



## Івано-Франківська громада відзначає 5-річчя об'єднання –

### в місті організували благодійний ярмарок

П'ять років тому Івано-Франківськ та 18 навколишніх сіл об'єдналися в єдину територіальну громаду. Незважаючи на складні часи, мешканці зібралися разом, щоб відзначити цю важливу дату та підтримати українських захисників.

Івано-Франківська об'єднана територіальна громада відзначає п'яту річницю свого створення. З нагоди цієї дати в центрі міста організували благодійний ярмарок, у якому взяли участь представники всіх 18 сіл, що приєдналися до Івано-Франківська.

Міський голова Івано-Франківська висловив вдячність усім, хто прийшов на захід, незважаючи на несприятливі погодні умови.

*«Щиро вдячний всім, хто в цю дощову погоду прийшов відзначити річницю, саме відзначити, а не святкувати. Бо розуміємо, що за ці роки громада пережила багато – від ковіду до повномасштабного вторгнення. І розуміємо, що зможемо святкувати тільки після перемоги!»* – зазначив очільник міста.

Благодійний ярмарок став центральною подією відзначення річниці. Кожне село представило свої унікальні традиції, історію та духовні цінності. Мета заходу – не лише продемонструвати багатство культурної спадщини громади, але й зібрати кошти на підтримку українських військових.

*«Наші села мають величезну історію, кожне унікальне, має свої традиції, духовні святині. Я дякую за те, що об'єдналися сьогодні у благодійному ярмарку і показуєте усе це»,* – підкреслив міський голова.

Він також наголосив на важливості підтримки захисників України.

**Відзначимо День  
української писемності  
та мови написанням  
радіодиктанту**



**ІНІЦІАТИВИ**

4 стор.

**Франківці можуть  
отримати безплатні  
онлайн-консультації  
від німецьких лікарів**



**ЗДОРОВ'Я**

15 стор.

## ПЕРЕДПЛАТА – 2025!

### Шановні читачі!

Раді повідомити, що у всіх відділеннях АТ «Укрпошта» триває

### ПЕРЕДПЛАТА ГАЗЕТИ «РІДНА ЗЕМЛЯ» НА 2025 РІК

*Рекомендуємо передплатувати видання  
одразу на цілий рік (52 номери)*

### ІНДЕКС 60985 (звичайна передплата)

Наша газета доносить читачам інформацію про культуру, духовність, історію та сучасність, актуальні новини та інші події Івано-Франківської області та України. Є програма телебачення.  
*Газета виходить щотижня у п'ятницю.*

**ДЯКУЄМО, ЩО ВИ З НАМИ!**

## В Івано-Франківську планують відкрити обласний ветеранський хаб «VETERAN PRO»



Він діятиме в приміщенні обласної військової адміністрації. Облаштувати простір планують упродовж місяця. Для цього залучили гроші міжнародних донорів.

Про це повідомила заступниця голови Івано-Франківської обласної військової адміністрації Людмила Сірко.

*«Ветеранський хаб діятиме як єдине вікно. У ньому надаватимуть послуги правового характеру, також скеровуватимуть хлопців з різними запитами: чи на реабілітацію, чи на навчання, чи залучення до культурно-просвітницьких заходів», – каже Людмила Сірко.*

З її слів, у просторі працюватимуть психологи, соціальні працівники, реабілітологи. Заняття відбуватимуться як індивідуальні, так і групові.

Наразі в області створили два ветеранські хаби в Івано-Франківській та Коломийській громадах. Також в обласній військовій адміністрації отримали 14 заявок на створення таких просторів в інших громадах.

## Ветеранів та ветеранок з Івано-Франківська запрошують на безоплатну програму адаптації до цивільного життя

Для франківських ветеранів та ветеранок запустили безоплатну програму адаптації до цивільного життя. Проект включає освітню та кар'єрні складові: спершу українські захисники зможуть поглибити свої знання англійської, а опісля працевлаштуватися до однієї з українських компаній.

Про це повідомляють організатори – мережа освітньо-культурних та волонтерських просторів Гончаренко центр. У команді кажуть: цю програму запустили для того, аби допомогти ветеранам та ветеранкам повноцінно повернутися до цивільного життя та інтегруватися у ринок праці.

*«Наразі в Україні гостро стоїть питання працевлаштування ветеранів та захисників, які отримали інвалідність внаслідок війни. Часто їм складно знайти роботу, особливо у разі паралельного проходження реабілітації. Аби підготувати ветеранів до потреб ринку праці та допомогти їм у реінтеграції, ми запустили інклюзивний онлайн-курс з вивчення англійської. Програма повністю адаптована під рівень володіння мовою та спеціальні потреби ветеранів. А онлайн-навчання дасть змогу долучитися до занять тим, хто отримав поранення та перебуває на реабілітації», – зазначила директорка Гончаренко центру Онлайн Вікторія Захарова.*

Навчання відбуватиметься за спеціалізованою програмою, яка готуватиме ветеранів до подальшого працевлаштування. По завершенню учасники отримають рівень знань upper-intermediate та навички написання резюме та проходження інтерв'ю. Це допоможе їм краще відповідати

вимогам цивільного ринку праці.

*«Ми прагнемо не лише допомогти ветеранам війни здобути нові навички, але й створити для них можливості для подальшого розвитку та професійної реалізації. Ця програма допоможе у реабілітації учасників та створить всі передумови для повноцінної інтеграції їх до цивільного життя. Ми підготуємо учасників до роботи в компанії – гідна заробітна плата, створення комфортних умов відповідно до ваших потреб, надання необхідної техніки», – коментують у Гончаренко центрі.*

Усі заняття повністю безкоштовні, а кожна зустріч охоплюватиме нову тему. Завдяки цьому приєднатися до навчання можна на будь-якому етапі, а всі навчальні матеріали дублюватимуться в чаті групи. Аби долучитися до навчання, ветеранам та ветеранкам достатньо заповнити [гугл-форму за цим посиланням: https://goncharenkocentr.lb.app/form/0/79/](https://goncharenkocentr.lb.app/form/0/79/). Заняття стартують орієнтовно у жовтні-листопаді.

### Довідка

Гончаренко центр – найбільша недержавна всеукраїнська мережа безкоштовних освітньо-культурних та волонтерських просторів, заснована у 2021 році. Головна ціль проекту – надихати та надавати необхідні знання людям будь-якого віку для покращення їхнього майбутнього. Важлива складова проекту – платформа Гончаренко Центр. Online, що пропонує безкоштовні уроки англійської для всіх охочих.

## Форум «Зцілення ран війни: підтримка, розвиток, баланс»

12 жовтня в приміщенні Католицького ліцею св. Василія Великого в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» провели форум до Дня ментального здоров'я «Зцілення ран війни: підтримка, розвиток, баланс».

Усіх присутніх привітала заступниця голови обласної державної адміністрації Людмила Сірко. Вона подякувала благодійній організації «Карітас» за надійне партнерство з перших днів війни.

«Відрядно, що Прикарпаття є лідером в Україні за кількістю створених Центрів життєстійкості. На сьогодні в нашій області діють 14 таких центрів і ще у планах відкриття двох. Саме тут жителі громад та внутрішньо переміщені люди, наші захисники, ветерани, рідні оборонців можуть отримати соціальну підтримку та психологічну допомогу, відновитися опісля кризових ситуацій, проконсультуватися з психологом чи фахівцем із соціальної роботи», – підкреслила Людмила Сірко.

Захід відбувся за сприяння, зокрема, Міністерства соціальної політики України, Агентства ООН у справах біженців

(UNHCR), Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю, фонду «Healing of Wounds of the war in Ukraine».

Панельна дискусія була присвячена досвіду діяльності експериментального проєкту з впровадження послуги формування життєстійкості та створення таких центрів у Івано-Франківській області, а саме: Коломийській, Калуській, Івано-Франківській, Долинській, Кутській, Вигодській, Тисменицькій, Городенківській, Богородчанській, Лисецькій громадах.

Скористатися послугами таких установ можуть дорослі та діти, які перебувають у складних життєвих обставинах: сім'ї військовослужбовців, полонених, безвісти зниклих, загиблих, ветерани та члени їхніх сімей, внутрішньо переміщені люди, особи з інвалідністю та сім'ї, у яких є такі діти, безробітні та молодь після здобуття професійної освіти, діти, позбавлені батьківської опіки, та які зазнали жорстокого поводження, опікуни, прийомні батьки, особи, постраждали від домашнього та гендерно зумовленого насилля й від торгівлі людьми, люди похилого віку, учнівська та студентська молодь, волонтери.

## Чим небезпечний дефіцит йоду для вашого організму?

Кожного року 21 жовтня відзначається Всесвітній день йододефіциту, його мета – розповісти населенню про потреби організму в йоді та попередити про наслідки нестачі цього мікроелемента для здоров'я.

Йод – це мікроелемент, який важливий для роботи всіх органів і систем людини, а найбільше – щитоподібної залози. Він природно присутній у деяких харчових продуктах, додається в деякі види солі та доступний як харчова добавка. Йод є важливим компонентом гормонів щитоподібної залози тироксину (Т4) та трийодтироніну (Т3). Гормони щитоподібної залози регулюють багато важливих біохімічних реакцій в організмі, включаючи синтез білка та ферментативну активність, і є важливими детермінантами метаболічної активності. Вони також необхідні для правильного розвитку скелета та центральної нервової системи у плодів та немовлят.

Україна входить до переліку країн із недостатнім споживанням йоду, який потрібен організму для вироблення гормонів щитоподібної залози.

### Які в Україні норми споживання йоду?

Добова потреба в йоді залежить від віку. Так, для дітей і підлітків – 90-150 мкг; дорослих чоловіків та жінок – 150 мкг; жінок під час вагітності та у період лактації – 200 мкг (1 мкг = 1 мільйонна частина грама).

Особливу увагу адекватній кількості йоду в раціоні потрібно приділити вагітним, жінкам, які годують та дітям.

### Як уникнути йододефіциту?

Найпоширеніша стратегія боротьби з йододефіцитом – йодування солі. Також для уникнення йододефіциту варто включити до щоденного раціону такі продукти:

- білу рибу (минтай, тріску, хек);
- морепродукти (мідії, кальмари, креветки);
- морську капусту;
- овочі (буряк, томати, спаржу, шпинат, редиску, баклажани);
- фрукти (банани, апельсини, хурму, дині, лимони, ананаси);
- яйця;

- молоко;
- яловичину;
- волоські горіхи.

Для профілактики дефіциту йоду в організмі споживайте йодовану сіль – замініть нею звичайну під час приготування страв щодня. Але пам'ятайте, що кількість доданої солі має не перевищувати 1 ч.л. (10 г) на добу.

### Чим загрожує нестача йоду в організмі?

Йод потрібен людині протягом усього життя. Нестача йоду в організмі призводить до затримки росту в дітей, порушення інтелектуальних здібностей, розвитку та обміну речовин.

Дефіцит йоду може призвести до розладів функціонування щитоподібної залози: гіпертиреозу (збільшення активності щитоподібної залози) або гіпотиреозу (її недостатньої функції).

Йододефіцитні розлади, які можуть розпочатися ще до народження, ставлять під загрозу психічне і фізичне здоров'я дітей, а найчастіше й саме їхнє виживання. Серйозний дефіцит йоду під час вагітності може призвести до мертвародження, викиднів та вроджених аномалій, таких як кретинізм – важкої форми розумової недостатності.

Серед наслідків нестачі йоду в організмі: постійна втома, слабкість; збільшення щитоподібної залози; затримка росту та когнітивних здібностей у дітей; зниження розумової активності у дорослих; порушення обмінних процесів; загроза переривання вагітності; рак щитоподібної залози; погіршення пам'яті та слуху; підвищення рівня холестерину; сухість шкіри, втрата її еластичності; порушення роботи кишківника; різкі зміни маси тіла; випадіння волосся.

Симптоми йододефіциту можуть бути різними. Якщо ви маєте подібні ознаки, проконсультуйтеся зі своїм лікарем – у разі потреби він скерує вас на обстеження. У жодному разі не приймайте самостійно йодовмісні препарати без попередньої консультації з лікарем!

За матеріалами ЦГЗ МОЗ України

Юрій Романюк, лікар із загальної гігієни Івано-Франківського районного відділу ДУ «ІФ ОЦКПХ МОЗ»

## 4 ІНІЦІАТИВИ

### До зимових свят: як дітям ВПО на Івано-Франківщині отримати подарунок від Миколая

Представники громадської організації «Карітас-Надвірна», ставши офіційними помічниками Святого Миколая, анонсували проведення щорічної акції для дітей ВПО на Івано-Франківщині.

Про це повідомили представники «Карітас-Надвірна» в Facebook.

#### Подарунки до зимових свят для дітей ВПО

Акція «Допоможи Святому Миколаю прийти до дітей», яку проводять представники «Карітас-Надвірна» щороку, вже розпочала прийом заявок від представників наступних категорій до 15 років:

- діти загиблих воїнів (від 2014 року);
- діти з багатодітних сімей воїнів-захисників;
- діти-сироти, напівсироти, діти, позбавлені батьківського піклування;
- діти з інвалідністю;
- діти, батьки яких – особи з інвалідністю 1, 2 групи;
- діти із сімей ВПО (багатодітні, діти загиблих воїнів, діти з інвалідністю, діти, батьки яких – особи з інвалідністю 1, 2 групи, діти-сироти, напівсироти, діти, позбавлені батьківського піклування).

