів, що викликають захворювання кроликів, здатні зберігати свою життєздатність багато днів, тижнів і навіть місяців. Один раз занесена в крільчатник хвороба може виникнути знову, навіть після повної зміни поголів'я.

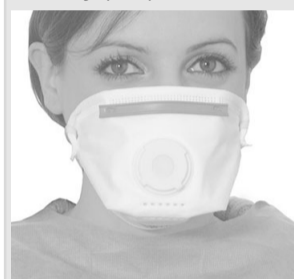
Нових кроликів не варто поспішати підселювати їх до ваших вихованців. Рекомендується потримати їх на карантині протягом місяця.

• Варто знати

ЗАМІСТЬ ХІРУРГІЧНОЇ МАСКИ — РЕСПІРАТОР

Хірургічна маска не захищає від зараження хворобами. Про це заявили на офіційній сторінці в. о. міністра охорони здоров'я Уляни Супрун. Це особливо важливо усвідомлювати в період, коли багато людей починають хворіти на застуду та грип.

Незважаючи на те, що цей факт доволі відомий у світі, багато хто досі впевнено стверджує: одягаючи маску, ми захищаємо свої дихальні шляхи від потрапляння збудників хвороб. Часом навіть називають хірургічні маски відповідною аббревіатурою — засіб індивідуального захисту (ЗІЗ).



Хоча хірургічна маска і має певні переваги, вона працює та захищає не зовсім так, як здається. Хірургічна маска захищає медика від великих крапель та бризок біологічних рідин пацієнта (при проведенні різноманітних процедур — від клінічного огляду до хірургічних маніпуляцій; чи просто при контакті з пацієнтом в коридорі). Також вона зменшує кількість та відстань, на яку поширюються великі краплі — тобто призначена для зменшення виділення збудників інфекційних хвороб з дихальних шляхів.

Тобто маски необхідно одягати пацієнтам з метою меншого поширення інфекцій у закритих приміщеннях, або тим, хто здійснює оперативні втручання.

Натомість хірургічні маски не призначені для захисту від потрапляння збудників у дихальні шляхи, тобто вони не захищають від хвороб тих, хто власне її вдягає.

Що ж тоді відноситься до ЗІЗ? Простий приклад — респіратори. На відміну від масок, через респіратор здійснюється фільтрація дрібних частинок, що можуть залишатись в повітрі протягом тривалого періоду часу.

Дизайн респіраторів передбачає щільне прилягання до обличчя (чого ми не спостерігаємо при використанні масок, й зокрема це сприяє потоку повітря через краї). Ступінь функціональної здатності респіраторів фільтрувати повітря можна визначити за спеціальним маркуванням на ньому (чого немає на масках).

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

Найменш смачна, але найкорисніша з усіх своїх «родичів», чорна редька. Про її цілющі властивості при простудних захворюваннях відомо давно. Незамінна вона була як для зовнішнього застосування у вигляді компресів і розтирань, так і при лікуванні проблем внутрішніх органів. Знахарі прикладали до грудей хворих, що тривалий час нездужали від кашлю, пластир з перетертої редьки, а ніс закапували її соком. Допомогала чорна редька у вигляді компресів при запаленнях вуха. Корисна і в боротьбі з бактеріальними інфекціями та гнійними ураженнями шкіри. Чорна редька також здатна зменшити прояви грибкових захворювань.

Помічна редька при хворобах, збудниками яких є бактерії, зокрема, грипі, застуді, кашлі тощо. «Редьковий» мед **від кашлю:** візьміть великий коренелід і зріжте його верхівку. Потім обережно виріжте з редьки середину, а на її місце налейте меду. Накрийте зрізану з редьки кришкою і залиште для рівноваги в чашці (іншій ємності) на 8—10 годин (чим довше, тим більше соку), щоб редька пустила сік. Коли мед змішається з соком — ліки готові. Приймайте по 1 ст.

Хоч гірка, але корисна

Редька культивується в сільському господарстві протягом століть. Через її гострий смак і аромат вона міцно вкорінилася у вислові «гірше гіркої редьки». Але якщо врахувати всі її властивості й оцінити користь для здоров'я, то навряд чи можна знайти кращий продукт.



• 3 Божої аптеки

л. тричі на день за 30 хв до їди чи при нападі кашлю.

При недокрив'ї змішайте у рівних пропорціях сік редьки, моркви та буряка, поставте в духовку в глиняному чи емальованому посуді на 2—3 години. Приймайте по 1 ст. л. тричі на день за 15—20 хв до їди.

При запаленні легень корисно вживати сік з редьки, розбавлений водою і медом. Такий напій треба приймати впродовж кількох днів перед сном, допоки турбуватимуть симптоми захворювання. Однак при такій серйозній хворобі чорна редька не може бути єдиними ліками, тому в жодному разі не варто за-

бувати і про традиційне лікування.

Сік коренелоду призначають як розтирання в разі **ревматизму, радикуліту та невралгії, болю в суглобах** тощо. Для цього треба змішати в рівних частинах сік редьки, мед та горілку. Суміш зберігають у холодильнику в щільно закупореному фарфоровому чи скляному посуді. Цю ж суміш можна пити по 1 дес. л. двічі на день до їди. Вважають, що таким чином з організму можна вивести солі та шлаки. Курс — 3 тижні.

Під час оздоровлення соком редьки треба звернути увагу на харчування: в раціоні мають бути супи,

борщі, квасоля, гречка. Натомість варто обмежити вживання яєць, м'яса, риби.

До слова, корисно на вечерю вживати легкий і поживний салат із чорної редьки, яблука та моркви, заправлений сметаною чи олією.

Незважаючи на те, що редька має чимало корисних властивостей, варто враховувати і протипоказання. Не рекомендується використовувати редьку в лікуванні і харчуванні при серйозних захворюваннях шлунка й кишечника, зокрема при виразці, гастриті, коліті тощо. Також протипоказанням є деякі захворювання серцево-судинної системи.

• Дослідили

Не вечеряйте перед телевізором

Американські вчені з університету Міннесоти розповіли про те, чим шкодить споживання їжі перед телевізором. Як виявилось, здоров'я тих американських сімей, які вживають їжу за столом, краще, ніж у тих, які їдять перед голубим екраном.

Вчені вивчили відеозаписи, зроблені в 120 американських сім'ях. Їх попросили зняти 2 сімейних обіди і розповісти, чи сподобалися їм страви.

За результатами дослідження, 43% сімей їдять перед увімкненим телевізором. Лише трохи більше 30% сімей не включали телевізор під час сімейної вечері. Дослідження показало, що найчастіше перед телевізором люди вживають «шкідливі» продукти, такі як гамбургери, чіпси і різні солодощі.

Але небезпека полягає не тільки у виборі продуктів, а в організації трапези. Сидячи перед телевізором, людина швидко з'їдає все, особливо не замислюючись над тим, що потрапляє їй у шлунок. До того ж через постійне вживання їжі перед телевізором зростає ризик виникнення проблем із зайвою вагою.

• Знадобиться

«Ні» нежитю!

В холодну пору року нежить і закладений ніс можуть застати зненацька будь-кого. Тож варто знати, як з цим боротися.

1. Полегшити дихання і позбавитись неприємних відчуттів можна з допомогою сольових розчинів. Розведіть чайну ложку солі у склянці теплої води і промийте ніс зручним для вас способом (з піпетки, спринцівки або шприца). Натрієвий розчин посприяє зняттю набряку слизової оболонки носа.



2. Закиньте голову трохи назад, затисніть ніс і затримайте дихання, наскільки це можливо. Після цього зробіть максимально глибокий вдих. Такий прийом допоможе синусам очиститися, оскільки поза та затримка дихання змушують мозок перейти на аварійний режим і очистити синуси.

3. Прикладіть теплий компрес до перенісся. Також можна загорнути в хустинку підігріте насіння льону, сіль тощо. Такий компрес можна тримати протягом 10—15 хвилин. Тепло допоможе прискорити відтік слизу і зняти набряклість, полегшивши дихання.

• Без хімії

Найбільш вразливими до цієї проблеми є діти, адже саме у дитсадках та школах найпростіше підхопити якусь інфекцію.

Нині у продажу є чимало препаратів та засобів для догляду за волоссям, які допомагають знищити вошей, проте більшість із цих засобів містять шкідливі хімікати, які спричинюють подразнення шкіри та негативно впливають на юний дитячий організм.

На щастя, існує ціла низка натуральних способів позбутися паразитів та покращити стан шкіри голови без ризику для здоров'я дитини.

ЛИСТЯ ЕВКАЛІПУ

Евкалипт має виразний запах, який і допомагає вивести паразитів. Киньте кілька листків евкалипту до каструлі з кип'ятком. Дайте суміші покипіти протягом 5 хвилин, після чого зніміть каструлю з вогню. Коли настій трохи охолоне, але буде теплим, сполосніть ним волосся, починаючи від коренів.

РОЗМАРИН

Розмарин — це одна з найкращих рослин для догляду за волоссям, адже має здатність зміцнювати його, зупиняти випадіння та запобігати появі таких паразитів, як воші та гниди.

