

# Черкаський КРАЙ

Середа  
16 листопада 2022 року  
№44 (20446)

Перша обласна громадсько-політична газета

www.kray.net.ua

Ціна договірною



**Шановні аграрії Черкаського краю, колеги,  
ветерани праці сільськогосподарської ниви,  
землевласники-пайовики!**

У неділю, 20 листопада, на зорі золотої осені, ми відзначаємо День працівників сільського господарства. І кожен рік із особливою гордістю відчуємо цей день, бо наша почесна хліборобська праця — безцінна! Та цього року ми зустрічаємо професійне свято під звуки сирен тривоги, у час війни. Вже більш ніж пів року кожен українець живе однією мрією, ім'я якої — Перемога України. І ця мрія неодмінно стане реальністю. Бо ми всі зберігаємо нашу єдність і продовжуємо працювати на Перемогу! Низький уклін і щира вдячність усім працівникам галузі за вмиле господарювання на нашій українській землі. Шануємо ветеранів, які передали й продовжують передавати досвід нинішній плеяді аграріїв. Дякуємо ЗСУ та всім захисникам! Віримо в Перемогу й тримаємо продовольчий фронт!

**З великою повагою  
родина ДУШЕЙКІВ**



**Шановні працівники та ветерани  
Уманського тепличного комбінату,  
колеги-аграрії!**

**Сердечно вітаю вас із Днем  
працівників сільського  
господарства!**

Гарантія продовольчої безпеки під час повномасштабної війни в Україні — це боротьба за життя, незалежність, Перемогу нашої багатостраждальної України. У невимовно тривожних економічних умовах трудівники села зберігають виробництво, надають підтримку захисникам на фронті, допомагають громадам, вимушеним переселенцям, малозабезпеченим землякам.

З нагоди професійного свята висловлюємо щирі вдячності працівникам і ветеранам, які, незважаючи на різні обставини, невтомно працювали й трудяться в аграрному секторі, зберігають багатства рідної землі, забезпечують продовольством Україну і світ.

Миру, добра, Перемоги, міцного здоров'я всім, щедрості нив і спокою в домівках!

**З повагою Микола ГОРДІЙ,  
директор ПОСП «Уманський  
тепличний комбінат»,  
заслужений працівник сільського  
господарства України,  
почесний громадянин Черкаської  
області та Уманського району**



**Від щирого серця вітаю з професійним святом  
— Днем працівників сільського господарства —  
колективи ТОВ «АгроРось», СТОВ «Агрофірма  
«АгроРось», наших партнерів-аграріїв  
Черкащини та України!**

З особливою повагою звертаюся з вітаннями до колег із прифронтових зон, які вирощують і збирають врожаї під ворожими обстрілами. Продовольча безпека України, міжнародні зобов'язання є й залишаються нашими пріоритетами, важливим громадянським обов'язком.

Бажаю працівникам сільського господарства, ветеранам аграрного комплексу, всім жителям Черкащини Перемоги України, миру, добра, міцного здоров'я та оптимізму. Хай множаться ваші трудові здобутки, хай допомагає сільським трудівникам природа рости щедри врожаї на благо України.

**Петро ЄВИЧ,  
заслужений працівник сільського  
господарства України,  
член наглядової ради  
ТОВ «АгроРось»**



Реклама

**СЛУХОВІ АПАРАТИ**

**Скринінг, підбір, тестування  
БЕЗКОШТОВНО\***

**Доступні ціни**

**Апарат "невидимка" за 1 годину**

Товар сертифіковано. Сертифікат № PR.402-17 від 28.08.2020 р. Дійсний до 18.06.2024 р. Виробництво SIVANTOS GmbH (Ерланген, Німеччина), копіювання назва SIEMENS AT

**бульвар Шевченка, 180**      тел. (0472) 38-50-38  
(098) 738-50-38 (050) 838-50-38\*

**САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ ЗАШКОДИТИ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю**

**Зі святом працівників сільського господарства щиро вітаю трудівників та орендодавців, ветеранів підприємств групи компаній «Відродження» та всіх хліборобів Звенигородського району!**



Насамперед бажаю всім вам міцного здоров'я і справжнього радісного довголіття, яким славились наші предки-хлібороби. Хай міцніє наша любов до землі, до хліборобства! Хай зростає наша шана до всіх, хто трудиться на фермах і полях, на зернотоках і пасіках, за кермом трактора чи комбайна. Плекаймо надію, що майбутнього року святкуватимемо хліборобське свято під мирним небом!

*Любов до праці ти благословила,  
Любов до поля нам дала сама.  
Від тебе, земле, рід наш має силу.  
Бо ти — одна в нас! Іншої нема!*

**З пошаною — Юрій ЛЯШЕНКО,  
генеральний директор групи компаній  
«Відродження», заслужений працівник  
сільського господарства України, м.Шпола**

**Всіх працівників ТОВ «Аграрій СВ ПП», наших орендодавців та ветеранів із сіл Краснопілка, Іванівка та Яроватка на Уманщині вітаю з Днем працівників сільського господарства!**

Хай ніщо не потьмарить це наше професійне свято, хай цей день принесе вам радість, хороший настрій, додасть натхнення та наснаги! Хай усім молодим людям додається щирої поваги до селянської праці батьків, хай добра й затишки додаються у ваших оселях, хай збудеться наша щира мрія про мирну працю на мирній землі!



*Любимо всім серцем землю нашу орану,  
Любим в полі подих осені й весни.  
Хліб і сіль учивсь ділити порівну  
Рід наш хліборобський ще із давнини!*

**З повагою — Петро КАРАЧУН,  
директор ТОВ «Аграрій СВ ПП»  
Уманського району**



**Моє сердечне вітання  
з Днем працівників сільського господарства України всім працівникам СТОВ «Нива», орендодавцям та ветеранам, жителям сіл Зорівка та Чернещина на Золотоніщині!**



Попри прикросці та біди, яких завдає нам війна, хай цього дня таки осяє ваші душі хоч невеличка радість від того, що ви творите благополуччя держави, дбаєте про хліб для захисників. Хай усім вам здоровиться, хай міцніє ваше трудолюбство, хай зростає ваша хліборобська невтомність!

*А хліб і сіль — основа нашого народу,  
Яка росте із чорноти полів.  
А поле завжди щедро тому родить,  
Хто сонця схід стрічає на ріллі!*

**З щирою повагою  
Любов ЛИСЕНКО,  
директор СТОВ «Нива»  
Золотоніського району**



**Із головним професійним святом  
— Днем працівників сільського господарства України — адресуємо це привітання трудівникам та ветеранам КСП «Родниківка», всім жителям Паланської територіальної громади!**



Насамперед хочу побажати всім витримки й міцності духу, щоб пережити цей непростий військовий час. Тож хай тривкою буде ваша хліборобська сила й бадьорість, хай множиться здоров'я у вас і у ваших рідних для праці та життя на славній уманській землі!

*Козацтво тут зароджувало славу,  
Під древню Умань селяни йшли в полки,  
Діди учили боронити державу,  
І ратаями шабля брала до руки!*

**З глибокою повагою —  
Сергій ВОЙЧЕНКО, директор КСП  
«Родниківка», почесний громадянин  
Уманського району**

## Новини України

НА 15 ЛИСТОПАДА:

Україну не цікавить територія інших країн, важлива лише деокупація наших територій. Про це Президент України Володимир Зеленський заявив під час спілкування з представниками ЗМІ у Херсоні: «Ми крок за кроком ідемо до всіх тимчасово окупованих територій нашої країни. Звичайно, це важко, це довгий і складний шлях... Ми йдемо далі. Ми готові до миру, але миру для всієї нашої країни. Це територія всієї нашої держави. Ми поважаємо міжнародне право й суверенітет кожної держави, а зараз ідеться про суверенітет нашої держави. Тому ми боремося проти російської агресії».

Президент України Володимир Зеленський пропонує партнерам розширити експортну зернову ініціативу, зокрема на порти «Миколаїв» та «Ольвія» у Миколаївській області. Відповідну пропозицію він висловив у відеозверненні до учасників саміту G20 на Балі.

## Резонанс

### Українці

## платитимуть ще один податок НА ЗЕМЛЮ

Діюче законодавство передбачає, що з 2023 року власникам або користувачам земельних ділянок треба буде починати сплачувати мінімальне податкове зобов'язання (МПЗ) за свій пай. Якщо земельна ділянка не перебуває в офіційній оренді, тоді сплачувати МПЗ доведеться її власнику. У кого ж є офіційний договір оренди — за того сплачувати має орендар.

Про це у блозі на AgroPolit.com написав старший проектний менеджер із земельної реформи Офісу реформ КМУ, доктор економічних наук Андрій Мартин:

«Питання відтермінування сплати МПЗ, звичайно, є політичним. У парламенті наразі немає ініціатив щодо відтермінування МПЗ. Проте слід пам'ятати, що наразі в Україні близько 30% орендованих земель перебувають у «сірій» оренді — використовуються аграріями неофіційно, а розрахунок із власником паю відбувається готівкою чи у натуральній формі (наприклад, зерном). Це дозволяло таким «орендарям» економити на податках до місцевого бюджету. Із введенням МПЗ власнику паю, що офіційно не переданий в оренду, доведеться сплачувати в середньому 1,5 тис. грн у бюджет громади, тобто за середньостатистичний пай потрібно буде викласти близько 6 тис. грн.»

Він додав, що для орендодавців та орендарів, які чесно сплачують податки, нічого не зміниться — введення МПЗ не повинно призвести до збільшення їх податкових зобов'язань.

«Звичайно, в умовах війни новий податок однозначно викличе обурення у частини власників паїв, яким відтепер доведеться його сплачувати. Як бути? Повністю відмінити МПЗ я би не радив, але якби я був політиком, то розглянув би доцільність перенесення МПЗ на рік», — повідомив експерт.

Він наголосив, що наразі за 2022 та 2023 МПЗ не сплачуватиметься лише за земельні ділянки, що розташовані на окупованих територіях та територіях, де ведуться або велися бойові дії, а також за ділянки, що засмічені вибухонебезпечними предметами або на яких розміщені фортифікаційні споруди.

### Шановні працівники та ветерани сільського господарства, щиро вітаємо вас із професійним святом!



У ці найважчі дні воєнного лихоліття трудівники села роблять усе можливе, щоб забезпечити продовольчу безпеку в країні, допомогти відважним бійцям ЗСУ здобувати Перемогу України на всіх фронтах, підтримати громади, українців, які через лихоліття вимушено покинули рідну домівку.

