

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#37(856) 13 вересня 2018 року

• Люстерко

Маски з гарбуза

Гарбуз — не тільки чудовий лікувальний, а й косметичний засіб. Його часто використовують для приготування масок для волосся та обличчя.

Для зміцнення волосся. Сиглий гарбуз натріть на тертці та відтисніть через марлю. До соку додайте дві чайні ложки олії (оливкової, реп'яхової, лляної чи обліпихової). Перемішайте суміш та добре увітріть у шкіру голови, а іншу частину накладіть на волосся по всій довжині. Щоб підсилити дію маски, вдягніть поліетиленову шапочку та оберніть голову рушником. Потримайте маску 30—40 хвилин і змийте теплою водою із шампунем.

Для блиску волосся. У блендері зробіть гарбузове пюре, додайте туди три столові ложки касторової олії. Перемішайте до однорідної маси. Накладіть маску на всю довжину волосся, надягніть шапочку, змийте через півгодини із шампунем.

Зволожувальна маска. До гарбузового пюре додайте кілька ложок нежирного йогурту та мед. Накладіть на 20 хвилин, змийте прохолодною водою.



Для очищення шкіри. Гарбузове пюре збити з білком і накласти на шкіру.

Для жирної шкіри. Натріть гарбуз на дрібній тертці, додайте столову ложку борошна та чайну ложку лимонного соку. Накладіть на 20 хвилин.

Для сухої шкіри. Перетріть варену м'якоть гарбуза, додайте трохи молока та ще поваріть. Коли вистигне, додайте білок і збийте масу. При сухій шкірі також можна додати до перетертого вареного гарбуза чайну ложку оливкової олії або жирну сметану.

Для проблемної шкіри (наприклад, коли прищипи підлітків) зробіть маску з вареної м'якоті гарбуза, меду та міцного зеленого чаю. Її накладають на 15 хвилин, змивають та протирають обличчя 2% розчином саліцилової кислоти.

6

ЧОМУ МИ
ЗДРИГАЄМОСЯ,
КОЛИ ЗАСИНАЄМО?

ЧИМ КОРИСНА
«СОНЯЧНА ЯГОДА»?

Ось що писав Авіценна: «Відвар гарбуза корисний при кашлі і болі в грудях, що виникають від жару. Вичавлений сік гарбуза, особливо в суміші з рожевим маслом, заспокоює біль у вусі. Він допомагає при пухлинах в мозку і корисний від болю в горлі. Вичавленим соком гарбуза капують у ніс від зубного болю. Гарбуз — ліки, що породжують велику волюгість у шлунку; він припиняє спрагу».

Визнає дивовижні цілющі властивості гарбуза й офіційна медицина: на основі гарбуза індійськими вченими був розроблений препарат пепозин, що перешкоджає розмноженню туберкульозних паличок.

Гарбуз містить унікальний комплекс вітамінів і мінералів, які відмінно засвоюються організмом. Цікаво те, що гарбуз може зберігатися протягом року при кімнатній температурі, і при цьому його корисні властивості тільки поліпшуються.

КОМУ ДОПОМОЖЕ,
А КОМУ ЗАШКОДИТЬ?

Гарбуз корисний при багатьох хворобах. Він покращує процес травлення, допомагає при гастриті, коліті тощо. Має проносну дію. Насіння гарбуза позбавляє від кишкових паразитів, у тому числі, від глистів. М'я-

• На замітку

Регулярні велопрогулянки зміцнюють серце, легені, нервову систему, покращують кровообіг головного мозку. Під час їзди в людини задіяні різні групи м'язів, активно працюють суглоби.

Здавалося б, суцільна користь. Але часто велосипедисти-любители скаржаться на регулярні болі саме в суглобах та м'язах. Головна причина — невміння користуватися двоколісним.

Ось кілька порад, які допоможуть зробити велопрогулянку не тільки корисною, а й приємною.



З днем Ангела!

Сьогодні іменини Геннадія, завтра — Маргарити, Марти. 15 вересня з днем Ангела вітайте Антона, Феодосія, Івана, 16 — Василю, 17 — Мойсея, Федора, 18 — Єлизавету, Раїсу, Гліба, Максима, 19 — Кирила, Михайла.

Солодкий смак винограду

3



2

ЩО ВЖИВАТИ
ПРИ КЛІМАКСІ?

Цінний плід осені



Гарбуз — один із найпоживніших плодів восені. Його вирощували ще стародавні мексиканці. А Ібн-Сіна, більш відомий на ім'я Авіценна, докладно описував у своїх медичних трактатах лікувальні властивості гарбуза.

• 3 Божої аптеки

коть особливо корисна при подагрі, холециститі, гіпотонії, лікуванні різних пухлин, неврозів.

Особливо «сонячна ягода» рекомендується тим, хто страждає від залізодефіцитної анемії. Завдяки калію, вживання гарбуза покращує якість крові, зміцнює стінки судин і нормалізує тиск. Корисний і для нирок та печінки. Гар-

буз зменшує виникнення серцево-судинних захворювань.

Але не слід забувати й про протипоказання у вживанні гарбуза. Його не рекомендується вживати при:

- ✓ порушенні кислотно-лужного балансу: гарбуз здійснює потужну лужну дію;
- ✓ виразці шлунка та дванадцятипалої кишки;
- ✓ гастриті зі зниженою кислотністю шлункового соку;
- ✓ важких формах цукрового діабету.

РЕЦЕПТИ

НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ

Щоб взяти з гарбуза максимальну користь, найкраще пити свіжовичавлений сік з цього овоча, тоді ви будете отримувати до-

статню кількість вітамінів і корисних речовин. Для поліпшення смакових якостей (хоча гарбуз і так досить приємний на смак) його сік можна змішати з яблучним, морквяним, капустяним, гранатовим, апельсиновим соком. Гарбузовий сік — сильний антиоксидант, він ефективно підтримує роботу серцево-судинної системи.

Вживання гарбуза в зимовий час зміцнить імунітет, захистить від ГРВІ та грипу, допоможе впоратися з нав'язливим кашлем, виведе мокротиння. При тяжкому перебігу хвороби в народній медицині рекомендують вживати проварене гарбузове пюре, яке можна змішувати з будь-якою кашею: манною, рисовою, гречаною, вівсяною і медом. Це поверне сили, підтримає організм в боротьбі з інфекцією.

При порушеннях діяльності печінки 300 г сирого насіння, очищеного від твердої шкірки, розтирають невеликими порціями в ступці і змішують з 50—60 мл води (можна додати 50—100 г меду чи варення) і ретельно перемішують. Приймають натщесерце невеликими порціями протягом 1 год. Через 3—4 год вживають легке проносне, ще через 30 хв ставлять клізму.

• Про запас

Сливи натуральні

Сливи очистити від плодоніжок, розрізати по борозенці і викинути кісточки. Половинки слив щільно викласти в банки і залити гарячою перевареною водою. Банки накрили підготовленими кришками і стерилізувати у киплячій воді: місткістю 0,5 л — 10 хв, 1 л — 15 хв, 3 л — 25 хв. Після стерилізації банки закупорити й охолодити.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 13 вересня	+14 / +25	ясно	зм. напр., 1	12.47
п'ятниця, 14 вересня	+16 / +25	ясно	півд.-сх., 2	12.43
субота, 15 вересня	+16 / +20	можливий дощ	півн.-зх., 3	12.39
неділя, 16 вересня	+15 / +20	без опадів	півн.-сх., 3	12.35
понеділок, 17 вересня	+11 / +21	без опадів	півд., 1	12.32
вівторок, 18 вересня	+13 / +23	ясно	півн., 3	12.28
середа, 19 вересня	+14 / +22	ясно	півн., 3	12.25

Передплатуйте «Домашню газету» — порадицю для всієї родини! Передплатний індекс 23763

Народна медицина

Що вживати при клімаксі?

З настанням певного віку всім жінкам доводиться стикатися з таким явищем як клімакс. Оскільки цей процес не є захворюванням, то і будь-які засоби спрямовані лише на усунення його симптомів.

✓ Свіжий сік буряка з медом у пропорціях 1:1 допоможе зняти дратівливість. Приймайте по 100 г соку тричі на день.

✓ Для профілактики остеопорозу можна скористатися наступним засобом. 1 кг лимонів нарізати разом зі шкіркою. Зварити 5 яєць — вам знадобиться тільки шкаралупа від них. Очистити її від плівки і потовкти на порошок, після чого змішати з лимонами. Залишити на 10 днів для того щоб шкаралупа розчинилася. Приймати впродовж місяця 3 рази на день по 1 ст. ложці.

✓ 3 підвищеним потовиділенням допоможе впоратися сік з листків шавлії лікарської: тричі на день по 2 ст. ложки.

✓ Сік перстачу гусячого має кровоспинну дію. Приймати його 2 рази на день перед їдою по 1 ст. ложці.

✓ Спиртова настойка з листя розмарину лікарського допоможе нормалізувати у період клімаксу розладнану нервову систему. Залити 30 г листів розмарину 100 мл спирту і дати настоятися протягом трьох днів. Приймати за півгодини до їди по 25—30 крапель.

✓ Сік червоного глоду (квіти, листя, плоди) здатний поліпшити кровопостачання головного мозку, а також регулювати порушений серцевий ритм. Приймати перед їдою 3 рази на день по 2 ст. ложки.

✓ Сік ягід ожини сизої



загальнозміцнювально діє при неврозі. Приймайте його тричі на день перед їдою по 1 ст. ложці.