Кілька стеблин розмарину киньте в киплячу воду та дайте суміші покипіти ще 5 хвилин. Зачекайте, поки настій трохи охолоне, після чого сполосніть ним волосся від коренів до кінчиків.

Щоб прогнати вошей

Воші та гниди — це паразити, які живляться кров'ю людини. Окрім того, що вони є надзвичайно гидкими на вигляд, воші завдають людині неабиякого дискомфорту, викликаючи свербіж та ураження шкіри голови.



ЯБЛУЧНИЙ ОЦЕТ

Кислота, що міститься у яблучному оцті, допомагає позбутися паразитів та знищити їхні яйця. Проте варто зауважити, що цей засіб не дає стовідсоткової гарантії, що ви повністю виведете вошей та гнид. Тож радимо застосовувати яблучний оцет лише як допоміжний засіб до основного лікування.

Змішайте яблучний оцет та воду в рівних пропорціях, після чого нанесіть цю суміш на сухе волосся. Переконайтеся, що засіб рівномірно нанесений по всій довжині волосся.

ЛАВАНДОВА ОЛІЯ

Більшість людей любить аромат ефірної олії лаванди, проте вошей цей запах неймовірно дратує.

Придбайте пляшечку лавандової олії у будь-якому супермаркеті чи

аптеці та нанесіть невелику кількість продукту на шкіру голови.

КОКОСОВА ОЛІЯ

Кокосова олія є не лише чудовим помічником у боротьбі з вошами та гнидами, вона живить волосся та забезпечує його необхідними корисними елементами. Ця популярна олія має противірусні та антибактеріальні властивості, завдяки яким вона здатна запобігати появі грибкових інфекцій та покращувати стан волосся. Просто нанесіть кілька крапель кокосової олії на шкіру масажними рухами.

ОЛІЯ ЧАЙНОГО ДЕРЕВА

Ця ефірна олія відома своїми антибактеріальними, противірусними та протигрибковими властивос-

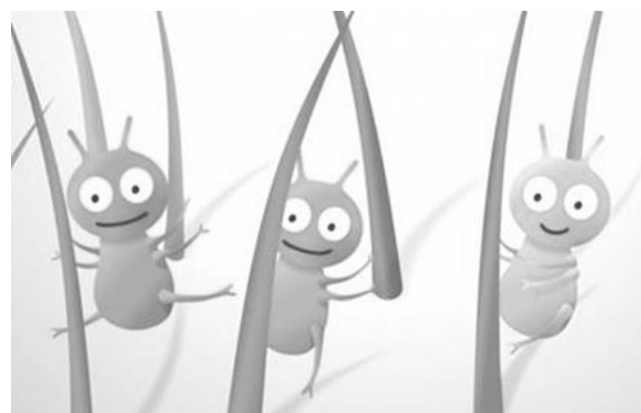
тями, завдяки яким вона зменшує подразнення шкіри та полегшує свербіж, спричинений присутністю паразитів. Як і попередні натуральні засоби, регулярне використання ефірної олії чайного дерева допоможе вам позбутися вошей, до того ж запобігатиме появі такої проблеми, як лупа.

Один із способів використання олії чайного дерева — додати 15—20 крапель продукту до свого звичного шампуню. Ви також можете нанести кілька крапель олії на шкіру голови обережними масажними рухами. У будь-якому разі намагайтесь не переборщити з кількістю олії, адже надлишок цього продукту може нашкодити шкірі голови та волосся.

ЧАСНИК

Завдяки високому вмісту сірки часник створює несприятливе середовище для розмноження та життя вошей.

Розтовчіть зубчик часнику та додайте його до 0,5 л кип'ятку. Дайте суміші настоятися кілька годин, після чого процідіть її та нанесіть на шкіру голови масажними рухами перед сном. Надіньте на голову шапочку для душу та залишайтеся у ній до ранку.



Із соусом смакує краще

Соуси — це яскраве доповнення до основної страви. Недарма французи говорять, що з хорошим соусом можна з'їсти навіть капелюх. Соуси для м'ясних страв бувають найрізноманітнішими. Завжди оригінально та вишукано на святковому столі виглядають фруктові соуси.

• У записник



Спробуйте

ЦИБУЛЕВИЙ СУП

700 мл м'ясного або овочевого бульйону, 350 г цибулі (4 середні головки), 150 мл білого сухого вина, 70 г сиру, 50 г вершкового масла, 2 зубчики часнику, 1 ч. л. борошна, 1 невеликий багет.

Цибулю почистити та нарізати півкрузальцями. На сковороді розтопити вершкове масло й обсмажити в ньому цибулю на маленькому вогні, постійно помішуючи. Коли вона стане золотистою, додати 2 зубчики розчавленого часнику. Пасерувати ще 4—5 хв і додати борошно. Воно зробить суп більш однорідним та злегка кремовим.

Відтак влити бульйон і добре перемішати, щоб не залишилося грудочок борошна. Додати вино, сіль та перець. Накрити суп кришкою й варити на маленькому вогні ще 30 хвилин.

У цей час тонкими частинками нарізати багет і підсушити в духовці або тостері. На грубій тертці натерти сир.

У готову жаростійку форму перелити порційно цибулевий суп і покласти зверху багет, а потім щільний шар сиру. Поставити суп у духовку на 10 хвилин (краще під гриль), щоб багет став рум'яним, а сир розплавився.

Подавати цибулевий суп, поки він ще дуже гарячий.

• На замітку

Айва: терпкий смак осені

У свіжому вигляді плоди айви можуть зберігатися до 5 місяців. Найчастіше їх варять або запікають, готують желе, мармелад, варення, компоти, соки і цукати. Цікаво, що слово мармелад походить від португальської назви айви — marmelo. Це підтверджує і той факт, що спочатку мармеладом — marmelade у Франції називали варення з айви.

Перед приготуванням айву потрібно добре вимити і очистити від пухнастого нальоту, який може викликати кашель і навіть алергію, іноді доводиться зрізати шкірку цілком. Насіння, плодоніжки і серцевину видаляють.

Для невеликого застілля з чаєм можна приготувати прекрасний десерт з айви на швидку руку: для цього виріжте всі кісточки з плоду і на їхнє місце покладіть вершкове масло з медом та імбиром, після чого все це запікайте в духовці. Повірте, ваші гості будуть задоволені!

А на додаток до цієї страви можна зварити ще айвовий компот або навіть варення! Айва чудово поєднується з вишнею, яблуками і грушами. Крім солодких страв, айва дуже популярна як доповнення до м'яса.

І баранина, і яловичина, і свинина при приготуванні з айвою набувають дивовижного смаку та аромату. Крім того, у себе на батьківщині айва досить часто зустрічається у складі плову. Готується він як зазвичай, половинки айви додають одночасно з морквою, причому кладуть її стільки ж, скільки і м'яса. З айвою можна готувати свинину, смажити курку, додавати її в суп (так, до речі, часто роблять в Азербайджані — в суп з бараниною кладуть шматочки айви, він виходить прозорий, а кислота айви нейтралізує жирність страви).



ГРАНАТОВИЙ

1 скл. свіжого гранатового соку, 2 ст. ложки гранатових зерен, 1 ст. ложка цукру, 1 ч. ложка крохмалю, 1 ч. ложка лимонного соку.

У каструлю влити півсклянки гранатового соку і додати цукор, довести до кипіння. Зменшити вогонь і варити, поки соку не стане в два рази менше. У той сіль, що залишився в склянці, додати крохмаль, розмішати і влити повільно в каструлю до основної маси. Довести до кипіння і зняти з вогню, додати лимонний сік і зерна граната. Добре розмішати та розлити в соусниці.

ВИШНЕВИЙ
250 г вишень, 100 мл червоного вина, 100 мл води, 3 ст. л. цукру, 1,5—2 г ваніліну, 1 ст. л. пшеничного борошна вищого сорту, 2 шт. гвоздики.

В каструлю налити вино і поставити на вогонь. Як тільки почне кипіти, додати туди цукор, ваніль, гвоздику і кип'ятити близько 5 хвилин.

Якщо для соусу взяли морожену вишню, поперед-

ньо її слід розморозити. В іншому випадку соус буде водянистим і позбавленим смаку. Після цього видалити з ягід кісточки? додати м'якоть у киплячий винний «бульйон» і варити ще 5 хвилин.

В цей час у воді (100 мл) розвести борошно до однорідної консистенції і після цього додати масу в киплячу консистенцію. Потім необхідно поварити заправку до загустіння і після цього соус можна вважати готовим до подачі.

ІМБИРИЙ
120 г майонезу, 80 г кетчупу, 3 ст. ложки соєвого соусу, 1 зубчик часнику, 1 ч. ложка натертого імбиру, кілька стеблин петрушки.

Часник і петрушку подрібнити. Всі інгредієнти

добре вимішати, і соус можна подавати на стіл до м'яса.

КИТАЙСЬКИЙ КИСЛО-СОЛОДКИЙ

1 скл. фруктового соку з кислинкою, 3 зубчики часнику, 1 цибулина, 3 ст. ложки олії, по 2 ст. ложки розведеного соєвого соусу, кетчупу і коричневого цукру, по 1 ст. ложці оцту і крохмалю, 4—7 сантиметрів імбиру.

