

ТРУБИ водогазопровідні профільні
СТАЛЬ листова
КОЛО кутова
КВАДРАТ
АРМАТУРА
КАТАНКА
ШВЕЛЕРИ
ПОЛОСА
ПРОФЛИСТ

МЕТАЛОПРОКАТ

ПОМІРНІ ЦІНИ ОПТОМ і ВРОЗДРІБ
ШИРОКИЙ АСОРТИМЕНТ
Надаємо сертифікат якості

м. Шостка, вул. 6 Гв. Дивізії, 2 б,
Тел. 095-634-72-11, (099)320-82-43

УКРАЇНЦІ ПІСЛЯ 65 РОКІВ ОТРИМУВАТИМУТЬ ПАСПОРТИ БЕЗ ТЕРМІНУ ДІЇ

Громадяни, які досягли 65-річного віку, не повинні будуть обмінювати внутрішній паспорт кожні 10 років. Паспорт (ID-картка) для таких осіб тепер має безстроковий термін дії. Про це повідомила Державна міграційна служба. Відповідно до Закону України №3709-IX «Про внесення змін до деяких законів України щодо надання окремих адміністративних послуг громадянам України, у тому числі за кордоном», визначено нові строки дії паспорта громадянина України (ID-картки) залежно від віку особи.



Строки дії паспорта громадянина України:
- до 18 років — паспорт оформлюється строком на 4 роки;
- від 18 до 65 років — строк дії становить 10 років;
- від 65 років і старше — паспорт оформлюється безстроково.

З урахуванням міжнародних стандартів до проїзних документів, у таких випадках у графі «дійсний до» датою закінчення строку дії паспорта є дата, що настає через 50 років з дати видачі такого паспорта.

Безстроковий термін дії поширюється виключно на внутрішній паспорт громадянина України (ID-картку).

Строк дії закордонного паспорта залишається незмінним і становить 10 років, незалежно від віку особи.

Нагадаємо, що з 25 грудня 2025 року в Україні діє порядок одночасного оформлення ID-картки та закордонного паспорта.

Постанова уряду закріпила на постійній основі можливість за один візит одночасно оформити ID-картку та закордонний паспорт. Послуга доступна як для однієї особи, так і для оформлення документів собі та закордонного паспорта або паспортів дитині чи дітям, які досягли або не досягли 14-річного віку.



ОСТАННІЙ ДЕНЬ прийому оголошень
в редакції - понеділок до 11⁰⁰
Т. 097-59-29-424

ПЕНСІЯ ЧИ ЗАРПЛАТА: ДЕЯКІ ПЕНСІОНЕРИ ПОВИННІ ОБРАТИ, ЩО ОТРИМУВАТИМУТЬ



стор. 2

УМОВИ ПРИЗНАЧЕННЯ ПІЛЬГ НА КОМУНАЛКУ ЗМІНИЛИСЯ: ПЕНСІЙНИЙ ФОНД ЗРОБИВ ВАЖЛИВУ ЗАЯВУ

Ключові тези:

- З 1 січня 2026 року дохід для пільг на комуналку зріс до 4 660 грн на особу.

- Дохід не впливає на субсидії для учасників бойових дій, інвалідів війни та сімей загиблих.

З 1 січня змінилася важлива умова для надання пільг на житлово-комунальні послуги, а саме збільшився розмір сукупного доходу, який дає право на такі пільги.

Про це повідомили в Пенсійному фонді України.

Зміни відбулися у зв'язку зі збільшенням прожиткового мінімуму, що було закладено в держбюджет на 2026 рік.

Відповідно до підпункту 169.4.1 Податкового кодексу України, податкова соціальна пільга на оплату комуналки надається до доходу, якщо його розмір не перевищує суми, що дорівнює розміру прожиткового мінімуму для працездатної особи, чинного на 1 січня звітного податкового ро-



ку, помноженого на 1,4 та округленого до найближчих 10 грн.

У 2026 році прожитковий мінімум для працездатної особи становить 3 328 гривень.

Таким чином, у 2026 році розмір доходу, який дає право на податкову соціальну пільгу, становить: $3\,328 \times 1,4 = 4\,659,2$ гривні $\approx 4\,660$ гривень.

Тобто якщо сукупний дохід сім'ї пільговика на одну людину

перевищує цю суму, родина може звернутися за призначенням житлової субсидії.

Розмір доходу не впливає на право на субсидію для таких категорій громадян:

- учасники бойових дій;
- особи з інвалідністю внаслідок війни;
- члени сімей загиблих захисників і захисниць України.

ПЕНСІОНЕРАМ РАДЯТЬ ЗНИМАТИ ГРОШІ З КАРТОК, ІНАКШЕ ВИПЛАТИ ЗУПИНЯТЬ: ЩО ТРЕБА ЗНАТИ

Якщо пенсіонер тривалий час не користується пенсійним рахунком, кошти можуть перестати надходити.

Про це нагадують у Пенсійному фонді України.

Відповідно до статті 49 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», виплату пенсії можуть припинити за рішенням територіальних органів ПФУ або за рішенням суду з таких підстав:

- якщо пенсія призначена на підставі документів, що містять недостовірні відомості;
- на весь час проживання пенсіонера за кордоном, якщо інше не передбачено міжнародним договором України, згода на обов'язковість якого надана Верховною Радою України;
- за заявою пенсіонера про припинення виплати



пенсії у зв'язку з тимчасовим проживанням за кордоном;

- у разі смерті пенсіонера, визнання його безвісно відсутнім або оголошення померлим у встановленому законом порядку;

Втім, навіть у таких випадках пенсію можна відновити. Для цього пенсіонеру потрібно особисто звернутися до сервісного центру Пенсійного фонду з документами.

ОБОРОНА

НА СУМЩИНІ ПОСИЛЯТЬ
АНТИДРОНОВИЙ ЗАХИСТ ДОРІГ

Для Сумської області планують виділити 140 млн грн для антидронного захисту доріг. На початок грудня 2025 року, за даними ОВА, понад 180 км доріг області були закриті антидроновими сітками.