✓ Сік із селери вгамує біль при менструації. Пити його по 70 г двічі на день за півгодини до їди.

✓ Сік квітучого деревію звичайного допоможе нормалізувати менструації і поліпшить роботу серця. Приймати 3 рази на день перед їдою по 2 ст. ложки.

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

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ ВІДОМІ ЗДАВНА

Картопля дуже багата на мінеральні речовини, цукри, білки, крохмаль, містить багато калію. Є в картоплі залізо, фосфор, йод, сірка, кальцій. Щодо вітамінів, то вона містить той необхідний вітамін С, який повинен щодня надходити в організм, вітаміни групи В — В1, В2, В3, В6, а також вітамін РР, вітамін краси і молодості Е та особливо необхідний взимку вітамін D.

В народній медицині картопля — це ліки, які завжди під рукою. Картоплею здавна лікували багато захворювань, навіть таких важких, як туберкульоз. Застосовували її при сечокам'яній хворобі. Наші прабабусі нарізали сиру картоплю кружальцями та наклали на чоло при підвищеній температурі,



а терту сиру картоплю — на опіки та наживи. Такий відомий всім нам засіб від застуди і болю в

горлі, як інгаляції з гарячої відвареної або печеної картоплі, використовувалися здавна. Також вважають-

Картопля для нас вже давно стала другим хлібом. Адже це один із найпопулярніших продуктів харчування. Хоча використовують картоплю не тільки в кулінарії, а й в народній медицині.

3 Божої аптеки

ся, що шкірка печеної картоплі значно підсилює потенцію чоловіків.

КАРТОПЛЯНИЙ СІК

Свіжий сік картоплі знижує кров'яний тиск, тому його використовують для лікування гіпертонії. Допомагає він від головного болю, якщо пити по 1 ст. ложці тричі на день за годину до вживання їжі.

Свіжий сік картоплі пригнічує секрецію шлункового соку, внаслідок чого лікує гастрит із підвищеною кислотністю. Застосовують його навіть при виразці в шлунку або дванадцяти-



палій кишці, а також для лікування фіброміоми та покращення роботи підшлункової залози.

Під час захворювань порожнини рота, ангіни і фарингіту сік картоплі радять застосовувати для полоскання 3—4 рази на день. Дуже корисно чергувати полоскання різними соками: то картопляним, то капустаєм, то морквяним.

При печії 5 столових ложок соку вживають після їди — наявні в ньому крохмаль, пектин і клітковина нейтралізують соляну кислоту, що утворилася у шлунку.

Картопляний сік потрібно приймати відразу ж, він не повинен стояти більше ніж 10 хв.

НАРОДНІ РЕЦЕПТИ

Кашку з натертої неочищеної картоплі кладуть тонким шаром на серветку і 3—4 рази на добу прикладають до хворого місця в разі опіків, мозолів, шпор на п'ятах, дерматитів.

Картопля має властивість лікувати і захворювання системи дихання: бронхіти, катар. Потрібно відварити картопляні бульби в мундирах, потовкти, додати 1 ст. ложку масла (рослинного), кілька крапель йоду, все розмішати, викласти у серветку і накласти компрес на груди, укутати.

При ревматизмі натерти 1 кг сирі картоплі (краще рожевої). Скласти вдвоє полотняну тканину, розмазати на її середині картоп-

ляну кашку, скласти, обмотати хворе місце. Зверху добре обв'язати чимось теплим. Укрити хворого на всю ніч ковдрою. Компреси робити через день. Хороший ефект дає поєднання зовнішнього використання картоплі з прийомом картопляного соку — не менше половини склянки на день. Курс лікування — 1 місяць. Також можна зварили бульйон з картопляної шкірки, пити його і ставити компреси на хворі місця.

Для виведення бородавок треба відрізати позеленілу частину картоплі, її зрізом натирати хворе місце. Незабаром бородавка зникне. Виявляється, бородавка, як і інші доброякісні пухлини, боїться соланіну, який є у сирій картоплі. У великих кількостях він отруйний для людини, тому ми не вживаємо сирі картоплі, а піддаємо її термічній обробці.

НЕ ПАНАЦЕЯ

Уживати картопляний сік не можна при важких формах цукрового діабету, зниженій кислотності шлункового соку та підвищеного бродіння в кишечнику. Постійний прийом картопляного соку у великих кількостях може зашкодити підшлунковій залозі. Перед тим як почати курс лікування свіжовичавленими соками, рекомендується проконсультуватися з фахівцем.

Компетентно

Кактус не допомагає?

Очільниця Міністерства охорони здоров'я України Уляна Супрун розвінчала черговий міф. Цього разу міністр розповіла, чи насправді варто ставити кактуси біля моніторів комп'ютерів, аби вберегтися від випромінювання.

«Пригадайте звичайний стаціонарний комп'ютер — великий монітор, блок, який гуде, та купа різних вимикачів та кнопок. Незмінний атрибут мало не біля кожного такого пристрою — кілька горщиків з кактусами, що розставлені навколо», — йдеться на офіційній сторінці Уляни Супрун.

Міф стверджує наступне: начебто кактуси — рослини, які краще зростають, поглинаючи радіоактивне випромінювання. Ніби саме воно в надмірній кількості надходить від монітора комп'ютера та наносить велику шкоду здоров'ю. А кактуси здатні його поглинати та якимось чином нівелювати цей шкідливий вплив. Як саме — науці невідомо. Адже не існує жодного наукового дослідження, яке б підтверджувало чи спростовувало цей міф. Науковці навіть не визнають це гіпотезою та достатньою підставою для проведення будь-якого дослідження.

Достеменно історію появи цього міфу ніхто не знає. Але він живе дотепер, хоча першоджерело знайти практично неможливо.



Варто знати ПИЙТЕ КЕФІР ЩОДНЯ

Кефір допомагає регулювати роботу кишечника. Він дуже корисний дітям, які перенесли кишкові інфекції. Також кефір відновлює нормальну мікрофлору кишечника при дисбактеріозах і дисбіозах, сприяючи нормалізації біохімічних реакцій і фізіологічних функцій організму. У ньому містяться біфідобактерії, що пригнічують ріст і розвиток хвороботворних і гнильних мікроорганізмів. Якщо ви приймаєте антибіотики, обов'язково введіть у свій раціон склянку кефіру.

Також кисломолочний продукт попереджає ракові пухлини товстого кишечника і прямої кишки, сприяє зниженню алергічних реакцій.

До часу

Небажані «гості» осені

Осінь — час епідемій, застуд і загострення хронічних хвороб. Восени рекомендується особливо ретельно прислухатися до свого організму і при перших же тривожних симптомах звертатися до лікаря. Отже, які хвороби «чекають» на вас восени і як їх уникнути.

Грип

Більшість серйозних епідемій грипу припадають саме на осінній період. Щоб не заразитися, необхідно уникати великого скупчення людей, а також строго дотримуватися особистої гігієни і стимулювати імунітет. Якщо ж ви все-таки не змогли вберегтися і захворіли, не займайтеся самолікуванням і обов'язково звертайтеся до лікаря.

Застуда і лор-захворювання

Часто в осінній період наш імунітет настільки ослаблений, що просто не в змозі дати належну відсіч бактеріям, вірусам або навіть звичайному переохолодженню. В результаті нас починають турбувати різноманітні сезонні захворювання: ГРЗ, ангіна, фарингіт, бронхіт, ларингіт, трахеїт. Щоб допомогти організму, поступово зміцнюйте імунітет загартовуванням, приймайте вітаміни, змініть раціон.

Цистит

Переохолодження — дуже поширене явище для осіннього сезону, небезпечне різким зростанням патологічної флори і запальними процесами в

організмі — такими, як, наприклад, цистит. Запалення слизової оболонки сечового міхура характерне для жінок і проявляється прискореним болючим сечовипусканням. Щоб уникнути цього захворювання, одягайтеся по погоді і своєчасно лікуйте наявні в організмі вогнища інфекції.

Виразкова хвороба

Восени може спостерігатися загострення виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки. Причинами цього можуть бути перехід на новий режим дня, неправильне харчування, авітаміноз, ендокринні порушення, депресивний стан. Щоб попередити загострення, дотримуйтеся дієти, намагайтеся уникати нервових потрясінь.

Нервові розлади

Вотка погода, скорочення світлового дня і відсутність достатньої кількості ультрафіолету незмінно призводять нас до осінньої хандри або навіть депресії. Саме тому лікарі відзначають явне зростання неврозів, депресій і психозів саме в осінній період. Часто такі стани супроводжуються безсонням, підвищеною дратівливістю, пригніченістю. Щоб впоратися з депресією, проконсультуйтеся з лікарем, який призначить вам ефективні седативні препарати і дасть інші практичні рекомендації.

Дерматоз

Причинами розвитку дерматозу зазвичай є переохолодження і застуда на тлі загального ослаблення імунітету, характерного для осені. Щоб унебезпечити свою шкіру від хвороб, рекомендується дотримуватися дієти, правильного режиму сну і відпочинку, уникати стресових ситуацій.



Не нарікай, що мусиш рано вставати. Дякуй, що можеш

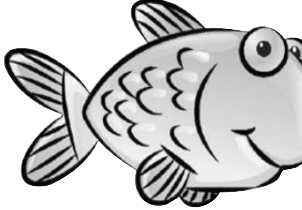
● Кулінарні секрети

Готуємо рибу
Солити рибу варто одразу перед приготуванням.

Щоб шкіра сома, лина стала чистою й світлою, перед обробкою нанесіть на неї суміш із солі й золи, змішаних порівну. Через 10 хвилин ретельно промийте рибу у воді.