Часник і цибулю подрібнити, натерти імбир, викласти все на сковородку і обсмажити з олією. Додати оцет, соєвий соус, кетчуп, цукор і сік, все перемішати і прокип'ятити. Розвести крохмаль у воді і влити його у соус, при цьому швидко помішуючи. Довести отриману масу до кипіння — і соус готовий.

СОУС «ТКЕМАЛІ»

1 кг свіжих або заморожених слив, 4 зубчики часнику, 1—2 ч. ложки цукру, 1 ст. ложка солі, перець, пучок кінзи, 1 ч. ложка хмелі-сунелі.

Зі слив виняти кісточки, покласти в каструлю і варити близько години, поки вони не стануть м'якими. Готову масу подрібнити у блендері і поставити на маленький вогонь ще на 40 хвилин, накрити кришкою і часто помішувати. Коли соус стане густим, додати подрібнений часник з кінзою, сіль з цукром, перець і хмелі-сунелі. Перемішати та ще раз змолоти у блендері.

Корисно

НАЙКРАЩА З ПРЯНОЩІВ

Селера — одна з найкращих пряних рослин. Розкішний аромат і специфічний смак їй надають ефірні олії. Крім цього, селера містить противіразковий вітамін U, який є не в кожному овочі чи фрукті.

Унікальність селери ще й у тому, що в їжу йдуть і корені, і листя, і стебла. Вони смачні і придатні в їжу в будь-якому вигляді: сирі — в салаті, відварені — в супах, тушковані чи смажені — в гарнірах чи других стравах.

Із селерою багато страв набувають гостроти і вишуканості. З неї отримують чудові соуси і приправи. Галузочка селери, яку додали як прянощі в домашню консервацію чи заготовки, надасть їм особливого смаку та аромату.



Варто знати

Секрети смаження насіння

При смаженні насіння потрібно дотримуватись кількох правил, щоб воно було хрустким та мало насичений смак.

Секрет №1. Перед початком смаження насіння добре його промийте. Покладіть насіння у друшляк, а його, у свою чергу, у велику емальовану миску. Так вода буде краще змивати бруд.

Секрет №2. Щоб насіння не підгоріло, смажте його на попередньо розігрітій сковородці. Багато використати для цього сковороду з антипригарним покриттям. Воно рівномірно триматиме тепло.

Секрет №3. Перш ніж розігріти сковородку, дайте туди 1 столову ложку соняшникової олії. Вона допоможе утримувати на поверхні фіксовану температуру, що не дасть насінню підгоріти. Також лушпиння, змащене олією, дає змогу зберегти власну олію насіння, завдяки чому його смак буде більш насиченим.

Секрет №4. Насіння потрібно розкласти тонким шаром, приблизно 1,5 см. Смажте його близько 5—7 хвилин, постійно помішуючи. Коли почуєте потріскування,

смажте ще близько двох хвилин.

Секрет №5. Щоб насіння мало однорідний солоний присмак, потрібно приготувати міцний соляний розчин 1:3. Візьміть теплу воду й розчиніть у ній сіль. Залийте насіння розчином, ледь покриваючи його поверхню. Не забувайте помішувати! Прокип'ятивши у розчині, насіння вбере достатню кількість солі. Потім нехай прокипить кілька хвилин, після чого злийте зайву воду крізь друшляк. Просушіть насіння 25—30 хвилин на пергаменті в розігрітій до 150—160 градусів духовці. Так ви позбудетесь зайвої вологи.

Секрет №6. Ще одна розповсюджена проблема при смаженні насіння — м'якість. Щоб насіння було хрустким, потрібно дати йому «відпочити». Гаряче насіння пересипте у складену в кілька шарів газету, згорнуту в конусоподібний пакет. Залиште, щоб охолонуло. Так насіння набуває золотистого кольору та стає хрустким.

dobre.stb.ua

Знадобиться

Як швидко та легко почистити рибу?

Чищення риби — доволі трудомісткий процес. Багатьом господарям, які не люблять цього заняття, доводиться відмовлятися від приготування рибних страв, оскільки на це йде багато часу. Але ж риба — дуже корисний продукт. І якщо знати деякі хитрощі, то почистити рибу буде вже і не так складно.

Один із помічників у кухні, що знадобиться для чищення риби, — спеціальний ніж. Рибочистки вирішують основну проблему — луска «не розлітатиметься» по всій кухні під час чищення, а часу на цю процедуру треба буде значно менше.

РУЧНА РИБОЧИСТКА

Така рибочистка — це доволі проста конструкція. Ніж для чищення риби складається з ручки та робочої поверхні, яка схожа на тертку. Великою перевагою буде, якщо рибочистка має контейнер, в якому збирається луска.



ЕЛЕКТРИЧНА РИБОЧИСТКА

Електричні ножі допомагають зекономити час. Такий ніж не псує рибне філе, а луска через велику швидкість роботи зубчиків залишається на лезі.

ЯК ВИБРАТИ?

Існують професійні і побутові рибочистки. Професійні моделі застосовують у закладах громадського харчування. А для дому підійде простіший прилад.

Критерії вибору ножа для чищення риби нескладні. Вибирайте ніж із міцної сталі, найкраще із нержавіючої. Зверніть увагу на контейнер для луски: він повинен міцно кріпитися і закриватися. Якщо плануєте купити електричну рибочистку, пам'ятайте, що вода не повинна потрапляти на електричні частини. Тому перевірте, чи має пристрій захист від вологи.

РИБОЧИСТКА ВЛАСНОРУЧ

Дехто виготовляє рибочистку самостійно. Для цього використовують пробки від пляшок, прибиваючи їх до невеликої дерев'яної дощечки.

• **Зверніть увагу!****ОПАЛЕ ЛИСТЯ НЕ ПРОПАДЕ**

Листя — це не тільки генератор урожаїв всіх овочевих, плодово-ягідних, декоративних і кімнатних рослин, а й добриво. Яке саме можна збирати і як його використовувати?

Корисне й не дуже

Для заготівлі листя вибирайте погожий день. Беріть великий мішок, граблі й вирушайте до найближчого лісу або парку. Але збирати листя потрібно з урахуванням «смаку» овочевих і плодкових культур. Річ не в тім, що в різних порід дерев не однаковий хімічний склад листя. Всі вони містять корисні макро- і мікроелементи, але перепріле листя з одних дерев шкідливе, з інших — корисне для садово-городніх рослин.

Краще не збирати листя під березою, осикою, дубом, під яблунею, вишнею й малиною. Особливо корисне листя ясеня, горобини, бузини, порічок, липи і клена.

Якщо поруч хвойний ліс, заготовляйте перепрілу хвою — джерело корисних для рослин речовин. Але якщо ґрунт надміру кислий, то хвою найкраще компостувати разом з листям садових культур. Або надалі вносити хвойний компост одночасно зі спеціальним розкислювачем, який є в продажу.

Готуємо компост

Зібране листя складіть у викопані заздалегідь траншеї, щоб воно займало менше місця. Під час дощів листя швидко осідає, тож не забувайте додавати нові порції. За сухої погоди такий компост вимагає рясного поливу. Краще гнойовим настоем, тоді листя швидше перегніє.

Для прискореного перегнивання кожну нову порцію компосту бажано перешарувати гноем і землею. Немає гною — додавайте виполоті бур'яни (кропиву, кульбабу, лободу, але з відрізнаними верхівками-насінниками).

Компостування — тривалий процес, що займає не менш двох років. Тому бажано мати на ділянці кілька компостних куп різного «віку». Дворічні можна сміливо використовувати після сортування або просівання через сітку з великими отворами. До речі, не перепрілі рештки можна використати як своєрідну «закваску» для прискорення компостування свіжого листя, оскільки там багато корисних бактерій.

Готовий листяний перегній багатий не тільки поживними речовинами для городніх рослин, а й має високу вологоємність: всмоктує вологу навіть після повного висушування.

Осіння обробка ґрунту на городі цілком залежить від того, який він у вас. Для важких глинистих і неокультурених ґрунтів осіннє перекопування є обов'язковим. А на легких, пухких, глибоко окультурених — глибоке перекопування робити не варто. Краще замінити цю процедуру глибоким розпушуванням.

До обробки ґрунту приступають відразу після збирання врожаю. Її проводять, насамперед, для видалення бур'янів і внесення в ґрунт добрив. У статтях із садівництва часто зазначають, що бадилля помідорів та інші рослинні рештки з ознаками інфекцій не можна закладати в компост, а спалювати. Але це не обов'язково: в товщі компосту немає відповідних умов для розвитку патогенів, а визрілий — безпечний для садових рослин.

Відразу після збирання рослинних решток розпушіть грядки на глибину 3–4 см, щоб зруйнувати ґрунтову кірку. Рихлити ґрунт на городі й видаляти багаторічні бур'яни необхідно, особливо якщо це важкі суглинкові й глинисті ґрунти, структура яких недосконала. Оскільки під землею коріння рослин дихає, воно споживає кисень, що міститься в порах ґрунту, і виді-

• **Варто знати****Хвороби підстерігають і у сховищі**

Зібрати яблука своєчасно та правильно — це лише половина справи. Їх потрібно уберегти від захворювань, які уражують плоди не тільки в період вегетації, а й під час зберігання. Які саме? Найбільш поширені захворювання грибкові: парша, плодова гниль, гірка гниль, загнивання серцевини, фузаріоз.