Про рішення Уряду виділити кошти для зведення антидронного захисту повідомив голова ОВА Олег Григоров. Про це йшлося на Раді оборони області.



«Опрацювали звернення щодо посилення протиповітряної оборони – для захисту об'єктів критичної інфраструктури та стабільного тепло-, водо- й енергопостачання», — також сказав Григоров за підсумками чергового засідання Ради оборони Сумської області.

Прикордонні громади Сумщини щодня під ворожими обстрілами. Ворог активно застосовує дрони, FPV та керовані авіабомби. Опрацювали додаткові заходи з посилення евакуації з прикордонних громад – це питання залишається на постійному контролі, — наголошує керівник ОВА.

Ворог продовжує війну і в інформаційному полі – поширює фейки та намагається дестабілізувати ситуацію. Прошу довіряти виключно офіційним повідомленням Сил оборони України, а також обласної та місцевої влади. Не поширюйте неперевірену інформацію.

Працюємо єдиною командою. Наш пріоритет – безпека Сумщини і кожного жителя області, — зазначив Олег Григоров.

ОФІЦІЙНО

ПЕНСІЯ ЧИ ЗАРПЛАТА: ДЕЯКІ ПЕНСІОНЕРИ
ПОВИННІ ОБРАТИ, ЩО ОТРИМУВАТИМУТЬ

Більшість працюючих українців можуть отримувати і пенсію, і зарплату, проте для деяких громадян є винятки. В окремих випадках вони не можуть продовжувати працювати на своїй посаді й розраховувати на пенсію.

КОЛИ ТРЕБА ОБИРАТИ МІЖ
ПЕНСІЄЮ ТА ЗАРПЛАТОЮ?

Основний виняток стосується пенсій за вислугу років, пише 24 Канал з посиланням на ПФУ.

Громадяни, які отримують цей вид пенсії, не можуть поєднувати її із заробітком, якщо продовжують працювати на тих же посадах, які спочатку давали їм право на дострокову пенсію.

У таких випадках вони мають обрати між зарплатою та пенсією. Це можуть бути:

- артисти;
- медики;
- працівники освіти;
- військові;
- працівники прокуратури;
- поліцейські;
- працівники авіації;
- спортсмени та інші.

ЯКУ СУМУ ОТРИМУЮТЬ НА ПЕНСІЇ
ЗА ВИСЛУГУ РОКІВ?

Сума пенсії за вислугу років в Україні індивідуальна, залежить від професії (військові, поліцейські, вчителі, лікарі), тривалості стажу та розміру зарплати:



Для військових, поліцейських, прокурорів: від 50% до 70% від грошового забезпечення (окладу, надбавок), із підвищенням на 1-3% за кожен рік стажу понад мінімальний (20 – 25 років).

Для інших категорій: розраховується за формулою ПФУ. Вона враховує індивідуальний коефіцієнт заробітку вчителя, тривалість його стажу, а також середню заробітну плату в країні за три попередні роки перед виходом на пенсію.

ЯКІ ЩЕ ВИДИ ПЕНСІЙ Є В УКРАЇНІ?

Основний вид пенсійних виплат в Україні – пенсія за віком. У 2026 році для виходу на пенсію в Україні по-

трібна мінімальна тривалість страхового стажу: 33 роки для 60-річних, 23 роки для 63-річних, і 15 років для 65-річних.

Друге – пенсія по втраті годувальника, що призначається непрацездатним членам сім'ї за умови достатнього страхового стажу годувальника на день смерті. Розмір пенсії залежить від кількості осіб, які на неї претендують: одному члену сім'ї – 50%, двом і більше – 100% пенсії за віком померлого годувальника.

Третій вид виплат – пенсія по інвалідності. Вона призначається відповідно до групи інвалідності (I, II чи III) та відсотка від пенсії за віком, з урахуванням страхового стажу.

ПРОКУРАТУРА

НА СУМЩИНІ ПРОКУРАТУРА
ПОВІДОМИЛА ПРО ПІДОЗРУ ДЕПУТАТУ
ОБЛАСНОЇ РАДИ ТА ЙОГО СИНУ
У ВЧИНЕННІ ХУЛІГАНСТВА

Керівник Сумської обласної прокуратури Олександр Панченко 9 січня 2026 року здійснив повідомлення про підозру депутату Сумської обласної ради. Також повідомлено про підозру його сина – заступнику голови одного з селищ Конотопського району. Дії підозрюваних кваліфіковано як хуліганство, вчинене групою осіб (ч. 2 ст. 296 КК України).



Йдеться про подію, що сталася 28 грудня 2025 року в м. Конотоп. У одному з місцевих кафе підозрювані, грубо порушуючи громадський порядок, спровокували конфлікт та влаштували бійку з двома чоловіками. Зокрема, під час сутички депутат вдарив одного з чоловіків стільцем, інший підозрюваний розбив на голові потерпілого склянку. Чоловік отримав тілесні ушкодження середньої тяжкості.

Оскільки депутат переходить від органів досудового слідства, повідомлення про підозру йому вручено у відповідності до вимог КПК України.

Досудове розслідування здійснюється слідчими Слідчого управління ГУНП в Сумській області у взаємодії зі співробітниками СБУ, УСР в Сумській області за процесуального керівництва Сумської обласної прокуратури.

ВІЙНА

СИЛИ ОБОРОНИ ЗІРВАЛИ СПРОБИ РФ СТВОРИТИ
ПЛАЦДАРМ ДЛЯ НАСТУПУ НА СУМИ

На Північно-Слобожанському напрямку у зоні відповідальності 78 окремої десантно-штурмової бригади 7 КШР ДШВ Росія намагається створити плацдарм для наступу в напрямку населеного пункту Хотинь.

Про це повідомляє 7 корпус ДШВ.