Рибу легше чистити, якщо попередньо натерти її сіллю. Тоді вона не вислизає з рук.

Щоб озерна риба не задихала болотом, перед приготуванням промийте її у міцному розчині солі.



Щоб позбутися специфічного запаху миня, потрібно залишити його на 2—3 години у холодній воді з оцтом.

Якщо рибу варити у воді із додаванням молока, у неї буде ніжніший смак.

Жир не буде так сильно розбризкуватися й риба не приставатиме до пательні, якщо на пательню насипати небагато солі.

● У записник

3 яйцем і сосисками

1 яйце, 1 ст. ложка майонезу, 1 ч. ложка томатної пасти, 200 г сосисок, 200 г твердого сиру, 400 г хліба, 50 г вершкового масла, сіль, зелень.

Яйце збити з майонезом і томатною пастою. Сосиски дрібно порізати. Сир потерти на тертці. Додати зелень, спеції. Все змішати, викласти на шматки хліба, а їх — на змащене маслом деко. Запекати в розігрітій до 180 градусів духовці 5—10 хвилин.

3 картопляним пюре і сиром

Для начинки №1: 200 г картопляного пюре, 1 яйце, 2 ст. ложки майонезу, зелена цибуля. Для начинки №2: 100 г твердого сиру, 3 ст. ложки майонезу, 0,5 ч. ложки чорного перцю, кріп.

Змішати окремо інгредієнти обох начинок. Змастити хліб першою начинкою, зверху — другою. Запекати в розігрітій до 180 градусів духовці 10 хвилин.

3 грибами та сиром

8 шматків хліба, 200 г свіжих печериць, 1 ст. ложка вершкового масла, 2 ст. ложки борошна, 0,5 скл. сметани, 1 помідор, 2 ст. ложки тертого сиру, 1 цибулина, сіль, перець.

Гриби дрібно порізати, обсмажити на маслі. Дода-

Солодкий смак винограду

Плоди винограду містять клітковину, органічні кислоти, вітамін В, аскорбінову кислоту, мікроелементи тощо. Якщо в день випивати одну склянку виноградного соку, то ваш організм поповниться добовою нормою вітамінів групи В. Щоб і взимку не обходитися без цього корисного плода, розповімо, як його можна заготовити на зиму.

● Про запас

ВАРЕННЯ

2 кг солодкого винограду, 1 г ваніліну, 400 мл води, 1,4 кг цукру (можна замінити медом), 2 г лимонної кислоти.

Виноград промити, обсушити, кожну ягоду відокремити від кісточок. Пошкоджені виноградини видалити. Потім опустити виноград на 1 хв в окріп і відразу ж занурити в холодну воду. Бланшовані ягоди опустити на 6—7 годин у зварений з води і цукру сироп. Готується варення у три прийоми. Перший і другий раз потрібно варити ягоди 10 хв, дати їм охолонути і витримати в сиропі по 8—9 годин, а в кінці третього етапу додати лимонну кислоту і ваніль для надання

аромату. Готове варення розфасувати в сухі гарячі стерилізовані банки, щільно закупорити, укутати і залишити до ранку.

ДЖЕМ

Виноградний сік домашнього приготування — 1 л, цукор — 800 г (якщо сік тільки що віджатий) і 500 г (якщо сік консервований солодкий), желатин — 30 г і 0,5 склянки води.

У невелику каструлю налити сік, додати цукор. Довести масу до кипіння, помішуючи її регулярно. Коли цукор повністю розчиниться, додати воду. Варити нектар не менше 30 хвилин.

Тим часом підготувати загущувач. Желатин залити холодною водою, нехай

набухне. Потім нагріти желатин або в мікрохвильовці, використовуючи режим розморожування, або на плиті. Стежте, щоб він не перегрівся. В мікрохвильовій печі такий маленький обсяг рідини нагріється за лічені секунди.

За 5 хвилин до закінчення варіння нектару додати в каструлю желатин, обов'язково перемішуючи, щоб не утворилися грудочки. Проваривши нектар ще трохи, розлити у стерилізовані банки.

КОМПОТ

На трилітрову банку: 0, 5 кг темного винограду, склянка цукру, третина чайної ложки лимонної кислоти.

Грона винограду проми-

ти. У попередньо простерилізовані банки на дно викласти виноград так, щоб він зайняв 2/3 банки (можна покласти і яблука).

У великій каструлі закип'ятити воду і залити банки. Зверху покласти металеві кришки і залишити на п'ятнадцять хвилин.

З банок вилити воду, знову довести її до кипіння. Додати до кожної банки лимонну кислоту. Вилити воду і залишити ще на десять хвилин. Знову злити рідину в каструлю, довести її до кипіння. У цей час у банки насипати цукру, залити киплячим компотом і відразу ж закупорити металевими кришками. Перевернути банки догори дном, закутати і залишити для повного охолодження.

РОДЗИНКИ В ДУХОВЦІ

Найвідоміший спосіб висушування винограду — на сонці, однак для цього потрібно сухої і жаркої погоди. Якщо ж погода вже не дозволяє висувувати виноград надворі, можна скористатися духовкою.

Акуратно відокремити ягоди від гілочок і опустити їх на кілька секунд в киплячий розчин соди. Після цього виноград викласти на деко в один шар і покласти в духовку. Сушка триває близько десяти годин при температурі 90°C. Потім температуру знижують до 70°C і залишають ягоди сушитися ще на 10—20 годин. Після цього родзинки треба поставити в прохолодне місце, щоб остигли.

● Ласунам

Круасани

Усім прихильникам солодких слоїдних смаколиків знадобиться рецепт простого листкового дріжджового тіста для круасанів.

Для листкового тіста: 50 г пресованих дріжджів, 200 г молока, 200 г маргарину, 1 яйце, 1 ст. ложка цукру, 3 скл. борошна, ванілін.

Дріжджі розвести в теплому молоці. Додати 5 столових ложок борошна, розмішати і поставити на 30—40 хв у тепле місце, щоб на поверхні з'явилися бульбашки. Додати потертий на грубій тертці охолоджений маргарин, усі інші інгредієнти і швидко замісити тісто, щоб часточки маргарину не розтанули.

Тісто поставити на 2 години в холодильник (можна залишити на ніч).

З тіста зробити кульки, розкатати колом, розрізати трикутниками. У кожен трикутник покласти начинку, загорнути від більшого краю до гострого.

Розкласти на змащене олією деко, дати «відпочити» 10 хвилин, щоб виросли підійшли.

Випікати у розігрітій до 200 градусів духовці 10 хвилин, далі зменшити газ до 180 градусів і випікати ще 20 хвилин.

Апетитна сухом'ятка

Якщо якась страва з часом все-таки починає набридати, так би мовити, приїдатися, то це аж ніяк не стосується бутербродів. Це найпопулярніша закуска в усьому світі, яку готують із найрізноманітніших складників. Видання «Їсти» вийшло за рамками типового приготування бутербродів по типу «ковбаса-сир» і підготувало сім варіантів приготування гарячих смаколиків. До того ж такі бутерброди можна зготувати дитині у школу.

ти борошно, сметану, сіль, перець і тушкувати, постійно помішуючи доти, доки соус загусне. Хліб намастити маслом, викласти грибний соус, далі — порізані кружальцями помідори і кільця цибулі. Зверху все посипати сиром. Запекати в духовці до зарум'янення.

3 КУРЯЧИМ ФІЛЕ І СИРОМ

8 шматків хліба, 200 г відвареного курячого філе, 200 г твердого сиру, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль, перець.

Хліб намастити маслом. Викласти порізане пластинками куряче філе, посолити, поперчити, посипати тертим сиром. Запекати в духовці до зарум'янення.

3 ШИНКОЮ, БОЧКОМ І СИРОМ

10 шматків хліба, 200 г печеного бочка, 200 г шинки, 200 г твердого сиру, 3 помідори, 2 яйця, 5 ст. ложок молока, сіль, перець.

Шинку і бочок порізати тонкими пластинками і злегка підсмажити на ско-

ворідці. Сир і помідори теж порізати тоненькими пластинками. На шматок хліба викласти по пластинці бочка, шинки, помідора і сиру. Накрити другим шматком хліба. Яйця збити з молоком, сіллю і перцем. Бутерброд вмопити у яйце з обох боків та обсмажити на розігрітій з олією сковорідці. Смажити до золотистого кольору з обох боків, перевертати обережно.

3 ПЛАВЛЕНИМ СИРОМ І ЧАСНИКОМ

10 скибок батона, 2 плавлених сирки, 4 зубки часнику, 2 ст. ложки майо-



• Варто знати

Шкідники хризантем

Хризантеми радують людей своїм цвітінням аж до заморозків. Вирощування їх у домашніх умовах не становить особливої складності, оскільки ці рослини швидко пристосовуються практично до будь-якого середовища.

Здоров'я рослин забезпечує правильний догляд і профілактика хвороб. Якщо ж цього не дотримуватися, то рослини цілком можуть підхопити неприємні захворювання.

Неправильний полив, надмірна вологість або сухість ґрунту, наявність на грядках бур'янів, неродючий ґрунт, занадто густі посадки — це лише частина причин, через які хризантеми хворіють.

Найчастіше «навідується» до хризантем сіра гниль, яка псує зелень світло-коричневими плямами, погіршенням і загниванням суцвіть, у результаті чого рослина може загинути. У такому випадку не варто шкодувати зараженого куща, треба рятувати здорові рослини і просто видаляти кущ з території дачі і спалювати.