Плодова гниль. Спочатку на плодах з'являються округлі плями бурого кольору, які швидко збільшуються. Потім вони криваються подушечками сірувато-бурого забарвлення, які утворюють концентричні кола. Після цього тканина розм'якшується. Хвороба розвивається у місцях порушення цілості плоду.

Парша з'являється на поверхні плоду ще в саду, утворюючи до моменту дозрівання округлі темні плями з оксамитовим нальотом. Плоди, які вразила парша, схильні до в'янення.

Загнивання серцевини притаманне окремим сортам через їх біологічні особливості. Різно посилюється ураження загниванням за несприятливих умов вирощування.

До другої групи належать **грибкові захворювання**, що їх спричиняють різні плісняві грибки в сховищі. До них належать сіра,

Кожному садівнику й городнику відомо, що ґрунт потрібно готувати з осені, тому що осіння обробка є значно кориснішою, ніж весняна. Це важка робота, але останнім часом усе частіше лунають голоси прихильників органічного землеробства, які радять від неї відмовитися.

• **На замітку**

ляє вуглекислий газ. Отже, занадто щільні глинисті ґрунти дуже заважають диханню. При цьому коренева система рослин має дефіцит кисню.

Перекопувати важкий ґрунт на глибину не більше 15 см необхідно тільки восени, причому, не перевертаючи ґрунт, а лише перекладаючи його і збираючи корені багаторічних бур'янів.

Осіннє перекопування під овочеві культури наступного року треба проводити якомога раніше, до настання стійких холодів. Зазвичай його починають відразу після збирання

Чи перекопувати ґрунт восени?

пізньостиглих овочевих культур і рослинних решток.

Осінню обробку ґрунту не можна замінити весняною. Її необхідно завершити до початку заливних дощів, інакше замість розпушування ґрунту його можна, навпаки, ущільнити. Кращий час для такої обробки — початок жовтня.

Починати цю процедуру краще з легкого розпушування верхнього шару ґрунту на кожній грядці відразу після збирання на ній попередньої культури. Найпростіше це зробити граблями. Мета

цієї роботи одна — спровокувати проростання насіння бур'янів, яке потрапило на вашу ділянку. Через два тижні після такого розпушування на грядках зійде чимало бур'янів. Чим більше їх встигне зійти восени, тим краще. Після осіннього перекопування ґрунту сходи загинуть, це полегшить роботу із прополювання в наступному сезоні. В очищеній восени від бур'янів землі відбуваються оздоровчі процеси. При регулярному проведенні цієї роботи зникають такі бур'яни, як кульбаба, пирий, мати-й-мачуха тощо.

• **Поради****Щоб віднайти мишей**

Знавці радять засипати в нірки бите скло, а потім залити цементом.

У нірки напихають реп'яхів, їх кладуть в ящики з овочами, розсипають зверху по картоплі, а також біля ящиків з коренеплодами. Гризуни бояться колючих, чіпких реп'яхів...

Щоб віднайти від погребу мишей, треба взяти старе відро, насипати зверху сухий гіркий перець і підпалити. Перець дасть такого диму, що не витримає ніхто. Двері щільно зачинити — димова «дезінфекція» вижене з погребу гризунів назавжди. Для продуктів, які зберігаються в погребі, вона не шкідлива.

Для затруєння мишачих нір можна взяти на 1 кг зерна 50 г фосфиду цинку та 50 г соняшникової олії або все те ж, тільки замість фосфиду цинку 5 г кристиду. Інший рецепт: борошно і гіпс — 1:1. Приманку покласти в кульки. Їх розкласти біля грядок суниці, молодих дерев, компостних куп. Кульки краще захистити рулончиками з толю, дощечками.

Взяти дві бляшані консервні банки і поставити одну на одну. Нижня бляшанка — з дном, а верхня — без нього. Між банками покласти клаптик паперу або тонкої тканини і насипати на неї трохи соняшникового насіння. До верхньої банки слід приставити трапик, по якому миша залізе на верх банки, стрибне до насіння на папір і провалиться вниз. Банки потрібно чимось скріпити.

• **До часу****ПОВЕРНІТЬ ЗЕМЛІ ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ**

Найбільш поширеними багаторічними культурами є щавель, ревінь, цибуля батун, хрін. Але разом з урожаєм вони виносять із землі велику кількість поживних речовин, виснажуючи її. Якщо ці втрати не компенсувати, то родючість ґрунту значно знижується, а врожай зменшується. При цьому багаторічні рослини погано зимують. Щоб вберегти їх від несприятливих умов, потрібно підживити 35–50 г суперфосфату і калімагнезії на 1 кв. м. Землю розпушити і ретельно перемішати з нею добрива.

• **Спробуйте****Вино із шипшини**

Ягоди шипшини містять велику кількість різних вітамінів: А, В, С, Е, К, Н. А також мікроелементи: кальцій, калій, залізо, марганець, магній, хром, натрій, мідь. Шипшину найчастіше використовують як лікарський засіб, але і вино з неї набагато корисніше за магазинне.

Візьміть 2 кг плодів шипшини, 3 кг цукру і 7 л води. Плоди очистіть від плодоножок, помийте і трохи надріжте з обох боків. Складіть у посудину

З цукру і води приготуйте сироп. Процідіть, охолодіть і вилийте в посудину із шипшиною. Накрийте пергаментним папером — і нехай стоїть при кімнатній температурі на одному місці, поки перебродить. Готовність вина визначають у міру осідання ягід на дно. Коли вино визріє, його розливають у пляшки і зберігають у прохолодному місці.



ПОНЕДІЛОК, 15.10.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.40 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Спортивна гімнастика. Індивідуальні змагання
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30 Погода
10.40, 14.55, 16.50, 05.10 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018
13.45, 16.25 Телепродаж
14.00 Перший на селі
14.30 Перша шпальта
18.20 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Стрибки в воду
19.30, 21.50 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Баскетбол. Фінали
21.25 Олімпійська доба
23.25 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Стрибки у воду. Фінали. Легка атлетика. Фінали

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30, 10.45 "Чотири весілля"
11.45, 13.10 "Одруження наосліп"
14.30 "Танці з зірками"
17.10 "Жіночий квартал"
20.15 Х/ф "Перевізник"
22.05 Х/ф "Перевізник-2"
23.50 Д/ф "Луганський форпост"

2+2

06.00 Мультфільми
08.10, 09.05 Т/с "Пляжний коп-2"
10.00 "Загублений світ"
12.05 Т/с "Опер за викликом-3"
15.55 Х/ф "Команда-8: в тилу ворога"
17.50 Х/ф "Ера динозаврів"
19.25, 20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 23.15,

01.15 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 01.00 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Про кіно
09.55, 23.25 Добрі традиції
11.00, 16.00 Дитяча година
12.10 У фокусі - Європа
12.40 Євромакс
13.10, 03.00 Хіт-парад
14.00, 01.20 Х/ф "Божі корівки"
17.00 Відкрита зона
17.30 Про нас
19.00 Огляд світових подій
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ - калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизка
22.00 Х/ф "Посттравматична рапсодія"
23.30 Х/ф "Рожева банда"

ICTV

06.00, 19.20 Надзвичайні новини
07.00 Факти тижня. 100 хвилин
09.05 Надзвичайні новини. Підсумки
10.05, 13.00, 22.05 Скетч-шоу "На трьох"
12.45 Факти. День
13.20 Х/ф "Нова людина-паук"
15.55 Х/ф "Нова людина-паук-2: висока напруга"
18.45 Факти. Вечір
20.10, 21.05 Т/с "Папаньки"
23.00 Х/ф "Жінка-кішка"
01.00 Х/ф "Повінь"

СТБ

06.00, 15.30 Все буде добре!
08.00 МастерШеф
13.00 Битва екстрасенсів
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

05.29, 06.44 Kids Time
05.30 М/с "Том і Джеррі шоу"
06.45 Х/ф "Анаконда"
08.40 Х/ф "Анаконда-2: полювання на криваву орхідею"
10.40 Х/ф "Годзілла"
13.05 Х/ф "Тихоокеанський рубіж"

15.45, 00.15 Таємний агент
17.00 Пост шоу. Таємний агент
19.00 Ревізор
21.15 Страсі за ревізором
«УКРАЇНА»
06.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панютюю
07.00 Зірковий шлях
09.00 Реальна містика
11.10, 15.20 Т/с "Бійся своїх бажань"
15.00, 19.00 Сьогодні
15.50 Х/ф "Коли мене полюбиш ти"
18.00 Т/с "Лікар Ковальчук-2"
20.00 Х/ф "Красуня"
22.30 Х/ф "Мумія"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00, 09.33 "Енеїда"
09.30, 09.59, 14.06, 14.57, 15.52, 16.58, 17.57, 18.57 Реклама
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 Новини
13.40 "Попа рамки"
14.09 "Українська читанка"
14.17 РадіоДень "Модуль знань"
15.00 Док. фільм
16.00, 16.29 "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