«Потенційно, це становить загрозу для просування в бік міста Суми. Усі такі спроби своєчасно виявляються та зриваються», — зазначають військові.

На даному напрямку противник періодично здійснює штурмові дії та нарощує активність безпілотних систем на окремих ділянках. Водночас піхота ворога уникає лобових атак, намагаючись діяти через фланги.

«Наша активна оборона



й постійна розвідка дозволяють утримувати ситуацію під повним контролем», — сказано у повідомленні.

СИТУАЦІЯ У СУМСЬКІЙ
ОБЛАСТІ

18 грудня російські війська перетнули державний кордон у районі села Грабовське на Сумщині та вивезли на територію РФ близько

50 місцевих мешканців, які раніше відмовилися від евакуації вглиб України.

За інформацією ЗСУ, окупантам вдалося закріпитися в Грабовському. Наразі там перебуває близько сотні російських військових - контртактичної мотострілецької бригади.

Перші спроби просу-

тися далі вглиб області та «промацати» інші ділянки кордону завершилися для ворога безрезультатно, після чого росіяни зосередилися на облаштуванні позицій у захопленому селі.

Як повідомив начальник Управління комунікацій угруповання об'єднаних сил Віктор Трегубов, окупанти продовжують укріплюватися та дистанційно мінують підступи до Грабовського, намагаючись унеможливити контратаки ЗСУ.

Водночас у Центрі комунікацій угруповання військ «Курськ» наголосили, що село Андріївка на Сумщині перебуває під повним контролем Сил оборони України, а інформація про його захоплення не відповідає дійсності.

ЗЛОЧИН

НА СУМЩИНІ ПОЛІЦІЯ ЗАТРИМАЛА ЧОЛОВІКА, ЯКИЙ
УПРОДОВЖ 5 РОКІВ ЇВВАЛТУВАВ МАЛОЛІТНЮ ОНУКУ

Слідчі слідчого управління Головного управління Національної поліції в Сумській області під процесуальним керівництвом Сумської обласної прокуратури повідомили про підозру 64-річному сумчанину за фактом зґвалтування малолітньої онуки.

У ході слідства встановлено, що вперше дід зґвалтував онуку в 2020 році, коли вона приїхала до них з бабою на канікули. Саме того літа дід, зловживаючи довірою дитини, зґвалтував її вперше. Тоді дівчинці було лише 9 років. З того часу він систематично вступав із онукою в статеві зв'язки.

Лише коли їй виповнилося 15 років вона наважилась розповісти про це матері. Після чого жінка звернулася до правоохоронців.

Поліцейські затримали зловмисника, наразі він перебуває в ізоляторі тимчасового тримання.

Чоловіку повідомлено про підозру у скоєнні кримінального правопо-



ПРОКУРАТУРА НАПОЛЯГАТИМЕ НА ДОВІЧНОМУ ПОЗБАВЛЕННІ ВОЛІ ДЛЯ ПІДОЗРЮВАНОГО У П'ЯТИРІЧНОМУ ЇВВАЛТУВАННІ МАЛОЛІТНЬОЇ ОНУКИ

рушення, передбаченого ч. 4, 6 ст. 152 Кримінального кодексу України (зґвалтування особи, яка не досягла чотирнадцяти років та зґвалтування особи, яка не досягла чотирнадцяти

років, вчинене повторно). Вирішується питання щодо обрання підозрюваному запобіжного заходу у вигляді тримання під вартою.

газета
З НАЙБІЛЬШИМ ТИРАЖЕМ
завжди під рукою

ШАНС



Реклама в газеті «Шанс»: 4-03-33, 097-59-29-424 (viber)

ПОСІВНИЙ КАЛЕНДАР

на 2026 рік



Посів насіння, посадка, пересадка	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень
Томати, фізаліс	21-22, 26-27, 30-31	19, 21-23, 26-27	21-22, 25-27	19, 22-23, 26-30	19-20, 23-27, 28-29	17, 20-23, 24-26, 27-28	17-20, 21-23, 24-27	14-17, 18-19, 20-24	13, 14-16, 17-21, 24	12-13, 14-18, 22-23	11-14, 18-19, 22	10-12, 15-16, 20-21
Перець (солодкий, гіркий), баклажани	21-22, 26-27, 30-31	19, 21-23, 26-27	21-22, 25-27	19, 22-23, 26-30	19-20, 23-27, 28-29	17, 20-23, 24-26, 27-28	17-20, 21-23, 24-27	14-17, 18-19, 20-24	13, 14-16, 17-21, 24	12-13, 14-18, 22-23	11-14, 18-19, 22	10-12, 15-16, 20-21
Огірки, гарбуз, кабачки, патисон, кавун, диня	21-22, 26-27, 30-31	19, 21-23, 26-27	21-22, 25-27	19, 22-23, 26-30	19-20, 23-27, 28-29	17, 20-23, 24-26, 27-28	17-20, 21-23, 24-27	14-17, 18-19, 20-24	13, 14-16, 17-21, 24	12-13, 14-18, 22-23	11-14, 18-19, 22	10-12, 15-16, 20-21
Бобові: горох, квасоля, боби і т.д.	7-10, 11-13, 14-16	4-7, 8-9, 10-14	5-6, 7-9, 10-14, 16-17	4-5, 6-9, 13-14	3-7, 11-12	2-3, 7-8, 12	4-5, 9, 12	1-2, 5-6, 9-10	1-2, 6-7, 29-30	3, 7-8, 30-31	3-6, 7, 27	1-4, 5-7, 28-31
Капуста (різні види)	21-22, 26-27, 30-31	19, 21-23, 26-27	21-22, 25-27	19, 22-23, 26-30	19-20, 23-27, 28-29	17, 20-23, 24-26, 27-28	17-20, 21-23, 24-27	14-17, 18-19, 20-24	13, 14-16, 17-21, 24	12-13, 14-18, 22-23	11-14, 18-19, 22	10-12, 15-16, 20-21
Цибуля на зелень, кріп, салат, шпинат, артишок, петрушка і т.д.	21-22, 26-27, 30-31	19, 21-23, 26-27	21-22, 25-27	19, 22-23, 26-30	19-20, 23-27, 28-29	17, 20-23, 24-26, 27-28	17-20, 21-23, 24-27	14-17, 18-19, 20-24	13, 14-16, 17-21, 24	12-13, 14-18, 22-23	11-14, 18-19, 22	10-12, 15-16, 20-21
Коренеплоди: буряк, морква, редиска, редька, дайкон, цибуля на ріпку, часник, картопля і т.д.	7-10, 11-13, 14-16	4-7, 8-9, 10-14	5-6, 7-9, 10-14, 16-17	4-5, 6-9, 13-14	3-7, 11-12	2-3, 7-8, 12	4-5, 9, 12	1-2, 5-6, 9-10	1-2, 6-7, 29-30	3, 7-8, 30-31	3-6, 7, 27	1-4, 5-7, 28-31
Ягідні кущі, плодові дерева	21-22, 26-27, 30-31	19, 21-23, 26-27	21-22, 25-27	19, 22-23, 26-30	19-20, 23-27, 28-29	17, 20-23, 24-26, 27-28	17-20, 21-23, 24-27	14-17, 18-19, 20-24	13, 14-16, 17-21, 24	12-13, 14-18, 22-23	11-14, 18-19, 22	10-12, 15-16, 20-21