Акція діє до 31 жовтня 2024 року для громадян, які проживають у Надвірнянській громаді.

#### Які документи потрібні

Для того, щоб отримати подарунок, потрібно надати наступний перелік документів:

- паспорт та копія особи, що подає заявку;
- ідентифікаційний код та його копія;
- свідоцтво про народження дитини;
- документ, що надає право на отримання подарунка (довідка ВПО, посвідчення УБД, посвідчення людини з інвалідністю тощо)
- заява;
- лист та малюнки від дитини.

#### Вимоги до листа для подарунка

Лист до Святого Миколая має певні вимоги, а саме:

- він повинен бути написаним українською мовою;
- у листі має бути розповідь про себе, сім'ю, захоплення, бажання (не більше трьох), вік, зріст та розмір взуття;
- обов'язково повинні бути малюнки на окремому аркуші;
- не повинно бути прохань до діда мороза;
- не повинно бути прохань про техніку чи інші коштовні речі;
- не повинно бути контактних даних.

#### Як долучитися

Щоб приєднатися до акції необхідно звернутися до офісу «Карітас» за адресою: місто Надвірна, вулиця Котляревського, 4В. Зареєструватися також можна за номером: +380 (93) 306 1863.

## Відзначимо День української писемності та мови написанням радіодиктанту

УВАГА! Радіодиктант Національної Єдності відбудеться 25 жовтня 2024 року об 11:00.

Автор диктанту національної єдності – українська письменниця Оксана Забужко, її текст у прямиому етері читатиме письменник, музикант та військовий Павло Вишебаба.

Радіодиктант транслюватимуть на всіх платформах Суспільного: телебаченні, радіо та диджиталі.

Традиційно найактивнішими учасниками флеш-мобу є школярі, студенти й викладачі закладів освіти.

Оксана Забужко – українська письменниця та есеїстка. Найвідоміші твори: «Музей покинутих секретів» (2009), «Польові дослідження з україн-

ського сексу» (1996). Лауреатка багатьох премій, зокрема Національної премії України імені Тараса Шевченка (2019), Літературної премії Центральної та Східної Європи «Ангелус» (2013), «Книги року ВВС» (2020). Її книги та статті перекладено понад 20 мовами.

Павло Вишебаба – військовий, поет, музикант та громадський діяч. Мобілізувався до лав ЗСУ з початком повномасштабного російського вторгнення. Автор книги віршів «Тільки не пиши мені про війну», виданої у 2022 році.

Разом відзначимо День української писемності та мови (27 жовтня)!

## 7 порад, як підготуватися до радіодиктанту 2024



*Якщо від фрази «дістаємо подвійні листочки» у вас пробігав холодний піт по спині, руки починали труситися, а усі визубрені в ніч перед цим правила вмить вивітрувалися з голови – вітаю, це позаду.*

*В Радіодиктанті національної єдності є переможці, але нема переможених, бо ми всі виграємо від участі в цьому дійстві. А щоб налаштуватися на правильний лад і показати свій найкращий результат, можна трошки підготуватися – тому ось 7 порад для підготовки до радіодиктанту від літредакторки Марини Сарражин.*

### 1. Читайте сучасну українську літературу

Мова змінюється і реагує на актуальні реалії: так у торішньому тексті радіодиктанту від Катерини Калитко з'явилася «посічена обстрілами посадка», а в тексті Ірини Цілик перед тим – «заклеєні навхрест шибки». Не здивуюся, побачивши «шахеда» або «донати» (чи «донецькі») – тут існує дискусія) в наступному.

Впоратися з такими словами й формулюваннями на диктанті буде легше, якщо ви вже на них натрапляли – магія візуальної пам'яті.

### 2. Шукайте підказки в попередніх творах авторки диктанту

Є таке поняття, як «ідіолект» – те, як схильна висловлюватися конкретна людина. Авторський голос. Якщо цей голос вам знайомий – логіку викладу думок ви вхоплюватимете швидше і з меншими зусиллями. Тут у пригоді стануть не тільки книжки, а й, наприклад, публічні виступи та інтерв'ю.

У 2024 році авторкою Радіодиктанту національної єдності стане українська письменниця Оксана Забужко. Часу на прочитання «Музею покинутих секретів» вам, звісно, навряд вистачить, але раджу звернути увагу на нещодавно перевидану красивезним артбуком «Казку про калинову сопілку» або книжку-есей «Найдовша подорож», де Забужко рефлексує про початок повномасштабного вторгнення і що цьому передувало. Культові «Польові дослідження з українського сексу» теж мають тільки 120 сторінок – подужаєте.

Читатиме текст радіодиктанту письменник, музикант і військовий Павло Вишебаба. Він відомий насамперед за віршем «Тільки не пиши мені про війну» із присвятою доньці, який завірусився в соцмережах у 2022 році. Згодом вийшла однойменна збірка поезій.

3. Перевірте ті граматичні моменти, які вас завжди змушували замислитись, але до яких ніколи не доходили руки

Чинний правопис 2019 року, виданий «Науковою думкою», також доступний в електронці. Цьогоріч завершується перехідний період і норми (вже не дуже) нового правопису тепер діють в усіх сферах. Впевнена, що «проект» через «є» чи «священник» із двома «н» для багатьох стали звичними, але у кожної та кожного з нас є слабкі місця.

Якщо ви почуваетесь невпевнено, розставляючи коми, двокрапки й тире – знайдіть «Пунктуаційний словник-довідник» Зеновія Терлака. Якщо натрапляєте на слова, значення яких не до кінця вловлюєте – заглядайте в [тлумачний словник](#).

4. Встановіть застосунки з автокорекції, на кшталт [LanguageTool](#) або [OnlineCorrector](#), і дозвольте їм поправити ваше письмо.

Вони вловлюють найочевидніші помилки й пропонують варіанти виправлення, з яких ви можете обирати найбільш влучні. Звісно, такі програми не зроблять ваші тексти бездоганними, але дадуть змогу помітити речі, на які ви не звертали увагу. Тож, покористувавшись якийсь час автокорекцією, ви вивчите нові правила. Але під час радіодиктанту не махайте!

### 5. Заплануйте написання диктанту разом із друзями, родиною або колегами

Попередні рази це можна було зробити навіть у барах, книгарнях та поїздах «Укрзалізниці» – думаю, цього року варто розраховувати на подібне.

Писати радіодиктант у компанії набагато приємніше, бо ж можна радитися, підказувати й сперечатися в процесі. А раптом «колективний розум» вам допоможе впоратися набагато краще?

6. Знайдіть улюблений пухнастий блокнот, клавіатуру з різноколірною підсвіткою, солідну ручку — будь-що, що зробить писання комфортним та наснажливим і створить урочисту атмосферу. Якщо ж вам зручніше писати позиченим в останній момент олівцем на звороті чека з «Сільпо» – ніякого засудження.

### 7. Залиште шкільні травми в минулому

Так, диктанти мають погану славу через асоціації з суворими вчителями, низькими оцінками, нездоровою конкуренцією, прочуханками за виправлення й кпинами за недостатню каліграфічність.

Радіодиктант національної єдності – не про це. Він про спільні цінності, які об'єднують людей різних занять і віку в різних куточках світу. Скільки ви зробите помилок – не має жодного значення. Врешті, то можуть бути й не помилки: мовознавцям не було б про що сперечатися, якби існував один-єдиний правильний варіант.

Ви можете надіслати свою роботу на перевірку, можете перевірити самостійно або ж не перевіряти взагалі. Головне – кайфонути в процесі, відчути єдність із людьми, які пишуть диктант у цей самий час, поміркувати про сенси, закладені в текст. За досвідом попередніх років, можна також розчулитися до сліз.

## Тішимося

*А. В. Трищу – урологу, О. М. Кондрату  
та І. І. Угринчук – медсестрам ЦМЛ*

*Немає нічого ліпшого для людини, ніж...  
тішитися своєю тяжкою працею!*

*(Еклезіаста 2: 24)*

Лагідна мова, душевна теплота  
Здоровим і хворим людям бажана.  
Щирість і радість без міри –  
Це теж ліки.  
Відчув, коли мені лікарі  
Послуги фахово надали.  
Радію, як і вони.  
Як мені не радіти?  
Коли в українській медицині  
Ще не перевелись медики –  
БОЖІ ДІТИ.

**Любомиру Кліщу – талановитому  
педагогу, журналісту, науковцеві  
та поетові, колишньому,  
спраглому знань, моєму студентові**

Дорогий Любчику,  
Дерзай! Рук не опускай,  
Не забувай нашу мову живу,  
Промислителя Сковороду  
Про нашу воленьку святу.  
Живить її золотий засів  
Сковородинських, Шевченкових  
І Франкових слів.  
Наспіли жнива,  
Просімо в Бога допомоги  
Пожати добрі плоди  
В любові і радості  
Заповнити засіки свої і світові.

**Олегу Гуцуляку – науковцеві,  
письменнику, побратиму  
на творчій ниві**

В час, коли розучились ми  
Проникати в глибинні пласти  
Нашої віковичної духовности  
Ти проникаєш туди.  
Вносиш мудрости скарби.  
Ідеш на раду до Сковороди.  
Думаєш, гадаєш,  
Перемогу провіщаєш.  
Закликаєш голос предків чути,  
Їх діла не забувати,  
Уроки пам'ятати.  
За такі твої труди ти гідний похвали.

*Іван Петрович Макаровський,  
викладач, доцент, ветеран праці*

## Зміни

*Якщо хтось не побоявся втратити тебе,  
не бійся втратити його, чим яскравіше горять  
мости за спиною, тим світліша дорога.*

*Мирослав Дочинець*

Вона ішла уся така красива.  
Звичайний одяг, але блиск в очах,  
Вона була якась така смілива,  
Бо вже, напевно, подолала страх.  
Лиш серденько стискалося ще дужче,  
Зривались ще не сказані слова,  
Довкола все було таке гнітюче,  
Та душу гріла радісна мета.  
Вона ішла уся така смілива  
Ї така красива, Господи прости,  
Вона літала, ну бо мала крила,  
Чи просто спалювала всі мости.

*Марічка Федорів*

## ПОНЕДІЛОК, 21 ЖОВТНЯ

### 5 КАНАЛ

6.00 Лінійка документальних серіалів  
7.00 Т/С "Злочини в лікарнях"  
7.45, 3.00 Гра долі  
8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор)  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин  
9.30, 10.15, 13.20, 16.15, 17.20, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна"  
11.15 Машина часу  
12.35 Легендарні воїни  
14.00, 15.30, 20.35, 1.30 Д/ф  
20.00 Дайджест  
21.45 Особливий погляд  
22.00 Час-time  
22.30 Стратком мілітарі відео  
22.45 Новини bbc  
23.00 Час новин. Підсумки дня  
23.45 Український свідок  
0.00 Т/С "Пані покоївка"  
4.00 Х/ф

### НТН

6.00 "Речдок" (12+)  
8.45 Т/С "9-1-1" (12+)  
13.00, 23.50 Т/С "Гаваї 5.0" (12+)  
14.45, 21.15 Т/С "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+)  
17.15 "Речдок. Велика справа" (12+)  
19.20 Т/С "Дрон" (12+)  
1.30 "Випадковий свідок"  
3.00 "Речовий доказ" (12+)  
4.00 Х/ф "Вінчання зі смертю"  
5.15 "Страх у твоєму домі" (12+)

### ENTER-ФІЛЬМ

6.00, 10.00, 1.30 "Речовий доказ" (12+)  
9.00, 1.00 "Таємниці світу" (12+)  
12.00, 17.30 Т/С "Розслідування Мердока"  
13.40, 21.00 Т/С "Пуаро Агати Крісті"  
15.35, 23.00 Т/С "Міс Марпл Агати Крісті"

### 5 КАНАЛ

6.00 Лінійка документальних серіалів  
7.00 Т/С "Злочини в лікарнях"  
7.45, 3.00 Гра долі  
8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор)  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин  
9.30, 10.15, 13.20, 16.15, 17.20, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна"  
11.15 Машина часу  
12.35 Легендарні воїни  
14.00, 15.30, 20.00, 1.30 Д/ф  
21.45 Особливий погляд  
22.00 Час-time  
22.30 Стратком мілітарі відео  
22.45 Новини bbc  
23.00 Час новин. Підсумки дня  
23.45 Бутусов плюс  
0.00 Т/С "Пані покоївка"  
4.00 Х/ф

### НТН

6.00, 10.00 "Речдок" (12+)  
8.40 "Випадковий свідок. Катастрофи"  
8.55 "Випадковий свідок. Навколо світу"  
9.30, 1.30 "Випадковий свідок" (12+)  
10.55, 17.15 "Речдок. Велика справа" (12+)  
13.00, 23.50 Т/С "Гаваї 5.0" (12+)  
14.45, 21.15 Т/С "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+)  
19.20 Т/С "Дрон" (12+)  
2.55 "Речовий доказ" (12+)  
4.25 "Правда життя. Професійні байки"  
5.15 "Страх у твоєму домі" (12+)

2.00 Моя історія  
3.00 Марафон "Єдині новини"