Нерідким гостем на зеленій частині рослини є і борошниста роса, яка фарбує листя білим нальотом. Але це захворювання швидко лікується мідно-мильним розчином, якщо, звичайно, вчасно провести обприскування і не дати зарозитися всій посадці.

Хризантеми також хворіють септоріозом та іржею листя, які можна вилікувати фунгіцидами.

• На замітку

НА ВАЗОНІ — ПАВУТИНКА

Іноді на листках кімнатних рослин з'являється павутина. Найвірогідніше, що рослину окупували кліщі. Їх розмір — менше 1 мм, тому поодинокі особини розгледіти практично неможливо. Проте їх присутність видає тоненька павутина, протягнена між листками.

Ці шкідники поїдають епідерміс листків: листки втрачають колір, листкова пластинка набуває сріблясто-сірого відтінку, і вони видаються свинцевими. Можна також розгледіти дрібненькі плямки на внутрішній поверхні листків. Квіткові бутони можуть потемніти і опастися, навіть не розкрившись.

Особливо багато кліщів з'являється у суху жарку погоду. А масова атака цих шкідників призводить до швидкої загибелі рослини.



Підтримання високої вологості повітря — найкращий засіб профілактики ураження вазонів кліщами. Часто обприскуйте листя. Обгорніть на якийсь час усі хворі рослини прозорою плівкою. Так ви ізолюєте їх, а значне підвищення вологості повітря призведе до загибелі кліщів.

• До часу

Підготуйте посадкові ями

Однією з причин невдалої посадки саджанців винограду і поганой їх приживлюваності як навесні, так і восени є порушення технології садіння.

Найчастіше виноградарі після купівлі посадкового матеріалу або викопування вирощених власноруч саджанців копають яму і відразу в неї висаджують рослину. Але така посадка призводить до того, що згодом у результаті осідання ґрунту в посадковій ямі на саджанцеві частково обриваються корені, а сам він разом із ґрунтом осідає на багато глибше, ніж це потрібно для нормального розвитку і росту виноградного куща. Після такої посадки саджанець погано розвивається, довго не вступає у плодоношення, а іноді й гине.

Тому, враховуючи те, що найкращий час для садіння винограду — осінь, необхідно не менш ніж за місяць до закладання винограднику підготувати ґрунт і посадкові ями. До часу посадки саджанців у жовтні-листопаді земля встигне осісти й рослини після са-

Щоб квіти перезимували

Осінь — найкращий час для висаджування цибулинних квітів, удобрення ґрунту. Також перед заморозками потрібно накрити квіти, щоб вони вдало перезимували.

• Школа квітникаря

Восени висаджують багаторічні рослини. Це ті рослини, які можуть тривалий час рости і квітнути на одному місці декілька років. Висаджують тюльпани, нарциси, гіацинти, крокуси, проліски, лілійники тощо.

Терміни посадок у квітів можуть бути різними, але в середньому вони схожі. Так, цибулинні рослини прийнято саджати приблизно за місяць до настання перших заморозків ґрунту, в кінці вересня. Якщо посадити їх занадто рано, то рослина може встигнути прорости. Пізніше вона загине в результаті заморозків. Якщо ж тягнути до останнього, то цибулина може пошкодитися або замерзнути, не встигнувши вкоренитися. Тому у посадці квітів в осінній період найважливішим чинником є правильне визначення терміну висаджування.

Не менш важливим є удобрення ґрунту. Найкраще



ще використовувати суперфосфати (найбільш поширені прості мінеральні добрива). Також можна удобрити перегноем, але не для цибулинних квітів, бо почнуть загивати.

Для того щоб квіти не змерзли, їх потрібно на зиму накривати. Для цього найкраще використовувати пісок, листя або хвою. Троєнди потрібно вкривати піском та землею, підхвою квітка може змерзнути. Хризантеми взагалі краще на зиму викопувати.

Троєнди перед заморозками треба обрізати. Приблизно коли на вулиці мінус 5 градусів. При такій температурі квіти впадають у стан спокою. Відрізайте ту частину, що розміщена приблизно на метр над землею. Зрізи потрібно обробити садовим варом, який можна придбати в будь-якому садовому магазині. Або фарбою, щоб у стебла не потрапила ніяка інфекція.

Агротехнічні прийоми

вирощування цибулинних:

✓ висаджуйте цибулину на трикратну глибину відносно її розміру;

✓ обробіть цибулини перед посадкою розчином фундазола або марганцівки;

✓ не саджайте у важкі, глинисті ґрунти;

✓ якщо ви садите дрібні рослини (крокуси, мускарі), то в одну ямку можна покласти до 5 цибулинок. Навесні ви отримаєте квітучий «кущик».

Великі цибулини (аліум, тюльпан, нарцис) садять по-одному;

✓ якщо ви не хочете садити квіти «стрункими рядками», то посадіть цибулини купками;

✓ слідкуйте за тим, щоб корінці цибулин були звернені вниз. Втім, якщо ви перевернете цибулину, вона швидше просто проросте і зацвіте пізніше;

✓ не вносьте при посадці цибулинних гній і свіжий перегній.

• Порада

Тирсу краще вносити з міндобривом

У городництві тирсу використовують як органічний матеріал, який розпушує землю. Її також додають до складу компостів, застосовують для мульчування посівів землі навколо садових рослин.

Щоб підвищити вологемність ґрунту й проникність повітря, тирсу вносять під час перекопування або оранки в кількості 2—5 відер на 1 кв. м площі (на важких глинистих ґрунтах більше, на легких — менше). Однак вносити тільки тирсу, без мінеральних добрив, не слід, бо, мінералізуючись, вона поглинає з ґрунту азот і знижує родючість.

Щоб поповнити втрачені азоту, до тирси додають мінеральні добрива з підвищеним вмістом азоту. На одне відро тирси вносять 30 г сечовини або 70 г сульфату амонію, 20 г суперфосфату і 10 г хлористого калію.

У зв'язку з тим, що тирса має кислу реакцію (рН 3—4), її нейтралізують, додаючи 120—150 г меленої крейди або гашеного вапна на одне відро тирси. Добрива ретельно перемішують із тирсою, після чого вносять у ґрунт, компост або використовують для мульчування.

У компост тирсу вносять шаром 10—15 см. Під час мульчування товщина шару тирси навколо рослин повинна становити 2—3 см.

• Справи садові

Дерева білять і восени

Відомо, що аби захистити плодові дерева від сонячних опіків, в результаті яких через різкі коливання температури вдень і вночі в зимово-весняний період у дерева відмирає частина кори та деревини, їх білять вапняним розчином, як правило, в лютому та на початку березня. Проте деякі вчені радять робити це заздалегідь, восени. Біла поверхня стовбура, вкрита вапном, відбиває пряме сонячне проміння, і тому дія різких коливань температури дня й ночі зменшується.

Вапном слід білити не тільки весь штамп, а й основу скелетних гілок. І краще брати для цього свіжогашене. Вапняний розчин дезінфікує стовбур та скелетні гілки, а доданий залізний купорос знищує мох, лишайники, гриби.

Ось деякі з розчинів для побілки дерев.

Взяти 2,5 кг вапна та 0,5 кг мідного купоросу з розрахунку на 10 л води. Для густоти додати глину.

На 10 л води взяти 2 кг вапна, 300 г мідного купоросу, 1 кг глини або 200 г борошняного клейстеру.

На 10 л води взяти 2—3 кг вапна, 250—300 г мідного купоросу, 3—4 лопати глини та 1—2 лопати свіжого коров'яку. До речі, якщо немає вапна, то його можна замінити крейдою в такій же або трохи більшій кількості.

Вапно — 2 кг на 10 л води. Для дезінфекції до вапняного розчину додають розчинений у воді залізний купорос (500 г на 10 л води) і для кращого прилипання — 20 г розведеного клею.

5,2 кг вапна на 10 л води, додати глину або розведений столярний клей (15—20 г на відро). Як клеючу речовину можна використати клейстер із борошна (100 г) або молоко (2 л на 10 л води).