ДЛЯ ДЕКОРАТИВНИХ КВІТКОВИХ КУЛЬТУР

Вид робіт	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень
Однорічні, багаторічні квіти, кімнатні	21-22, 26-27, 30-31	19, 21-23, 26-27	21-22, 25-27	19, 22-23, 26-30	19-20, 23-27, 28-29	17, 20-23, 24-26, 27-28	17-20, 21-23, 24-27	14-17, 18-19, 20-24	13, 14-16, 17-21, 24	12-13, 14-18, 22-23	11-14, 18-19, 22	10-12, 15-16, 20-21
Цибулинні, бульби та бульбоцибулини	7-10, 11-13, 14-16	4-7, 8-9, 10-14	5-6, 7-9, 10-14, 16-17	4-5, 6-9, 13-14	3-7, 11-12	2-3, 7-8, 12	4-5, 9, 12	1-2, 5-6, 9-10	1-2, 6-7, 29-30	3, 7-8, 30-31	3-6, 7, 27	1-4, 5-7, 28-31

НЕСПРИЯТЛИВІ ДНІ ДЛЯ ПОСІВУ НАСІННЯ, ПОСАДКИ ТА ПЕРЕСАДКИ РОЗСАДИ

Місяць	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень
Повний	2-4	1-3	2-4	1-3	1-2, 30-31	29-30	28-30	27-29	25-27	25-27	23-25	23-25
Молодик	17-19	16-18	18-20	16-18	5-17	14-16	13-15	11-13	10-12	9-11	8-10	8-10

ЛАПАРОСКОПІЧНІ ОПЕРАЦІЇ м. КОРОП

(без розрізу)

Консультації хірургом по телефону, online!

- жовчно-кам'яна хвороба, поліпи;
- грижі (пахові, стегнові, рецидивні, післяопераційні (з застосуванням сітки);
- атероми, ліпоми;
- варикоцеле, водянка яєчка, фімоз;
- варикозна хвороба нижніх кінцівок

м. Короп, вул. Чернігівська, 56, ЦЛ
Керівник: Мironov Сергій Анатолійович,
097-33-44-880; 097-176-86-32; 097-757-63-85
Ліцензія МОЗУ витяг № 1043 від 05.05.2020 р

самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я

1-КІМН.КВ.

1-кімн. кв., покращене планування, 3/9 поверх, заг. площа 38 кв. м. Т. 068-923-42-46

Мкр-н «Капсуль», вул. Слобідська, 5 поверх, заг. пл. 19 кв. м., кухня 7x2 м., велика прихожа, колонка балкон, підвал, ванна та туалет окремі, поряд школа, магазин та зупинка. Т. 093-132-30-35

1 кімн. кв., заг. площа 38 кв. м., кімната 19 кв. м., покращене планування, ремонт, зал, кухня, є бойлер, пральна машина, м'який кутлок, 2-х спальне ліжко, телевізор. Т. 099-343-97-04, 099-548-16-37, 096-716-53-94

вул. Свемовська 4, заг. площа 22 кв. м., кімната-12 кв. м., 5 поверх, колонка, дуже тепла, гарний район, все поруч м-н «Оксана», «Океан», труби поміняні, лічильники на все. Недорого. Ціна договірна. Т. 066-352-56-69

вул. Свемовська 4, заг. площа 27.8 кв. м., 2/5 поверх, некутова, тепла. Ціна договірна. Т. 066-984-56-03, 097-750-33-16, 066-483-91-80

2-КІМН.КВ.

провулок Депутатський 19, 1 поверх, заг. площа 42.2 кв. м., косметичний ремонт, бойлер, лічильники, світло, газ, вода. Т. 068-524-19-90

пров. Героїв Шосткинщини, 5/5 пов., не кутова, дах у порядку, 2 балкони: с/п, лічильники на все; бойлер. Т. 050-134-12-81 (VIBER), 050-595-59-24.

центр міста, заг. площа 56.9 кв. м., 3 поверх. Прохання посередників не турбувати. Т. 096-402-05-39, 066-63-64-933

вул. Короленка, заг. площа 46.5 кв. м., 2 поверх, великий балкон з кухні, автономне опалення. Ціна 17000 у.о.-714000 грн. Т. 067-542-49-18

вул. Максима Киричука 12, частковий ремонт, кухня-студія 17 кв. м., та дві кімнати. Т. 095-149-19-28

вул. Січнева, 3 поверх, заг. площа 45 кв. м. Можлива оплата сертифікатом. Т. 050-728-16-32

вул. Січнева, заг. площа 53.2 кв. м., 5/5 поверх, дах відремонтований не тече, з автономним опаленням, меблями та побутовою технікою, некутова, тепла. Т. 096-728-18-71

вул. Знаменська, 2/5 поверх, «під ключ» та 3-х кімн., кв., вул. Прорізна, 5/5 поверх, некутова, покращене планування, телевізор «LG» з приставкою Т-2, м'який куточок. Т. 066-911-55-74

3-КІМН.КВ.