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"
10.00 Т/с "Абатство Даунтон"
11.25, 12.25 Х/ф "Корсиканець"
14.00 Х/ф "Вихідні!"
15.45 "Чекай мене. Україна"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорожі"
21.00 Т/с "Плата за порятунок"
22.00 Т/с "Однолюби"
00.00 Т/с "Розвідники"

СЕРЕДА, 17.10.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.40 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Стрибки в воду
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!
11.50, 14.40 Телепродаж
12.10, 13.15, 15.10 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018
16.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Пляжний волейбол. Фінали (юнаки)
18.35 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Баскетбол 3х3. Півфінали
20.00, 21.50 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Пляжний волейбол. Фінали (дівчата)
21.25 Олімпійська доба
23.30 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Карате. 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"
10.55, 12.20 "Одруження наосліп"
12.45, 14.15 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарка"
19.20 "Секретні матеріали"
20.35 "Чистопев-2018"
20.45 Т/с "Дві матері"
21.45, 23.40, 00.50 "Король десертів"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Т/с "Пляжний коп-2"
08.55, 00.55 Т/с "Пляжний коп-3"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
12.55 "Помста природи"
13.30 Х/ф "В тилу ворога-2: вісь зла"
15.25 Х/ф "В тилу ворога: Колумбія"
19.25, 20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків"
21.35, 23.15 Т/с "Касл-8"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 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 Павло Дворський. "Стожари"
14.00, 01.00 Х/ф "Чужа слава"
16.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Шоденник для батьків
21.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцич
22.40 Х/ф "Спитай моїх дітей"
02.30 Хіт-парад

ICTV

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
12.05, 13.20 Х/ф "Прибрати Картера"
12.45, 15.45 Факти. День
14.45, 21.30 Т/с "Папаньки"
16.20 Дизель-шоу
17.45 Т/с "Марк+Наталка"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.40 Скетч-шоу "На трьох"
23.45 Х/ф "Зламана стріла"

СТБ

05.10 Т/с "Анатомія Грей"
07.05, 15.30 Все буде добре!
09.05, 20.00, 22.45 МастерШеф
13.00 Битва екстрасенсів
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Один за всіх
19.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
НОВИЙ КАНАЛ
06.39, 07.54 Kids Time
06.40 М/с "Том і Джеррі шоу"
07.55, 00.00 Київ ввдень та вночі
08.50 Т/с "Любов напрокат"
10.45 Т/с "Відчайдушні домогосподарки"
16.00, 21.00 Будиночок на щастя

17.00, 19.00 Коханья на виживання
22.00 Х/ф "Золоте дитя"
01.00 Х/ф "Жах Амівілля"
«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
10.30 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.20, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину-3
18.00 Т/с "Лікар Ковальчук-2"
19.50 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Ти моя кохана"
23.30 Т/с "CSI: Маямі"

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, 16.29 "Орегонський путівник"
17.10 "Наші гроші"
17.36, 17.46 "100 років мистецтва"
18.00 Т/с "Роксолана"
19.45, 20.11 Д/с "Океан Вет"

ІНТЕР

05.40 "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, 12.25 Т/с "Абатство Даунтон"
13.00, 21.00 Т/с "Плата за порятунок"
14.00 Д/п "Склад злочину"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорожі"
22.00 Т/с "Однолюби"
00.00 Т/с "Розвідники"

ВІВТОРОК, 16.10.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. (повтори)
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
09.40, 11.50, 13.15, 15.10 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018
11.25, 14.40 Телепродаж
16.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Стрільба з лука (дівчата)
18.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Баскетбол 3х3. Четвертьфінали
20.00, 21.50 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Легка атлетика. Фінали
21.25 Олімпійська доба
00.50 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Художня гімнастика

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 "Одруження наосліп"
12.45, 14.15 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарка"
19.20 "Секретні матеріали"
20.35 "Чистопев-2018"
20.45 Т/с "Дві матері"
21.45, 23.35, 00.50 "Модель XL-2"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Т/с "Пляжний коп-2"
08.55, 00.55 Т/с "Пляжний коп-3"
09.50, 17.15 "Загублений світ"
12.55 "Нове Шалене відео по-українськи"
13.25 Х/ф "В тилу ворога"
15.25 Х/ф "Морські котки проти зомбі"
18.15 "Спецкор"
18.50 "ДжеДА!"
19.25, 20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків"
21.35, 23.15 Т/с "Касл-8"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Огляд світових подій
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Погляд зблизка
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 Євромакс
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Падіння комети"
16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
17.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 "Гал-кліп"
22.35 Х/ф "Одержимість"

ICTV

05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Антизомбі
12.05, 13.20 Х/ф "Жінка-кішка"
12.45, 15.45 Факти. День
14.45, 21.25 Т/с "Папаньки"
16.20 Дизель-шоу
17.45 Т/с "Марк+Наталка"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.40 Скетч-шоу "На трьох"
23.40 Х/ф "Прибрати Картера"

СТБ

04.55 Т/с "Анатомія Грей"
06.45, 15.30 Все буде добре!
08.45, 20.00, 22.45 МастерШеф
13.00 Битва екстрасенсів
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Один за всіх
19.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
НОВИЙ КАНАЛ
06.34, 07.49 Kids Time
06.35 М/с "Том і Джеррі шоу"
07.50, 00.05 Київ ввдень та вночі
08.45 Т/с "Любов напрокат"

10.35 Т/с "Відчайдушні домогосподарки"
16.50, 19.00 Хто проти блондинок?
21.00 Будиночок на щастя
22.00 Х/ф "Конвоїри"
01.05 Х/ф "Мобільник"
«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
10.30 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.20, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину-3
18.00 Т/с "Лікар Ковальчук-2"
19.50 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.35 Футбол. Ліга націй УЄФА. Україна - Чехія
00.10 Т/с "CSI: Маямі"

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 "Незвідані шляхи"
16.00, 16.29 "Орегонський путівник"
17.10 "Своя земля"
17.36, 17.46 "100 років історії"
18.00 Т/с "Роксолана"
19.45 #БібліоFUN з Ростиславом Семківим
20.11 #МузLove з Любою Морозовою

ІНТЕР

05.40 "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"
10.10, 12.25 Т/с "Абатство Даунтон"
13.00, 21.00 Т/с "Плата за порятунок"
14.00 Д/п "Склад злочину"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорожі"
22.00 Т/с "Однолюби"

ЧЕТВЕР, 18.10.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.40 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Баскетбол 3х3. Фінали
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
10.00, 11.50, 14.40, 15.10 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018
11.25, 15.35 Телепродаж
12.40, 21.50 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Бокс. Фінали
16.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Карате. Фінали
16.30, 19.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Футзал. Фінали
18.00 Інформаційна година
21.25 Олімпійська доба
02.00 III літні юнацькі Олімпійські ігри-2018. Церемонія закриття

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
11.00, 12.20 "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 "Чистопев-2018"
20.45, 21.45 Т/с "Дві матері"
22.45 "Право на владу-2018"
00.50 Х/ф "Белль"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Т/с "Пляжний коп-2"
08.55, 00.55 Т/с "Пляжний коп-3"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
12.55 "Нове Шалене відео по-українськи"
13.10 Х/ф "Неймовірне життя Волтера Мітті"
15.15 Х/ф "Транс"
19.25, 20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків"
21.35, 23.15 Т/с "Касл-8"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
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 Шоденник для батьків
08.30 Калейдоскоп
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Відкрита зона
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Повінь шаленої ріки"
15.45, 20.25 Добрі традиції
17.30 "Гал-кліп"
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі - Європа
20.30 Євромакс
21.30 Смачна мандрівка

ICTV

05.35, 20.15 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
12.00, 13.20 Х/ф "Зламана стріла"
12.45, 15.45 Факти. День
14.45, 21.20 Т/с "Папаньки"
16.20 Дизель-шоу
17.45 Т/с "Марк+Наталка"
18.45, 21.00 Факти. Вечір
22.20 Нові лідери
00.10 Х/ф "Протистояння"

СТБ

04.40 Т/с "Анатомія Грей"
06.30,

П'ЯТНИЦЯ, 19.10.2018

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!