Осінь — це натяк природи, що всі ми старіємо

ПОНЕДІЛОК, 17.09.2018	
UA:ПЕРШИЙ 06.10 Додолики 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! 09.35 Д/с "Дешевий відпочинок" 10.05 Т/с "Бодо" 11.05, 13.35 Енеїда 11.35 Телепродаж 12.00 Д/с "Смачні історії" 13.10, 14.30 РадіоДень 14.05 Д/с "Незвичайні культури" 15.10 Фольк-music 16.15 Відкривай Україну з «Суспільним» 16.55 Д/с "Дивовижні міста світу" 18.00, 00.10 Інформаційна година 19.00, 23.40 Своя земля 19.25 Д/с "Неповторна природа" 20.30 Пліч-о-пліч 21.25 Новини. Спорт 21.45 Д/с "Як працюють машини" 22.40 Д/с "1000 днів для планети" 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" 13.10 "Міняю жінку" 14.45 "Сімейні мелодрами" 15.45, 17.10 Т/с "Моє чуже життя" 19.20 "Секретні матеріали" 20.20 "Чистопnews 2018" 20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри" 21.30 "#ШОУЮРИ" 22.30, 00.50 "Танці з зірками" 2+2 06.00 Мультфільми 08.10, 01.15 Т/с "Пляжний коп" 09.05, 18.15 "Спецкор" 09.50, 18.50 "ДжеДАІ" 10.25, 19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом-3" 14.45 Х/ф "Клин клином" 16.45 Х/ф "Підстава" 21.40 Т/с "Касл-7" 23.25 Т/с "Величний Джо" 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, 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 У фокусі Європа 12.40 Євромакс 13.10, 02.30 Хіт-парад 14.00, 01.00 Х/ф "З'їсти персик" 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 THEY — калейдоскоп подій 20.40 Дім книги 21.30 Погляд зблизька 22.40, 04.00 Х/ф "Поїзд смерті" ICTV 05.35, 19.20 Надзвичайні новини 06.30 Факти тижня. 100 хвилин 08.45 Факти. Ранок 09.10 Спорт 09.20 Надзвичайні новини. Підсумки 10.15 Антизомбі 11.15 Не дай себе обдурити! 12.15, 13.20 Секретний фронт. Дай-джест 12.45, 15.45 Факти. День 14.05, 16.25 Х/ф "Битва титанів" 16.50 Х/ф "Гнів титанів" 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Прорвемось! 21.25 Т/с "Нюхач" 22.45 Свобода слова СТБ 05.55, 15.25 Все буде добре! 07.55 Х/ф "Королева бензоколонки" 09.30 Х/ф "Щастя за угодою" 13.30 Битва екстрасенсів 17.30, 22.00 Вікна-Новини 18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря" 20.00, 22.45 Хата на тата НОВИЙ КАНАЛ 06.39, 08.19 Kids Time 06.40 М/с "Том і Джеррі шоу" 08.20 Х/ф "Невинищений шпигун" 10.00 Х/ф "Зубна фея"

ВІВТОРОК, 18.09.2018	
UA:ПЕРШИЙ 06.00 М/с "Гон" 06.10 Додолики 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! 09.35 Д/с "Дешевий відпочинок" 10.05 Т/с "Бодо" 11.05, 13.35 Енеїда 11.35 Телепродаж 12.00 Д/с "Смачні історії" 13.10, 14.30 РадіоДень 14.05 Д/с "Незвичайні культури" 15.20 Т/с "Оповідання XIX століття" 16.40 Д/с "Щоденники комах" 16.55 Д/с "Дивовижні міста світу" 18.00, 00.10 Інформаційна година 19.00 Перший на селі 19.25 Д/с "Неповторна природа" 20.30 Наші гроші 21.25 Новини. Спорт 21.45 Д/с "Як працюють машини" 22.40 Д/с "1000 днів для планети" 23.40 Перша шпальта 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" 13.00 "Міняю жінку" 14.45 "Сімейні мелодрами" 15.45, 17.10 Т/с "Моє чуже життя" 19.20 "Секретні матеріали" 20.20 "Чистопnews 2018" 20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри" 21.30 "Модель XL-2" 23.35, 00.50 Х/ф "Екстрасенс" 2+2 06.00 Мультфільми 08.00 "Облом.UA." 08.55, 01.05 Т/с "Пляжний коп" 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.15 "Загублений світ" 12.55 "Нове шалене відео по-українськи" 13.25 Х/ф "Вуличний гонщик" 15.10 Х/ф "Конан-руйнівник" 19.25, 20.35 Т/с "Опер за викликом-3" 21.40, 23.25 Т/с "Касл-7"	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 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 Погляд зблизька 08.05 Українські традиції 08.20 THEY — 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 "Детективи" 17.30 ПроОбраз із Наталкою Філич 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 Межа правди 21.30 "Гал-кліп" 22.35, 04.00 Х/ф "Полярна буря" 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 Прорвемось! 11.10, 17.30, 21.30 Т/с "Нюхач" 12.15, 13.25 Х/ф "Центуріон" 12.45, 15.45 Факти. День 14.55, 16.20 Дизель-шоу 18.45, 21.10 Факти. Вечір 22.45 Скetch-шоу "На трьох" 23.45 Х/ф "Рейс" СТБ 05.05, 15.25 Все буде добре! 07.00 Х/ф "Любити й вірити" 11.05 Т/с "Анатомія Грей" 13.00 Битва екстрасенсів 17.30, 22.00 Вікна-Новини 18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря" 20.00, 22.45 МастерШеф 23.20 Один за всіх НОВИЙ КАНАЛ 06.04, 07.19 Kids Time 06.05 М/с "Том і Джеррі шоу" 07.20 Шоу «Оля» 08.20 Т/с "Ми такі!" 10.20 Т/с "Кохання напрокат"

СЕРЕДА, 19.09.2018	
UA:ПЕРШИЙ 06.00 М/с "Гон" 06.10 Додолики 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! 09.35 Д/с "Дешевий відпочинок" 10.05 Т/с "Бодо" 11.05, 13.35 Енеїда 11.35 Телепродаж 12.00 Д/с "Смачні історії" 13.10 РадіоДень 14.05 Д/с "Незвичайні культури" 14.30 52 вихідні 15.20 Т/с "Оповідання XIX століття" 16.40 Д/с "Щоденники комах" 16.55 Д/с "Дивовижні міста світу" 18.00, 00.10 Інформаційна година 19.00 Пліч-о-пліч 19.25 Д/с "Неповторна природа" 20.30, 23.40 Складна розмова 21.25 Новини. Спорт 21.45 Д/с "Як працюють машини" 22.40 Д/с "1000 днів для планети" 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" 13.10 "Міняю жінку" 14.45 "Сімейні мелодрами" 15.45, 17.10 Т/с "Моє чуже життя" 19.20 "Секретні матеріали" 20.20 "Чистопnews 2018" 20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри" 21.30 "Король десертів" 23.40, 00.50 Х/ф "Місія на Марс" 2+2 06.00 Мультфільми 08.00 "Нове шалене відео по-українськи" 08.55, 01.10 Т/с "Пляжний коп" 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.15 "Загублений світ" 13.00 "Помста природи" 15.15 Х/ф "Останній легіон" 19.25, 20.35 Т/с "Опер за викликом-3" 21.45, 23.30 Т/с "Касл-7" 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 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 Про кіно 13.00, 02.30 Джо Кокер. Краще 14.00, 01.00 Х/ф "Джок" 16.40 "Чарівний ключик" 17.30 Українські традиції 18.45, 22.30 Міська рада інформує 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 У фокусі Європа 20.30 Фонд соцстрахування повідомляє 21.30 ПроОбраз із Наталкою Філич 22.40, 04.00 Х/ф "Клятва Маддо" ICTV 05.35, 10.05 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 11.05, 17.35, 21.30 Т/с "Нюхач" 12.10, 13.20 Х/ф "Рейс" 12.45, 15.45 Факти. День 15.35, 16.20 Дизель-шоу 18.45, 21.10 Факти. Вечір 20.20 Секретний фронт 22.50 Скetch-шоу "На трьох" 23.50 Х/ф "Крейсер" СТБ 05.55, 15.25 Все буде добре! 07.50, 20.00, 22.45 МастерШеф 11.05 Т/с "Анатомія Грей" 13.00 Битва екстрасенсів 17.30, 22.00 Вікна-Новини 18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря" 23.25 Слідство ведуть екстрасенси НОВИЙ КАНАЛ 05.49, 07.04 Kids Time 05.50 М/с "Том і Джеррі шоу" 07.05 Шоу «Оля» 08.05 Т/с "Ми такі!" 10.05 Т/с "Кохання напрокат" 14.00 Половинки 15.55 Кохання на виживання 18.00 Шоу «Оля» (прем'єра) 19.00 Кохання на виживання (прем'єра) 21.00 Київ вдень та вночі (прем'єра)

ЧЕТВЕР, 20.09.2018	
UA:ПЕРШИЙ 06.00 М/с "Гон" 06.10 Додолики 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! 09.35 Д/с "Дешевий відпочинок" 10.05 Т/с "Бодо" 11.05, 13.35 Енеїда 11.35 Телепродаж 12.00 Д/с "Смаки культур" 13.10, 14.30 РадіоДень 14.05 Д/с "Незвичайні культури" 15.15 Т/с "Оповідання XIX століття" 16.25 Д/с "Гордість світу" 16.55 Д/с "Дивовижні міста світу" 18.00, 00.10 Інформаційна година 19.00 #Вукаїні 19.25 Д/с "Неповторна природа" 20.30 Схеми. Корупція в деталях 21.25 Новини. Спорт 21.45 Сильна доля 22.45 Д/с "1000 днів для планети" 23.40 Наші гроші 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" 13.15 "Міняю жінку" 14.45 "Сімейні мелодрами" 15.45, 17.10 Т/с "Моє чуже життя" 19.20 "Секретні матеріали" 20.20 "Чистопnews 2018" 20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри" 21.30 "Гроші-2018" 22.30 "Право на Владу-2018" 00.50 Х/ф "Екстрасенс" 2+2 06.00 Мультфільми 08.00, 13.00 Відеоімба 08.55, 01.05 Т/с "Пляжний коп" 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДАІ" 10.55, 17.15 "Загублений світ" 15.45 Х/ф "Нестримні" 19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом-3" 21.40, 23.25 Т/с "Касл-7" 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 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 Щоденник 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 Джо Кокер. Краще 14.00, 01.00 Х/ф "Останній танець" 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 22.35, 04.00 Х/ф "Як вкрасти поцілунок" ICTV 05.35 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Секретний фронт 11.10, 17.30, 21.30 Т/с "Нюхач" 12.15, 13.25 Х/ф "Крейсер" 12.45, 15.45 Факти. День 15.25, 16.20 Дизель-шоу 18.45, 21.10 Факти. Вечір 20.20 Інсайдер 22.45 Скetch-шоу "На трьох" 23.50 Х/ф "Армія темряви" СТБ 05.10, 15.25 Все буде добре! 07.05 МастерШеф 10.40 Т/с "Анатомія Грей" 12.35 Битва екстрасенсів 17.30, 22.00 Вікна-Новини 18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря" 20.00, 22.45 Зважені та щасливі 00.10 Слідство ведуть екстрасенси НОВИЙ КАНАЛ 05.59, 07.14 Kids Time 06.00 М/с "Том і Джеррі шоу" 07.15 Шоу «Оля» 08.15 Т/с "Ми такі!" 10.15 Т/с "Кохання напрокат" 14.10 Половинки 16.00 Хто зверху? 18.00 Шоу «Оля» (прем'єра) 19.00 Хто зверху? (Прем'єра)