вул. Січнева, 3/5 поверх, заг. площа 63.8 кв. м., житлова 46 кв. м., балкон, лічильники на все, частково побутова техніка, меблі, некутова, кімнати ізольовані: 17.4 кв. м.; 17.4 кв. м.; 10.6 кв. м. Торг. Т. 067-540-14-24 (фото на Вайбер).

3-х кімн. кв., в с. Миронівка, 2/2 поверх, заг. площа 69.4 кв. м., некутова, автономне опалення. Ціна договірна. Т. 095-125-82-81, 096-37-37-110 (Звертатися Viber WhatsApp).

пров. Озерний, заг. площа 62.3 кв. м., 5/5 поверх, некутова, скіпакети. Можлива розстрочка. Т. 068-833-98-07

вул. Центральної Ради, 8/9 поверх, ремонт, меблі, балкон, лоджія, некутова. Ціна договірна. Т. 095-116-03-02

вул. Центральної Ради, 9/9 поверх, заг. площа 67.45 кв. м., балкони: 4/65 кв. м., лічильники на все, побутова техніка, меблі, кімнати ізольовані, частковий ремонт. Т. 050-307-24-04, 050-307-24-06. Дзвонити після 19-00

ТОСОЛ А-40

(євро 5) налив - 32 грн

Розчинник 646, 647, 650.

Незамерзаюча рідина для котлів.

Змивка старої фарби, каністри 5, 10, 20 л, бочка 200 л, єврокуб 1000 л

т. 095-500-88-48, 096-914-20-66

3-кім. кв. в центрі міста,

3/9 поверх, пл. 65 кв. м, ремонт, меблі, техніка,

автономне опалення, інтернет, лічильники. Власник.

Т. 066-936-08-07

Мкр-н «Локотки», 3-х кімн. кв., 1 поверх, велика кухня, ремонт, побутова техніка, меблі, автономне опалення, сарай, погреб. Всі зручності. Ціна 10500 у.о.-443000 грн. Торг. Т. 050-53-80-390, 096-085-35-39

4-КІМН.КВ.

вул. Свободи 37, 4/4 поверх, заг. площа 83 кв. м., житлова 54 кв. м., 4 ізольовані кімнати, кухня, роздільний санвузол, вбудована шафа, скіпакети, автономне опалення, гараж у дворі, у під'їзді бомбосховище. Т. 067-133-24-25

КІМНАТИ

ТЕРМІНОВО!!! Кімната в малосімейці по вул. Шевченко 14 а, 3 поверх. Недорого. Т. 097-229-41-42, 095-217-66-25

Кімната в гуртожитку, 3-й поверх, пл. 17 кв. м., провулок Героїв Шосткинщини (Марата, 7Б.) т. 067-989-89-72

Кімната в гуртожитку, по вул. Грушевського, 17, некутова, 5/5, дах не тече, заг. пл. 1 кв. м, без ремонту. Т. 097-596-62-08

БУДИНКИ

У МІСТІ

Мкр-н «Локотки», пров. Вознесенський, частина будинку, площа 52 кв. м., 3 кімнати, санвузол, кухня, газ, вода, електроенергія в будинку. Всі зручності. Поруч школа, колодязь у дворі, город, сарай, будинок з каміння, ремонт, пластикові вікна. Т. 066-994-38-76

пров. Г. Сковороди (на прот. ВПУ-19), будинок цегляний, заг. площа 250 кв. м., побудова 2010 року, 8 соток землі, гараж цегляний 4x8 м, сарай цегляний 4x4 м, газове та дров'яне опалення, центральна каналізація, 2 заїзди та виїзди, 2 входи до будинку. Ціна договірна. Можлива розстрочка. Т. 067-697-00-55, 066-697-00-55

1/2 частина будинку без технічного розділення (в ціні буде враховано), газ, вода підведені, на території домогосподарства є гараж, земельна ділянка 3 сотки. Т. 068-570-29-89

Мкр-н «Артемівський», опалення парове + піч + грубка, є сарай, великий погреб, літня кухня, землі 7 соток, меблі. Т. 095-116-03-02

Будинок у районі магазину «Прем'єра», заг. площа 112 кв. м. В будинку газ, опалення, погреб, підвал, земля 10 соток, асфальтований під'їзд. Ціна договірна. Т. 095-002-18-10

Ультразвук Мед

діагностичний та медичний кабінети

ПІВОВАРОВ

Олександр Олександрович

лікар ультразвукової діагностики вищої категорії

ОБЛАДНАННЯ ЕКСПЕРТНОГО КЛАСУ

- органи черевної порожнини, шлунка
- гінекологія (трансвагінальне дослідження)
- урологія (трансректальне дослід.)
- нейросонографія
- суглоби, зв'язки, м'язи
- кардіологія і офтальмологія
- молочні, щитовидна, слинні залози
- плевральна порожнина
- області наднирників
- лімфатична система
- дослідження судин кінцівок, голови, шиї

м. Шостка, вул. Грушевського (Луначарського), 1.
Т. (05449) 7-14-21, 068-395-06-41, 063-502-37-07, 095-617-18-76