### БІГУДІ-ТБ

6.00, 4.30 Сімейні мелодрами  
11.30, 22.40 Говорить Україна  
13.20, 20.00 Т/С "Заборонений плід"  
16.00 Т/С "Крила кохання"  
18.00 Т/С "Кохання напрокат"  
23.45 Т/С "Щоденники темного"  
2.10 Т/С "Хостел"  
5.45 Телемагазин

### ТЕТ

6.00 Т/С "Батько рулить"  
7.00 Моя суперродина  
9.00 Х/ф "Дім дивних дітей міс Сапсаи"  
11.30 Т/С "Усі жінки - вільні"  
14.30 Т/С "Папік 2"  
16.40 Х/ф "Король Артур"  
19.00 Х/ф "Пирати Карибського моря: Прокляття Чорної Перлини"  
22.00 Т/С "Волонтери 2"  
0.00 Т/С "Пригоди Бампера і Суса"  
2.00 Т/С "Євродиректор"  
2.55 Вечірка 2  
3.50 Панянка-селянка

### СТБ

3.20 МастерШеф (12+)  
7.10 Т/С "Комісар Рекс"  
10.05 Т/С "Історія одного злочину" (12+)  
14.00 Т/С "Сліпа" (12+)  
17.00 Т/С "Слід" (12+)  
18.50 Супермама (12+)  
20.00 Т/С "Дві сестри" (12+)  
22.00 Т/С "Черговий лікар" (12+)  
23.55 Т/С "Агенти справедливості" (12+)

### КАНАЛ "2+2"

6.00, 19.00 "Україна сьогодні" (12+)  
7.15 Т/С "Батя" (12+)  
14.55, 1.45 "Загублений світ"

16.55 "Загублений світ. Мадейра - острів див"  
17.50 "Обережно: фейк!-2" (12+)  
20.15 Т/С "Містер і місіс Малишки" (12+)  
22.05 Х/ф "М'юті" (16+)  
23.55 Т/С "Народження мафії. Нью-Йорк" (12+)  
3.20 "Щоденник медіума"  
4.50 "Джедаї"

### КАНАЛ "1+1" УКРАЇНА

6.30 "Сніданок з 1+1"  
9.30, 4.40 "Міняю жінку"  
12.00 "Учениця мольфара"  
16.00 "Анатомія дива"  
18.00, 19.00 "Говорить вся країна"  
20.00 Драма "Лікарка за покликанням"  
9, 10 с.  
22.00, 3.10 Т/С "Доктор Хаус 5" 7, 8 с.  
23.50 Т/С "Метод Булла 6" 19, 20 с.  
1.40 "Життя відомих людей"

### НОВИЙ КАНАЛ

3.00 Працюємо заради майбутнього  
3.15 Знають навіть діти  
3.30 Le Маршрутка (12+)  
4.35 Екси (16+)  
6.00 Кохання на виживання (12+)  
7.55, 9.01 Т/С "Мерлін"  
9.00 Загальна національна хвилина мовчання  
10.45 Х/ф "Шлях зброї" (12+)  
13.05 Х/ф "3000 миль до Грейсленда" (12+)  
15.40 Т/С "Будиночок на щастя"  
18.00, 19.00 Т/С "Зв'язок" (12+)  
20.00 Є питання (прем'єра)  
21.00 Х/ф "Викуп" (12+)  
23.35, 0.10 Х/ф "Розплата" (12+)  
0.00 Звернення Президента  
1.40 Служба розшуку дітей  
1.45 Х/ф "Монстри атакують" (16+)

### СУСПІЛЬНЕ КУЛЬТУРА

6.00 М/ф  
7.25 Дика та дивовижна Данія. Терновий сорокопуд  
7.30 Дика та дивовижна Данія. Щука  
7.35 Відтинки України  
8.00 "Я.Є.ТИЛ.". Ігор Кочет  
8.15 "Я.Є.ТИЛ.". Людмила Дорошенко  
8.35 "Я.Є.ТИЛ.". Степан Квасниця  
8.45 "Я.Є.ТИЛ.". Максим Кушніренко  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01 Гімн України  
9.05, 23.45 Культура на часі  
9.35, 21.00 Д/ф "Велика російська брехня" (Україна) 2023 р.  
10.35 Освітній цикл "Рік у дикій природі". Час міграції. Липень - серпень  
11.30 Т/С "Хадсон і Рекс" 65 с. (Канада) 2019 р.  
12.15 Пісні про мам. Концертна програма  
13.20 Твоя музика. Роксолана. Концертна програма  
14.30 Т/С "Дама під вуаллю" 3, 4 с. (Італія) 2015 р.  
16.35 Т/С "Обручка з рубіном" 52, 53 с. (Україна) 2017 р.  
18.25 Т/С "Центральна лікарня" 32, 33 с. (Україна) 2016 р.  
20.00 Освітній цикл "Рік у дикій природі". Час активізації. Вересень - жовтень  
22.00 Т/С "Капітан Алатрісте" 15, 16 с. (Іспанія) 2015 р.  
0.15 Х/ф "Три кольори: Червоний" (Франція) 1995 р.  
1.50 Д/ф "Вогнехрещ" (Україна) 2021 р.  
2.35 Ідемо в музей. Полтавський краєзнавчий музей ім. Василя Кричевського  
3.00 Ідемо в музей. Львівський музей модернізму  
3.25 Лекторій. Музика  
3.55 Лекторій. Поезія  
4.20 Лекторій. Література  
4.45 Лекторій. Театр  
5.10 "Сильна". Тетяна Гордійчук

## ВІВТОРОК, 22 ЖОВТНЯ

### ENTER-ФІЛЬМ

6.00, 10.00, 1.30 "Речовий доказ" (12+)  
9.00, 1.00 "Таємниці світу" (12+)  
12.00, 17.30 Т/С "Розслідування Мердока"  
13.40, 21.00 Т/С "Пуаро Агати Крісті"  
15.35, 23.00 Т/С "Міс Марпл Агати Крісті"  
2.00 Моя історія (12+)  
3.00 Марафон "Єдині новини"

### БІГУДІ-ТБ

6.00, 4.30 Сімейні мелодрами  
11.30, 22.40 Говорить Україна  
13.20, 20.00 Т/С "Заборонений плід"  
16.00 Т/С "Кохання напрокат"  
23.45 Т/С "Щоденники темного"  
2.10 Т/С "Хостел"  
5.45 Телемагазин

### ТЕТ

6.00 Т/С "Батько рулить"  
7.00 Моя суперродина  
9.00 Х/ф "Красуня й чудовисько"  
11.00 Т/С "Усі жінки - вільні"  
14.00 Т/С "Папік 2"  
17.00 Х/ф "Час"  
19.00 Х/ф "Пирати Карибського моря: На дивних берегах"  
22.00 Т/С "Волонтери 2"  
0.00 Т/С "Пригоди Бампера і Суса"  
2.00 Т/С "Євродиректор"  
2.55 Вечірка 2  
3.50 Панянка-селянка

### СТБ

3.35 МастерШеф (12+)  
7.20 Т/С "Комісар Рекс"  
10.10 Т/С "Історія одного злочину" (12+)  
14.00 Т/С "Сліпа" (12+)  
17.00 Т/С "Слід" (12+)  
18.50 Супермама (12+)  
20.00 Т/С "Дві сестри" (12+)  
22.00 Т/С "Черговий лікар" (12+)  
0.00 Т/С "Агенти справедливості" (12+)

### КАНАЛ "2+2"

6.00, 19.00 "Україна сьогодні" (12+)  
7.15, 9.00 Т/С "Касл" (12+)  
11.45, 2.00 "Загублений світ"  
14.45 Х/ф "Ефект спускового гачка" (12+)  
16.40 Х/ф "Індіана Джонс і королівство Кришталевого черепа"  
20.15 Т/С "Містер і місіс Малишки" (12+)  
22.15 Х/ф "Дикий пес" (12+)  
0.10 Т/С "Народження мафії. Нью-Йорк" (12+)  
3.35 "Щоденник медіума"  
4.55 "Джедаї"

### КАНАЛ "1+1" УКРАЇНА

6.30 "Сніданок з 1+1"  
9.30, 4.40 "Міняю жінку"  
12.00 "Учениця мольфара"  
16.00 "Анатомія дива"  
18.00, 19.00 "Говорить вся країна"  
20.00 Драма "Лікарка за покликанням"  
11, 12 с.  
22.00, 3.10 Т/С "Доктор Хаус 5" 9, 10 с.  
23.50 Т/С "Метод Булла 6" 20, 21 с.  
1.40 "Життя відомих людей"

### НОВИЙ КАНАЛ

3.15 Знають навіть діти  
3.30 Le Маршрутка (12+)  
4.25 Екси (16+)  
5.50 Кохання на виживання (12+)  
7.45, 9.01 Т/С "Мерлін"  
9.00 Загальна національна хвилина мовчання  
11.20 Х/ф "Черговий тато: Літній табір"  
13.05 Х/ф "Дев'ять ярів" (12+)  
15.05 Т/С "Будиночок на щастя"  
18.00, 19.00 Т/С "Зв'язок" (12+)  
20.00 Поле (прем'єра)  
21.00 Х/ф "Самотній вовк" (12+)  
23.00, 0.10 Х/ф "Теорія змови" (12+)  
0.00 Звернення Президента  
1.50 Х/ф "Священик" (16+)

### СУСПІЛЬНЕ КУЛЬТУРА

6.00 М/ф  
7.25 Дика та дивовижна Данія. Мурашиний лев  
7.35 Відтинки України  
8.00 "Я.Є.ТИЛ.". Олексій Александров  
8.15 "Я.Є.ТИЛ.". Сергій Прескорник  
8.35 "Я.Є.ТИЛ.". Софія Баркова  
8.45 "Я.Є.ТИЛ.". Денис Романовський  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01 Гімн України  
9.05, 23.50 Культура на часі  
9.35, 21.00 Д/ф "Велика російська брехня" (Україна) 2023 р.  
10.35 Освітній цикл "Рік у дикій природі". Час активізації. Вересень - жовтень  
11.30 Т/С "Хадсон і Рекс" 66 с. (Канада) 2019 р.  
12.15 Дмитро та Назарій Яремчуки. Концертна програма  
13.30 Твоя музика. Іллєрія. Концертна програма  
14.30 Т/С "Дама під вуаллю" 4, 5 с. (Італія) 2015 р.  
16.35 Т/С "Обручка з рубіном" 53, 54 с. (Україна) 2017 р.  
18.20 Т/С "Центральна лікарня" 33, 34 с. (Україна) 2016 р.  
20.00 Освітній цикл "Рік у дикій природі". Повний цикл. Листопад - грудень  
22.00 Т/С "Капітан Алатрісте" 17, 18 с. (Іспанія) 2015 р.  
0.20 Культурі українці: позначені гривнею. Леся Українка  
0.45 Спецпроект "На вістрі ножа"  
1.35 Д/ф "На щиті" (Україна) 2022 р.  
2.30 Ідемо в музей. Національний музей історії України у Другій світовій війні  
2.55 Ідемо в музей. Виставка "Відбиток", Мистецький Арсенал  
3.20, 4.15 Лекторій. Література  
3.50 Лекторій. Кіно  
4.40 Лекторій. Театр  
5.10 "Сильна". Тетяна Костинюк

## СЕРЕДА, 23 ЖОВТНЯ

## 5 КАНАЛ

6.00 Лінійка документальних серіалів  
7.00 Т/С "Злочини в лікарнях"  
7.45, 3.00 Гра долі  
8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор)  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин  
9.30, 10.15, 13.20, 16.15, 17.20, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна"  
11.15 Машина часу  
12.35 Легендарні воїни  
14.00, 15.30, 1.30 Д/ф  
20.00 Рандеву  
21.45 Особливий погляд  
22.00 Час-time  
22.30 Стратком мілітарі відео  
22.45 Новини bbc  
23.00 Час новин. Підсумки дня  
23.45 Український свідок  
0.00 Т/С "Пані покоївка"  
4.00 Х/ф

## НТН

6.00, 10.05 "Речдок" (12+)  
8.45 "Випадковий свідок. Катастрофи"  
9.00 "Випадковий свідок. Навколо світу"  
9.30, 1.30 "Випадковий свідок"  
10.55, 17.15 "Речдок. Велика справа" (12+)  
13.00, 23.50 Т/С "Гавайї 5.0" (12+)  
14.45, 21.15 Т/С "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+)  
19.20 Т/С "Дрон" (12+)  
2.55 "Речовий доказ" (12+)  
4.25 "Правда життя. Професійні байки"  
5.15 "Страх у твоєму домі" (12+)

## 5 КАНАЛ

6.00 Лінійка документальних серіалів  
7.00 Т/С "Злочини в лікарнях"  
7.45, 3.00 Гра долі  
8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор)  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин  
9.30, 10.15, 13.20, 16.15, 17.20, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна"  
11.15 Машина часу  
12.35 Легендарні воїни  
14.00, 15.30, 20.00, 1.30 Д/ф  
21.45 Особливий погляд  
22.00 Час-time  
22.30 Стратком мілітарі відео  
22.45 Новини bbc  
23.00 Час новин. Підсумки дня  
23.45 Бутусов плюс  
0.00 Т/С "Пані покоївка"  
4.00 Х/ф