Увага! У програмі телетерадач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 21.09.2018			НЕДІЛЯ, 23.09.2018		
UA:ПЕРШИЙ 06.00 М/с "Гон" 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! 09.35 Д/с "Дешевий відпочинок" 10.05 Т/с "Бодо" 11.05, 13.35 Енеїда 11.35 Телепродаж 12.00 Д/с "Смаки культур" 13.10, 14.30 РадіоДень 15.15 Т/с "Оповідання XIX століття" 16.25 Д/с "Гордість світу" 16.55 Д/с "Дивовижні міста світу" 18.00, 00.10 Інформаційна година 18.50 VoxCheck 19.00 Чудова гра 19.25 Д/с "Неповторна природа" 20.30 Перша шпальта 21.25 Новини. Спорт 21.45 Д/ф "Заміновані вірністю" 22.45 Д/с "1000 днів для планети" 23.40 Схеми. Корупція в деталях			UA:ПЕРШИЙ 06.00 М/с "Гон" 06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини 09.35 Х/ф "Яків" 11.20 Казки, перевірені часом. Пастка для котів 13.00 #ВУкраїні 13.30 Перший на селі 14.05 Телепродаж 14.20 Фольк-music 15.50, 22.50 Д/с "Незвичайні культури" 16.20 Т/с "Галерея Вельвет" 19.15, 21.25 Д/с "Неповторна пригода" 19.55 Д/с "Імперія" 22.10 «Вечірнє шоу» з Юрієм Марченком 23.50 Д/с "Китайський живопис"		
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" 13.05 "Міняю жінку" 14.45 "Сімейні мелодрами" 15.45, 17.10 Т/с "Моє чуже життя" 19.20 "Секретні матеріали" 20.15 "Ліга сміху-2018" 22.20 "#Гуднайтшоу Валерія Жидкова" 00.30 "Вечірній Київ"			1+1 06.00 М/с "Гон" 06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини 09.35 Х/ф "Яків" 11.20 Казки, перевірені часом. Пастка для котів 13.00 #ВУкраїні 13.30 Перший на селі 14.05 Телепродаж 14.20 Фольк-music 15.50, 22.50 Д/с "Незвичайні культури" 16.20 Т/с "Галерея Вельвет" 19.15, 21.25 Д/с "Неповторна пригода" 19.55 Д/с "Імперія" 22.10 «Вечірнє шоу» з Юрієм Марченком 23.50 Д/с "Китайський живопис"		
2+2 06.00 Мультфільми 08.00, 13.00 "Облом.UA." 08.55 Т/с "Пляжний коп" 09.35, 18.15 "Спецкор" 10.15, 18.50 "ДжеДА!" 10.55, 17.15 "Загублений світ" 13.50 Т/с "Терра нова" 19.25 Т/с "Третього не дано" 23.05 "Змішані єдиноборства. UFC. Найкраще. Колекція найвидовищніших нокаутів"			2+2 06.00 Мультфільми 08.00 "Він, вона та телевизор-2" 09.00 "Він, вона та телевизор" 10.50 Х/ф "Гонщик" 13.05 Т/с "Третього не дано" 16.50 9 тур ЧУ з футболу "Динамо" — "Десна" 19.05 Х/ф "І гримнув грім" 21.05 Х/ф "Прибулець" 23.00 "ПроФУТБОЛ" 00.00 "Змішані єдиноборства. UFC. Найкраще. Колекція найвидовищніших нокаутів"		
ICTV 05.35 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.00 Інсайдер 11.00, 17.35 Т/с "Нюхач" 12.05, 13.20 Х/ф "Чорний яструб" 12.45, 15.45 Факти. День 16.20, 21.30 Дизель-шоу 18.45, 21.10 Факти. Вечір 20.20 Антизомбі 00.30 Скетч-шоу "На трьох"			ICTV 05.35 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.00 Інсайдер 11.00, 17.35 Т/с "Нюхач" 12.05, 13.20 Х/ф "Чорний яструб" 12.45, 15.45 Факти. День 16.20, 21.30 Дизель-шоу 18.45, 21.10 Факти. Вечір 20.20 Антизомбі 00.30 Скетч-шоу "На трьох"		
СТБ 05.45 Т/с "Коли ми вдома" 07.40 Х/ф "Рік Золотої рибки" 09.55 Х/ф "Уроки зваблювання" 11.50 Т/с "Розлучниця" 17.30, 22.00 Вікна-Новини 18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря" 20.00 Цієї миті рік потому 22.45 Ультиматум			СТБ 05.45 Т/с "Коли ми вдома" 07.40 Х/ф "Рік Золотої рибки" 09.55 Х/ф "Уроки зваблювання" 11.50 Т/с "Розлучниця" 17.30, 22.00 Вікна-Новини 18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря" 20.00 Цієї миті рік потому 22.45 Ультиматум		
НОВИЙ КАНАЛ 05.54, 07.44 Kids Time 05.55 М/с "Том і Джеррі шоу" 07.45 Шоу «Оля»			НОВИЙ КАНАЛ 05.54, 07.44 Kids Time 05.55 М/с "Том і Джеррі шоу" 07.45 Шоу «Оля»		
TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш" 06.45, 10.45 Бадьорий ранок 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 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 "Мій хлопець повернувся" 17.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцич 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 THEU — калейдоскоп подій 20.10 Погляд зблизька 20.40 Слід 21.20 Добрі традиції 21.30 Єдина країна 22.35 Х/ф "Поліцейський за наймом"			TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш" 06.45, 10.45 Бадьорий ранок 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 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 "Мій хлопець повернувся" 17.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцич 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 THEU — калейдоскоп подій 20.10 Погляд зблизька 20.40 Слід 21.20 Добрі традиції 21.30 Єдина країна 22.35 Х/ф "Поліцейський за наймом"		
ТТБ 07.00 "Файний ранок" 09.00 Т/с "За службовим обов'язком" 09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама 09.55 Анонси 13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини" 13.40, 19.22 "Тема дня" 14.09 Соціальна реклама 14.10 РадіоДень "Модуль знань" 14.50 "Світло" 15.45 "100 років літератури. Wise Cow" 16.08, 19.48 Д/с "Неповторна пригода" 16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу" 17.10 "Схеми. Корупція в деталях" 17.36 "Розсекречена історія" 18.31 Д/с "Смаки культури"			ТТБ 07.00 "Файний ранок" 09.00 Т/с "За службовим обов'язком" 09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама 09.55 Анонси 13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини" 13.40, 19.22 "Тема дня" 14.09 Соціальна реклама 14.10 РадіоДень "Модуль знань" 14.50 "Світло" 15.45 "100 років літератури. Wise Cow" 16.08, 19.48 Д/с "Неповторна пригода" 16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу" 17.10 "Схеми. Корупція в деталях" 17.36 "Розсекречена історія" 18.31 Д/с "Смаки культури"		
ІНТЕР 06.15, 22.00 "Слідство вели... з Л. Каневським" 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером" 10.30, 12.25 Т/с "Биття серця" 14.50, 15.45, 16.45 "Речдок" 18.00 Ток-шоу "Стосується кожного" 20.00 "Подорожі тижня" 23.50 Х/ф "Все можливо"			ІНТЕР 06.15, 22.00 "Слідство вели... з Л. Каневським" 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером" 10.30, 12.25 Т/с "Биття серця" 14.50, 15.45, 16.45 "Речдок" 18.00 Ток-шоу "Стосується кожного" 20.00 "Подорожі тижня" 23.50 Х/ф "Все можливо"		