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Будинок в м. Новгород-Сіверський, або обмінюю на квартиру у м. Шостка. Будинок знаходиться в 10 хвилинах ходьби від центру міста та в 150-200 метрів від річки Десна. Будинок 60 м.кв., з усіма зручностями, має надвірні будівлі (сарай, літня кухня, альтанка, два погреби). Присадибна ділянка 15 соток землі. Опалення газове та пічне. Електрика, опалення, каналізація, водопостачання все в новому стані. Теп.-0990758517 Людмила вул. Лесі Українки, (біля магазину «Затишок»), будинок дерев'яний з бруса, теплий, заг. площа 74.3 кв. м., житлова 40.2 кв. м., газ, вода, каналізація, світло, прибудинкові споруди (гараж, сарай), є 2 підвали, 6 соток землі. Ціна 12000 у.о.-528000 грн. Торг. Т. 099-233-71-43

Мкр-н «Локотки», пров. Зарічний, будинок у гарному стані, заг. площа 75 кв. м., газове опалення, вода, бойлер, духова кабіна, гараж, город 18 соток, літня кухня. Т. 096-69-56-537, 068-95-74-465

У СЕЛІ

с. Погребки. вул. Набережна, 1-а лінія, вода, каналізація, склопакети, земельна ділянка 30 сот, є всі документи. т. 068-745-11-29, 066-276-43-52

с. Погребки, Шосткинський р-н Сумської області, будинок з великим доглянутим подвір'ям, пічне опалення, вбиральня, пральна машина, бойлер, меблі, інтернет, свердловина, господарські споруди, сад, город, земля приватизована. Літня кухня з пічним опаленням, підведена гаряча та холодна вода. Т. 050-954-89-71

с. Гуково, вул. Куліша 37, 4 кімнати, вода в будинку, пічне опалення, дах – шифер, зем. ділянка 25 сот.,+ 35 соток оклема ділянка, господарчі споруди, душ, погреб, фруктові дерева, город, 5 км до міста, асфальтована дорога. Т. 095-90-32-119, 098-058-00-17

с. Крпеще, будинок дерев'яний 6x8 м., з ділянкою, потребує оздоблювальних робіт. Зруб будинку 10x11 м., з покрівлею «Валенсія». Житловий будинок в м. Кролевець. Т. 096-48-58-39, 050-307-73-63

с-ще Вороніж, будинок (біля залізничного вокзалу), заг. площа 44.9 кв. м., є документи, світло, газ, вода, автономне опалення, каналізація, санвузол, надвірні споруди, земельна ділянка 0.25 га. Ціна договірна. Т. 066-832-41-59

с. Богданівка, будинок по центральній вулиці, 9 км., від міста Шостка, 40 соток землі, вода, газ, надвірні споруди. Ціна договірна. Т. 098-335-58-05

с. Лушники, будинок біля зупинки, гарний сад, 15 соток землі. Т. 050-811-64-46

САДИ

Садова ділянка 0.6 га, з цегляним будинком (масив «Аграрник», біля сільгоспмілі), у будинку грубка, погреб, у дворі сарай, є вода. Т. 066-84-64-421, 096-85-39-861

ТОВ «Мічуринець-1», будинок з грубки, сарай, погреб, світло, вода, молодий сад, земельна ділянка оброблена, заїзд від РЕСУ. Ціна договірна. Т. 097-875-11-69

5 масив, будинок цегляний, 6 соток землі. Т. 099-025-61-46

ГАРАЖІ

1) Гараж цегляний 5x6 м., в р-ні «Молокозаводу»; 2) Гараж металевий в р-ні «Центру зайнятості». Т. 099-025-61-46

Гараж по вул. Костянтина Острозького (С. Стальського) мкр-н «Капсуль», розмір 7x7 м., яма, світло, під бус. Т. 050-073-00-16

АВТОРИНОК

ВАЗ-21043 - 2000 р. в., ц. дог. Т. 067-660-48-76

«TOYOTA LAND CRUISER 100» - 2003 року випуску, ударена. Т. 050-224-04-03

МОТО, ВЕЛО

Велосипед жіночий розкладний, чоловічий в гарному стані. Т. 068-924-17-15

Мотоцикл «Мінськ-6 В», мопед «Дельта». Недорого. Т. 097-896-06-79

ЗАПЧАСТИНИ

Домкрат «VITOL», гідравлічний, 2 т, ц. 600 грн. Новий. Т. 096-470-13-38

с. Крпеще, будинок дерев'яний 6x8 м., з ділянкою, потребує оздоблювальних робіт. Зруб будинку 10x11 м., з покрівлею «Валенсія». Житловий будинок в м. Кролевець. Т. 096-48-58-39, 050-307-73-63

с-ще Вороніж, будинок (біля залізничного вокзалу), заг. площа 44.9 кв. м., є документи, світло, газ, вода, автономне опалення, каналізація, санвузол, надвірні споруди, земельна ділянка 0.25 га. Ціна договірна. Т. 066-832-41-59

с. Богданівка, будинок по центральній вулиці, 9 км., від міста Шостка, 40 соток землі, вода, газ, надвірні споруди. Ціна договірна. Т. 098-335-58-05

ПОБУТОВА ТЕХНІКА

Пральна машинка «Zanussi», б/в. Ціна 3000 грн. т. 067-989-89-72

М'ЯСОКОМБІНАТ ЗАКУПОВУЄ

БИЧКІВ, КОРІВ, КОНЕЙ, ТЕЛИЦЬ, БАРАНІВ



т. 050-95-55-700, 068-95-55-700
073-95-55-700 Олександр Олександрович

М'ясокомбінат м. Харків ПОСТІЙНО ДОРОГО ЗАКУПОВУЄ

Корів, биків, телиць. Коней. Вагою понад 250 кг живої ваги Лошат вагою понад 200 кг Вивіз худоби живцем

Тел.(Павло): 097-965-67-64 050-300-97-74
Тел.(Костянтин): 066-105-74-53 098-005-92-32

ЛАПАРОСКОПІЧНІ ОПЕРАЦІЇ

- ✓ (БЕЗ РОЗРІЗУ ЖИВОТА)
- ✓ з приводу жовчно-кам'яної хвороби (камені у жовчному міхурі);
- ✓ поліпів жовчного міхура
- ✓ гриж черевної стінки: пахових, пупових, післяопераційних із застосуванням сітки
- ✓ варикозного розширення вен нижніх кінцівок.