Міцного здоров'я вам, дорогі колеги й партнери, невичерпних життєвих сил і нових здобутків! Хай під мирним небом України щедро родять ниви, у родинах панує благополуччя, а в серці кожного — щастя, радість і впевненість у завтрашньому дні!

**З повагою Микола ДАРИЄНКО, директор; Іван ДАРИЄНКО, заступник директора СТОВ «Зоря», заслужений працівник сільського господарства України, член ради Аграрного Союзу України, с.Руська Поляна Черкаського району**

### Щиро вітаю з Днем працівників сільського господарства всіх козаків-фермерів Черкащини!

В нележку днину зустрічаємо своє хліборобське свято: хтось за кермом трактора доорює ниву, хтось комбайном молотить кукуру-дзу, а хтось із автоматом чи кулеметом відбиває атаку «рускава міра». Але всім вам, дорогі хлібороби, хай здоровиться й щастить і в цей день, і в подальші. Господнього вам благословення на всі ваші добрі справи на землі отчого краю!

*Земля Богдана, отчий край Тараса, Колиска славних предків-козаків, Вкраїні рідної окраса — Привілля рідних сіл й полів.*

**Василь ПОЛИЩУК, кошовий отаман Черкаського коша козацьких команд особливого чину**



### Всіх селян Монастирищенської територіальної громади, всіх працівників нашого аграрного виробництва вітаю із Днем працівників сільського господарства!

Нинішній рік був для вас роком великих випробувань, роком нелегкої праці в складних умовах. Адже чимало трудівників стало до лав захисників нашої Вітчизни, свого отчого краю. Нелегко було хліборобам, але ще складніше нашим воїнам.

Тож бажаю вам і вашим рідним здоров'я і благополуччя, здійснення омріяного. Вклоняюсь вам низько за вашу невтомну працю, за вашу наполегливість.

*А світле сонце ходить все по колу, Спішить землею до людей іти. У тебе, земле, щедрий зріє колос, Який годує всі навколишні світи. Зі святом, дорогі земляки!*

**Олександр ТИЩЕНКО, голова Монастирищенської міської ради**



### Шановні працівники сільського господарства, пайовики, партнери ТОВ «Кишенці» та всієї Черкащини!

Щиро вітаю вас із професійним святом трудівників села!



Тривожні події війни в Україні привернули особливу увагу світу до ризиків і небезпек існування держави, що завжди була, є і буде європейською житницею. В цих небезпечних умовах українці підтримують хліборобські традиції, беруть землю, невтомно працюючи примножують її щедроти заради гарантій продовольчої безпеки. У невтомній, подекуди ризикованій, праці на полях і токах, у майстернях і на фермах, на ділянках переробки трудівники села роблять усе можливе, щоб забезпечувати стіл достатку в українських родинах, допомагати захисникам, переміщеним особам, підтримувати громади, дбати про малозабезпечених громадян.

Щиро бажаю Україні — Перемоги і миру, а вам, дорогі трударі, — здоров'я, спокою, безпеки!



**З повагою Корнеліс ХУЗИНЧА, директор ТОВ «Кишенці»**

### Всім трудівникам СВК «Козацький», ветеранам виробництва моє щире вітання з Днем працівників сільського господарства!

Знаю як нелегко працювати сьогодні на землі. Але лише завдяки вашій праці держава має хліб і для школяра, і для залізничника, і для айтішника, і для воїна на фронті. Тож дяка вам за вашу невтомність і працьовитість, за вашу трудолюбивість і наполегливість. Здоров'я премічного вам і вашим рідним, хорошого настрою, Божого заступництва в усіх ваших справах!

*Зустріти радий в полі, біля хліба, Ту душу рідну, до якої звик. Слова запам'ятав я свого діда: Цінуєш хліб — продовжиш роду вік!*

**З щирою повагою — Володимир ЗОЗУЛЯ, голова правління СВК «Козацький» на Звенигородщині**



### Із Днем працівників сільського господарства сердечно вітаю всіх працівників, орендодавців та жителів Лукашівки, Григорівки, Веселого Подолу, Новоселиці та Вишнівки на Чорнобаївщині!

Це свято (хай навіть триває війна) має все-таки все-народний характер, бо від результатів вашої роботи значною мірою залежить здоров'я, добробут і благополуччя всієї України. Прихід на нашу землю окупантів відірвав частину хліборобів від мирної праці й вони зараз — на фронті. Та сподіваємось, що мирне життя повернеться після Перемоги на нашу землю.

Щиро бажаю всім дочекатись миру над нашими нивами та селами. Хай втілюються в життя ваші задуми, плани та сподівання на радість вашим рідним, а вам — на здоров'я. Всіх гараздів у всіх селянських справах, і в свята, і в будень!

*Вклоняюсь низько праці хлібороба. За урожай, за хліб оцей святий, Що він ростить і робить першу спробу, Щоб хліб сіяв — неначе золотий.*



**СЕРДЕЧНО — Оксана Дембіцька, директор ПСП «Нива» на Чорнобаївщині**

## Похолодання

## Про зміну погодних умов попереджають екстрені служби

За прогнозами Черкаського обласного гідрометцентру, у зв'язку з вторгненням арктичного повітря, 17-18 листопада на Черкащині очікується зміна погодних умов.

Випадатимуть дощі з переходом у мокрий сніг та сніг з тимчасовим утворенням снігового покриву висотою 3-8 см; місцями ожеледь, налипання мокрого снігу та посилення вітру до 15-20 м/сек.

На дорогах можлива ожеледиця. Прогнозується поступове зниження температури 17-18 листопада до 1-6 градусів морозу, 19-20 листопада — 3-8 градусів морозу.

### Дорогих земляків, працівників СТОВ «Лан», наших орендодавців, ветеранів, жителів села Лихоліти вітаю із Днем працівників сільського господарства!

І раніше, й нині робота на землі вимагає високої самовіддачі, дбайливого ставлення до наявних ресурсів, бажання досягти гарних результатів. А особливо це важливо нині, коли йде війна, коли частина хліборобів залишила кермо трактора чи комбайна й взяла до рук зброю, щоб захищати свою землю, свої домівки, свої родини.

Тож хочу всім вам, наші дорогі односельці, побажати успіхів у добрих починаннях, нових можливостей для реалізації планів та мрій, міцного здоров'я і благополуччя, достатку в домі, добра і щастя!

*Вклоняюсь низько праці хлібороба. О, земле наша, земле ти єдина, З рахманних нив хай вруняться жита! Бо із серпом святою є людина, Що до грудей колосся пригорта!*

**Щиро — Наталія ОРЕЛ, директор СТОВ «Лан» Золотоніського району**



ТОВ «ЗЕЛЕНИЙ МАТЕРИК» має намір отримати дозвіл на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря для складу рідких турів, що розташований за адресою: м. Черкаси, вул. Сурікова, 10. Підприємство спеціалізується на зберіганні КАС-32. Згідно з додатком №8 ДСП №173 склад має нормативну СЗЗ розміром 500 м (втричі).

ДП «КОРСУНЬ-ШЕВЧЕНКІВСЬКИЙ ЛІСГОСП» (юридична адреса: 19401, Черкаська область, м. Корсунь-Шевченківський, вул. Уколова, 3) підприємство займається лісогосподарством, має намір отримати дозвіл на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря для виробничого майданчика — Стеблівське лісництво, що знаходиться за адресою: Черкаська обл., Звенигородський р-н, смт Стеблів, вул. Подільська, 24.

Новини світу

НА 15 ЛИСТОПАДА: За інформацією турецької сторони, українців немає серед постраждалих внаслідок вибуху в Стамбулі. Про це повідомив речник МЗС України Олег Ніколенко.

У Міжнародному валютному фонді заявили, що перспективи світової економіки — ще похмуріші, ніж прогнозувалося минулого місяця. Серед причин назвали посилення грошово-кредитної політики, викликане високою інфляцією, слабкими темпами зростання в Китаї, а також поробами з поставками і відсутністю продовольчої безпеки, викликаними вторгненням Росії до України.

На американську технологічну корпорацію «Apple» подали до суду через збирання даних користувачів без дозволу. Стало відомо, що компанія могла сама збирати дані клієнтів за допомогою додатків Apple, навіть якщо їх клієнти змінили свої налаштування відстеження. Про це пише «Bloomberg».

У Словенії на виборах президента перемогла ліберальна правозахисниця Наташа Пірц Мусар, яка стала першою жінкою-президентом країни.

Деякі введені проти Росії санкції можуть залишитися чинними навіть після закінчення війни та підписання мирної угоди між РФ та Україною. Про це заявила перша міністерка фінансів США Джанет Еллен в інтерв'ю «The Wall Street Journal».

Російські активи, що мають відношення до Газпрому, невдовзі можуть припинити існування у Єврозоні. Слідом за націоналізацією в Німеччині колишньої дочірньої компанії Газпрому, Польща повідомила про примусове переведення газопроводу (частка належала російському монополісту) під тимчасове управління.

Повідомлення

На виконання вимог ст.12 Закону України «Про стратегічну екологічну оцінку» повідомляємо про оприлюднення на офіційному сайті Смілянської міської територіальної громади (https://smila-rada.gov.ua) в рубриці ЕКОНОМІКА/ОГОЛОШЕННЯ завіту про стратегічну екологічну оцінку проекту документу державного планування: «Стратегія економічного розвитку Смілянської міської територіальної громади до 2027 року».

Повідомлення про намір отримання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря

Комунальне підприємство «Комунальник» Городищенської міської ради (юридична адреса: 19502, Черкаська область, Черкаський район, Городищенська міська громада, м.Городище, вул.Героїв Чорнобілля, 22-А) має намір отримати дозвіл на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря для виробничої бази. Основним видом діяльності підприємства є забір, очищення та постачання води.

ДО УВАГИ АВТОПЕРЕВІЗНИКІВ! Відділ державного нагляду (контролю) у Черкаській області доводить до відома, що у період з 14 ЛИСТОПАДА ПО 20 ЛИСТОПАДА 2022 року на території Черкаської області відбудуться заходи з проведення Тижня безпеки дорожнього руху. Звертаємо увагу на необхідність проведення інструктажів з водіями стосовно роботи та підготовки роботи рухомого складу в період масових перевезень пасажирів, а також профілактичних заходів з попередження дорожньо-транспортних пригод та роз'яснювальної роботи стосовно дотримання учасниками дорожнього руху правил дорожнього руху! Олег ЛУЧИН, начальник відділу державного нагляду (контролю) у Черкаській області

Реклама у нас 37-92-94

Уточнююча інформація: У газеті «Черкаський край» №35 від 14.09.2022 р. була надрукована «інформація про наміри отримання дозволу для ознайомлення з нею громадськості» для ТОВ «Тальнівський комбінат хлібопродуктів», що знаходиться за адресою: м.Тальне, вул.Незалежності, 8. Надіється уточнення щодо валових викидів забруднюючих речовин, а саме: «Вуглець окис — 11,859 т/рік; метан — 0,047 т/рік; заліза окисид (в перерахунку на залізо) — 0,061 т/рік; марганець та його з'єднання (в перерахунку на доксид марганцю) — 0,002 т/рік; суспендовані частинки, неадафенційовані за складом — 37,027 т/рік; азоту доксид — 6,195 т/рік; азоту(І) окисид (N2O) — 0,088 т/рік; азотид сірчистий — 0,168 т/рік; вуглеводні граничні С12-С19 (розчинник РГК-265 П та інш.) — 0,185 т/рік. Валовий викид забруднюючих речовин від стаціонарних джерел підприємства становить 55,596 т/рік (без врахування викидів доксіму вуглецю)».