СУБОТА, 22.09.2018			• На замітку		
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 09.35 М/с "Гон" 06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини 10.05 Відкривай Україну з «Суспільним» 10.30 Чудова гра 11.00 Сильна доля 12.00 Х/ф "Яків" 13.55 Телепродаж 14.20 Казки, перевірені часом. Король Дроздобород 15.50 Д/с "Фестивалі планети" 16.20 Т/с "Галерея Вельвет" 19.15 Д/с "Неповторна природа" 19.55 Д/с "Імперія" 21.25 «Вечірнє шоу» з Юрієм Марченком 22.10 Ювілейний концерт гурту "Піккардійська терція" 00.30 Д/с "Дива Китаю"			UA:ПЕРШИЙ 06.00, 09.35 М/с "Гон" 06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно! 07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини 10.05 Відкривай Україну з «Суспільним» 10.30 Чудова гра 11.00 Сильна доля 12.00 Х/ф "Яків" 13.55 Телепродаж 14.20 Казки, перевірені часом. Король Дроздобород 15.50 Д/с "Фестивалі планети" 16.20 Т/с "Галерея Вельвет" 19.15 Д/с "Неповторна природа" 19.55 Д/с "Імперія" 21.25 «Вечірнє шоу» з Юрієм Марченком 22.10 Ювілейний концерт гурту "Піккардійська терція" 00.30 Д/с "Дива Китаю"		
1+1 06.00, 19.30 ТСН 07.00 "Гроші-2018" 08.00 "Сніданок. Вихідний" 10.00, 10.30 "Імо за 100" 11.15, 23.15 "Світське життя-2018" 12.20 "Модель XL-2" 14.25 "Король десертів" 16.30, 21.15 "Вечірній квартал" 18.30 "Розсміши коміка-2018" 20.15 "Українські сенсації" 00.20 "#Гуднайтшоу Валерія Жидкова"			1+1 06.00, 19.30 ТСН 07.00 "Гроші-2018" 08.00 "Сніданок. Вихідний" 10.00, 10.30 "Імо за 100" 11.15, 23.15 "Світське життя-2018" 12.20 "Модель XL-2" 14.25 "Король десертів" 16.30, 21.15 "Вечірній квартал" 18.30 "Розсміши коміка-2018" 20.15 "Українські сенсації" 00.20 "#Гуднайтшоу Валерія Жидкова"		
2+2 06.00 Мультфільми 08.00 "102. Поліція" 08.55 "Загублений світ" 13.05 Т/с "Ділянка лейтенанта Кацури. Фільм 1. Ілюзія полювання" 17.15 Х/ф "Гонщик" 19.30 Х/ф "Небезпечний Бангкок" 21.30 Х/ф "Мистецтво війни" 00.00 Т/с "Терра нова"			2+2 06.00 Мультфільми 08.00 "102. Поліція" 08.55 "Загублений світ" 13.05 Т/с "Ділянка лейтенанта Кацури. Фільм 1. Ілюзія полювання" 17.15 Х/ф "Гонщик" 19.30 Х/ф "Небезпечний Бангкок" 21.30 Х/ф "Мистецтво війни" 00.00 Т/с "Терра нова"		
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 "Заручники честі" 08.55, 19.55 Добрі традиції 09.00 Час-Тайм			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 "Заручники честі" 08.55, 19.55 Добрі традиції 09.00 Час-Тайм		
НОВИЙ КАНАЛ 05.34, 06.49 Kids Time 05.35 М/с "Лунтик і його друзі" 06.50 Шоу «Оля» 10.45 Заробітчани 12.45 Хто проти блондинок? 14.40 Хто зверху? 16.40 Х/ф "Дев'ять життів"			НОВИЙ КАНАЛ 05.34, 06.49 Kids Time 05.35 М/с "Лунтик і його друзі" 06.50 Шоу «Оля» 10.45 Заробітчани 12.45 Хто проти блондинок? 14.40 Хто зверху? 16.40 Х/ф "Дев'ять життів"		
СТБ 05.55 Т/с "Коли ми вдома" 07.50 Караоке на майдані 08.50 Все буде смачно! 10.50 Зважені та щасливі 14.15 Цієї миті рік потому 16.15 Хата на тата 19.00 Х-фактор 21.55 Т/с "Здамо будиночок біля моря"			СТБ 05.55 Т/с "Коли ми вдома" 07.50 Караоке на майдані 08.50 Все буде смачно! 10.50 Зважені та щасливі 14.15 Цієї миті рік потому 16.15 Хата на тата 19.00 Х-фактор 21.55 Т/с "Здамо будиночок біля моря"		
ТТБ 07.00 М/с "Принцеса Ciccì" 07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.56 Реклама 07.55, 09.33, 14.09, 16.33, 20.59 Анонси 08.00 "Файний ранок" 09.34 "Енеїда" 13.30 "Edera. Лайфхаки з української мови" 13.40 "Тема дня" 14.10 "Розсекречена історія" 15.05 Соціальна реклама 15.10 РадіоДень "Книжкова лавка. ТОП-7" 16.04 "Культурна афіша здорової людини" 16.35 Х/ф 18.05 Док. фільм 19.00 "Новини. Події тижня" 19.30 "Поза рамками" 19.59 "Фольк-Muzik"			ТТБ 07.00 М/с "Принцеса Ciccì" 07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.56 Реклама 07.55, 09.33, 14.09, 16.33, 20.59 Анонси 08.00 "Файний ранок" 09.34 "Енеїда" 13.30 "Edera. Лайфхаки з української мови" 13.40 "Тема дня" 14.10 "Розсекречена історія" 15.05 Соціальна реклама 15.10 РадіоДень "Книжкова лавка. ТОП-7" 16.04 "Культурна афіша здорової людини" 16.35 Х/ф 18.05 Док. фільм 19.00 "Новини. Події тижня" 19.30 "Поза рамками" 19.59 "Фольк-Muzik"		
ІНТЕР 05.30 Д/п "Микола Рибніков. Зима на Зарічній вулиці" 06.25 Мультфільм 06.50 "Чекай на мене. Україна" 08.10 Х/ф "Пічки-лавочки" 10.10 Х/ф "Калина червона" 12.20 Х/ф "Поклич мене у світлу далину" 14.20 Х/ф "Погана сусідка" 16.20 Т/с "Птаха у клітці" 1-4 с. 20.00 "Подорожі" 20.30 "Крутише всіх. Новий сезон" 22.15 "Великий бокс. Олександр Поветкін — Ентоні Джошуа" 01.15 Х/ф "Пограбування казино"			ІНТЕР 05.30 Д/п "Микола Рибніков. Зима на Зарічній вулиці" 06.25 Мультфільм 06.50 "Чекай на мене. Україна" 08.10 Х/ф "Пічки-лавочки" 10.10 Х/ф "Калина червона" 12.20 Х/ф "Поклич мене у світлу далину" 14.20 Х/ф "Погана сусідка" 16.20 Т/с "Птаха у клітці" 1-4 с. 20.00 "Подорожі" 20.30 "Крутише всіх. Новий сезон" 22.15 "Великий бокс. Олександр Поветкін — Ентоні Джошуа" 01.15 Х/ф "Пограбування казино"		

Чому ми здригаємося, коли засинаємо?

Буває таке, коли людина прокидається від різкого здригання, не встигнувши як слід заснути. Це явище називається гіпнагогічним ривком.

Гіпнагогічний ривок може відбуватися не лише під час засинання, але і під час глибокого сну.

Природа передбачила гіпнагогічний ривок як захисну реакцію. М'язовий спазм відбувається через те, що мозок перевіряє життєздатність організму, оскільки процес засинання фізіологічно схожий на процес вмирання. Мозок посиляє імпульс в м'язи, які у відповідь скорочуються. Так само мозок сплячої людини може відреагувати на раптовий і незвичний звук.

Щоб зберегти здоров'я хребта

Щоб уникнути з віком постійного болю в різних відділах хребта, варто ввести у звичку коротку та просту вправу. Вона допоможе зберегти здоров'я вашого хребта на довгі роки.

Кожен день перед сном, лежачи у ліжку, фахівці рекомендують витягувати хребет.

- Підніміть руки вгору, щодо свого тіла, а не до стелі.
- Зігніть гомілковостопний суглоб — тобто потягніть на себе обидві стопи і випряміть коліна.
- Підтягніть сідниці — напружте їх.
- Втягніть в себе низ живота і щільно притисніть попереk до ліжка.
- Зберігаючи це положення, тягніться руками вгору, а п'ятами вниз, розтягуючи хребет у два боки.

Почніть утримуватися в такому положенні з 5 секунд і поступово збільшуйте тривалість до 20 секунд. Потім розслабтеся.



хронічне недосипання. Таким чином організм скидає все, що накопичилося за день, щоб всі м'язи могли максимально розслабитися. В цьому випадку необхідно переглянути свій режим дня і виділити час на повноцінний відпочинок.

У чому ефект вправи? Розтягуючи хребет перед сном, між собою розтягуються хребці — завдяки відстані між ними звільнюються деформовані і затиснуті міжхребцеві диски. Звільнений простір допоможе сплюсненим протягом дня дискам увібратися за ніч достатню кількість рідини, і весь наступний день диски успішно виконуватимуть свою амортизаційну функцію. Перед виконанням вправи варто проконсулюватися з лікарем.

Невдача — це можливість почати спочатку, але більш мудро

Ця риба може вирости майже до 1 м в довжину і важити 10—12 кг. У так званих маткових ставках в рибгоспах іноді зустрічаються 15-кілограмові неповороткі громадини, але це вже виняткові випадки. Розрізняють три основних підвиди коропа: лускатий (найбільш часто зустрічається в природі), дзеркальний (у якого луска розташована тільки вгорі і внизу уздовж тіла) і голий короп (у якого луска абсолютно відсутня).

Короп нереститься в травні-червні. Нерест відбувається вранці на мілководних ділянках, суцільно зарослих рослинністю. Скинувши ікру, короп починає посилено харчуватися. Ось тут і варто ловити його. **Короп любить, щоб його підгодовували.** Тому під час лову періодично треба підкидати в місце лову правильно складену кормову суміш. Там, де короп не дуже вибагливий, годяться розпарені зерна, комбікорм, макуха, каші і навіть варена картопля. На-



Короп — риба невибаглива і всеїдна. Він сильний і витривалий, росте швидко. До того ж особливо високих вимог до водойми, в якій йому доводиться плавати, не пред'являє. Коропа можна успішно ловити до самої середини жовтня, поки вода не охолоне до 14°C.

● Рибалці на замітку

садки, відповідно, теж повинні бути рослинні: комбікорм, розпарений і скачаний в щільні грудочки, що мають запах олії, недо-варена картопля, зерна кукурудзи, перловки, пшениці. Консервовану кукурудзу також можна використовувати.