Хірург Ціпук Василь Миколайович
ПРОВЕДЕННЯ ГАСТРОСКОПІЇ ТА КОЛОНОСКОПІЇ
м.Короп, вул.Чернігівська, 56 Центральна районна лікарня
т. 097-394-30-57; 050-95-35-539
Ліцензія МОЗ України № 2558639 від 11.10.2010р.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

СКЛАД ПИЛОМАТЕРІАЛІВ

РЕАЛІЗУЄ:

БАЛКА. БРУС. ДОШКА. ШАЛІВКА. РЕЙКА монтажна. ВАГОНКА сосна, вільха, липа

ДОШКА для підлоги (суха, шпунтована). БЛОК-ХАУЗ ШТАКЕТНІ ПАРКАНИ +дубові стовпчики.

ВИГОТОВИМО → дерев'яний туалет → літній душ

ЗАВЖДИ ДОСТАВКА В НАЯВНОСТІ ТА НА ЗАМОВЛЕННЯ

Т. 096-947-86-71

Холодильник двокамерний «Grunhelm» GRW-138DD, енергозберігаючий класу А+, новий, з магазину, у коробці, 2024 року випуску, ц. 10000 грн. Торг. Т. 068-186-12-35

Монітор «Samsung» 923 NV. т. 050-59-55-924

Телевізор кольоровий «Самсунг», кінескопний, 54 см, 37 см, відмінний стан, 450 грн. Гарантія, доставка, обмін на неробочий. Т. 066-296-77-98

Віддам кольоровий телевізор «Витязь» виробництва Білорусь, діагональ 51 см, в робочому стані, в ремонті не був. Самовивіз. Т. 099-095-19-56

МЕБЛІ

М'який кутлок: 2 крісла та диван, кутовий письмовий стіл, вішалка для дачі, гаража. Т. 096-402-05-39

Диван, диван-крісло, пуфіки нові. По місту доставка безкоштовна. Т. 095-335-28-50

ТВАРИНИ

БЕЗКОШТОВНО!!! Прилаштовуються кішки та собачки. Є маленькі, виховані, стерилізовані та дорослі. Можлива доставка по району. Т. 095-098-92-48

БЕЗКОШТОВНА!!! Стерилізація кішок та собак в м. Шостка та районі. Відлов та перетримка безпритульних. За необхідністю допомога з транспортом. Т. 095-098-92-48

Поросята великої породи. Можлива доставка. Т. 099-60-94-531

МЕБЛІ

М'який кутлок: 2 крісла та диван, кутовий письмовий стіл, вішалка для дачі, гаража. Т. 096-402-05-39

Диван, диван-крісло, пуфіки нові. По місту доставка безкоштовна. Т. 095-335-28-50

БЕЗКОШТОВНО!!! Прилаштовуються кішки та собачки. Є маленькі, виховані, стерилізовані та дорослі. Можлива доставка по району. Т. 095-098-92-48

БЕЗКОШТОВНА!!! Стерилізація кішок та собак в м. Шостка та районі. Відлов та перетримка безпритульних. За необхідністю допомога з транспортом. Т. 095-098-92-48

Поросята великої породи. Можлива доставка. Т. 099-60-94-531

КУПЛЮ

корів, биків телят, коней



Доріз

096-175-13-59

М'ясопереробне підприємство м. Харків

на вигідних умовах закуповує

ВРХ, КОРІВ, БИКІВ, КОНЕЙ

Т. 098-978-37-05 066-869-07-51

МЕДИЧНА ПРАКТИКА

ГАСТРОЕНТЕРОЛОГ

лікар вищої категорії

СІРКО

Віктор Петрович

Лікування і діагностика захворювань шлунка, кишечника, печінки, підшлункової залози

Прийом з 8.00 - 12.00 пн-пт

м. Шостка, вул. Героїв Шосткинщини (Марата), 23 (дитяча лікарня, 2 поверх)

Т. 099-616-46-67

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Кролики, тушки кроликів. Т. 050-211-13-09

TAXI Універсальне м. Шостка

ПАСАЖИРСЬКІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ 4 місця - від 50 грн
6 місць - від 75 грн
9 місць - від 100 грн

ПЕРЕВЕЗЕННЯ ЛЕЖАЧИХ ЛЮДЕЙ
Послуги санітарів

ВАНТАЖНІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ
Таврія Пікап до 0,4 т - від 70 грн
Ford Transit до 1,5 т - від 300 грн
Mercedes до 5 т - від 500 грн

Послуги вантажників - від 250 грн

т. 066-167-07-65

ДРОВА
рубані, кругляк, обрізки, обабол, штакетник, брусок 40х40, 30х40, 20х40, 60х40, шалівка, обрізна дошка.

Т. 068-041-14-15, 066-955-32-93

ДРОВА
рубані, кругляк різних порід. Обабіл, горбиль, вугілля, пісок, щебінь, цегла, тирса.

т. 066-487-28-45, 097-148-16-92

РІЗКА ТА РУБКА ДРОВ.

Т. 095-326-24-65

ЗАКУПОВУЄМО МЕД від 300 кг

Т. 095-245-12-83
(Віктор Володимирович)

Кейс-дипломат, колір чорний на замках. Ціна договірна. Т. 096-694-16-02

Сервіз кавовий «Червоні маки» вир-во Японії (13 предметів). Т. 067-260-98-22

Фарба чорна, сіра 30 грн/л, розчинник 646, 647, 650, Р-4, акриловий, уайт-спирит, змивка старої фарби, бочка 200 л, каністра 5-20 л, єврокуб 1000 л, змивка старої фарби. т. 095-500-88-48, 096-914-20-66

Бочки 200-250 л, пластиків, металеві, нові, каністри 20 л, пілосос. т. 068-924-17-15