Курйоз Продається село

Іспанське містечко Сальто-де-Кастро, розташоване на північному заході країни, біля кордону з Португалією, можна купити повністю за ціною 260 тисяч євро. Село має 44 будинки, церкву, школу та басейн — все це вже включено у вартість. Представники агентства з продажу нерухомості вже намагалися продати цей майновий комплекс, але запропонована ціна в 6,5 мільйона євро відлякала покупців. Поточна ціна порівняна з вартістю однокімнатної квартири в центральному районі Мадрида чи Барселони. Сальто-де-Кастро було побудоване на початку 1950-их років компанією, що займається електрифікацією сільських районів Іспанії. Тут розмістили робітників, які будували неподалік водосховище. Але після завершення будівництва люди почали виїжджати через відсутність роботи. У 1980-их роках Сальто-де-Кастро вже було покинутим. В агентстві з продажу нерухомості зауважили, що для ремонту будівель потрібно буде близько двох мільйонів євро.

На жаль, на сьогоднішній день більшість людей не знає про це захворювання нічого, більше того, міфи про інсульт активно поширюються.

# Міфи і правда про інсульт



Ми спробували зібрати найбільш популярні омани, які можуть коштувати вам життя.

**Інсульт — це те ж саме, що й інфаркт**  
Хоча у цих двох захворювань однакові причини — порушення кровопостачання тканин, вони все ж такі суттєво відрізняються. Інфаркт міокарда — це пошкодження серцевого м'яза, а інсульт — це пошкодження тканин головного мозку.

**Інсульт — рідкісне захворювання**  
На жаль, це не так. Тисячі людей щороку переносять інсульт. До того ж інсульт — одна з найчастіших причин інвалідності дорослих.

**Інсульт загрожує тільки після 60 років**  
Незважаючи на те, що у дорослих людей ризик розвит-

ку інсульту набагато вищий, інсульт може статися в будь-якому віці.

**Інсульт неможливо запобігти**  
Всупереч поширеній думці, близько 80 відсоткам інсультів можна запобігти — стежачи за здоров'ям судин і проходячи регулярні огляди у лікаря.

**Інсульт — не спадкове захворювання**  
Люди, чий родич перенесли інсульт, схильні до цього захворювання більш ніж інші. Деякі генетичні хвороби також збільшують ризик розвитку інсульту.

**Важко розпізнати інсульт**  
Ознаки інсульту можуть відрізнятися у різних людей. Справа в тому, що симптоми захворювання залежать від масштабів пошкодження мозку. Однак прості тести — по-

сміхніться, підніміть руки, покажіть язик — у більшості випадків допомагає зрозуміти, коли потрібна невідкладна медична допомога.

**Мікроінсульт не вимагає медичної допомоги**  
Як правило, симптоми мікроінсульту помітні вже через 24 години після події. Однак те, що вас нічого не турбує після мікроінсульту, зовсім не означає, що його слід ігнорувати. За статистикою, кожна третя людина, яка мала мікроінсульт, врешті переносить повномасштабний інсульт.

## Що входить у безплатну допомогу при інсультах?

Національна служба здоров'я на своїй сторінці у фейсбуці роз'яснює: медична допомога при інсультах безплатна і надається усім пацієнтам, незалежно від того, чи укладена декларація про вибір лікаря.

Якщо у людини поруч із вами симптоми гострого мозкового інсульту, передусім викликайте бригаду екстреної допомоги за єдиним номером 103.

**Типові симптоми гострого мозкового інсульту — це раптова слабкість, оніміння, параліч половини тіла або обличчя, руки, ноги, інтен-**

**сивний головний біль, порушення чіткості зору або мовлення, запаморочення, втрата координації рухів, нудота. Диспетчеру потрібно назвати всі симптоми, інформацію про пацієнта, точну адресу та підготуватись до приїзду швидкої.**

Бригада екстреної медичної допомоги доставить пацієнта в медичний заклад, який уклав договір із НСЗУ на пакет «Медична допомога при гострому мозковому інсульті». Саме у таких закладах є все необхідне для лікування — фахівці, обладнання. Тому важливо, щоб пацієнти потрапили саме туди, де їм зможуть надати якісну допомогу.

До безплатної допомоги при гострому мозковому інсульті входить первинний огляд пацієнта невропатологом або нейрохірургом, який має відповідну підготовку, проведення нейровізуалізації із забезпеченням анестезії не пізніше, ніж протягом 60 хвилин з моменту госпіталізації, проведення системної тромболітичної терапії при ішемічному інсульті, а також лабораторні та інструментальні дослідження у цілодобовому режимі. Програма медичних гарантій також покриває ендovasкулярні нейроінтервенційні втручання та нейрохірургічні втручання, якщо цього потребує стан пацієнта.

Також пацієнти з інсультом

мають отримати безплатно лабораторний та нейровізуалізаційний контроль після проведення системної тромболітичної терапії.

Пацієнтам з інсультом має бути забезпечений цілодобовий моніторинг та контроль стану, консультації інших фахівців за потреби, своєчасне проведення седативної терапії (для пацієнтів з інсультом), анестезії та знеболення на всіх етапах діагностики та лікування.

Крім того, програма медичних гарантій покриває забезпечення пацієнта лікарськими засобами, що входять до Нацпереліку та ті, що закуповуються централізовано Міністерством охорони здоров'я, або в рамках інших програм центрального та місцевого бюджетів.

Важливо, що реабілітація пацієнта має розпочинатися під час гострого реабілітаційного періоду або одразу після стабілізації стану здоров'я. Така послуга є теж безплатною і входить у комплекс медичної допомоги.

**НСЗУ платить 254-ом лікарням, які мають договір за пакетом «Медична допомога при гострому мозковому інсульті»: 22 тис. грн за меддопомогу без застосування складних втручань, 62,5 тис. грн — якщо пацієнт потребує тромболітичної терапії, 131 тис. грн — у разі видалення згустку крові.**

**Щоб знайти медичний заклад, де можна отримати допомогу безплатно, телефонуйте в контакт-центр НСЗУ за номером 16-77.**

## Болить у боці під час бігу

Під час фізичної активності, як-то біг чи швидка ходьба, буває, виникають болючі відчуття у лівому боці.

Раптовий напад гострого болю в лівому боці під час бігу — одна з найчастіших скарг серед людей, які почали займатися спортом нещодавно. Люди часто пов'язують такі болючі відчуття з патологічними змінами або серйозними захворюваннями в печінці або кишечнику.

Насправді ці побоювання — невиправдані. Цей вид болю пов'язаний із подразненням рецепторів у ділянці селезінки, яка через активізацію кровообігу переполюється кров'ю та розтягується. Досвідчені спортсмени знають, що такого болю можна швидко позбутися і уникнути його зовсім. Просто перед пробіжкою треба розминатися, а під час заняття рівномірно дихати.

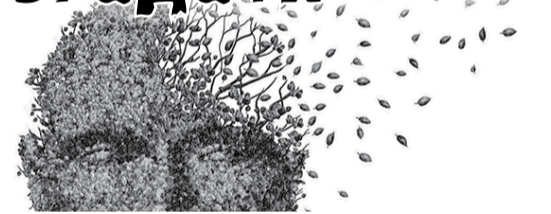
Якщо болюве відчуття все ж виникло, лікарі радять зупинитися, вирівняти дихання, аж тоді продовжити рух.

## Перші симптоми деменції: «ой, не можу згадати»

Можливі симптоми деменції можна помітити задовго до того, як невролог поставить діагноз «старече недоумство», встановивши одну з форм цієї хвороби. Найчастіше у пацієнтів виявляють хворобу Альцгеймера, пише TheGuardian.

Вчені з Кембриджу для дослідження задіяли пів мільйона жителів Великобританії від 40 до 69 років. Крім збору інформації про стан здоров'я та різні хвороби всі учасники також проходили серію тестів, включаючи і ті, які оцінювали їхню здатність вирішувати проблеми, пам'ять, час реакції. Збиралася інформація про зміни у вазі. А потім це зіставили з інформацією, яку збирали через десять років, особливо виділивши жертв старечого недоумства.

Виявилось, що якщо людина за десять років



до діагнозу погано справлялася з вирішенням завдань і тестів на пригадування, то згодом, найімовірніше, зіткнеться з повноцінною підступною хворобою.

Експерти вважають, що це відкриття може призвести до впровадження рутинних обстежень тих, хто наражається на найбільший ризик деменції. А в цьому випадку можуть ефективно допомогти рання терапія або включення пацієнтів до клінічних досліджень перспективних ліків.

## На коронавірус хворіють сотні черкащан

У Черкаській області за тиждень підтвердили 469 випадків захворювання на COVID-19.

Про це повідомляє пресслужба Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб МОЗ України.

Порівняно з попереднім періодом кількість хворих знизилася на 6,8%, а серед дітей рівень захворюваності зменшився на 13,6%.

За тиждень від ускладнень хвороби померло дві особи.

## Як швидко заснути

Як заснути в умовах війни — питання, яке турбує більшість українців. Ділимося технікою, яка допоможе заснути якщо не за одну хвилину, то за дві точно.

Відомий американський лікар Ендрю Томас Вейл, директор Аризонського центру інтегративної медицини, порекомендував спосіб, який допомагає заснути за хвилину.

На думку Вейла, треба використовувати дихальну методику під назвою «4-7-8».

Виконайте такі кроки: торкніться язиком до піднебіння за передніми верхніми зубами. Покладіть руку на груди, щоб контролювати, що ви дихаєте животом. Зробіть вдих носом на чотири рахунки.

Затримайте дихання та порахуйте до 7.

Видихніть через напіввідкрит-

тий рот (язик, як і раніше, торкається піднебіння) на 8 рахунків. Тобто видих повинен вийти дуже довгий зі злегка свистячим звуком.