07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 У фокусі - Європа
08.00 Євромакс
08.30 Смачна мандрівка
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.15 Ранковий фітнес
09.30, 17.00 Відкрита зона
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 "Постскриптум: ваш кіт мертвий"

13.00 Будиночок на щастя
16.30, 19.00 Топ-модель
21.40 Коханья на виживання
00.40 Х/ф "Мобільник"
«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
10.30 Свекруха або невістка
11.20, 03.30 Реальна містика
13.20, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину-3
18.00 Т/с "Лікар Ковальчук-2"
19.50 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00, 00.00 Т/с "Дочки-мачухи"
23.20 Слідами

НЕДІЛЯ, 21.10.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Ведмеді-сусіди"
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.40 Х/ф "Пророк Моїсей - вождь-визволитель"
11.25 Д/ц "Гордість світу"
12.00 Енеїда
13.00 Лайфхак українською
13.15, 16.30 Телепродаж
13.35 Д/ц "Світ дикої природи"
14.05 #ВУКРАЇНІ
14.30 Перший на селі
15.00 Фольк-music
16.15 Своя земля
16.50 Т/с "Галерея Вельвет"
20.00 Д/ц "Ігри імператорів"
21.25 Розважальна програма з Майклом Шуром
22.00 Концертна програма Євгена Хмари "Знамення"
23.35 Д/с ВВС "Імперія"
00.35 Д/ц "Китайський живопис"

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 святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.05 Х/ф "Маленькі викрадачі"
13.30 "Чарівний ключик"
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00, 02.00 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, 03.30 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 "Дорога на грецьке весілля"
23.45 Час-Тайм
01.00 Queen, концерт в Ріо

09.20 М/ф "Університет монстрів"
11.20 Х/ф "Золоте дитя"
13.10 Х/ф "Залізна людина"
15.50 Х/ф "Залізна людина-2"
18.20 Х/ф "Залізна людина-3"
21.00 Х/ф "На межі майбутнього"
23.15 Х/ф "Машина часу"
«УКРАЇНА»
06.50 Сьогодні
07.50 Зірковий шлях
08.45 Т/с "Подаруй мені життя"
13.00 Т/с "Дочки-мачухи"
17.00, 21.00 Т/с "Мій найкращий ворог"
19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панютою
20.00 Головна тема
23.00 Х/ф "Береги коханья"
ТТБ
07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.28, 19.57, 20.52 Реклама
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, 18.17 "Двоколісні хроніки"
18.32 "Своя земля"
19.52 "Візитівки Карпат"
20.00 Д/с "Земні катаклізми"
ІНТЕР
06.00 "Мультифільм"
06.30 Х/ф "Зозуля з дипломом"
08.00 "Удачний проект"
09.00 "Готуємо разом"
10.00 "Орел і решка. Морський сезон-2"
11.00 "Орел і решка. Перезавантаження. 3 сезон"
12.10 Х/ф "Прикинься моїм хлопцем"
14.00 Т/с "Абатство Даунтон"
17.20 Концерт "Інтер. Один на всіх. Мільйонам наших глядачів присвячується"
20.00 "Подрибиці"
20.30 Х/ф "Сфера"
22.30 Х/ф "Афера по-американськи"

СУБОТА, 20.10.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.30 М/с "Ведмеді-сусіди"
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
10.00 Лайфхак українською
10.10 Д/ц "Це цікаво?"
10.40 Чудова гра
11.05, 16.30 Телепродаж
11.30 Хто в домі хазяїн?
12.00 Сильна доля
13.00 Х/ф "Пророк Моїсей - вождь-визволитель"
14.50 Казка "Вероніка"
16.50 Т/с "Галерея Вельвет"
20.00 Розсекречена історія
21.30 Концертна програма "Арсен Мірзоян. Київ"
22.25 Д/ц "Неповторна природа"
22.55 Світло
00.05 Д/ц "Незвичайні культури"
1+1
06.00, 19.30 ТСН
07.00 "Гроші-2018"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.00, 10.35 "Імо за 100"
11.20, 23.15 "Світське життя-2018"
12.30 "Модель XL-2"
14.25 "Король десертів"
16.30 "Вечірній квартал"
18.30 "Розсміши коміка-2018"
20.15 "Українські сенсації"
21.15 "Жіночий квартал"
00.15 "Ігри приколів-2018"
2+2
06.00 Мультифільми
08.00 "102. Поліція"
08.55 "Загублений світ"
12.55 Х/ф "Битва драконів"
14.45 Х/ф "В тилу ворога: колумбія"
16.35 Х/ф "Команда 8: в тилу ворога"
18.30 Х/ф "В ім'я Бен-Гура"
20.05 Х/ф "Геркулес"
22.00 Х/ф "Хижак"
00.05 Х/ф "Хмарний атлас"
TV-4
06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00,

00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф "Золотошукачі"
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Огляд світових подій
10.30 Зміни світу
11.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30, 00.30 Х/ф "Життя і смерть Пітера Селлерса"
14.30 Мультифільми
15.00 Х/ф "Маленькі викрадачі"
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 Queen, концерт в Ріо
21.15, 03.50 Х/ф "Червона скрипка"
23.30, 03.20 Євромакс
00.10 Час-Тайм
ICTV
05.40 Більше ніж правда
07.25 Я зняв!
09.20 Дизель-шоу
10.45, 11.45 Особливості національної роботи-4
12.45 Факти. День
13.00 Скетч-шоу "На трьох"
14.50 Т/с "Папаньки"
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.10 Х/ф "Людина-павук-3: ворог у тіні"
22.20 Х/ф "Людина-павук-2"
СТБ
05.55 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
08.00 Караоке на Майдані
09.00 Все буде смачно!
09.55 Битва екстрасенсів
12.00 Зважені та щасливі
15.00 Хата на тата
19.00 Х-Фактор
21.55 Invictus. Ігри нескорених-2018
22.55 Цієї миті рік потому

NOVІЙ КАНАЛ
05.09, 06.25 Kids Time
05.10 М/с "Лунтик і його друзі"
06.30 Заробітчани
12.30 Хто проти блондинок?
14.30 Хто зверху?
16.30 М/ф "Університет монстрів"
18.30 Х/ф "Залізна людина"
21.00 Х/ф "Залізна людина-2"
23.30 Х/ф "Виходу немає"
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 05.20 Зірковий шлях
08.30 Т/с "Ти моя кохана"
12.20, 15.20 Т/с "Експрес-відрядження"
16.45, 20.00 Т/с "Подаруй мені життя"
22.00 Т/с "Трава під снігом"
ТТБ
07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.39 Реклама
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
06.25 "Мультифільм"
06.55 "Чекай мене. Україна"
08.45 Х/ф "Солдат Іван Бровкін"
10.30 Х/ф "Іван Бровкін на цілині"
12.30 Х/ф "Біле сонце пустелі"
14.15 Т/с "Абатство Даунтон"
20.00 "Подрибиці"
20.30 Концерт "Інтер. Один на всіх. Мільйонам наших глядачів присвячується"
22.30 Т/с "Господарка великого міста"

Варто знати

Працюєте за монітором? Побережіть очі!

Зір - наш безцінний дар, але зазвичай ми не цінуємо його, поки не виникають проблеми з ним. У тих, хто годинами сидить перед монітором комп'ютера чи телевізором, очі часто стають червоними, печуть. Картинка втрачає виразність, літери у тексті розпливаються... Що ж робити? Як сучасній людині вберегти свій надмірний навантаження на очі та погіршення зору?

У середньому людина кліпає очима приблизно 20 разів на хвилину. Однак, коли ми дивимося в монітор або телевізор, процес моргання сильно сповільнюється і, як наслідок, око починає «пересихати», а це призводить до погіршення зору. Саме тому варто кілька разів на день виконувати просту і швидко зарядку для очей, яка зміцнить очні м'язи, а також допоможе підтримувати вологість рогівки ока на належному рівні. Отже, відводьте погляд від монітора і зробіть кілька вправ. Швидко покліпайте очима 20 разів, при цьому заплющуйте і розплющуйте повіки із зусиллям. Із заплющеними очима водіть очними яблуками вліво-вправо (4 рази), тоді вгору-вниз (4 рази). Із заплющеними очима «малюйте» очними яблуками кола - спершу за годинниковою стрілкою, потім проти (по 5 разів).

✓ Подивіться за вікно і знайдіть вдалині якийсь об'єкт (наприклад, пташку на дереві, або антену на даху сусіднього будинку). Сфокусуйте на ньому погляд протягом 5 секунд. Відтак переведіть погляд на кінчик власного носа й дивіться на нього протягом 5 секунд. ✓ Міцно замружте очі, а потім різко й широко відкрийте (повторіть 5 разів). Ви можете виконувати ці вправи в будь-якій зручній для вас послідовності і так часто, як вам буде зручно - але не менше ніж двічі на день. Це не забере у вас багато часу, але може допомогти зберегти зір на довгі роки. Окрім того, щоб зберегти зір, регулярно вживайте овочі та зелень. Шпинат містить багато поживних речовин - вітамін А, лютеїн і зеаксантин, які корисні для очей. Регулярне споживання лосося захищає сітківку від пошкоджень і може навіть запобігти сліпоті. Морква містить бета-каротин і вітамін А, які необхідні для правильних біохімічних процесів сітківки. Чорниця підтримує здоров'я очей завдяки своїм антиоксидантним, протизапальним і регенеруючим властивостям. Вживайте також волоські горіхи, болгарський перець, авокадо, броколі та полуницю.



Життя

без маминого молока

ЯК ВІДЛУЧИТИ ДИТИНУ ВІД ГРУДНОГО ГОДУВАННЯ?

Кожна молода мама так чи інакше стикається з проблемою, як відлучити дитину від грудного годування. Щоб цей процес пройшов якомога легше для малюка і мами, варто прислухатися до порад професіоналів. Однак, перш ніж приступити до будь-яких дій, треба пам'ятати, що процес відлучення від грудного годування може зайняти навіть кілька місяців.