## НТН

6.00, 10.00 "Речдок" (12+)  
8.40 "Випадковий свідок. Катастрофи"  
9.00 "Випадковий свідок. Навколо світу"  
9.30, 1.30 "Випадковий свідок"  
11.00, 17.15 "Речдок. Велика справа" (12+)  
13.00, 23.50 Т/С "Гавайї 5.0" (12+)  
14.40, 21.15 Т/С "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+)  
19.20 Т/С "Дрон" (12+)  
3.00 "Речовий доказ" (12+)  
4.30 "Правда життя. Професійні байки"  
5.15 "Страх у твоєму домі" (12+)

## ENTER-ФІЛЬМ

6.00, 10.00, 1.30 "Речовий доказ" (12+)  
9.00, 1.00 "Таємниці світу" (12+)  
12.00, 17.30 Т/С "Розслідування Мердока"  
13.40, 21.00 Т/С "Пуаро Агати Крісті"  
15.35, 23.00 Т/С "Міс Марпл Агати Крісті"  
2.00 Моя історія (12+)  
3.00 Марафон "Єдині новини"

## БІГУДИ-ТБ

6.00, 4.30 Сімейні мелодрами  
11.30, 22.40 Говорить Україна  
13.20, 20.00 Т/С "Заборонений плід"  
16.00 Т/С "Кохання напрокат"  
23.45 Т/С "Щоденники темного"  
2.10 Т/С "Хостел"  
5.45 Телемагазин

## ТЕТ

6.00 Т/С "Батько рулить"  
7.00 Моя суперродина  
9.00 М/ф "Ранго"  
11.00 Т/С "Усі жінки - вільні"  
15.00 Т/С "Папік 2"  
17.30 Х/ф "Лара Крофт: Розкрадачка гробниць"  
19.30 Х/ф "Пірати Карибського моря: Помста Салазара"  
22.00 Т/С "Волонтери 2"  
0.00 Т/С "Пригоди Бампера і Суца"  
2.00 Т/С "Євродиректор"  
2.55 Вечірка 2  
3.50 Панянка-селянка

## СТБ

3.00, 0.00 Т/С "Агенти справедливості" (12+)  
3.40 МастерШеф (12+)  
7.25 Т/С "Комісар Рекс"  
10.20 Т/С "Історія одного злочину" (12+)  
14.05 Т/С "Сліпа" (12+)  
17.05 Т/С "Слід" (12+)  
18.50 Супермама (12+)  
20.00 Т/С "Дві сестри" (12+)  
22.00 Т/С "Черговий лікар" (12+)

## КАНАЛ "2+2"

6.00, 19.00 "Україна сьогодні" (12+)  
7.15, 4.30 "Джедаї"  
7.30, 8.25 Т/С "Касл" (12+)  
12.05, 2.10 "Загублений світ"  
15.00 Х/ф "Смокінг"  
17.00 Х/ф "Старські й Гатч"  
20.15 Т/С "Містер і місіс Малишки" (12+)  
22.10 Х/ф "Облога" (12+)  
0.35 Т/С "Народження мафії. Нью-Йорк" (12+)  
3.00 "Щоденник медіума"

## КАНАЛ "1+1" УКРАЇНА

6.30 "Сніданок з 1+1"  
9.30, 4.40 "Міняю жінку"  
12.00 "Учениця мольфара"  
16.00 "Анатомія дива"  
18.00, 19.00 "Говорить вся країна"  
20.00 Драма "Лікарка за покликанням"  
13, 14 с.  
22.00, 3.10 Т/С "Доктор Хаус 5" 11, 12 с.  
23.50 Т/С "Метод Булла 6" 21, 22 с.  
1.40 "Життя відомих людей"

## НОВИЙ КАНАЛ

3.05 Знають навіть діти  
3.25 Le Маршрутка (12+)  
4.25 Ексі (16+)  
6.00 Кохання на виживання (12+)  
8.00, 9.01 Т/С "Мерлін"  
9.00 Загальнонаціональна хвилина мовчання  
11.50 Х/ф "Крутий та ціпоньки" (12+)  
13.45 Х/ф "Останній бойскаут" (12+)  
15.55 Т/С "Будиночок на щастя"  
18.00, 19.00 Т/С "Зв'язок" (12+)  
20.00 Х/ф "Два стовпи" (12+)  
22.00, 0.10 Х/ф "Хлопці зі стовпами" (12+)  
0.00 Звернення Президента  
0.20 Х/ф "Жилець" (16+)  
2.10 Служба розшуку дітей  
2.15 Аферисти в сітах (12+)

## ЧЕТВЕР, 24 ЖОВТНЯ

## 5 КАНАЛ

6.00 Лінійка документальних серіалів  
7.00 Т/С "Злочини в лікарнях"  
7.45, 3.00 Гра долі  
8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор)  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин  
9.30, 10.15, 13.20, 16.15, 17.20, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна"  
11.15 Машина часу  
12.35 Легендарні воїни  
14.00, 15.30, 20.00, 1.30 Д/ф  
21.45 Особливий погляд  
22.00 Час-time  
22.30 Стратком мілітарі відео  
22.45 Новини bbc  
23.00 Час новин. Підсумки дня  
23.45 Бутусов плюс  
0.00 Т/С "Пані покоївка"  
4.00 Х/ф

## НТН

6.00, 10.00 "Речдок" (12+)  
8.40 "Випадковий свідок. Катастрофи"  
9.00 "Випадковий свідок. Навколо світу"  
9.30, 1.30 "Випадковий свідок"  
11.00, 17.15 "Речдок. Велика справа" (12+)  
13.00, 23.50 Т/С "Гавайї 5.0" (12+)  
14.40, 21.15 Т/С "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+)  
19.20 Т/С "Дрон" (12+)  
3.00 "Речовий доказ" (12+)  
4.30 "Правда життя. Професійні байки"  
5.15 "Страх у твоєму домі" (12+)

## ENTER-ФІЛЬМ

6.00, 10.00, 1.30 "Речовий доказ" (12+)  
9.00 Таємниці світу (12+)  
12.00, 17.30 Т/С "Розслідування Мердока"  
13.40, 21.00 Т/С "Пуаро Агати Крісті"  
15.35, 23.00 Т/С "Міс Марпл Агати Крісті"  
1.00 "Таємниці світу" (12+)  
2.00 Моя історія (12+)  
3.00 Марафон "Єдині новини"

## БІГУДИ-ТБ

6.00, 4.30 Сімейні мелодрами  
11.30, 22.40 Говорить Україна  
13.20, 20.00 Т/С "Заборонений плід"  
16.00 Т/С "Кохання напрокат"  
23.45 Т/С "Щоденники темного"  
2.10 Т/С "Хостел"  
5.45 Телемагазин

## ТЕТ

6.00 Т/С "Батько рулить"  
7.00 Моя суперродина  
9.00 М/ф "Володар драконів"  
11.00 Т/С "Усі жінки - вільні"  
14.00 Т/С "Папік 2"  
16.45 Х/ф "Лара Крофт - розкрадачка гробниць: коліска життя"  
19.00 Х/ф "Пірати Карибського моря: Скриня мерця"  
22.00 Т/С "Волонтери 2"  
0.00 Т/С "Пригоди Бампера і Суца"  
2.00 Т/С "Євродиректор"  
2.55 Вечірка 2  
3.20 Вечірка 3  
3.50 Розсміши коміка  
4.40 Панянка-селянка

## СТБ

3.10 МастерШеф (12+)  
7.10 Т/С "Комісар Рекс"  
10.05 Т/С "Історія одного злочину" (12+)  
14.00 Т/С "Сліпа" (12+)  
17.00 Т/С "Слід" (12+)  
18.50 Супермама (12+)  
20.00 Т/С "Дві сестри" (12+)  
22.00 Т/С "Черговий лікар" (12+)  
0.00 Т/С "Агенти справедливості" (12+)

## КАНАЛ "2+2"

6.00, 19.00 "Україна сьогодні" (12+)  
7.15, 4.25 "Джедаї"  
7.55 Т/С "Касл" (12+)  
10.40 Т/С "CSI: Місце злочину" (12+)  
12.20, 2.10 "Загублений світ"  
14.25 Х/ф "Персонаж" (12+)  
16.50 Х/ф "Загублене місто" (12+)  
20.15 Т/С "Містер і місіс Малишки" (12+)  
22.10 Х/ф "Приречені" (16+)  
0.35 Т/С "Народження мафії. Нью-Йорк" (12+)  
3.00 "Щоденник медіума"

## КАНАЛ "1+1" УКРАЇНА

6.30 "Сніданок з 1+1"  
9.30, 4.40 "Міняю жінку"  
12.00 "Учениця мольфара"  
16.00 "Анатомія дива"  
18.00, 19.00 "Говорить вся країна"  
20.00 Драма "Лікарка за покликанням"  
15, 16 с.  
22.00, 3.10 Т/С "Доктор Хаус 5" 13, 14 с.  
23.50 Т/С "Метод Булла 6" 22 с.  
0.45 "Життя відомих людей"

## НОВИЙ КАНАЛ

3.10 Знають навіть діти  
3.35 Le Маршрутка (12+)  
4.30 Ексі (16+)  
6.00 Кохання на виживання (12+)  
8.05, 9.01 Т/С "Мерлін"  
9.00 Загальнонаціональна хвилина мовчання  
11.50 Х/ф "Страшилки" (12+)  
13.45 Х/ф "Парочка копів" (12+)  
15.55 Т/С "Будиночок на щастя"

## СУСПІЛЬНЕ КУЛЬТУРА

6.00 М/ф  
7.25 Дика та дивовижна Данія. Лобстер  
7.30 Дика та дивовижна Данія. Морська зірка  
7.40 Вітінки України  
8.00 "Я.Є.ТИЛ.". Ірина Середя  
8.15 "Я.Є.ТИЛ.". Тетяна Люлька  
8.35 "Я.Є.ТИЛ.". Олександр Слободяник  
8.45 "Я.Є.ТИЛ.". Ільєс Туайті  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01 Гімн України  
9.05, 23.30 Культура на часі  
9.35, 21.00 Д/ф "Велика російська брехня" (Україна) 2023 р.  
10.35 Освітній цикл "Рік у дикій природі". Повний цикл. Листопад - грудень  
11.30 Т/С "Хадсон і Рекс" 67 с. (Канада) 2019 р.  
12.15 Ніна Матвієнко та Дмитро Андрієш. Концертна програма  
13.15 Твоя музика. Анатолій Матвійчук. Концертна програма  
14.30 Т/С "Дама під вуаллю" 5, 6 с. (Італія) 2015 р.  
16.35 Т/С "Обручка з рубіном" 54, 55 с. (Україна) 2017 р.  
18.25 Т/С "Центральна лікарня" 34, 35 с. (Україна) 2016 р.  
20.00 Освітній цикл "Неймовірна дружба тварин". Народжені різними  
22.00 Т/С "Толодо" 1 с. (Іспанія) 2012 р.  
0.00 Культурні українці: позначені гривнею. Григорій Сковорода  
0.30 Спецпроект "Майдан Гідності"  
1.25 Д/ф "Записи під вишнею" (Україна) 2022 р.  
2.20 Ідемо в музей. Мистецький Арсенал. Повернення цінностей  
2.45 Ідемо в музей. Музей театрального, музичного та кіномистецтва України  
3.15 Лекторій. Музика  
3.45 Лекторій. Поезія  
4.10 Лекторій. Література  
4.40 Лекторій. Театр  
5.05 "Сильна". Катерина Луцик

18.00, 19.00 Т/С "Зв'язок" (12+)  
20.00 Хто зверху? (прем'єра) (12+)  
22.00, 0.10 Х/ф "Не ввіймали - не злодій" (12+)  
0.00 Звернення Президента  
0.45 Х/ф "Не дихай" (16+)  
2.20 Аферисти в сітах (12+)

## СУСПІЛЬНЕ КУЛЬТУРА

6.00 М/ф  
7.30 Вітінки України  
8.00 "Я.Є.ТИЛ.". Єгор Горшко  
8.20 "Я.Є.ТИЛ.". Дмитро Олійник  
8.35 "Я.Є.ТИЛ.". Максим Адаменко  
8.45 "Я.Є.ТИЛ.". Олександра Луцак  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01 Гімн України  
9.05, 23.30 Культура на часі  
9.35, 21.00 Д/ф "Велика російська брехня" (Україна) 2023 р.  
10.35 Освітній цикл "Неймовірна дружба тварин". Народжені різними  
11.30 Т/С "Хадсон і Рекс" 68 с. (Канада) 2019 р.  
12.15 Анатолій Говорадо та гурт Sviyaz Band. Концертна програма  
13.25 Іво Бобул. Концертна програма  
14.30 Т/С "Дама під вуаллю" 6, 7 с. (Італія) 2015 р.  
16.35 Т/С "Обручка з рубіном" 55, 56 с. (Україна) 2017 р.  
18.20 Т/С "Центральна лікарня" 35, 36 с. (Україна) 2016 р.  
20.00 Освітній цикл "Неймовірна дружба тварин". Вірний друг  
22.00 Т/С "Толодо" 2 с. (Іспанія) 2012 р.  
0.00 Культурні українці: позначені гривнею. Володимир Вернадський  
0.30 Спецпроект "Спекотний лютий 2015"  
1.20 Д/ф "Домівка на спині" (Україна) 2023 р.  
2.20 Ідемо в музей. Музей видатних діячів української культури  
2.45 Ідемо в музей. Одеський художній музей  
3.15, 4.10 Лекторій. Література  
3.45 Лекторій. Кіно  
4.40 Лекторій. Театр  
5.05 Спецпроект "Мій прапор"