Зробіть так 4-8 разів. Після кожного видуху робіть довільну перерву.

Відразу може не вдатись. Почніть з 2-3 повторів та збільшуйте щодня кількість повторів поступово. Тривалість виконання техніки, як зазначає лікар, не має особливого значення — можна або сповільнити, або прискорити окремі кроки, залежно від того, наскільки ви можете затримати дихання. Головне — витримати співвідношення 4-7-8.



**Із професійним хліборобським святом вітаємо всіх працівників корпорації «Украгротех», наших партнерів, пайовиків у селах Велика Севаст'янка, Шукайвода, Углуватка, Вікторівка, Чайківка, Ліщинівка та м.Христинівка!**



Вашими невтомними руками твориться продукція полів та ферм, формується продовольча безпека української держави. Тож хай додається вам сил і наполегливості в праці, хай вам здоровиться, хай радість і спокій повертаються у ваші домівки! Вірю, що дочекаємося Перемоги і мирного неба над рідною землею!

*А ти нам, земле, і свята, і тепла,  
У тілі грієш непожирну кров.  
В боях кривавих перетерпим,  
Бо до землі наша любов.*

**Щиро Ростислав ОМЕЛЬЯНОВСЬКИЙ,**  
генеральний директор корпорації  
«Украгротех» на Христинівщині

**Моє щире вітання із Днем працівників сільського господарства всім працівникам СТОВ «Верхнячка-Агро», нашим пайовикам та пенсіонерам з Верхнячки, Богачівки та Малої Іванівки!**

Іде війна, а ви, дорогі хлібороби, творите свій щоденний внесок у майбутню Перемогу, забезпечуючи надійний продуктивний тил держави. І насамперед — хліб наш насущний і для школяра, і для студента, і для робітника, і для воїна. Тож здоров'я вам і нових трудових звершень у нелегкій щоденній праці!

*Дітям кажем звично:  
Всьому голова ти,  
Хлібе наш пшеничний,  
Хлібе наш багатий!*

*Хай хмарки натрусять  
Дощ благословенний.  
Господи Ісусе,  
Хліб нам дай щоденно!*

**З сердечною шаную — Юрій КОВАЧ,**  
генеральний директор  
СТОВ «Верхнячка-Агро» на Христинівщині



**Із Днем працівників сільського господарства вітаю всіх трудівників та ветеранів ДП ДГ «Нива» на Христинівщині!**

Наше професійне свято ми зустрічаємо далеко не всі зі святковим настроєм: іде війна, війна жорстока й кровопролитна, гинуть кращі сини і дочки нашого народу. Далеко не комфортно й не зовсім благополучно починається багато господарств, яких доймає не лише лихо, завдане війною, а й дощуляє бюрократичне лиходійство. Та всі працівники аграрного виробництва живуть надією, що ми, хлібороби, переживемо ці всі біди, що наші воїни переможуть ворога. А разом з переможеним ворогом щезнуть і лиходії та лицеміри чиновницького пошибу і зникне бюрократична наруга над хліборобом.

Бажаю вам, дорогі трудівники полів і ферм, доброго й премічного здоров'я, щоб такі дочекалися мирного неба і добрих зрушень у ставленні до вас, простих хліборобів!

Тримаймося й дочекаймося миру!

**Лариса МІТЮГЛО,**  
директор ДП ДГ «Нива», кандидат  
сільськогосподарських наук, голова  
ради сільськогосподарських виробників  
Христинівщини



**Дорогі земляки, працівники СФГ «Петровіт», ветерани, наші орендодавці з сіл Попівка, Зелений Гай, Кривець та Крачківка, всі селяни Маньківської територіальної громади!**

**Прийміть моє щире вітання з нашим хліборобським святом!**

Так, іде війна і її відбиток накладається на все життя країни, а особливо — на життя селянина: важко всім, але селянин за складністю професій хіба що фронтовикам поступається. Але у нас із вами вистачить сили духу для Перемоги, для подолання бід. Хай вам здоровиться і благословляється на чесну й велику хліборобську працю!

*Ти сином селянським під небом крилатим  
Стоїш й небозвід підпираєш плечем.  
І пальці у тебе такі ж вузлуваті,  
Як в діда твого, що був сівацем.*

**Петро ДРАПОГУЗ,**  
голова СФГ «Петровіт»  
на Маньківщині

**Найщиріше і найсердечніше моє вітання з Днем працівників сільського господарства всім трудівникам, орендодавцям та пенсіонерам СТОВ «Чапаєвське», що в селі Благодатне на Золотоніщині!**

Нас, селян, випробовують на міцність як не зима — то спека, як не злива — то заморозки. Постійно... А тут ще війна з її бідами та дотичними ударами по аграрному виробництву. Але надіюсь, що ми з вами й це лихо пересилимо, переживемо. Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я вам і вашим родинам! Хто бореться — той виживе!

*Пошли ж в Благодатне  
Небесної благодаті  
На врожай, Всевишній,  
Щоб були у кожній хаті  
Паляниці пишні!*

**Анатолій МАРЧЕНКО,**  
директор СТОВ «Чапаєвське»  
Золотоніського району



**Із Днем працівників сільського господарства вітаю як всіх трудівників, так і всіх орендодавців та пенсіонерів ПСП «Агрофірма «Хлібороб» села Ярошівка Мокрокалигирської територіальної громади!**

В першу чергу побажаю вам з нагоди свята того, що для всіх нас нині найголовніше: дочекайтесь Перемоги і мирного неба над головою. Зміцнення здоров'я вам, дорогі односельчани! Хай здоровиться і всім вчорашнім хліборобам, а сьогоднішнім воїнам! Господнього заступництва всім хліборобам і їхнім родинам!

*Молимося Богу, як годиться,  
І в дні святкові, й в дні біди  
За тебе, наша матінко-землице,  
Грудьми ми ловим кулі від орди...*

**ЮРІЙ АНДРУЩЕНКО,**  
директор ПСП «Агрофірма «Хлібороб»  
Звенигородського району



**Найщиріше вітання з нагоди Дня працівників сільського господарства трудівникам ФГ «Престиж-Агро-Люкс», жителям села Рубаний Міст та Виноградської територіальної громади!**

Не знайти нині селянської родини, яку б не зачепила своїм подихом війна. Та ми з вами витримаємо всі біди й лиха та дочекаємося мирного неба над нашими селами й ланами. Хай додасть вам для всього сил Господь, хай здоровиться вашим діткам і внукам, бо вони — наша надія і майбутня опора держави!

*Лани просторі на врожай багаті,  
Українська доля в щасті розцвіла.  
Хліб на столі — у кожній хаті,  
Жита косить вже зміна підроста.*

**Олександр ПУХИР,**  
голова ФГ «Престиж-Агро-Люкс» на Лисянщині

**Моє сердечне вітання з Днем працівників сільського господарства трудівникам ПП «Перлина Тікича», ТОВ «Березино» та СТОВ «Відродження», нашим пайовикам, жителям Червоного Кута, Буків, Березівки, Кривця та Молодецького Уманського району!**

Найбільше свято українських аграріїв цього року своїм гнітючим подихом обвіяла війна. Та треба нам з вами все витримати, вистояти, зберегти досягнуте. Тому бажаю вам витримки, стійкості, наполегливості та патріотизму. Хай буде ваше здоров'я міцним, як граніт скелястих берегів Тікича!

*Маньківський краю тут, де Тікич плине,  
Де хвилі б'ють в скелясті береги.  
Ти на землі Черкащини єдиний,  
Нам хліборобським родом дорогий!*

**Щиро — Іван МЕЛЬНИК,**  
засновник ПП «Перлина Тікича»,  
ТОВ «Березино» та СТОВ «Відродження»  
на Маньківщині



**Шановні працівники ПП «БМ «Благодатне», наші орендодавці, жителі с.Романівка на Тальнівщині!**

**Вітаю вас і ваші родини з Днем працівників сільського господарства!**

Хтось скаже: яке там свято, як йде війна? Але цього дня маємо сказати добре слово про хліборобів, бо вони як воїни на фронті — також постійно в бою. В бою з негодою, в бою з наслідками війни, в бою з перекосами аграрного ринку. Тож здоров'я, благополуччя та сили духу вам, дорогі хлібороби, щастя й радості та щедрого столу на свято і в будень!

*Ниву в днину гожу  
Кожен хлібороб сходить.  
Благослови ж, Боже,  
Щоб нам хліб родив!*

**З найкращими побажаннями —**  
**Микола БЕВЗЕНКО,**  
директор ПП «БМ «Благодатне»,  
с.Романівка на Тальнівщині



**Наших дорогих трудівників ФГ «С.Веселий Кут», пайовиків та ветеранів у селах Веселий Кут, Лашова та Вишнопіль на Тальнівщині вітаю з Днем працівників сільського господарства!**

З цієї нагоди прийміть моє щире традиційне побажання міцного здоров'я та хліборобського довголіття. Бо для селянина головне — здоров'я, бо праця на городі й біла живність вимагає сили й вправності. Хай минають кулі наших захисників на фронті! Творімо добро на землі, яку вони захищають!

*А дітям мовим: «Діти ж наші, діти,  
Любіть же землю — серцю отчий край!  
І так умійте її працю зігріти,  
А коли треба — і грудьми закрити,  
Щоб в чисте жито не закравсь курай!..»*

**Ігор СТЕЦЕНКО,**  
голова  
ФГ «С.Веселий Кут»  
на Тальнівщині

**Із Днем працівників сільського господарства вітаю всіх фермерів Черкащини, а також працівників СФГ «Златополь», жителів с.Дмитрівка на Золотоніщині!**

Для нас із вами цей день все-таки лишається святом, хоч і озвученим не оркестрами, а вибухами снарядів та ракет, не співом хорів та ансамблів, а стріляниною автоматів та мінометів. Тому найперше побажання — здоров'я, витримки й наполегливості. Бо вашими руками твориться найбільше диво буття — хліб, хліб для родини, для села, для держави. Невтомності вашим рукам і сили духу вашим душам!

*Дала немало, земле, ти героїв,  
Вквітча калина пишний коровай,  
Зусилля в праці ми потроїм,  
Щоб квітнув наш Черкаський край!*

**Володимир ДРАЧ,**  
голова обласної асоціації  
фермерів та приватних  
землевласників Черкаської  
області



**Вітаю сердечно всіх працівників СФГ «Яблуневий цвіт», жителів с.Філіція та Маньківської територіальної громади з Днем працівників сільського господарства!**

Війна на теренах держави, але в день хліборобського свята таки годиться сказати щире слово подяки вам, дорогі земляки!

Бажаю вам невтомності в праці, наполегливості в житті та лише добрих новин кожній родині! Хай буде хліб і все до хліба на ваших столах завжди!