● На замітку



ня є природне припинення лактації у матері. Тоді доведеться відлучити дитя примусово. Якщо дитина перестала наїдатися під час одного грудного годування, варто вже задуматися про його припинення. Тобто потрібно уважно стежити за симптомами закінчення лактації.

Педіатр Комаровський пропонує 5 способів, які дозволять і мамі, і дитині легше пережити відлучення. Отже, щоб відлучити

дитину від годування грудним молоком, варто прислухатися до кількох порад.

- ✓ Мама повинна обмежити себе у вживанні будь-яких рідин. Чим менше рідини потрапляє в організм, тим важче дитині дається грудне годування. Малюк відчує труднощі, тому стане поступово відвикати від такого харчування.

- ✓ Зменшувати тривалість годування. Іноді грудне годування можна пропустити, а зайняти дитину якимось цікавим заняттям.

- ✓ Варто повністю відмовитися від зціджування молока.

- ✓ Збільшувати фізичні

навантаження для матері з метою виведення максимального об'єму рідини з організму.

- ✓ Відмовитися від вживання будь-яких продуктів для відновлення лактації, які можуть стимулювати вироблення грудного молока.

Кожна з цих порад спрямована на те, щоб дитині грудне годування стало або надмірно складним, або просто нецікавим. У результаті відлучити його буде набагато простіше, а такий процес стане не дуже стресовим.

Також рекомендують у першу чергу відмовитися від денних прикладань до грудей не пов'язаних зі сном, потім відмовитися від

годування після денного сну. Як тільки малюк навчиться засинати без грудей вдень, припиняйте нічні годування.

ЧОГО РОБИТИ НЕ МОЖНА?

- ✓ Мами інколи все ж допускаються серйозних помилок, коли хочуть відлучити дитину від грудей. Тому Комаровський, рекомендує, як відлучити дитину від грудного годування, застерігає від тих дій, які здатні завдати шкоди.

- ✓ Не намагайтеся відлучити від грудей в той час, коли дитина хворіє. Організм малюка в цей час ослаблений, а грудне молоко є найважливішим джерелом речовин, що підтримують імунітет на високому рівні.

- ✓ Не відлучайте дитину від грудного молока перед різкою зміною обстановки. Це буде подвійним стресом для малюка.

- ✓ Не можна відлучати дитину, якщо вона явно не готова або не хоче. Не потрібно мучити малюка, намагаючись відлучити його проти волі. В такому випадку зачекайте хоча б 2—3 тижні, а потім спробуйте ще раз.

- ✓ Ще одна помилка — матері не годують дитину протягом тривалого часу грудним молоком. По-перше, таким способом відлучення дитина переживе стрес. По-друге, мама в такому випадку наражає себе на небезпеку, оскільки ризикує отримати запалення або навіть мастопатію.

● Батькам

До школи — без проблем

Щоранку матері чують від своїх дітей фрази на кшталт: «Не хочу йти до школи». Як вирішити цю проблему та навчитися діяти правильно?

Обережно добирайте слова. Ваша надмірна суворість чи агресивний тон можуть ще більше погіршити ситуацію. Відсутність мотивації у школяра дорослі нерідко плутають зі звичайною неслухняністю.

Допомагайте у всьому. Замість того, щоб допомогти, батьки часто сварають малечу за погані оцінки або ставлять у приклад інших, більш успішних дітей. Така поведінка — найгірша помилка батьків. Підтримайте пошукову активність вашої дитини.

Проявляйте розуміння. Причину поганого навчання може бути біологічна неготовність дитини пізнавати щось нове. З цим часто стикаються батьки учнів, які пішли в школу у 6 років.

Позбудьтеся почуття надмірної опіки. Це досить поширена причина небажання дітей вчитися. Варто зауважити, що погрози та вимоги до дитини можуть теж налякати.

Не залишайте запитання дитини без відповіді. Проявляйте інтерес до всього, що говорить донька або син. Хваліть вашу дитину навіть за найменші успіхи.

● Варто знати

Істерика в дитини: що робити?

Плач, крик, качання по підлозі та розмахування ногами та руками — так найчастіше проявляються дитячі капризи. Іноді такий стан доходить до того, що діти кусаються, б'ються головою об стіну і можуть навіть заподіяти шкоду собі чи іншим. Вгамувати малюка у цю мить — справа не з легких. Єдине, що вас має втішити — істерики періодично трапляються майже у всіх дошкільнят. Що ж робити батькам та дорослим у випадку дитячої істерики?

1. Якщо малюк влаштував істеричну для досягнення бажаного — не поступайтеся. Виконуючи дитячі бажання, дорослі закріплюють таку форму поведінки. Якщо ви почнете ігнорувати такі моменти, малюк заспокоїться і зрозуміє, що це не приносить бажаного.



2. Будьте поруч. Якщо привабливою не виглядала б ідея просто вийти з кімнати, коли дитина у стані істерики, не робіть цього. Малюк у цій ситуації не зробить правильних висновків (занадто малий). А от відчуття себе покинутим та самотнім — зможе.

3. Якщо ж у дитини зараз вікова криза і капризи виникають часто, то намагайтеся не допускати провокуючих ситуацій. Дорослим слід уникати прямих вказівок, наприклад: «Одягайся, ми йдемо гуляти!» Необхідно створити для малюка ілюзію вибору: «Хочеш погуляти в парку або у дворі?», «Ми йдемо на гірку або в пісочницю?»

4. Спробуйте відволікти увагу дитини на щось цікаве. Це може бути іграшка, пейзаж чи книжка.

5. Візьміть за звичку відзначати гарну поведінку дитини. Заохочуйте малюка похвалою і увагою до нього.

6. Дайте можливість дитині вибачитися. Малюк найчастіше після істерики починає розуміти, що був не правий. Покарання має бути чисто символічним. Дитина повинна сама розуміти, що зробила неправильний вчинок, а ви готові прийняти її вибачення.

7. «Заговоріть зуби» дитині. Визначивши, що злість і обурення малюка може перерости в істеричну, починайте говорити з ним... Говоріть про що завгодно, тільки не давайте отямитися.

8. Придумайте ліки від поганого настрою. Нехай це будуть якісь улюблені для дитини солодощі, які недоступні щодня. Такі «ліки» навчать дитину контролювати свої емоції. Коли чадо вередує — запропонуйте «ліки». Головне: дитина повинна знати: якщо ці ліки не подіють — вона більше їх не отримає.

● Знадобиться

Повертаємося у форму після пологів

Зазвичай під час вагітності жінки набирають 10—15 кілограмів. Одрознення після пологів молоді матусі планують чимскоріш схуднути. Для цього вже у перші дні навантажують себе фізичними вправами. Проте після народження дитини жіночий організм відновлюється досить повільно. Саме тому потрібно знати, як правильно повертати бажану фігуру, аби не зашкодити здоров'ю.

Поради

ЛІКАРЯ-ГІНЕКОЛОГА

Перші 2 місяці після пологів для жінки — найважчі, тому що статеві органи повертаються в норму протягом 6—8 тижнів. Цей процес може супроводжуватися загальною втомою, виділеннями і навіть болем. Тому період адаптації мами до нових обов'язків повинен бути поступовим, — переконує Олена Березовська.

Перед тим, як почати займатися спортом, жінка має обов'язково проконсультуватися у лікаря і переконатися, що немає ніяких протипоказань. Навіть якщо жінка займалася до пологів і до вагітності фізичними вправами, насправді потрібно зважати на своє самопочуття.

Навантаження повинні бути помірні. Якщо вини-

Після пологів жінки часто хвилюються про те, як повернути своє тіло у форму. Коли можна починати займатися спортом і які вправи ефективні, розповіли фітнес-тренер Ксенія Литвинова та лікар гінеколог Олена Березовська.

кає біль під час будь-якої фізичної активності, потрібно звернутися до лікаря, тому що можуть бути ускладнення, — наголосила експерт.

ЯК ЗАЙМАТИСЯ?

Легка фізкультура корисна після пологів для усіх, хто народив без ускладнень. Вона здатна покращити настрій, повернути життєвий тонус та позбавити кількох кілограмів.

Проте, як зазначила лікарка, про сильні навантаження та біг на 2 місяці варто забути, адже через це може погіршитися самопочуття і навіть зникнути грудне молоко.

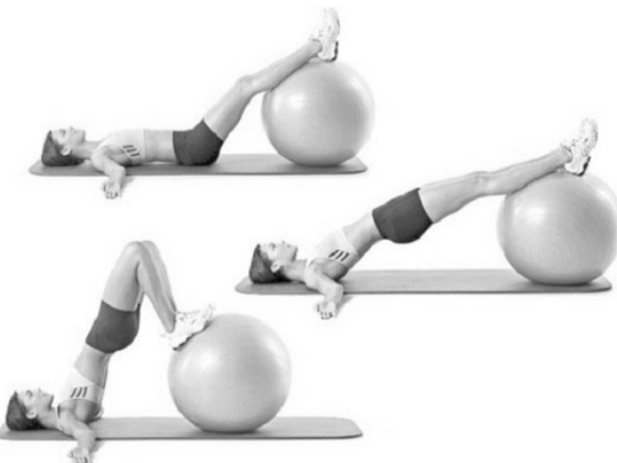
Найпростіше починати вправи з верхньої частини тіла. Також хорошим варіантом фізичного навантаження є вправи на фітболі — великому гімнастичному м'ячі. Він допомагає підтягнути проблемні зони після народження дитини. Але і тут варто не забувати та прислухатися до свого тіла. Головне — не виснажувати себе.