Черв'як, як не дивно, при ловлі коропа застосовується рибалками не часто. Однак трапляються



окремі дні, коли короп, ігноруючи всі рослинні насадки, клює виключно на дощового черв'яка. Причому не обов'язково після рясних дощів. Чому короп часом доволі непередбачуваний, залишається загадкою. Але висновок напрашується такий: **ловля коропа вимагає постійних експериментів з різними приманками.** На початку осіннього сезону великого коропа ще нерідко можна зловити вночі. У темний час доби краще його ловити з «бігучим» оснащенням на напівдонку, використовуючи замість грузила спіралеподібну годівницю.

Вона монтується на основній волосіні і фіксується знизу свинцевою дробинкою, встановленою поблизу вертлюга. До останнього через надійний карабін приєднується коромисло або звичайний повідець.

Клювання визначають за ривками поплавка. **Характер клювань коропа різний.** Але як правило, захопивши приманку губами, він притоплює поплавок і тягне його вбік, плавно, але певнено занурюючи все глибше і глибше в воду. Зачепившись на гачок короп або впадає у глибину під корчі, або починає ме-

татися колами над ямою. Спроба тут же витягти рибу силою з води буде грубою помилкою. Рибалці потрібно мати на котушці достатній запас волосіні діаметром не менше 0,3 мм, іноді рибу доводиться відпускати на 50 м від берега (все, звичайно, залежить від умов лову).

Якщо ви налаштовані ловити дріб'язок до кілограма, особливих проблем з виведенням не буде, хоча і такі екземпляри вимагають від рибалки деякого терпіння. Але якщо раптом на вашу приманку зазіхнув короп вагою 5 або 7 кг, то тут майстерність знадобиться. Причому якщо вудка не споряджена котушкою, сили будуть не рівні. Щоб витягнути з води таку потужну і витривалу рибу, треба спочатку посправжньому її виснажити. Вчасно підведений підсак завершить справу.

Додамо, що **на принаджених місцях короп ловиться значно краще.** Принаджувати коропа необхідно за 2—3 доби до початку лову. Якщо немає такої можливості, можна принадити рибу і за більш короткий термін, але не менш ніж за 12 годин.

● А, може, й справді?

10 речей, які зачарують жінку

Чоловіки постійно намагаються зрозуміти жінок. Та для того, щоб ваша кохана була щасливою, варто користуватися лише десятима прийомами.

1. Кажіть їй компліменти.

Жінки люблять вухами, а чоловіки мають вміло це використовувати. Якщо ви красномовні, у вас є всі шанси зачарувати її. Проте це не означає, що ви маєте закидати дівчину компліментами. Будьте уважними до дрібниць.

2. Будьте мужніми. Жінка хоче відчувати себе захищеною. У слабкій половині чудово розвинений материнський інстинкт, але ви маєте бути їй не дитиною, а чоловіком.



3. Пропонуйте дружбу. Вважають, що дружби між чоловіком і жінкою не може бути. Втім, представниці прекрасної половини людства вірять у таку дружбу. А, як відомо, найкращі пари виходять з найкращих друзів.

4. Будьте романтиком. Встояти перед чоловіком-романтиком — нереально. Пісні під гітару, улюблені квіти та милі листівки не можуть залишити її байдужою.

5. Поводьтесь як душа компанії.

Будьте дотепним, легким у спілкуванні, веселіть та веселіться. Всім своїм виглядом ви притягуватимете жінок.

6. Пропонуйте свій піджак.

Поводьтесь як справжнісінький джентльмен. Вона це оцінить.

7. Просіть допомоги. Попросіть попросувати сорочку, до прикладу, за той час можете налити вина в бокали та подякувати їй за те, що врятувала вас. Цей простий трюк вам допоможе.

8. Розвивайте кругозір. Жінки оboжнюють мудрих та розумних чоловіків. Розповідайте їй цікаві факти, обговорюйте новини та книжки.

9. Даруйте подарунки. Це не обов'язково повинні бути цінні подарунки. Даруйте приємні дрібниці, квіти, саморобні іграшки і найголовніше — увагу.

10. Пропонуйте допомогу.

Не змушуйте її просити вас про допомогу, будьте уважними. Не відмовляйтесь, коли дівчина хоче вам допомогти. Приготуйте разом вечерю — спільна справа зближує.

● Зверніть увагу

Догляд потрібний і чоловічій шкірі

Чоловіча шкіра вимагає не меншої турботи і догляду, ніж жіноча. Чоловіки ж дуже часто нехтують косметичними засобами, вважаючи їх жіночими штучками, і обмежуються засобами догляду за шкірою після гоління.

Однак не тільки бритва може нашкодити чоловічій шкірі обличчя: і забруднене повітря задушливих і запарених мегаполісів, і неправильне харчування — все позначається на ній. Як же забезпечити максимальний догляд за обличчям для чоловіків? Для цього потрібно дотримуватися лише кількох нескладних правил і уникати типових помилок, які властиві більшості чоловіків.

ФІЛЬТРОВАНА ВОДА

Якщо подбати про те, щоб вмиватися виключно фільтрованою водою, вже скоро можна буде помітити поліпшення кольору і стану шкіри. Водопровідна вода містить занадто велику кількість домішок і хлору, які подразнюють шкіру.

РУШНИК

Намагайтеся після вмивання не витиратися рушником. Груба тканина може пошкодити шкірні покриви і звести дію вмивання до нуля: забезпечте своїй шкірі максимальне зволоження — нехай крапельки води затримуються на вашому обличчі як можна довше.

РОЗПАРЮВАННЯ І ВИДАВЛЮВАННЯ

Багато чоловіків займаються чищенням шкіри в домашніх умовах (особли-

во підлітки, які страждають від вікового вугрового висипу), чим завдають своїй шкірі непоправної шкоди. Розпарювання сушить шкіру і порушує роботу капілярів. А витискання дрібних прищів, вугрів та інших висипань найчастіше закінчується занесенням різного роду інфекцій, від яких дуже важко позбутися.

ВИБІР КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ

Відправляючись купувати косметичні засоби, які забезпечать необхідний догляд за шкірою обличчя для чоловіків, дотримуйтеся двох правил:

1. Купуйте засоби однієї лінії, одного бренду, які повинні мати однаправлену дію;
2. Жіноча шкіра за своїм складом істотно відрізняється від чолові-

чої, так що вимагає зовсім іншого догляду, а тому перед покупкою не забудьте перевірити на засобах позначку: «для чоловіків».

ГОЛІННЯ

Не економте на лезах: чим частіше ви будете міняти їх, тим безпечнішим і дбайливішим для вашої шкіри буде процес гоління.

Ні в якому разі не використовуйте різні спиртовмісні лосьйони після гоління, які безжально сушать шкіру. Спирт у складі таких косметичних засобів порушує структуру шкірного покриву, що призводить до надмірного і неприємного почервоніння, від якого вже не позбавитися.

При купівлі лосьйону звертайте увагу на те, щоб у його складі не було спирту. Сучасна косметологія пропонує широкий асортимент косметичних зволожуючих засобів, які забезпечать дбайливий і максимально комфортний догляд за шкірою обличчя для чоловіків.



● Варто знати

Пальмова олія особливо шкідлива для чоловіків

Пальмова олія може серйозно нашкодити здоров'ю чоловіків. Цей продукт загрожує чоловікам порушеннями у роботі статевих органів.

Пальмова олія міститься у косметичних засобах та у таких продуктах, як шоколад, морозиво, локшина швидко приготування. Окрім того, пальмова олія є дешевим заміником молочного жиру, який використовують для виготовлення сиру.

Споживання цієї олії є небезпечним, адже вона призводить до швидкого накопичення «поганого» холестерину, що провокує серцево-судинні захворювання.

Особливо шкідливою олія буде для чоловіків — вона може вплинути на порушення у роботі статевих органів та пошкоджує сперматозоїди, що згодом може призвести до безпліддя.

Як мотивувати себе не покидати спорт?

Будь-яке тренування — це стрес для розвитку організму. Він допоможе тілу стати сильнішим і витривалішим. Однак багато хто кидає заняття через занадто інтенсивні тренування або невпевненість у собі. Ці 7 мотивацій змусять вас двічі подумати перед тим, як припинити заняття.

- ✓ Поліпшення самопочуття. Навіть якщо ви неймовірно сильно втомилися, після тренування відчуватимете себе краще.
- ✓ Більше впевненості. Як тільки ви почнете долати певні труднощі у вправах, вам додасться впевненості у своїх силах.
- ✓ Покращиться особисте життя. Доведено, що хороша фізична форма покращує сексуальне життя.
- ✓ Зменшення ризику захворювань. Регулярні фізичні вправи знижують артеріальний тиск і ризик діабету 2-го типу. Крім того, вони покращують сон, підтримують гормональний фон і фізичний настрій.
- ✓ Підвищення мотивації. Крім вас тренажерний зал відвідують люди зі схожими цілями. Це додасть вам мотивації.
- ✓ Спорт омолоджує. Регулярні заняття спортом допоможуть вам виглядати молодше, оскільки ваше тіло буде довше залишатися в тонусі.
- ✓ Допомагає відволіктися. Тренування допомагають очистити свій розум та відпочити від стресу і проблем, які у вас накопилися.

Чоловік, якщо б і зміг зрозуміти, що думає жінка, все одно не повірив би

Відповідальна за випуск Зоряна Мурашка.
Використано матеріали вітчизняних і зарубіжних
періодичних видань,
тексти і фото з Інтернету.