*Хлібе наш рум'яний,  
Як Бог — сонцеликий.  
Ми — твої селяни  
З роду та й довіку!  
З колоса ти, звісно,  
Хлібе запахущий.  
Воїстину прісний,  
Хлібе наш насущний!*

**Щиро — Анатолій БУГАЙ,**  
голова СФГ «Яблуневий цвіт»,  
с.Філіція на Маньківщині





# Програми телебачення

У програмах телепередач можливі зміни, відповідальність за які несуть телекомпанії.

## Черкаський КРАЙ

Понеділок, 21 листопада	Вівторок, 22 листопада	Середа, 23 листопада	Четвер, 24 листопада	П'ятниця, 25 листопада	Субота, 26 листопада	Неділя, 27 листопада
<b>2+2</b> 7.00 Т/с "Опер за викликом-3" 11.00 "Загублений світ" 17.00 "Загублений світ" 18.00 Х/ф 20.00 Х/ф 22.30 Х/ф 1.00 Т/с "Кістки" 1.40 Т/с "Опер за викликом-3" 2.30 "Загублений світ"	<b>2+2</b> 7.00 Т/с "Кістки" 7.55 "Загублений світ" 15.55 Х/ф 18.00 Х/ф 20.00 Х/ф 22.20 Х/ф 0.25 Т/с "Кістки" 1.20 Т/с "Опер за викликом-3" 2.10 "Загублений світ" 3.45 "Єдині новини"	<b>2+2</b> 7.00 Т/с "Кістки" 7.55 "Загублений світ" 15.05 Х/ф 17.50 Х/ф 20.00 Х/ф 22.30 Х/ф 0.25 Т/с "Кістки" 1.20 Т/с "Опер за викликом-3" 2.10 "Загублений світ" 3.45 "Інформаційний марафон "Єдині новини"	<b>2+2</b> 7.00 Т/с "Кістки" 7.55 "Загублений світ" 15.05 Х/ф 17.40 Х/ф 20.00 Х/ф 22.30 Х/ф 0.25 Т/с "Кістки" 1.20 Т/с "Опер за викликом-3" 2.10 Т/с "Зустрічна смуга" 3.00 "Загублений світ" 3.45 "Єдині новини"	<b>2+2</b> 7.00 Т/с "Кістки" 7.55 "Загублений світ" 16.00 Х/ф "Слідопит" 17.50 Х/ф "Секретні матеріали: Хочу вірити" 20.00 Х/ф "Фантастична четвірка" 22.05 Х/ф "13 район: Ультиматум" 0.00 Х/ф "Кинджали-близнята" 1.40 "Загублений світ"	<b>2+2</b> 7.00 "Джедаї" 8.30 "Загублений світ" 12.45 Х/ф "Люсі в небесах" 15.05 Х/ф "Спіймати і вбити" 17.00 Х/ф "Фантастична четвірка" 19.00 Х/ф "Фантастична четвірка-2" 20.50 Х/ф "Ніч у музеї" 22.55 Х/ф "Слідопит" 0.25 Х/ф "Спіймати і вбити"	<b>2+2</b> 7.00 "Джедаї" 8.20 "Загублений світ" 13.20 Х/ф "13 район: Ультиматум" 15.15 Х/ф "Втікач" 17.10 Х/ф "Фантастична четвірка-2" 19.00 Х/ф "Фантастична четвірка" 20.55 Х/ф "Ніч у музеї-3: Секрет гробниці" 22.50 Х/ф
<b>СТБ</b> 3.35 Найкраще на ТБ 5.20 Т/с "Комісар Рекс" 13.35 Т/с "Сліпа" (12+) 17.00 Т/с "Слід" (16+) 19.50 Т/с "Спіймати Кайдаша" (16+) 22.00 Єдині новини. Головне 23.20 Т/с "Доктор Хаус" (16+)	<b>СТБ</b> 5.35 Т/с "Доктор Хаус" 7.50 Т/с "Комісар Рекс" 13.35 Т/с "Сліпа" (12+) 17.05 Т/с "Слід" (16+) 19.55 Т/с "Спіймати Кайдаша" (16+) 22.00 Єдині новини. Головне 23.10 Т/с "Доктор Хаус"	<b>СТБ</b> 5.35 Т/с "Доктор Хаус" 7.50 Т/с "Комісар Рекс" 13.35 Т/с "Сліпа" (12+) 17.05 Т/с "Слід" (16+) 19.55 Т/с "Спіймати Кайдаша" (16+) 22.00 Єдині новини. Головне 23.20 Т/с "Доктор Хаус"	<b>СТБ</b> 5.35 Т/с "Доктор Хаус" 7.55 Т/с "Комісар Рекс" 13.40 Т/с "Сліпа" (12+) 17.05 Т/с "Слід" (16+) 19.55 Т/с "Спіймати Кайдаша" (16+) 22.00 Єдині новини. Головне 23.20 Т/с "Доктор Хаус"	<b>СТБ</b> 5.30 Т/с "Доктор Хаус" (16+) 7.55 Т/с "Комісар Рекс" 13.35 Т/с "Сліпа" (12+) 19.00 Холостяк (12+) 0.20 Солов'їне шоу 1.15 Єдині новини. Головне	<b>СТБ</b> 5.30 Т/с "Слід" (16+) 8.50 Солов'їне шоу 9.30 Солов'їне шоу 10.05 Т/с "Слід" (16+) 12.50 Холостяк (12+) 18.00 Т/с "Коли ми вдома. Разом до перемоги" 19.00 МастерШеф 23.20 Солов'їне шоу 0.10 Єдині новини. Головне	<b>СТБ</b> 5.25 Т/с "Доктор Хаус" 8.35 Х/ф "Брюс Всемогутний" 10.45 Х/ф "Шість днів, сім ночей" (16+) 12.50 Танці 14.30 МастерШеф 18.50 ДНК. Свої (16+) 20.00 Танці 21.45 Єдині новини
<b>НТН</b> 6.10 "Речдок" 7.00 "Top Shop" 8.00 "Випадковий свідок" 10.10 "Історії війни" 10.25 "Речдок" 11.55 "Випадковий свідок" 13.10 Х/ф "Ноель" 14.55 Т/с "Менталіст" (16+) 16.35 "Страх у твоєму домі" 17.20 "Речдок" 19.00 "Історії війни" 19.20 Т/с "Менталіст" (16+) 20.50 Т/с "Той, що читає думки" (16+) 22.30 Т/с "Захват" (16+) 0.10 "Речдок" 1.00 "Випадковий свідок" 2.10 "Речдок" 3.50 "Таємниці світу"	<b>НТН</b> 6.10 "Речдок" 7.00 "Top Shop" 8.00 Т/с "Захват" (16+) 9.45 "Історії війни" 10.00 "Речдок" 11.40 "Випадковий свідок" 13.15 Т/с "Той, що читає думки" (16+) 14.50 Т/с "Менталіст" (16+) 16.35 "Страх у твоєму домі" 17.20 "Речдок" 19.00 "Шукаю тебе" 19.20 Т/с "Менталіст" (16+) 20.50 Т/с "Той, що читає думки" (16+) 22.30 Т/с "Захват" (16+) 0.15 "Речдок" 1.05 "Випадковий свідок" 2.15 "Речдок" 3.45 "Таємниці світу"	<b>НТН</b> 6.05 "Речдок" 7.00 "Top Shop" 8.00 Т/с "Захват" (16+) 9.50 "Шукаю тебе" 10.05 "Речдок" 11.40 "Випадковий свідок" 13.15 Т/с "Той, що читає думки" (16+) 14.50 Т/с "Менталіст" (16+) 16.35 "Страх у твоєму домі" 17.20 "Речдок" 19.00 "Історії війни" 19.20 Т/с "Менталіст" (16+) 20.50 Т/с "Той, що читає думки" (16+) 22.30 Т/с "Захват" (16+) 0.15 "Речдок" 1.00 "Випадковий свідок" 2.15 "Речдок" 3.50 "Таємниці світу"	<b>НТН</b> 6.10 "Речдок" 7.00 "Top Shop" 8.00 Т/с "Захват" (16+) 9.50 "Історії війни" 10.05 "Речдок" 11.45 "Випадковий свідок" 13.15 Т/с "Той, що читає думки" (16+) 14.50 Т/с "Менталіст" (16+) 16.35 "Страх у твоєму домі" 17.20 "Речдок" 19.00 "Шукаю тебе" 19.20 Т/с "Менталіст" (16+) 20.50 Т/с "Той, що читає думки" (16+) 22.30 Т/с "Захват" (16+) 0.10 "Речдок" 1.05 "Випадковий свідок" 2.15 "Речдок" 3.50 "Таємниці світу"	<b>НТН</b> 6.05 "Речдок" 7.00 "Top Shop" 8.00 Т/с "Захват" (16+) 9.45 "Шукаю тебе" 10.00 "Речдок" 11.40 "Випадковий свідок" 13.15 Т/с "Той, що читає думки" (16+) 14.50 Т/с "Менталіст" (16+) 16.35 "Страх у твоєму домі" 17.20 "Речдок" 19.00 "Історії війни" 19.20 Т/с "Менталіст" (16+) 20.50 Т/с "Той, що читає думки" (16+) 22.35 "Речдок" 0.20 "Випадковий свідок" 2.30 "Речдок" 4.00 "Таємниці світу"	<b>НТН</b> 6.10 "Речдок" 7.00 "Top Shop" 8.00 "Випадковий свідок. Накло світу" 9.15 "Винуватці війни" 9.35 "Останній день диктатора" 9.55 "Речдок" 11.25 "Випадковий свідок" 12.35 Х/ф "Людина дощу" 14.50 Т/с "Менталіст" (16+) 16.35 "Страх у твоєму домі" 17.20 "Речдок" 19.00 "Тут Люди" 19.40 Т/с "Менталіст" (16+) 21.10 Х/ф "Люзія вбивства - 2" (16+) 23.10 Х/ф "Люзія вбивства - 2" (16+) 1.05 "Речдок"	<b>НТН</b> 6.15 "Речдок" 7.00 "Top Shop" 8.00 Х/ф "Люзія вбивства" (16+) 10.00 "Тут Люди" 10.40 "Речдок" 12.05 "Випадковий свідок. Накло світу" 13.10 Х/ф "Люзія вбивства - 2" (16+) 15.00 Т/с "Менталіст" (16+) 16.35 "Страх у твоєму домі" 17.20 "Речдок" 19.00 "Винуватці війни" 19.20 "Останній день диктатора" 19.40 Т/с "Менталіст" (16+) 21.10 Х/ф "Людина дощу" 23.30 Х/ф "Невинний" (18+)
<b>Enter-фільм</b> 6.00 "Корисні поради" 7.10 "Телемагазин" 7.40 М/ф 7.55 "Зіркові долі" 8.35 "Україна вражає" 9.20 "Телемагазин" 9.50 "Розкажіть про Україну" 10.00 "Україна вражає" 10.50 "Корисні поради" 11.30 "Телемагазин" 12.00 "Корисні поради" 12.20 "Зіркові долі" 13.00 Х/ф "Чорний козак" 14.30 Х/с "Розслідування Мердока" 16.00 Т/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Т/с "Пуаро" 20.35 Т/с "Розслідування Мердока" 22.05 Т/с "Суто англійські вбивства" 23.35 Т/с "Пуаро" 1.10 Великі українці 1.35 "Україна: забута історія" 2.20 "Зіркові долі"	<b>Enter-фільм</b> 6.00 "Корисні поради" 7.10 "Телемагазин" 7.40 М/ф 7.55 "Зіркові долі" 8.35 "Україна вражає" 9.20 "Телемагазин" 9.50 "Розкажіть про Україну" 10.00 "Україна вражає" 10.40 "Корисні поради" 11.30 "Телемагазин" 12.00 "Корисні поради" 12.25 "Зіркові долі" 13.05 Х/ф "Чорна долина" 14.30 Х/с "Розслідування Мердока" 16.00 Т/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Х/с "Пуаро" 20.35 Т/с "Розслідування Мердока" 22.05 Х/с "Суто англійські вбивства" 23.35 Т/с "Пуаро" 1.10 Великі українці 1.35 "Україна: забута історія" 2.20 "Зіркові долі"	<b>Enter-фільм</b> 6.00 Корисні поради 7.10 "Телемагазин" 7.40 М/ф 7.55 Зіркові долі 8.35 "Україна вражає" 9.20 "Телемагазин" 9.50 "Розкажіть про Україну" 10.00 Україна вражає 11.05 Корисні поради 11.30 "Телемагазин" 12.00 Корисні поради 12.35 Зіркові долі 13.15 Х/ф Мамай 14.30 Х/с "Розслідування Мердока" 16.00 Х/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Х/с "Пуаро" 20.35 Т/с "Розслідування Мердока" 22.05 Х/с "Суто англійські вбивства" 23.35 Т/с "Пуаро" 1.15 Великі українці 1.40 Україна: забута історія 2.25 Зіркові долі"	<b>Enter-фільм</b> 6.00 "Корисні поради" 7.10 "Телемагазин" 7.40 М/ф 7.55 Зіркові долі 8.35 "Україна вражає" 9.20 "Телемагазин" 9.50 "Розкажіть про Україну" 10.00 Україна вражає 10.50 Корисні поради 11.30 "Телемагазин" 12.00 Корисні поради 12.30 Х/ф "Брати. Остання сповідь" (16+) 14.25 Х/с "Розслідування Мердока" 15.55 Х/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Х/с "Пуаро" 20.40 Т/с "Розслідування Мердока" 22.10 Х/с "Суто англійські вбивства" 23.40 Х/с "Пуаро" 1.15 Великі українці 1.40 Україна: забута історія 2.25 Зіркові долі"	<b>Enter-фільм</b> 6.00 "Корисні поради" 7.10 "Телемагазин" 7.40 М/ф 7.55 Зіркові долі 8.35 "Україна вражає" 9.20 "Телемагазин" 9.50 "Розкажіть про Україну" 10.00 Україна вражає 10.50 Корисні поради 11.30 "Телемагазин" 12.00 Корисні поради 12.50 Зіркові долі 13.30 Х/ф "Маленьке життя" 14.25 Х/с "Розслідування Мердока" 15.55 Х/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Х/с "Пуаро" 20.35 Х/с "Розслідування Мердока" 22.05 Х/с "Суто англійські вбивства" 23.35 Х/с "Пуаро" 1.10 Великі українці 1.35 Україна: забута історія 2.20 Зіркові долі"	<b>Enter-фільм</b> 6.00 "Корисні поради" 7.10 "Телемагазин" 7.40 М/ф 7.55 Зіркові долі 8.35 "Україна вражає" 9.20 "Телемагазин" 9.50 "Розкажіть про Україну" 10.00 Україна вражає 10.45 "Корисні поради" 11.30 "Телемагазин" 12.00 Зіркові долі 12.20 Х/с "Пастка" 14.30 Х/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Х/с "Персона" (16+) 1.55 "Україна: забута історія" 2.40 Зіркові долі 3.00 Кінотрейлери	<b>Enter-фільм</b> 6.00 "Корисні поради" 7.10 "Телемагазин" 7.40 М/ф 7.55 Зіркові долі 8.35 "Україна вражає" 9.20 "Телемагазин" 9.50 "Розкажіть про Україну" 10.00 Україна вражає 10.45 "Корисні поради" 11.30 "Телемагазин" 12.00 "Корисні поради" 12.35 Зіркові долі 12.50 Х/с "Пастка" 15.55 Х/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Х/с "Персона" (16+) 2.25 Зіркові долі 3.00 Кінотрейлери