## П'ЯТНИЦЯ, 25 ЖОВТНЯ

### 5 КАНАЛ

6.00 Лінійка документальних серіалів  
7.00 Т/С "Злочини в лікарнях"  
7.45, 3.00 Гра долі  
8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор)  
8.50 Натхнення  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин  
9.30, 10.15, 13.20, 16.15, 17.30, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна"  
11.15 Машина часу  
12.35 Легендарні воїни  
14.00, 15.30, 1.30 Д/ф  
20.40 Особливий погляд  
21.45 Бутусов плюс  
22.00 Час-time  
22.30 Історія для дорослих  
22.45 Новини bbc  
23.00 Час новин. Підсумки дня  
23.45 Український свідок  
0.00 Т/С "Пані покоївка"  
4.00 Х/ф

### НТН

6.00, 10.05 "Речдок" (12+)  
8.40 "Випадковий свідок. Катастрофи"  
9.00 "Випадковий свідок. Навколо світу"  
9.30, 1.30 "Випадковий свідок"  
11.00, 17.15 "Речдок. Велика справа" (12+)  
13.00, 23.50 Т/С "Таваї 5.0" (12+)  
14.45, 21.15 Т/С "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+)  
19.20 Т/С "Дрон" (12+)  
2.55 "Речовий доказ" (12+)  
3.55 "Правда життя. Професійні байки"  
4.40 "Страх у твоєму домі" (12+)

### ENTER-ФІЛЬМ

6.00, 10.00, 1.30 "Речовий доказ" (12+)  
9.00 Таємниці світу (12+)  
12.00, 17.30 Т/С "Розслідування Мердока"  
13.40, 21.00 Т/С "Пуаро Агати Крісті"  
15.35, 23.00 Т/С "Міс Марпл Агати Крісті"  
1.00 "Таємниці світу" (12+)  
2.00 Моя історія (12+)  
3.00 Марафон "Єдині новини"

### БІГУДІ-ТБ

6.00, 4.30 Сімейні мелодрами  
11.30, 22.40 Говорить Україна  
13.20, 20.00 Т/С "Заборонений плід"  
16.00 Т/С "Кохання напрокат"  
23.45 Т/С "Щоденники темного"  
2.10 Т/С "Хостел"  
5.45 Телемагазин

### ТЕТ

6.00 М/ф  
6.15 М/ф "Червоні черевички та село-гноми"  
8.00 М/ф "Луїс і прибульці"  
9.40 Я люблю Україну  
11.30 М/ф "Друзі-Нерозлийвода"  
13.10 Х/ф "Дім дивних дітей міс Сапсан"  
15.30 Х/ф "Король Артур"  
18.00 Х/ф "Більше, ніж секс"  
20.00 Ліга сміху. Волонтерський десант 3  
0.00 Батли (16+)  
1.00 Х/ф "Весільний погром" (16+)  
2.40 Розсміши коміка  
3.25 Панянка-селянка  
5.05 Зірки, чутки та галлівуд

### СТБ

3.25 Т/С "Історія одного злочину" (12+)  
14.25, 19.00 Т/С "Сліпа" (12+)  
21.55 Т/С "Черговий лікар" (12+)  
23.55 Т/С "Агенти справедливості" (12+)

### КАНАЛ "2+2"

6.00, 19.00 "Україна сьогодні" (12+)  
7.15 Т/С "Касл" (12+)  
9.55 Т/С "CSI: Місце злочину" (12+)  
11.45, 2.20 "Загублений світ"  
14.45 Х/ф "Чужа територія" (12+)  
16.45 Х/ф "Облога" (12+)  
20.15 Х/ф "Шакал" (12+)  
22.50 Х/ф "Обітниця мовчання" (12+)  
0.40 Х/ф "Ефект спускового гачка" (12+)  
3.05 "Щоденник медіума"  
4.30 "Джедаї"

### КАНАЛ "1+1" УКРАЇНА

6.30 "Сніданок з 1+1"  
9.30 "Міняю жінку"  
12.00 "Учениця мольфара"  
17.00 "Міняю жінку - 16", 7 с.  
19.00 "Міняю жінку - 16", 8 с.  
21.00 Бойовик "Перевізики 2"  
22.50 Бойовик "Паркер"  
1.10 "Світ навиворіт"

### НОВИЙ КАНАЛ

3.15 Знають навіть діти  
3.55 Кохання на виживання (12+)  
7.10 Є питання  
8.10, 9.01 Т/С "Зв'язок" (12+)  
9.00 Загальнонаціональна хвилина мовчання  
12.05 Х/ф "Страшилки" 2: Привиди Гелловіна" (12+)  
13.50 Х/ф "Асистент вампіра" (12+)  
15.55 Х/ф "Трансформери 3"  
19.00 Х/ф "Корупціонер" (12+)  
21.10 Х/ф "Контрабанда" (12+)  
23.35, 0.10 Х/ф "Не дихай 2" (16+)  
0.00 Звернення Президента  
1.35, 2.20 Аферисти в сітяз (12+)  
2.15 Служба розшуку дітей

### СУСПІЛЬНЕ КУЛЬТУРА

6.00 М/ф  
7.25 Дика та дивовижна Данія. Благородний олень  
7.35 Відтинки України  
8.00 "Я.Є.ТИЛ.". Олександр Крамаренко

8.15 "Я.Є.ТИЛ.". Діана Ільницька  
8.35 "Я.Є.ТИЛ.". Володимир Нечипорук  
8.45 "Я.Є.ТИЛ.". Ігор Білов  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01 Гімн України  
9.05, 0.05 Культура на часі  
9.35 "Історія України за 15 хвилин"  
9.55 Д/ф "Як українці українською заговорили" (Україна) 2024 р.  
11.00 Радіодиктант національної єдності 2024 г.  
12.00 Освітній цикл "Неймовірна дружба тварин". Вірний друг  
13.00 Твоя музика. Алла Кудлай. Концертна програма  
14.35 Т/С "Дама під вуаллю" 7, 8 с. (Італія) 2015 р.  
16.35 Т/С "Обручка з рубіном" 56, 57 с. (Україна) 2017 р.  
18.25 Т/С "Центральна лікарня" 36, 37 с. (Україна) 2016 р.  
20.05 Освітній цикл "Неймовірна дружба тварин". Малюта  
21.00 Д/ф "Велика російська брехня" (Україна) 2023 р.  
22.00 Х/ф "Експрес Альберто" (Франція) 1990 р.  
23.40 Короткометражні фільми Девіда Лінча, США, 1967 р.  
0.35 Культурі українці: позначені гривнею. Володимир Великий  
1.05 Спецпроект "Мирний птах"  
1.55 Д/ф "За нашу і вашу свободу" (Україна) 2021 р.  
2.45 Дімо в музей. Музей кіно у Центрі Довженка  
3.10 Дімо в музей. Виставка "Порушники будуть виявлені!"  
3.40 Лекторій. Музика  
4.10 Лекторій. Поезія  
4.35 Лекторій. Література  
5.05 Лекторій. Театр  
5.30 Спецпроект "Слов'янськ. Не забудьте"

## СУБОТА, 26 ЖОВТНЯ

### 5 КАНАЛ

6.00 Лінійка документальних серіалів  
7.00 Т/С "Паризькі таємниці"  
7.50 Служба розшуку дітей  
8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор)  
8.50 Натхнення  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин  
9.20, 10.15, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна"  
11.15, 11.35, 12.30 Машина часу  
13.15 Бутусов плюс  
14.15 Хто з мірошниченко?  
15.30, 23.35 Український свідок  
16.15, 4.00 Х/ф  
19.20 Легендарні воїни  
20.00 Рандеву  
21.35 Невигадані історії  
22.00, 1.30 Д/ф  
23.00 Час новин. Підсумки дня  
0.00 Т/С "Пані покоївка"  
3.00 Гра долі

### НТН

5.25 "Речдок" (12+)  
7.55, 22.45 Т/С "Елементарно" (12+)  
10.20, 17.15 "Речдок. Велика справа" (12+)  
12.20 Т/С "Дрон" (12+)  
1.10 "Випадковий свідок"  
1.50 "Речовий доказ" (12+)  
3.20 "Правда життя. Професійні байки"  
4.40 "Страх у твоєму домі" (12+)

### ENTER-ФІЛЬМ

6.00, 10.00, 1.20 "Речовий доказ" (12+)  
9.00 Правда життя (12+)  
12.00, 19.15 Т/С "Пуаро Агати Крісті"  
14.00, 23.00 Т/С "Міс Марпл Агати Крісті"  
16.00 Т/С "Розслідування Мердока"  
0.50 "Таємниці світу" (12+)  
1.50 Моя історія (12+)  
3.00 Марафон "Єдині новини"

### БІГУДІ-ТБ

6.00, 4.30 Сімейні мелодрами  
9.20 Одруження наосліп  
11.00 Т/С "Кохання проти долі"  
19.00 Т/С "Постукай в мої двері"  
23.30 Говорить Україна  
1.00 Т/С "Щоденники темного"  
2.10 Т/С "Хостел"  
5.45 Телемагазин

### ТЕТ

6.00 М/ф  
7.00 М/ф "Табалуга"  
9.00 Найкраща оселя  
11.00 М/ф "Містер Пібоді та Шерман"  
12.50 Х/ф "Пірати Карибського моря: Прокляття Чорної Перлини"  
15.40 Х/ф "Пірати Карибського моря: Скриня мерця"  
18.40 Х/ф "Пірати Карибського моря: На краю Світу"  
22.00 Батли (16+)  
23.00 Х/ф "Лара Крофт: Розкрадачка гробниць"  
1.00 Розсміши коміка  
2.30 Панянка-селянка  
4.45 Зірки, чутки та галлівуд

### СТБ

3.10, 2.05 Т/С "Слід" (12+)  
7.50, 10.05 Прокинься з Ектором 4  
8.50, 9.30 Неймовірна правда про зірок (12+)  
11.00 Т/С "Дві сестри" (12+)  
19.00 МастерШеф (12+)  
23.55 Звана вечера (12+)

### КАНАЛ "2+2"

6.00, 4.25 "Джедаї"  
7.50, 2.15 "Загублений світ"  
12.50 Х/ф "Старські й Гатч"  
14.50 Х/ф "Персонаж" (12+)  
17.00 Х/ф "Смокінг"  
19.00 Х/ф "День Незалежності" (12+)  
21.50 Х/ф "День Незалежності: Відродження" (12+)  
0.05 Х/ф "Приречені" (16+)  
3.00 "Щоденник медіума"

### КАНАЛ "1+1" УКРАЇНА

6.30, 1.00 "Світ навиворіт"  
11.05 Комедія "Пінгвіни містера попера"  
13.00 "Клуб 1%", 5 с.  
15.00 Драма "Лікарка за покликанням" 7 с.  
23.00 Х/ф "Тіні забутих предків"

### НОВИЙ КАНАЛ

3.10 Знають навіть діти  
3.55 Екси (16+)  
5.15 Північний check-in  
7.10, 9.01 М/ф Рая та останній дракон  
9.00 Загальнонаціональна хвилина мовчання  
9.10 Поле  
10.10 Їжа України  
11.45 Їжа України (прем'єра)  
13.00 М/ф "Співай"

15.05 Х/ф "Мумія" (12+)  
17.10 Х/ф "Мисливець на монстрів" (12+)  
19.10 Х/ф "Чорна вдова" (12+)  
21.55, 0.10 Х/ф "Запізна людина" (12+)  
0.00 Звернення Президента  
0.35 Х/ф "Ефект Лазаря" (16+)  
2.05 Аферисти в сітяз (Перехід на зимовий час) (12+)

### СУСПІЛЬНЕ КУЛЬТУРА

6.00 М/ф  
7.35 Межі  
8.30 Інший факх  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01 Гімн України  
9.05 Х/ф "Пророк Мойсей: Вождь-визволитель" 1, 2 с. (Італія) 1995 р.  
12.20 Х/ф "Захар Беркут" 1971 р.  
14.05 Країна пісень  
15.00 Д/ф "Потяги, що змінили світ" 4 с.  
15.45 Т/С "Хадсон і Рекс" 65, 68 с. (Канада) 2019 р.  
19.00 Т/С "ОПГ" 5, 8 с. (Україна) 2023 р.  
22.45 Х/ф "Стріляйте в піаніста" (Франція) 1960 р.  
0.10 Освітній цикл "Неймовірна дружба тварин". Вірний друг  
1.00 Оксамитовий сезон  
1.45 Відтинки України. Війна  
2.05 Д/ф "Родинна справа" (Україна) 2019 р.  
3.00 Лекторій. Кіно  
3.30, 3.25 Лекторій. Література  
3.50 Лекторій. Театр  
4.20 Спецпроект "Повернення. Польська операція НКВС"  
5.15 Спецпроект "Трецька операція НКВС"