В басейн можна ходити через кілька тижнів після пологів. У цілому він дуже корисний, оскільки навантаження на тіло помірне, і

жінка може розслабитися. Проте тут важливо сткрити за грудьми, щоб вони не переохолоджувалися. Тобто виходити з басейну та одразу витиратися насухо. Тому що під час лактації може бути запалення молочних залоз.

ВПРАВИ ВІД ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

Будь-яке навантаження потрібно починати з розминки: нахили тулуба, повороти, рухи стегнами по колу, напівприсідання. Випади і низькі присідання краще не робити, — зазначила фітнес-тренер Ксенія Литвинова.



1plus1.ua

Смішного!

Із віком все частіше починаєш задумуватися про високе. Наприклад, про високий тиск.

Дружина чоловікові: — Любий! У мене зламалася машина! — Дуже? — Навпіл.

— Коли я вчився у школі, у мене з репетиторів був лише ремінь.

Закарпатський адвокат зрозумів, що справа не з простих, коли суддя заборони йому звертатися до нього «куме».

Оголошення: «Син впустив «Айфон» і трохи пошкодив екран. Можу подарувати його, якщо хтось хоче. Три роки, русьвий, очі зелені, звати Олег».

Жінка до чоловіка: — Коханий, а ти пам'ятаєш, коли ми з тобою познайомилися, яка гроза страшна була? Бррррр! Безперервно гриміло, а блискавки перетворювали ніч на день! Як же я тоді перелякалася... Але ж ти був поруч, обняв мене, заспокоїв...

— Та пам'ятаю я, ще й як пам'ятаю. І як же я тоді, бовдур такий, не зрозумів Божого знамення!

Якщо в ковбасі виявилося м'ясо — це означає, що на виробництві стався нещасний випадок.

Не матюкаєшся? Сядь за кермо — українські дороги навчать.

— Мені психолог сказав: «Напиши лист тому, хто тебе бісить, і спали його».

— А з листом що робити?

Під ранок чоловік повертається додому, відчиняє двері і знаєчка отримує качалкою по голові. Прийшов до себе від голосіння дружини:

— Васю! Ріднесенький! Милий! Пробач! Забула, що ти з нічної зміни...

Чоловік дружині: — Ти б не могла мучити когось іншого? — Ні, я вже вибрала тебе.

Відповіді на сканворд «Карт», надрукований 4 жовтня

Grid of letters for the crossword puzzle answers.

Якщо ви хочете, щоб хтось відчув себе ніяково або незатишно, під час розмови періодично поглядайте у центр його чола.

Якщо ваш співрозмовник ухиляється від питання або чогось не договорює, просто зробіть паузу в розмові, продовжуючи при цьому дивитися людині в очі. Йі стане ніяково за зупинку в розмові, і вона продовжить говорити.

Ставлячи питання, потрібно непомітно кивнути. Швидше за все, так ви отримаєте ствердну відповідь. Будьте обережні: таким прийомом найчастіше користуються працівники громадського харчування, щоб клієнти замовили більше або вибрали більш дорогі страви.

Якщо людина дуже зосереджена на будь-якій роботі (наприклад, на серйозній розмові по телефону), ви можете протягнути руку, і вона віддасть вам те, що в цей момент тримає в руках. Можливо, потім вона навіть не згадає про це. Прийом працює і у зворотний бік: можна щось їй вручити, і вона цього не помітить.

Якщо під час розмови з людиною періодично непомітно кивати голо-

Психологічні прийоми на щодень

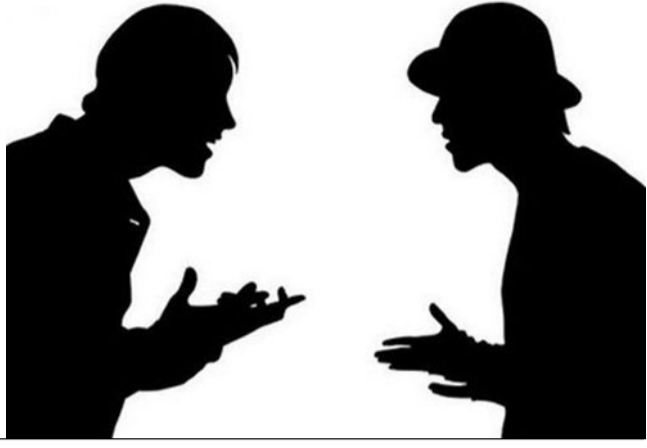
Існує чимало психологічних прийомів, про які написано не одну книжку і прочитано не одну лекцію. Багато з них дійсно допомагають професіоналам непомітно маніпулювати людьми або самим уникати чужого впливу.

Варто знати

вою, співрозмовник стане більш сприйнятливим до ваших слів, навіть не усвідомлюючи, чому це сталося.

Якщо ви постійно переживаєте, чи зачинили двері або ж чи виключили праску, просто при виконанні цих дій промовляйте вголос якусь абсурдну фразу (кожного дня різну). Наприклад, ви вимовляєте «зелений кролик» — і виключаєте праску, «деспотичний краб» — і зачиняєте двері. Наступного разу, задумавшись про відчинені/зачинені двері, ви згадайте, що вимовляли цю дивну фразу, і заспокоїтеся.

Якщо людина всіма силами намагається втягнути вас у супереч-



ку або скандал, просто скажіть їй що-небудь приємне. Вона не знатиме, як вести себе далі.

Якщо ви працюєте в команді і у вас є особливо лінєвий учасник, не давайте йому завдання з формулюванням «зроби це». Замініть на «почни з цього»: так на підсвідомому рівні здається, що роботи менше, оскільки потрібно починати з чогось маленького. А потім, коли він це зробить, використуйте фразу «добре, продовжуй»: ймовірно, в цьому випадку він успішно виконає завдання, адже йому буде здаватися, що роботи залишилося небагато.

При публічних виступах завжди беріть з собою пляшку води. Якщо ви

відчуєте, що забули текст, просто зробіть кілька ковтків, і ніхто не помітить, що насправді пауза виникла через забутий текст.

Якщо в метро вас розглядає людина, почніть дивитися на її взуття. Не здавайтеся. Повірте, це зведе її з розуму.

Цікаво

Що відчуває людина перед смертю?

Смерть людини досі залишається однією з найбільших загадок науки. Чимало психологів вважають, що свідомість людини вмирає після того, як вмирає тіло.

Технічно, смертю вважається зупинка серця, але безліч людей, які пережили клінічну смерть, розповідають про те, що відбувалося з ними «за межею».

Фахівці з'ясували під час досліджень, що понад 40% тих, хто пережив клінічну смерть, мають певні спогади про це. Багато з нас чули про біле світло, красиві пейзажі, які бачать люди, коли серце перестає битися. Та це не все, деякі пацієнти запам'ятовують обривки фраз, сказаних лікарями або їхніми близькими під час реанімації, хтось навіть описує предмети, обстановку і запам'ятовує інші деталі.

Чимало тих, хто пережив клінічну смерть, описують

дуже різні відчуття — панічний страх і умиротворення. Мозок починає вмирати трохи пізніше, саме це і дає можливість повертати до життя деяких пацієнтів.

Психологи та науковці не певні, чи ці передсмертні відчуття не є галюцинацією, адже не існує об'єктивного методу дослідження — висновки ґрунтуються виключно на словах тих, хто пережив клінічну смерть. Згідно з даними інших досліджень, у деяких людей у момент смерті нема жодних емоцій, адже були виявлені механізми свідомості, які повністю блокують їх. Але підтвердити або спростувати цю інформацію поки вченим не вдалося.

Жінки живуть довше за чоловіків. Чому?

Медики виявили гормон, який збільшує тривалість життя. Група вчених з Каліфорнійського університету спробувала пояснити, чому чоловіки живуть у середньому на десять років менше жінок.

Медики встановили, що естроген (його більше в жінок) фактично стимулює активність ферменту, який подовжує теломери і таким чином збільшує тривалість життя. Завдяки цьому жіночі теломери довші за чоловічі. Наша ДНК кодується у 23 парах хромосомів, а теломери — свого роду захисні ковпаки на кінці хромосомів.

неправильно працювати, найчастіше через те, що їх ДНК підлягає, так би мовити, шкідливому впливу.

Тепер же виявлено взаємозв'язок між рівнем естрогену і довжиною теломерів. Тому підтримання рівня естрогену має важливе значення для жінок, оскільки після настання менопаузи, рівень їх гормонів падає.

Теломери виконують захисну функцію — оберігають дорогий генетичний матеріал від пошкодження. З часом вони зношуються і стають надто короткими. Клітини починають

Стрес, проблеми зі здоров'ям і погані звички впливають на теломери. Експерти стверджують, що чоловіки більше п'ють та курять, а також частіше піддаються ризику розвитку серцевих захворювань.

Сканворд «Козак»

Large crossword puzzle grid with images of a Cossack and a band playing drums.