<b>Мера</b> 7.50 Страх у твоєму домі 8.40 Ёллоустун 9.40 Шість соток 10.30 Таємниці Кремнієвої долини 11.30 Шукачі неприємностей 12.10 Речовий доказ 13.20 Удачний проект 14.50 Таємниці Тихоокеанського Півдня 15.45 Горизонт. Космічні вулкани 16.45 Він і вона. Бій за життя 17.30 Мисливці на нацистів 18.25 Таємниці Тихоокеанського Півдня 19.20 Війна всередині нас 20.05 Люзія сучасності 21.00 Він і вона. Бій за життя 21.50 Половання на рибумонстра	<b>Мера</b> 7.25 Тут люди 7.50 Страх у твоєму домі 8.40 Ёллоустун 9.40 Шість соток 10.30 Таємниці Кремнієвої долини 11.30 Шукачі неприємностей 12.10 Речовий доказ 13.20 Удачний проект 14.50 Таємниці Тихоокеанського Півдня 15.45 Нез'ясоване 16.45 Він і вона. Бій за життя 17.30 Мисливці на нацистів 18.25 Таємниці Тихоокеанського Півдня 19.20 Війна всередині нас 20.05 Люзія сучасності 21.00 Він і вона. Бій за життя 21.50 Половання на рибумонстра	<b>Мера</b> 7.25 Історії війни 7.50 Страх у твоєму домі 8.40 Ёллоустун 9.40 Шість соток 10.30 Скарб Да Вінчі 11.30 Шукачі неприємностей 12.10 Речовий доказ 13.20 Удачний проект 14.50 Таємниці Тихоокеанського Півдня 15.45 Нез'ясоване 16.45 Він і вона. Бій за життя 17.30 Мисливці на нацистів 18.25 Галапагоси 19.20 Війна всередині нас 20.05 Люзія сучасності 21.00 Він і вона. Бій за життя 21.50 Половання на рибумонстра 22.40 Експедиція до Гаїяни 23.40 Космічні вулкани	<b>Мера</b> 6.00 Містична Україна 6.55 Правда життя 7.25 Тут люди 7.50 Страх у твоєму домі 8.40 Народжені мусонами 9.40 Шість соток 10.30 Народжені мусонами 11.30 Шукачі неприємностей 12.10 Речовий доказ 13.20 Удачний проект 14.50 Галапагоси 15.45 Горизонт. Путівник по Марсу 16.45 Він і вона. Бій за життя 17.30 Мисливці за скарбами 18.25 Галапагоси 19.20 Війна всередині нас 20.05 Люзія сучасності 21.00 Він і вона. Бій за життя 21.50 Половання на рибумонстра	<b>Мера</b> 6.00 Містична Україна 6.55 Правда життя 7.25 Історії війни 7.50 Страх у твоєму домі 8.40 Народжені мусонами 9.40 Шість соток 10.30 Гори Шотландії 11.30 Шукачі неприємностей 12.10 Речовий доказ 13.20 Удачний проект 14.50 Галапагоси 15.45 Горизонт. Сатурн 16.45 Він і вона. Бій за життя 17.30 Мисливці за скарбами 18.25 Галапагоси 19.20 Війна всередині нас 20.05 Люзія сучасності 21.00 Він і вона. Бій за життя 21.50 Половання на рибумонстра 22.40 Експедиція до Гаїяни	<b>Мера</b> 6.00 Містична Україна 7.00 Таємниці світу 8.00 Удачний проект 9.10 Речовий доказ 11.20 Шість соток 12.30 Мисливці на нацистів 13.30 Народжені мусонами 14.20 Ритуали 16.15 Замки короля-мрійника 17.15 Експедиція до Гаїяни 19.15 Скептик 20.10 Таємне життя грибів 21.00 Ритуали 22.55 Смерть королеви-коханки 23.55 Секрети Адольфа Гітлера 0.40 Телемагазин 1.10 Народжені мусонами 2.00 Містична Україна	<b>Мера</b> 6.00 Містична Україна 7.00 Таємниці світу 8.00 Удачний проект 9.10 Речовий доказ 11.20 Шість соток 12.30 Мисливці на нацистів 13.30 Народжені мусонами 14.20 Ритуали 16.15 Смерть королеви-коханки 17.15 Експедиція до Гаїяни 18.15 Приховані королівства 19.15 Скептик 20.10 Паразити всередині нас 21.00 Ритуали 22.55 Замки короля-мрійника 23.55 Останній день Помпеї 0.40 Телемагазин
<b>ТЕТ</b> 6.00 Життя відомих людей 7.00 Сніданок з 1+1 11.00 Життя відомих людей 12.00 Любий, ми переїжджаємо 13.00 Т/с "Усі жінки - відьми" 15.00 Одного разу під Полтавою 17.00 Світ навиворіт 18.00 Х/ф "Шпигун, який мене кинув" (16+) 20.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас" (16+) 22.00 Х/ф "Люди - Ікс: Перший клас" (16+) 0.30 Х/ф "Люди - Ікс 2" 2.35 Одного разу під Полтавою 3.25 Вечірка 2 4.15 Сміємось - отже не здаємось	<b>ТЕТ</b> 6.00 Життя відомих людей 7.00 Сніданок з 1+1 11.00 Життя відомих людей 12.00 Любий, ми переїжджаємо 13.00 Т/с "Усі жінки - відьми" 15.00 Одного разу під Полтавою 17.00 Світ навиворіт 19.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас" (16+) 21.00 Х/ф "Росомаха. Безсмертний" (16+) 23.30 Х/ф "Люди - Ікс: Остання битва" (16+) 1.25 Одного разу під Полтавою 2.25 Вечірка 2 3.15 Сміємось - отже не здаємось	<b>ТЕТ</b> 6.00 Життя відомих людей 7.00 Сніданок з 1+1 11.00 Життя відомих людей 12.00 Любий, ми переїжджаємо 13.00 Т/с "Усі жінки - відьми" 15.00 Одного разу під Полтавою 17.00 Світ навиворіт 19.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас" (16+) 21.00 Х/ф "Люди Ікс: Апокаліпсис" (16+) 23.35 Х/ф "Люди - Ікс: Початок. Росомеха" (16+) 1.30 Одного разу під Полтавою 2.30 Вечірка 2 3.20 Сміємось - отже не здаємось	<b>ТЕТ</b> 6.00 Життя відомих людей 7.00 Сніданок з 1+1 11.00 Життя відомих людей 12.00 Любий, ми переїжджаємо 13.00 Т/с "Усі жінки - відьми" 15.00 Одного разу під Полтавою 17.00 Світ навиворіт 19.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас" (16+) 21.00 Х/ф "Логан: Росомеха" (16+) 23.40 Х/ф "Кінгсмен: Таємна служба" (16+) 2.00 Одного разу під Полтавою 3.00 Вечірка 2 3.50 Сміємось - отже не здаємось 3.55 М/с "Лис Микита"	<b>ТЕТ</b> 6.00 Життя відомих людей 7.00 Сніданок з 1+1 11.00 Життя відомих людей 12.00 Любий, ми переїжджаємо 13.00 Т/с "Усі жінки - відьми" 15.00 Одного разу під Полтавою 16.00 Х/ф "Інша жінка" (16+) 18.00 Ліга сміху. Новий сезон 22.30 Бункер 23.30 Х/ф "Шпигун, який мене кинув" (16+) 1.50 Одного разу під Полтавою 2.20 Танька і Володька 2.45 Одного разу під Полтавою 3.10 Вечірка 2	<b>ТЕТ</b> 6.00 Зірки, чутки та галлівуд 7.00 Сніданок з 1+1 11.00 Х/ф "Монте Карло" 13.00 Х/ф "Апокаліпсис" (16+) 15.50 Х/ф "Логан: Росомеха" (16+) 18.30 Х/ф "Люди - Ікс: Перший клас" (16+) 21.00 Маскарад 2 сезон 23.00 Голос країни 1.00 Танька і Володька 1.25 Одного разу під Полтавою 1.50 Танька і Володька 2.15 Одного разу під Полтавою 2.40 Танька і Володька 3.05 Одного разу під Полтавою 3.30 Танька і Володька	<b>ТЕТ</b> 6.00 Зірки, чутки та галлівуд 7.00 Сніданок з 1+1 11.00 М/с "Пінгвіни Мадагаскару" 11.50 Х/ф "Інша жінка" (16+) 14.00 Х/ф "Кінгсмен: Таємна служба" (16+) 16.30 Х/ф "День незалежності. Відродження" 19.00 Голос країни. Фінал 22.00 Х/ф "Росомаха. Безсмертний" (16+) 0.30 Х/ф "Коханий з майбутнього" (16+) 2.40 Танька і Володька 3.10 Одного разу під Полтавою 3.35 Танька і Володька 4.00 Сміємось - отже не здаємось
<b>ТРК «ІЛЬДАНА»</b> 10:00, 13:00, 16:00, 19:30 Новини. ПравдаТУТ 10:15, 13:15, 16:15 Every day 11:00, 19:00, 22:00 Новини 11:30, 18:30 В гарній формі 12:00, 14:00, 17:00, 21:00, 22:30 Марафон 20:00 У фокусі подій 20:30 Стежиною казок	<b>ТРК «ІЛЬДАНА»</b> 10:00, 13:00, 16:00, 19:30 Новини. ПравдаТУТ 10:15, 13:15, 16:15 Every day 11:00, 19:00, 22:00 Новини 11:30, 18:30 У фокусі — Європа 12:00, 14:00, 17:00, 21:00, 22:30 Марафон 20:00 У фокусі подій 20:30 Стежиною казок	<b>ТРК «ІЛЬДАНА»</b> 10:00, 13:00, 16:00, 19:30 Новини. ПравдаТУТ 10:15, 13:15, 16:15 Every day 11:00, 19:00, 22:00 Новини 11:30, 18:30 Euromax 12:00, 14:00, 17:00, 21:00, 22:30 Марафон 20:00 У фокусі подій 20:30 Стежиною казок	<b>ТРК «ІЛЬДАНА»</b> 10:00, 13:00, 16:00, 19:30 Новини. ПравдаТУТ 10:15, 13:15, 16:15 Every day 11:00, 19:00, 22:00 Новини 11:30, 18:30 Глобал 3000 12:00, 14:00, 17:00, 21:00, 22:30 Марафон 20:00 У фокусі подій 20:30 Стежиною казок	<b>ТРК «ІЛЬДАНА»</b> 10:00, 13:00, 16:00, 19:30 Новини. ПравдаТУТ 10:15, 13:15, 16:15 Every day 11:00, 19:00, 22:00 Новини 11:30, 18:30 Завтра сьогодні 12:00, 14:00, 17:00, 21:00, 22:30 Марафон 20:00 У фокусі подій 20:30 Стежиною казок	<b>ТРК «ІЛЬДАНА»</b> 10:00, 13:00, 16:00, 19:30 Новини. ПравдаТУТ 10:15, 13:15, 16:15 Shift 11:00, 19:00, 22:00 Новини 11:30, 18:30 Огляд подій 12:00, 14:00, 17:00, 21:00, 22:30 Марафон 20:00 У фокусі подій 20:30 Стежиною казок	<b>ТРК «ІЛЬДАНА»</b> 10:00, 13:00, 16:00, 19:30 Новини. ПравдаТУТ 10:15, 13:15, 16:15 Shift 11:00, 19:00, 22:00 Новини 11:30, 18:20 Sunday's News 12:10, 14:00, 17:00, 21:00, 22:30 Марафон 20:00 У фокусі подій 20:30 Стежиною казок