## НЕДІЛЯ, 27 ЖОВТНЯ

### 5 КАНАЛ

6.00, 4.00 Лінійка документальних серіалів  
7.00 Т/С "Паризькі таємниці"  
7.50 Служба розшуку дітей  
8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор)  
8.50 Натхнення  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01, 11.30, 14.00, 15.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин  
9.20 Наживо: божественна літургія пцу  
12.00 Наживо: божественна літургія угкц  
13.40, 14.40, 21.35 Машина часу  
14.10, 23.35 Невигадані історії  
15.20 Дайджест  
16.00 Рандеву  
17.00 Час новин. Гроші  
17.15, 22.00, 1.30 Д/ф  
18.20 Марафон "Незламна країна"  
19.40 Хто з мірошниченко?  
20.30 Власне  
23.00 Час новин. Підсумки дня  
0.00 Т/С "Пані покоївка"  
3.00 Гра долі

### НТН

5.25 "Речдок" (12+)  
8.00, 22.45 Т/С "Елементарно" (12+)  
11.20 Т/С "9-1-1" (12+)  
17.15 "Речдок. Велика справа" (12+)  
2.05 "Випадковий свідок"

### ENTER-ФІЛЬМ

6.00, 10.00, 1.20 "Речовий доказ" (12+)  
9.00 Правда життя (12+)  
12.00, 19.15 Т/С "Пуаро Агати Крісті"  
14.00, 23.00 Т/С "Міс Марпл Агати Крісті"  
16.00 Т/С "Розслідування Мердока"  
0.50 "Таємниці світу" (12+)  
1.50 Моя історія (12+)  
3.00 Марафон "Єдині новини"

### БІГУДІ-ТБ

6.00, 4.30 Сімейні мелодрами  
9.20 Одруження наосліп  
11.00 Т/с "Кохання проти долі"  
19.00 Т/с "Постукай в мої двері"  
23.30 Говорить Україна  
1.00 Т/с "Шоденники темного"  
2.10 Т/с "Хостел"  
5.45 Телемагазин

### ТЕТ

6.00 Ближче до зірок  
10.00 М/ф "Друзі-Нерозливдова"  
11.45 Х/ф "Красуня й чудовисько"  
13.30 Х/ф "Пірати Карибського моря: На дивних берегах"  
16.30 Х/ф "Пірати Карибського моря: Помста Салазара"  
19.00 Я люблю Україну  
21.00 Х/ф "Я, робот"  
23.10 Х/ф "Лара Крофт - розкрадачка гробниць: колиска життя"  
1.30 Розсміши коміка  
2.50 Панянка-селянка  
4.30 Зірки, чутки та галлівуд

### СТБ

3.15, 2.35 Т/с "Слід" (12+)  
8.05 МастерШеф (12+)  
12.55 Супербабуся (12+)  
17.20 Супермама (12+)  
22.00 ДНК. Свої (12+)

### КАНАЛ "2+2"

6.00, 4.45 "Джедаї"  
7.35, 2.05 "Загублений світ"  
12.40 Х/ф "День Незалежності" (12+)  
15.30 Х/ф "День Незалежності: Від-родження" (12+)  
17.45 11 тур УПЛ "Динамо" - "Шахтар"  
19.55 Х/ф "Кредо вбивці" (12+)  
22.00 Х/ф "Гі звали Нікіта" (12+)  
0.15 Х/ф "М'юті" (16+)  
2.55 "Хорообрі серця"

### КАНАЛ "1+1" УКРАЇНА

6.30, 1.20 "Світ навиворіт"  
12.55 "Вечірній квартал 2024", 10 с.  
14.55 Комедія "Пінгвіни містера поппера"  
16.50 Комедія "Сили природи"  
19.00 "Вечірній квартал 2024", 11 с.  
21.00 "Клуб 1%", 6 с.  
23.00 Бойовик "Швидкість"  
4.50 "Міняю жінку"

### НОВИЙ КАНАЛ

3.00 Знають навіть діти  
3.15 Екси (16+)  
4.45, 9.01 Північний check-in  
9.00 Загальнонаціональна хвилина мовчання  
9.25 Хто зверху? (12+)  
11.30 М/ф "Співай" 2"  
13.50 Х/ф "Чорна вдова" (12+)  
16.35 Х/ф "Залізна людина" (12+)  
19.00 Х/ф "Залізна людина 2" (12+)  
21.35 Х/ф "Залізна людина 3" (12+)  
0.00 Звернення Президента  
0.10 Поле  
1.05 Improv Live Show (16+)

### СУСПІЛЬНЕ КУЛЬТУРА

6.00 М/ф  
7.40 Межі  
8.30 "Так, я жінка"  
9.00 Хвилина мовчання  
9.01 Божественна Літургія ПЦУ  
11.00 Недільна Літургія УГКЦ  
12.30 Недільна Свята Меса РКЦУ  
13.30 Ідемо в музей. Неокуповані. Миколаїв  
14.05 Д/ф "Зірки срібного екрана"  
15.00 Т/с "ОПІ" 5, 8 с. (Україна) 2023 р.

18.55 Творчий вечір Вадима Крищенка "Дозвольте запросити Вас на ювілей"  
22.00 Зі своїми по суті  
23.00 Х/ф "Експрес Альберто" (Франція) 1990 р.  
0.30 Короткометражні фільми Девіда Лінча, США, 1967 р.  
0.55 Спецпроект "Маріуполь. Проти-стояння"  
1.45 Відтинки України. Війна  
2.00 Д/ф "Док на прийомі" (Україна) 2019 р.  
2.50 Ідемо в музей. Львівський музей "Територія Терору"  
3.15 Лекторій. Музика  
3.45 Лекторій. Поезія  
4.15 Лекторій. Література  
4.40 Лекторій. Театр  
5.10 Спецпроект "Життя післязавтра"

### Джерело мудрості

СТАВАТИ КРАЩОЮ людяно можна лише біля кращих людей.  
НАДІЙНОЮ - поруч з надійними.  
ЛЮБЛЯЧОЮ - з тими, хто любить.  
Ми допомаємо один одному зростати.

Але в бур'янах можна швидко з'янути.



BLESSED YOU  
blessed\_you

## Міжнародний тиждень запобігання інфекціям



Щорічно в жовтні світ відзначає Міжнародний тиждень запобігання інфекціям, щоб привернути увагу до профілактики інфекційних захворювань. Інфекції є однією з найсерйозніших загроз здоров'ю людей у всьому світі, тому дуже важливо знати про їх методи запобігання, щоб зберегти мільйони життів.

### Основні принципи запобігання інфекціям:

**Регулярне миття рук з милом або використання антисептиків.** Це один із найпростіших і найефективніших способів запобігти поширенню інфекцій.

**Вакцинація.** Щеплення допомагають захистити від багатьох небезпечних інфекційних хвороб, таких як грип, кір, дифтерія та інші.

**Дотримання респіраторної гігієни.** Кашляйте та чхайте в серветку або лікоть, щоб уникнути поширення бактерій та вірусів.

**Правильне приготування їжі.** Уникайте сирих продуктів і ретельно готуйте їжу, щоб знищити можливі патогени.

**Чистота в навколишньому середовищі.** Регулярне прибирання та дезінфекція місць, де часто перебувають люди, допоможе зменшити поширення інфекцій.

Важливими аспектами є дотримання правил асептики, використання засобів індивідуального захисту та правильне поводження з медичними інструментами.

Інфекційні хвороби можуть поширюватися швидко і мати серйозні наслідки, проте прості заходи профілактики можуть значно знизити ризик їх виникнення. Кожен з нас має пам'ятати про відповідальність за своє здоров'я та оточуючих.

**Профілактика інфекцій** – це надзвичайно важливе завдання, яке потребує участі кожного з нас. Поширення знань, впровадження ефективних заходів та турбота про гігієну є ключем до зниження ризику виникнення та поширення інфекційних хвороб.

Разом ми можемо зробити світ безпечнішим і здоровішим!

## Повідомлення про наміри отримати дозвіл на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами ТОВ «ЗАХІД» ЛТД

**Повне найменування суб'єкта господарювання:** Товариство з обмеженою відповідальністю «ЗАХІД» ЛТД

**Скорочене найменування суб'єкта господарювання:** ТОВ «ЗАХІД» ЛТД

**Ідентифікаційний код з ЄДРПОУ або ідентифікаційний номер фізичної особи за ДРФО:** 13643633

**Місцезнаходження суб'єкта господарювання, контактний номер телефону, адреса електронної пошти суб'єкта господарювання:** 78300, Івано-Франківська обл., Снятинський р-н, м. Снятин, вул. Шевченка, 183, +380934787752, Zahid5@ukr.net

**Місцезнаходження об'єкта/проммайdanчика:** 78208, Івано-Франківська обл., Коломийський р-н, Коломийська міська громада, м. Коломия, вул. Мазепи, 303а

**Мета отримання дозволу на викиди:** надання права експлуатувати об'єкт, з якого надходять в атмосферне повітря забруднюючі речовини або їх суміші, за умови дотримання встановлених відповідних нормативів гранично допустимих викидів та вимог до технологічних процесів у частині обмеження викидів забруднюючих речовин протягом визначеного в дозволі терміну.

**Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля:** висновок з оцінки впливу на довкілля згідно Закону України «Про оцінку впливу на довкілля» відсутній, оскільки об'єкт введено в експлуатацію до набрання чинності цим Законом (Акт прийняття в експлуатацію від 19.09.2000р., Висновок державної екологічної експертизи від 14.09.2000р. № 04-2/4.2299-57).

**Загальний опис об'єкта:** ТОВ «ЗАХІД» ЛТД порушує клопотання про видачу дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами автозаправної станції (АЗС). Викиди відбуваються при наповненні резервуарів нафтопродуктами, їх зберіганні, заправці автотранспорту та при роботі дизель-генератора. Джерелами викидів є: дихальні клапани наземних резервуарів для бензину та дизельного палива (5 шт.), чотири паливно-роздавальні колонки, вихлопний патрубок дизель-генератора.

**Відомості щодо видів та обсягів викидів:** На території ТОВ «ЗАХІД» ЛТД виявлено 10 стаціонарних джерел викидів забруднюючих речовин. Внаслідок діяльності підприємства утворюються наступні забруднюючі речовини та парникові гази: оксид вуглецю – 0,00085 т/рік, оксиди азоту (у перерахунку на діоксид азоту) - 0,0026 т/рік, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок - 0,0006 т/рік, сірки діоксид - 0,000056 т/рік, вуглеводні насичені C12-C19 (розчинник РПК-26511 та ін.) - 0,011 т/рік, бензин (нафтовий, малосірчистий, у перерахунку на вуглець) - 0,2859 т/рік, без(а)пірен - 0,00000002 т/рік, аміак - 0,00000063 т/рік, метан - 0,0000066 т/рік, вуглецю діоксид - 0,2506 т/рік, азоту (1) оксид [N<sub>2</sub>O] - 0,000011 т/рік.

**Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва.** Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва для об'єктів 3 групи згідно Наказу Міністерства екології та природних ресурсів № 448 від 27.06.2023 року не надаються.

**Перелік заходів щодо скорочення викидів забруднюючих речовин.** Нормативи граничнодопустимих викидів дотримуються, тому природоохоронні заходи для їх досягнення не передбачені.

**Дотримання виконання природоохоронних заходів щодо скорочення викидів.** Нормативи граничнодопустимих викидів дотримуються, тому природоохоронні заходи для їх досягнення не передбачені.

**Відповідність пропозицій щодо дозволених обсягів викидів законодавству.** Викиди забруднюючих речовин відповідають вимогам Наказу Міністерства охорони навколишнього природного середовища України від 27.06.2006 р. №309 та Наказу Міністерства екології та природних ресурсів України від 10.05.2002 р. № 177.

Зауваження та пропозиції громадських організацій та окремих громадян щодо видачі дозволу на викиди для суб'єкта господарювання направляти в Івано-Франківську обласну державну адміністрацію за адресою: 76014, Івано-Франківська обл., місто Івано-Франківськ, вул. Грушевського, буд. 21, e-mail: oda@if.gov.ua.

**Строки подання зауважень та пропозицій:** протягом 30 календарних днів з дати публікації в друкованих ЗМІ.

## Повідомлення ФОП Матіїв О. В. про клопотання щодо отримання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря

**Повне та скорочене найменування суб'єкта господарювання:** Фізична особа-підприємець Матіїв Оксана Володимирівна / ФОП Матіїв О.В.

**Ідентифікаційний код ЄДРПОУ (ПІН)** 2738316603

**Юридична адреса суб'єкта господарювання, контакти:** 77520, Івано-Франківська обл., Калуський р-н, Долинська ТГ, с. Тяпче, вул. Залізнична, б/н. Тел +3803477-28670, ел. пошта -inbox@solodkadolyzna.com

**Місцезнаходження об'єкта /промислового майdanчика :** 77504, Україна, Івано-Франківська обл., Калуський р-н, Долинська ТГ, м. Долина, вул. Нафтовиків 26.

**Мета отримання дозволу на викиди:** надання права експлуатувати існуючий об'єкт третьої групи об'єктів за складом документів, у яких обґрунтовуються обсяги викидів, в залежності від ступеня впливу об'єкта на забруднення атмосферного повітря, з якого надходять в атмосферне повітря забруднюючі речовини або їх суміші, за умови дотримання встановлених відповідних нормативів гранично-допустимих викидів.

**Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля:** виробнича діяльність, яку здійснює ФОП Матіїв О.В. на проммайdanчику, що розглядається не підлягає оцінці впливу на довкілля та прямо не передбачена вимогами ч. 2 та ч. 3 ст. 3 Закону України «Про оцінку впливу на довкілля» та критеріїв визначення планованої діяльності, яка не підлягає оцінці впливу на довкілля.

**Загальний опис об'єкта (опис виробництва та технологічного устаткування):** Підприємець спеціалізується на виробництві сухарів і сухого печива; виробництві борошnianих кондитерських виробів, тортів і тістечок тривалого зберігання (КВЕД 10.72) . Виробничі потужності знаходяться в центрально-західній частині м. Долина. На майdanчику облаштовано виробничу будівлю цеху та допоміжні споруди (склади матеріальних засобів, склади сировини та продукції, прохідню). Викиди забруднюючих речовин відбуваються при спалюванні природного газу (печі випічки виробів POL-MAR - 2 шт. та котел THERMOMAX); при спалюванні твердого палива (котли твердопаливні MODERATOR Unica та ДС 75 CE АТМОС); при спалюванні дизельного палива (генератор Cummins C2200D5E); при ремонтних роботах (зварювальний пост); при зберіганні ПММ (резервуар РГС-5 для ДП); при спалюванні пропан-бутану навантажувачем; при зберіганні продукції (холодильні камери).

**Відомості щодо виду та обсягів викидів забруднюючих речовин:** Оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) у перерахунку на діоксид азоту - 0,26 т/рік, оксид вуглецю – 0,84 т/рік, Речовини у вигляді суспендованих твердих частинок недиференційованих за складом – 0,65 т/рік, залізо та його сполуки – 0,00086 т/рік, Манган та його сполуки в перерахунку на діоксид мангану – 0,00007 т/рік, фреон-152– 0,005 т/рік, вуглеводні граничні C12-19 – 0,05 т/рік, аміак – 0,00018 т/рік, Діоксид сірки – 0,0061 т/рік, фтор та його сполуки – 0,0003 т/рік та парникові гази (CO<sub>2</sub>, CH<sub>4</sub>, N<sub>2</sub>O) – 246,6 т/рік.

**Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва, що виконані або/та які потребують виконання:** перелік заходів щодо скорочення викидів забруднюючих речовин для об'єктів 3 групи згідно Наказу Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів № 448 від 27.06.2023 року не надаються.

**Перелік заходів щодо скорочення викидів, що виконані або/та які потребують виконання:** заходи щодо скорочення викидів забруднюючих речовин на майdanчиках не розробляються, оскільки викиди забруднюючих речовин відповідають вимогам Наказу Мінприроди №309 від 27.06.2006 р. та №177 від 10.05.2002 р.

**Відповідність пропозицій щодо дозволених обсягів викидів законодавству:** пропозиції щодо дозволених обсягів викидів забруднюючих речовин в атмосферне повітря- для джерел викидів встановлено нормативи ГДВ згідно наказу міністерства охорони навколишнього природного середовища України №309 від 27.06.2006 р.; для речовин, на які не встановлені нормативи граничнодопустимих викидів відповідно до законодавства, встановлюються величини масової витрати г/с. Для неорганізованих джерел викидів нормативи граничнодопустимих викидів не встановлюються. Регулювання викидів від цих джерел здійснюється шляхом встановлення вимог, наведених в умовах, які встановлюються в дозволі на викиди.

**Зауваження та пропозиції громадськості щодо дозволу на викиди:** можуть надсилатися до Івано-Франківської обласної держадміністрації за адресою: 76015, Івано-Франківська обл., м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, буд. 21, e-mail: oda@if.gov.ua, тел. (0342) 55-20-07. Строки подання зауважень та пропозицій: протягом 30 календарних днів з дня публікації даного повідомлення.

## Від майбутнього священника до воїна: історія пораненого захисника Миколи з Коломийщини



**33-річний Микола з Коломийщини планував стати священником, втім повномасштабна війна внесла корективи у його плани і він став військово-службовцем.**

Як вчитель музики вирішив стати священником, а потім опинився на фронті та отримав важке поранення?

*«До війни я працював вчителем у музичній школі, грав на баяні та цимбалах, а також підпрацьовував дяком-регентом у сусідньому селі. Потім вирішив, що я більше не хочу вчити, а відчуваю покликання до священства, тож поступив у Львівську богословську православну академію ПЦУ», – розповідає військовий.*

Микола пригадує, що коли почалося повномасштабне вторгнення, він вчився на першому курсі.

*«6 квітня 2022 року до мене прийшли додому і вручили повістку. А я такий, що тікати не буду. Тож подзвонив ректору і сказав: «отче, вибачте, але я мобілізований». Він сказав, що будуть молитися за мене, а двері академії завжди для мене відчинені. Зараз у мене рахується академічна відпустка. Якщо буду здоровий, то після війни планую повернутися до навчання і присвятити життя Богові та людям», – ділиться чоловік.*

Серйозне поранення, яке розділило життя на до і після, Микола отримав 17 липня цього року на Лиманському напрямку.

*«В той день нам дали наказ відвоювати втрачені позиції, але не нашої частини, а сусідньої. Ми мали вичистити «російське сміття» і там закріпитися. Але нам не вдалося... Почався сильний обстріл. Двоє наших хлопців загинуло, а я і решту побратимів отримали поранення. В Лимані у лікарні у мене витягнули осколки, а потім перевезли у Дніпро де лікарі клали щелепу. Окрім щелепи, у мене була операція на око, бо воно було пробите, і на руку. Це робили в Ужгороді. На правому оці тільки 2% зору, але слава Богу, хоч саме око врятували. Проте лікар-офтальмолог, який мене оперував має надію, що з часом зір частково відновиться», – пригадує військовий.*

Боець каже, що після лікування в Ужгороді, йому дали відпустку 30 днів у зв'язку з пораненням, тож він повернувся додому і влаштувався на амбулаторне лікування у Коломийський госпіталь ветеранів війни.

*«Хотів поспілкуватися зі щелепно-лицевим хірургом, але мені сказали їхати у Франківськ, бо у них спеціаліста немає. Я мав підозру, що є якісь процеси гниття, бо дуже боліло. Через тиждень весь вміст прорвало і треба було щось терміново робити. Моє керівництво домовилось, щоб я поїхав у Львів, там сказали, що зразу кладуть у лікарню і будуть оперувати. Але я сказав, що буду оперуватись у Франківську, а потім дізнався, що потрапив на міжнародну місіїю Face the Future і мені зроблять операцію іноземні спеціалісти», – пригадує Микола.*

За словами військовослужбовця, операція була складна, адже в Дніпрі медики не добре склали щелепу і почалося гниття.

*«Можливо не догледіли, бо робили поспішно, адже дуже багато поранених і лікарня працює як конвєсєр. Кістки гнили, прилеглі тканини теж. Тож довелося ставити нову пластину. Операція тривала три години. Сказали, що навесні буде косметична операція, закриють всі дірки які там є. Будуть брати кістку з ребра і закріплювати», – каже Микола.*

Втім, попри усі випробування, Микола не здається і навіть знайшов нове захоплення – писати вірші і пісні. Каже, що це допомагає йому впоратися зі стресом і знайти якісь позитивні моменти серед усього негативу війни.

На завершення, Микола зачитав один з віршів, які написав наприкінці вересня.

*«Я не дивлюсь у очі –  
В моїх очах війна,  
Не говорю з тобою –  
В моїх устах війна.  
В мені п'ятьма шепече,  
В моїх очах війна,  
У них багато болю...  
В моїх устах війна.  
Гарматами гуркоче,  
Я бачив стільки зла,  
Я вже не є собою...  
Я не дивлюсь у очі –  
В моїх очах війна.  
І зараз із тобою  
Не я стою – війна...»*

## Екологічні дати жовтня – заклик до збереження біорізноманіття



Екологічні дати допомагають привернути увагу до важливих питань захисту природи і біорізноманіття. У жовтні особливу увагу звертаємо на Всесвітній день тварин (4 жовтня), Всесвітній день охорони місць проживання (6 жовтня) і Всесвітній день перелітних птахів (друга субота травня і жовтня). Кожен із цих днів нагадує нам про тісні зв'язки людини з природою і відповідальність за майбутнє планети.

Представники тваринного світу є невід'ємною частиною екосистеми. Дні охорони тварин та місць їх проживання спрямовані на привернення уваги людства до прав тварин і їх добробуту, так як щодня тварини опиняються на межі зникнення. У 1931 році міжнародний конгрес, прихильників руху захисту прав тварин, який відбувся у Флоренції (Італія), ухвалив пропозицію оголосити 4 жовтня Всесвітнім днем тварин. Дата проведення була вибрана на честь дня пам'яті відомого католицького священика Франциска Ассизького, котрий вважається в католицькій культурі покровителем тварин. Перше товариство захисту тварин з'явилося в Англії в 1824 році. У 1978 році в Парижі, в будівлі ЮНЕСКО, урочисто проголосили Декларацію прав тварин. У 1981 році створено Всесвітнє товариство захисту тварин, у складі якого більше 300 організацій з усього світу. В Україні День захисту тварин відзначають починаючи із 2000 року.

На сьогодні у світі діє цілий ряд міжнародних природоохоронних конвенцій і угод світового, європейського, регіонального та міждержавного рівнів, серед них: Конвенція про охорону біологічного різноманіття, Конвенція про водно-болотні угіддя, що мають міжнародне значення, головним чином як середовища існування водоплавних птахів (Рамсарська конвенція), Конвенція з охорони дикої фауни, флори та природних місць перебування в Європі (Бернська конвенція).

У природоохоронній сфері України відтворення та використання тваринного світу регулюється Законами України «Про тваринний світ», «Про охорону навколишнього природного середовища», «Про мисливське господарство та полювання»,

«Про Червону книгу України» та іншими нормативно-правовими актами.

Проблеми, з якими стикаються представники дикої природи, варіюються від втрати місць проживання через забудову та сільсько-господарську діяльність до браконьєрства і незаконної торгівлі. Ці дні закликають нас переосмислити своє ставлення до природи, долучитися до захисних заходів, підтримувати природоохоронні організації та зменшувати негативний вплив на середовище. Важливість цих дій існує не тільки в збереженні окремих видів, але й у підтримці екологічної рівноваги загалом.

Птахи, зокрема перелітні, є важливою частиною екосистеми. Щороку вони долають тисячі кілометрів у пошуках оптимальних умов для життя. Всесвітній день перелітних птахів привертає увагу до їхнього життєвого циклу та загроз, які впливають на їхнє життя.

Всесвітній день тварин, Всесвітній день охорони місць проживання і День перелітних птахів – екологічні дати, які відзначають різні аспекти взаємодії людини з дикою природою, але при цьому мають спільну мету – збереження природи, через наявну проблему захисту фауни та природних екосистем.

Екологічні дати – це можливість переосмислити наше ставлення до природи, підтримати збереження фауни. Збереження біорізноманіття – ключ до стабільного майбутнього для всієї планети. Дії кожного громадянина, чи то участь у природоохоронних акціях чи підтримка відповідних екологічних рішень, можуть змінити світ на краще.

**Сектор еколого-освітньої роботи природного заповідника «Горгани»**



## 16 жовтня – Всесвітній день здорового харчування

Здорове, правильне харчування, є одним з найбільш значущих аспектів способу життя людини і факторів його здоров'я. Давня мудрість говорить: «Ми є те, що ми їмо». Мета Всесвітнього дня здорового харчування – залучення уваги громадськості до проблем харчування в сучасному суспільстві. Відзначається «Всесвітній день здорового харчування» щорічно 16 жовтня. Здорове харчування – це не тільки добре самопочуття і позбавлення від багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація ваги, але й любов та повага до себе, це прагнення до здорового і тривалого життя.

Крім того, кожні сніданок, обід і вечеря у сімейному колі є важливими кроками до зміцнення зв'язку між членами родини.

Дедалі більше українців прагне споживати здорову їжу: ретельно вивчає інформацію про склад продуктів і готує вдома смачні страви з натуральних продуктів, обмеживши додавання некорисних інгредієнтів, таких як сіль, цукор та надмірна кількість жиру.

Центр громадського здоров'я нагадує правила здорового харчування, дотримання яких допоможе почуватися краще, а також запобігти розвитку багатьох захворювань.

### Що таке здорове харчування?

Це збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням добової фізіологічної потреби людини у харчових і біоактивних речовинах.

### Рекомендації для здорового харчування

- **Споживайте адекватну кількість калорій для задоволення власних потреб в енергії та основних поживних речовинах**

Щодня людина, залежно від її віку, фізичної активності та впливу деяких інших факторів, потребує певної кількості калорій за рахунок уживання корисних харчових продуктів, які одночасно з енергією постачають важливі речовини – білки, жири, вуглеводи, харчові волокна, вітаміни, мінерали, біофлавоноїди, пробіотики.

- **Споживайте достатню кількість корисних харчових продуктів щодня: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів**

Користь від споживання натуральних рослинних та білкових продуктів доведено багаторічними дослідженнями із залученням мільйонів людей у різних країнах на всіх континентах. Вона полягає у зменшенні ризику захворіти, покращенні якості та збільшенні тривалості життя, коли ми обираємо здорове харчування.