## Щоб хліб знову став м'яким

Відомий британський шеф-кухар Трістан Велч дає просту пораду, як перетворити хліб «твердий, як камінь, на свіжий, як маргаритка».



Трістан Велч — шеф-кухар ресторану Parker's Tavern у Кембриджі, який спеціалізується на приготуванні їжі з низьким рівнем виходів. Він рекомендує, за можливості, не позбавлятися продуктів, а повертати їх до життя. Нещодавно у своєму блозі він пояснив, як відновити м'якість черствого хліба.

Це дуже простий спосіб і він працює. Трістан Велч пропонує спочатку намочити хліб. Зробити це можна просто

під краном. Важливо, щоб він добре просочився водою.

Після того, як хліб стане дуже вологим, потрібно помістити його в нагріту до 200 градусів духовку приблизно на п'ять хвилин.

Для великих буханців потрібно трохи більше часу.

Після того, як хліб трохи охолоне, його можна їсти і він уже не буде черствим.

## СОНЛИВІСТЬ, СТРЕС: який чай пити, щоб з цим упоратися

Наше життя останнім часом приносить нам багато переживань. І це ще м'яко кажучи. Наші нерви розхитуються, як земля під час землетрусу. То чи можна захистити себе від щоденних неприємностей та приймати життя, наскільки зараз це можливо, більш спокійно? Можливо, вам допоможе чашка заспокійливого чаю. Гарячий напій підвищує стійкість до стресів, наповнюючи енергією на весь день. То який чай пити? Таких варіантів безліч. Розглянемо найкращі заспокійливі чаї на травах і не тільки, що сприяють зняттю занепокоєння.

Які чаї заспокоюють нерви і допомагають заснути? Існує безліч варіантів розслаблюючого чаю від нервів та стресу. Для того, щоб підібрати найбільш ефективний, спробуйте різні настої з седативним ефектом, адже все залежить від стану здоров'я, індивідуальних особливостей організму. Можна вибрати гарний заспокійливий чай на ніч із такого списку:

- з липи та меліси з медом;
- із собачої кропиви і м'яти з аптечною ромашкою, липою та висушеними ягодами суниці;
- зелений чай із додаванням липи, меліси та звіробою, лемонграсу;
- з хмелю та валеріани;
- із материнки, м'яти, звіробою, буркуну, валеріани та ромашки з медом та ефірними маслами.

Перед важким, повним хвилювань днем можна приготувати собі настій із ромашки, бергамоту, м'яти. Трави мають м'яку розслаблюючу дію.

У разі безсоння або виникнення панічних станів для спокою та здоров'я нервової системи оптимально застосовувати такий заспокійливий чай:

- валеріана — надає седативний ефект, допомагає набутти спокою при сильному стресі;
- собача кропива — сприятливо впливає на серце і нерви;
- лаванда — допомагає справлятися зі стресом, покращує стан шкірного покриву, знімає м'язові спазми і біль, має протизапальну дію;
- ромашка — забезпечує розслаблення, позбавлення від дискомфорту, спазмів та відчуття болю.

Однак, це заспокійливий чай для дорослих. Їх не варто пити маленьким дітям або під час вагітності. При аритмії доцільно вживати трав'яний чай, наприклад, на основі лаванди, звіробою, валеріани або хмелю. Знижує артеріальний тиск чай з плодів пахучого кропу, багна, собачої кропиви, глоду. Для зменшення рівня холестерину в крові можуть використовуватися ламінарія, листя кропиви, квітки безсмертника піщаного.

Трав'яні чаї, крім позитивних властивостей, мають і певні протипоказання. Тому до їх вживання слід підійти з обережністю дітям, вагітним і жінкам, що годують, особам із серйозними серцево-судинними патологіями, дисфункціями травної системи та печінки, алергікам.

При цьому важливо пам'ятати, що в зеленому чаї міститься аналог кофеїну — теїн. Тому його не варто пити на ніч.



Сторінку підготували Наталя КУЦОП'ЯТ та Ольга СУСЬКА

## Посадка овочів та квітів під зиму

### ЯКИХ ПОМИЛОК ТРЕБА УНИКАТИ

Часто городники практикують посадку деяких городніх культур та квітів пізньої осені, сподіваючись на більш ранній урожай та гарні клумби з квітами вже наприкінці весни.

Під зиму можна садити моркву, буряк, цибулю, салат, пастернак, редиску, петрушку, кріп, шпинат, селеру, гірчицю, капусту.

Добре при правильному посіві перезимують айстра, лаватера, лаванда, аліссум, календула, волошка, мак, примула, дельфініум, гвоздика, люпин, ромашка, цикламен та деякі інші квіти.

Тропічні культури восени садити не рекомендується.

Також потрібно орієнтуватися на погоду. Повинна встановитись стабільно холодна погода, найближчим часом не повинно

потепліти. Сіяти можна і в промерзлий ґрунт.

Перед посадкою необхідно його підготувати, розбити грядку, прибравши з неї непотрібну рослинність. Внести компост.

Дрібне та середнє насіння рекомендується сіяти в рядочки глибиною 5-6 см.

Насіння має бути сухим, його не можна замочувати. Присипати посадки варто сухим торфом або дрібною сухою тирсою.

Не слід поливати посіви, щоб не спровокувати набухання насіння, яке може загинути у майбутньому.



## Город на підвіконні

Вирощувати трави в домашніх умовах не так уже й складно, але вигода від цього подвійна: гарне підвіконня та значна економія на купівлі зелені, яка взимку коштує зовсім недешево.



### Виберіть свої трави

Перший крок — вибрати, які трави ви хочете вирощувати. Базилік, зелена цибуля, м'ята, петрушка і чебрець — чудові трави для городників-початківців. Але вам варто подумати, чи будете ви їх використовувати і як часто.

Якщо ви не споживаєте щось із перерахованого, або хтось із членів сім'ї не переносить, наприклад, різкий запах якоїсь із пряних трав, варто подумати, і правильно розставити пріоритети.

### Насіння або живці

На думку експертів, деякі трави легше вирощувати з жив-

ців, у тому числі розмарин та м'яту. Базилік та коріандр легше висівати

Ви також можете купити вже підросли рослини та пересадити у більший горщик.

### Як вирощувати з насіння

Експерти рекомендують спробувати трюк із трубкою від рулону туалетного паперу, щоб спростити пересаджування розсади. Просто розріжте втулки від рулонів туалетного паперу навпіл, покладіть у лоток, наповнений ґрунтом, і посійте насіння — від 2 до п'яти, щоб воно мало достатньо місця для зростання. Щойно саджанці будуть готові, ви можете помістити всю трубку в горщик, не турбуючи розсаду, картонна втулка незабаром розчиниться у землі.

### З живців

Щоб виростити трави із живця, візьміть чисті ножиці й зріжте нижче листового вузла, що дасть вам стебло завдовжки 5-7 см.

Обріжте нижнє листя, просто покладіть живець у склянку з водою і залиште укорінюватися. Щойно коріння розвинеться, можна садити.

### Місце для вирощування

Підвіконня — чудове місце. Але має значення його розташування, тому що більшість рослин надають перевагу сонячному освітленню. Південний бік ідеально підходить.

### Як удобрювати

Як і багатьом іншим рослинам, травам потрібні додаткові поживні речовини, щоб виростити багато здорового листя. Найкраще використовувати спеціальне підживлення для зелені.

Більшості різновидів трав потрібне багато води, тому рясно поливайте один раз на тиждень вранці або пізно ввечері й додавайте кілька крапель добрива кожні два тижні.

Переконайтеся, що у вашому горщику є дренажний отвір, щоб запобігти заболочуванню ґрунту, оскільки це може зрештою вбити ваш урожай.

### Як збирати

Коли ваші трави готові до збирання, важливо обережно відщипати верхівки або відрізати ножицями. Чим більше ви зірвете, тим більше ви стимулюватимете ріст рослин.

Прем'єра

Як люди потрапляють НА ГАЧОК НЕБЕЗПЕЧНИХ ІДЕЙ

Прем'єру вистави «Носороги», динамічну трагікомедію, запропонує глядачам 20 і 27 листопада Черкаський обласний академічний музично-драматичний театр імені Т.Г.Шевченка.



Я довго перечитував, що нового взяти в репертуар, бо до повномасштабної війни були зовсім інші запити. Вибрав п'єсу французького румунсько-проходження Ежена Йонеско...



пит, — пояснює він. — До прикладу, ті вистави, які запам'ятали наші актори й глядачі й які в останні десятиліття були справжніми театральними подіями, не завжди збирали касу і недовго були в репертуарі, але вони потрапили в підручники з історії українського театру.

У «Носорогах» Йонеско йдеться про втрату індивідуальності під тиском масової свідомості, про вибір — опір або пристосуванство. П'єса частково відповідає на запитання, як небезпечні ідеї оволодівають людьми, а то й цілими державами. Як от і сусідньою з нами... Багато пишуть, що автор змалював нацистську Німеччину. Але сам Йонеско зауважував, що це не про якусь локальну історію. Проблема актуальна зараз, і ще актуальніша, думаю, буде після нашої Перемоги, — прогнозує довге життя виставі Станіслав Садаклієв. Поставити на сцені Черкас п'єсу французького «театру абсурду» — певний ризик, бо це не простий для сприйняття матеріал. Тому глядачі, які не зможуть адаптуватися до жанру, може, й підуть, не додивляться, припускає режисер. — І ми їх зрозуміємо, не образимося. Але ми хочемо й такі речі ставити, і на них є за-

Дійство «Носорогів» на сцені розгортатиметься в особливих декораціях: у вигляді кубів, і то чорно-білих. Сценарист Сергій Ридванецький спроектував витриману форму, проте, каже він, завдяки такій умовності глядачам буде легко вмикати уяву. Художниця з костюмів Наталка Ридванецька створила індивідуальне вбрання для кожного актора, попри те, що в усіх воно чорно-біле, геометричне. Музична складова — придумка режисера-постановника. Хореограф Руслан Лисинський обіцяє пластику всіх героїв «не дуже складну, але незвичайну, ближчу до сучасної». — Треба кидати собі виклик, робити щось нове і таким чином розвиватись, — підсумовує Станіслав Садаклієв. І додає: — Дякуючи ЗСУ, в нас є можливість робити вистави, от такі масштабні прем'єри, ще й набирати акторів. Ми теж боремося тут — за свою культуру.

14 листопада 1839 року в селі Кліщинці Золотоніського повіту Полтавської губернії народився прозаїк, поет, драматург, перекладач, актор і режисер, організатор реалістичного професійного театру, громадський діяч Михайло Старицький.

Витоки Гостей музею Старицького ЗУСТРІЧАЛИ ГЕРОЇ КОМЕДІЇ



ма зайцями» гостей зустріли вихованці місцевої самодіяльності. Квітами та піснею вшанували пам'ять митця, нагородили переможців. Цього року дипломи лауреатів та премії отримали письменник Іван Дубінін за книгу поезій «Амури не вагаються» та письменниця, заступник директора Кам'янського державного історико-культурного заповідника з наукової роботи Таміла Чупак.

Слово

Що в нашій мові від скіфів

До сьогодні збереглися на письмі близько 400 скіфських слів, які дозволяють стверджувати, що українська мова має свої виразні особливості насамперед завдяки скіфському спадку, пише відомий український історик Олександр Палій.

Приміром, однією з особливостей української мови є ікавізм, що вирізняє її з решти слов'янських мов, — перехід голо-них звуків о й е у закритих складах в і: столи — стил, торгівля — торговий. Ікавізм зафіксований ще Геродотом. Скіфи у нього названі скілонами за іменем їхнього царя Скіла. У скіфській мові не було звука «ф», точніше, він читався як «хва». Тобто звідси «Хведір», «хвіртка», «Хвастів».

У скіфській мові часто вживалися звуки «дж» і «дз». Також у скіфській мові передавалася через «ата» — у нас це лошата, телята... Від них же фрикативний звук «г», що виокремлює українську: ми кажемо «гарбуз», «Гумань». Звідтам і Бабай, яким досі лякають дітей — від скіфського головного божества Папая. Скіфи належали до іранської групи народів.

Усміхніться!

Свою дівочу фігуру мені вдалося не тільки зберегти, а й подвоїти. — Чому комп'ютер так шумить? — Диск читає. — Голос? Головний подружній обов'язок кожного чоловіка — регулярно внесення грошей і винесення сміття. Я ніколи не зможу зрозуміти, як жінка, з'ївши 100 грамів цукерок, може погладшати на 3 кілограми. Коли у дружини на обличчі пів тонни косметики, — це нічого, а коли у чоловіка на обличчі трохи помади, то це — кінець світу! Батько — синові. — Коли Авраам Лінкольн був у твоєму віці, він кожен день ходив по 19 кілометрів пішки до школи! — Тату, коли Авраам Лінкольн був у твоєму віці, він був президентом. У мене в записнику телефону давно, не пам'ятаю як, з'явився дивний запис під ім'ям «Пекло». Дзвонити туди боюся, але іноді звідти вітають із днем народження! — Подивися, люба, який у мене сьогодні чудовий улов! — Не замилю мені очі! Сусідка бачила, як ти заходив у рибний магазин! — Ну... Частину вилу довелось продати... Під час запеклих суперечок в Інтернеті ніколи не вказуйте співрозмовнику на його граматичні помилки, адже, можливо, його клас цієї теми ще не проходив. Чоловік у віці приходиться до відділу кадрів фірми. Кадровик: — На жаль, ви нам не підходите. Нам потрібні люди молоді, амбітні, здатні творчо рости! Чоловік: — І все-таки запишіть мій телефон. Коли з'ясується, що у вас усі творчо ростуть, а працювати нема кому — зателефонуйте. Хлопчик заходить до магазину іграшок, простягає продавчині банкноту з гри «Монополія» і каже: — Дайте мені, будь ласка, плюшевого тигра. — Хлопчику, ці гроші несправжні. — Так і тигр теж несправжній! З пенсією все зрозуміло. Тепер головне, щоб із раєм не обдурили. — Мамо, я закохався. — А як її звати? А вона вміє готувати? А яку музику вона слухає? А який у неї улюблений фільм? Вона займається спортом? Ви вже цілувалися? Чому раніше не сказав? Дати грошей? Морозиво їй купиш, коли гулятимете. — Тату, я закохався. — Дівчина? — Дівчина. — Норм.



Черкаський КРАЙ Засновник: Товариство з обмеженою відповідальністю «Редакція газети «Черкаський край»

Головний редактор — Т.С.КАЛИНОВСЬКА Адреса редакції: 18000, м. Черкаси, вул. Хрещатик, 251. інформаційний портал: www.kray.net.ua, електронна адреса: kray.ck@i.ua

РЕКЛАМА ЗАПРОШЕННЯ НАМ 25 РОКІВ БЕЗКОШТОВНО ДО 30.11.2022 р. ДІАГНОСТИКА СЛУХУ НЕОБХІДНІСТЬ ЛІКУВАННЯ АБО СЛУХОПРОТЕЗУВАННЯ СЛУХОВІ АПАРАТИ: знижки на слухові апарати до кінця листопада від 10 до 20% м. Черкаси, вул. Смілянська 23 наб. 57