- **Уникайте частого споживання харчових продуктів і страв зі значним вмістом солі, цукру та жиру**

Основним джерелом солі, цукру та жиру, зокрема трансжирних кислот, є харчові продукти, що пройшли технологічну обробку. Додавання перерахованих інгредієнтів значно посилює смакові властивості їжі. Водночас, тривале споживання солодкої, солоної та жирної їжі істотно збільшує ризик небезпечних захворювань серця та судин, діабету і раку.

- **Намагайтеся дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок**

Регулярне харчування, повільне споживання їжі у пристосованих для цього місцях позитивно впливає на функціональний стан органів травлення, запобігає появі зайвої ваги і пов'язаних із нею небезпечних для здоров'я станів – ви-

сокого артеріального тиску, атеросклерозу та підвищенню рівня цукру у крові.

- **Пийте достатньо рідини, обирайте напої, котрі не містять багато калорій. Не починайте вживати алкоголь чи обмежте його споживання**

Достатнє вживання рідини є однією з обов'язкових умов для забезпечення належної фізичної та розумової активності людини. Вода, кава та чай мають бути основним джерелом рідини. Слід істотно обмежити вживання калорійних напоїв, зокрема солодких газованих, соків та соковмісних напоїв. Що менше людина споживає алкогольних напоїв, то краще для її здоров'я.

- **Постійно і ретельно дотримуйтеся правил харчової безпеки, зокрема чистоти, обирайте лише якісні та безпечні харчові продукти, із належними умовами їхнього транспортування, зберігання та приготування**

Харчова безпека – це питання спільної відповідальності, де зменшення ризику отруєнь та кишкових інфекцій залежить також від споживача. Правила харчової безпеки включають всі етапи поводження з їжею до її споживання.

- **Намагайтеся більше рухатись і займатися фізичними вправами щодня**

Активний спосіб життя має відомі переваги у забезпеченні здорового і тривалого життя. Щоденні, улюблені вами види фізичної активності є найкращим варіантом дозвілля.

Змінити раціон за один день неможливо: головне послідовно йти до мети – тоді здорове харчування стане для вас природним.

Починайте з невеликих кроків:

- поступово додавайте у щоденний раціон салати (із сирих різнокольорових овочів);
- використовуйте оливкову олію для приготування їжі;
- включіть до раціону здорові перекуси із сухофруктів, горіхів, яблук, ягід;
- снідайте нежирним супом, салатом або кашею;
- їжте 4-5 разів на день плюс 2 перекуси, їжте повільно, ретельно пережовуйте;
- їсти бажано в один і той самий час, але не пізніше ніж за три години до сну;
- замініть інгредієнти страв на менш калорійні – майонез на йогурт, цукор на мед, цукерки на сухофрукти тощо.

Поступово ваше харчування стане здоровішим та смачнішим.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я 80 відсотків усіх захворювань пов'язані тією чи іншою мірою з харчуванням, а 40 відсотків з них пов'язані безпосередньо з фактором харчування людини.

Оптимальне здорове харчування може сприяти не тільки поліпшенню вашого самопочуття, бадьорості, енергійності та активності, але також дозволить знизити ризики розвитку серйозних серцево-судинних захворювань, онкологічних, шлунково-кишкових та інших захворювань, значно погіршуючих якість вашого життя. Харчуйтеся правильно, не шкодуйте часу на приготування здорової свіжої їжі, відмовляйтеся від сурогатного швидкого харчування і ви істотно зміните своє життя на краще!

**20 жовтня – Всесвітній день боротьби з остеопорозом**

**ПРАВИЛА МІЦНОСТІ**

Думайте, що найбільше кальцію міститься в сири або молоці? Який не так! Щоб набрати з них норму в 1000 – 1500 мг кальцію, потрібно з'їсти 1 кг сиру або випити 1 – 1,5 л молока

**ДОБОВА НЕОБХІДНІСТЬ Кальцію це (на вибір)**

<b>ПЕРША СІМКА</b> (кількість кальцію в 100 г)	4 СТАКАНИ МОЛОКА
НАСІННЯ КУЖУТТЮ 1474 мг	ИЛИ
НАСІННЯ СОНЯШНИКА 300-790 мг	100 СИРУ
СИР ПЛАВЛЕНИЙ 367 мг	ИЛИ
СУШЕНИЙ ПИЖИР 273 мг	250 г ЖИРНОЇ РИБИ
МИГДАЛЬ 200 мг	ИЛИ
ХУРМА 200 мг	250 г САЛАТА (базилик, капуста, оливки, петрушка)

Традиційно 20 жовтня увесь світ відзначає Всесвітній день боротьби з остеопорозом, який вперше відзначався у 1997 році з ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я. Цей день покликаний підвищити обізнаність людей про захворювання опорно-рухової системи, насамперед про остеопороз, з метою ефективного профілактики, ранньої діагностики та лікування.

Остеопороз – це захворювання кісток, при якому вони стають менш щільними та втрачають свою міцність, що може призвести до збільшення ризику переломів і погіршення якості життя. Сьогодні можна говорити про епідемію цієї хвороби. За даними ВООЗ, кожна 4-а жінка і кожен 5-й чоловік після 50-ти років страждають на остеопороз. Кістка – одна з небагатьох тканин людського організму, яка безперервно оновлюється. Остеопороз порушує цикл самооновлення, при цьому утворення нової кістки сповільнюється більшою мірою, ніж руйнування старої, тому вміст кісткової тканини з роками зменшується. Найчастіше остеопороз діагностують у пацієнтів у зрілому віці. У жінок «період ризику» – менопауза, оскільки яєчники перестають виробляти гормон, який відповідає за збереження кальцію в кістках, а у чоловіків після 60 років знижується вироблення тестостерону, який теж відповідає за кальцій у скелеті.

Найголовніше, що відрізняє остеопороз від інших захворювань опорно-рухової системи, – майже повна відсутність клінічних симптомів до моменту виникнення остеопоротичних переломів. Хворі можуть не знати про наявність у них остеопорозу до тих пір, поки незначне навантаження, удар чи падіння можуть призвести до перелому кісток. До найсерйозніших остеопоротичних переломів відносять перелом шийки стегнової кістки та переломи тіл хребців, які значно погіршують якість життя пацієнтів.

Основні напрямки профілактики остеопорозу:

1. Фізична активність: регулярні помірні фізичні навантаження не тільки зміцнюють кісткову тканину, але й поліпшують рівновагу та координацію рухів, збільшують гнучкість і силу м'язів, що знижує ризик падінь (гімнастичні вправи, тренування на тренажерах, плавання, танці, теніс, скандинавська ходьба).
2. Адекватне харчування з вживанням молочних продуктів, багатих на кальцій та білок, зменшення вживання кухонної солі.
3. Усунення таких ризик-факторів остеопорозу, як паління тютюну, зловживання алкоголем і кавою, фізичні перевантаження.
4. Препарати кальцію та вітаміну D3 (за потреби).

Особливої уваги щодо профілактики остеопорозу потребують такі періоди як вагітність, годування груддю, прменопауза, менопауза, тривала іммобілізація, періоди прийому кількох медикаментів і хронічні запальні аутоімунні захворювання.

Не займайтеся самолікуванням, зверніться за допомогою до фахівця. Після повного обстеження, він зможе призначити правильне лікування, яке допоможе відновити здоров'я кісток. Бережіть себе та будьте здорові!

*Оксана ГНАТКІВ, завідувачка санітарно-гігієнічної лабораторії Івано-Франківського районного відділу ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»*

**Франківці можуть отримати безплатні онлайн-консультації від німецьких лікарів**



Жителі та жительки Івано-Франківська можуть отримати безоплатні онлайн-консультації від німецьких лікарів – хірургів, травматологів, неврологів, онкологів та офтальмологів.

За словами організаторів, проект спрямований на підтримку тих, хто через воєнні дії або інші обставини не має можливості своєчасно звернутися до медичних спеціалістів у своєму регіоні.

Мета ініціативи – надати якісну медичну допомогу українцям, забезпечити доступ до фахівців світового рівня та допомогти тим, хто потребує діагностики, рекомендацій або додаткової думки щодо свого стану здоров'я. Організатори

вірять, що цей проект допоможе запобігти ускладненням у лікуванні та підвищить якість життя багатьох людей.

«У ситуації, коли багато українців стикаються з труднощами у доступі до медичної допомоги, такі онлайн-консультації стають життєво необхідними. Це не просто консультація – це можливість для багатьох отримати своєчасну допомогу, яка може врятувати життя», – зазначають у громадській організації «Альянс Стійкості».

Франківці можуть отримати безоплатні консультації від хірургів, травматологів, неврологів, онкологів та офтальмологів.

Для участі у проекті необхідно мати попередні результати медичних обстежень, які допоможуть лікарям надавати точні рекомендації. Запис на консультацію відбувається через заповнення короткої форми за цим посиланням: [https://docs.google.com/forms/d/1HyQVCC2wN5IpzCy3UnMJR3IhgFpu-B7OTXlYegIAleWA/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1HyQVCC2wN5IpzCy3UnMJR3IhgFpu-B7OTXlYegIAleWA/viewform?edit_requested=true). Ініціатива діє на безоплатній основі та спрямована на підтримку максимальної кількості людей, які цього потребують.

Організатори акції – Ротарі-клуб Віттен-Хохенштайн (Німеччина) та громадська організація «Альянс Стійкості». Інформаційний партнер заходу – мережа освітньо-культурних та волонтерських Гончаренко центрів.

## ПЕРЕДБАЧЕННЯ НА ТИЖДЕНЬ



### ОВЕН (21.03-20.04)

Той, хто не читає, не має переваг перед тим, хто не вміє читати.



### ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05)

Справжні друзі – це ті, хто залишаються з тобою, коли інші вже пішли.



### БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06)

Ми всі боїмося чогось. Ми всі боїмося того, що маємо, але можемо втратити. Але, можливо, найгірше – це боятися чогось, чого ніколи не було.



### ТЕРЕЗИ (24.09-23.10)

Життя – це водоспад, іноді ми стоїмо на його вершині й дивимося вниз, і це дуже жахливо.



### СКОРПІОН (24.10-22.11)

Страх може знищити ваші сни, але також може привести до нечуваних досягнень.



### СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12)

Ми всі знаходимося в суцільній коловерті часу. Світ змінюється, ми змінюємося, і неможливо зупинити цей потік.



### РАК (22.06-23.07)

Тільки дуже страшні речі відбуваються самі по собі.



### ЛЕВ (24.07-23.08)

Життя не відповідає на наші питання. Але воно відповідає на те, як ми живемо.



### ДІВА (24.08-23.09)

Щасливий кінець – це той, який ще не закінчився.



### КОЗЕРІГ (22.12-20.01)

Ми не можемо вибирати, які до нас приходять мрії, але ми можемо вибирати, як їх здійснювати.



### ВОДОЛІЙ (21.01-19.02)

Творчість – це внутрішня необхідність, яка проситься назовні. Вона є частиною нашої природи.



### РИБИ (20.02-20.03)

Найстрашніше – це не демони чи монстри, а люди, які можуть завдати зла своїм ближнім.

*Для створення гороскопу використано цитати американського письменника Стівена Кінга.*

## УКД вдруге потрапив у світовий рейтинг університетів

Університет Короля Данила вдруге внесено до World University Rankings 2025 року від провідної агенції Times Higher Education. World University Rankings – один із найпрестижніших світових рейтингів університетів. Це визнання є важливим кроком для університету, а також свідченням його поступового розвитку на міжнародному рівні.

Times Higher Education оцінює навчальні заклади за критеріями якості освіти, дослідницької діяльності, впливу наукових досліджень та рівня міжнародної співпраці. Внесення УКД до цього списку підкреслює прагнення університету підтримувати високі стандарти освіти та наукової роботи.

*«Це досягнення є результатом спільних зусиль викладачів, студентів та адміністрації, які постійно працюють над удосконаленням та підвищенням рівня освітнього процесу»,* – наголосив ректор Мирослав Луцький.



Головний редактор  
**Ігор ДАРМОНУК**  
Журналіст **Марія ФЕДОРІВ**

Редакція не завжди поділяє думку авторів публікацій і має право на скорочення та редагування оригіналів. Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен, географічних назв та інших відомостей несуть автори публікацій. Рукописи не рецензуються і не повертаються. Листування з читачами ведеться тільки на шпальтах газети. Відповідальність за зміст рекламних оголошень несе рекламодавець.  
© При передруку наших публікацій посилання на газету обов'язкове.  
© Частина тиражу розповсюджується безкоштовно.

Вихідні дані:  
Газета «Рідна земля»  
Випуск № 42 (1807) від 18 жовтня 2024 року (п'ятниця)  
Індекс видання: 60985  
Наклад 3615  
Адреса (юридична/поштова): Україна, 76018, Івано-Франківська обл., Івано-Франківський р-н, м.Івано-Франківськ, вул. Старозамкова, буд. 2  
Контакти редакції (з 10 по 17 з пн.-пт):  
Головний редактор: Ігор ДАРМОНУК +380956800560  
Журналіст: Марія ФЕДОРІВ +380979799409  
e-mail: gazeta-ridnazemlya@ukr.net  
Ідентифікатор медіа: R30-02973

Газету віддруковано у друкарні видавництва «Фоліант».  
Зам. № 42/24. Друк офсетний.  
Підписано до друку 16.10.2024 року о 10:00 год.