Садовий плуг, ц. 1000 грн. т. 067-660-48-76

Вулики 3-корпусні для бджіл, медогонка та водяна віскотопка. т. 095-484-46-77

Сарай+погреб по пров. Короленка. Т. 099-025-61-46

Санки, лижі, гантелі 1, 3, 4 та 10 кг, гіри 16 та 32 кг, боксерська груша, кімоно, ковдри, ватні штани, синя лампа, телевізор-300 грн., крісло-100 грн., столи, книжна полка, посуд, ліжко 2-х спальне, дублянка жіноча. Т. 066-266-87-47

Прасувальна дошка, унітаз «Компакт», рельс 5,4 м., каністри 25 л., трубки алюмінієві, пила 2-х ручка, молотки, скрина, дзеркала, плафони, світильники, посуд, двері. Т. 066-266-87-47

Валіаки. Ціна 200 грн. Т. 095-933-38-04

ЧИСТКА РЕМОНТ БОЙЛЕРІВ

068-090-30-07
093-090-30-07
099-090-30-07

Потрібні на підприємство

- обліковець, комірник;
- водій навантажувача;
- чоловіки та жінки на деревообробні верстати;
- різноробочі;
- слюсар-механік.

096-144-69-37
096-824-58-95

Встановлення дверей. Швидко. Якісно. Надійно. Досвід робіт, понад 10 років. Консультація та виїзд на заміри. Т. 099-922-85-54, 063-670-81-88

Ремонт холодильників та морозильників. Якість, гарантія. Св-во В01№591126 від 04.07.2003 р. Будьте уважні у виборі майстра! Т. 099-166-71-30, 097-056-68-32

Бетонні, кровельні роботи, кладка цегли, блока, зварювання будь-якої складності, облицювання плиткою, встановлюємо двері-вікна, демонтаж стін, підлоги з вивозом. Т. 097-923-88-67, 099-611-79-98

Штукатурка, плитка, корид. Утеплення, гіпсокартон, стяжка. Т. 093-132-30-35

Плитка, відкоси, ламінат, шпалери, фарбування та інше. Т. 095-129-55-64

Якісно: плитка, гіпсокартон, ламінат, лінолеум, шпалери, відкоси, кладка цегли, електрика, сантехніка, шпаклівка, стяжка, штукатурка. Т. 066-34-718-23, 098-074-91-75

КУПЛЮ

Фотоапарати, об'єктиви, медалі та посвідчення, шахи, форму, шкільну медаль, патефон, муз. інструменти, радіоприймач, старі значки та монети, фарфорові статуї. Т. 099-789-39-69, 067-477-38-48

Принтер лазерний ч/б, б/в; недорогий. Т. 050-595-59-24

Колеса на ВАЗ на 13, на 14, гуму на 13 або 14, шахи, велосипед спортивний або жіночий. т. 066-104-72-33

Втрачений диплом професійно-технічної освіти за спеціальністю повара-кондитера, виданий ВПУ-19 м. Шостка Сумська обл. у 2018 році, на ім'я Матлай Олексій Миколайович, вважати недійсним.

ПОВІДОМЛЕННЯ

власникам суміжних земельних ділянок про те, що 19 січня 2026 р. о 10.00 годині будуть проведені топографо-геодезичні роботи щодо встановлення (відновлення) меж земельної ділянки в натурі (на місцевості), що розташована за адресою: **Шосткинський район, с-ще Вороніж, вул. Шевченка, 58.**

Просимо на вказаний час за вказаною адресою бути присутніми для погодження існуючих меж земельної ділянки, суміжної з вашою ділянкою.

Довідки за телефонами 096-899-72-91, 099-488-26-67

п/п Ракитянський Пам'ятники

Вироби з граніту
Вироби з бетону
(плитка тротуарна, кільця, бордюри, горіжки)
Послуги бляхарів

м.Кролевець, вул. Василя Стуса, 9-Б
м.Шостка, вул. Прорізна, 4

Телефони в Кролевеці: 097-398-80-89, 067-782-45-80, 097-598-78-74
Телефон в Шостці: 095-633-48-67
http://rakityansky.com.ua e-mail: Raketjanski@ukr.net

РЕМОНТ ПРАЛЬНИХ МАШИН (автомат)

т. 067-78-755-78
066-21-41-321

Якісно, недорого, без вихідних

РОБОТА В ОХОРОНІ ДЛЯ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ.

Вахтовий метод, проживання - безкоштовне, робота постійна, ЗП виплачується постійно без затримок.

097-255-88-85
095-201-57-33

Косу ручну. т. 068-745-11-29, 066-276-43-52

1 кімн. кв., р-н вул. Депутатська, ринок, перший та верхній поверх не пропанувати. Прохання ріелторів не турбувати. Т. 066-63-64-933, 096-402-05-39

Садову ділянку 0,06 га в тов. «Мічуринець-1», «Мічуринець-2» або по вул. Родини Кривоносів, не дорожче 40000 грн. т. 095-789-10-87, 098-364-18-93

Мобільний телефон, смартфон в робочому стані. Т. 097-982-24-27, 066-449-84-80

ЗДАЮ

1 кімн. кв., в центрі міста по вул. Свободи 26. Ціна договірна. Т. 097-033-73-10

2-х кімн. кв., по вул. Чернігівська 21 А, 2/5 поверх, кімнати окремі. Ціна договірна. Т. 067-728-84-02

ВИНАЙМУ

Квартиру у районі друкарні на тривалий термін. т. 095-583-74-84

ПОТРІБНІ

Прибиральниця під'їздів на неповний робочий день. т. 095-248-64-08

СЛУЖБА ЗНАЙОМСТВ

6543. Шукаю жінку до 55 років добру, для спілкування та приємних зустрічей. Про себе: 56 років, високий, розлучений, спокійний, спортивний, маю житло, працюю.

OPEN FAST АВАРІЙНЕ ВІДКРИТТЯ ДВЕРЕЙ

- квартири
- автівки
- сейфи

т. 066-011-64-73
099-061-28-43

ПОТРІБНІ на АЗС заправник та прибиральниця.

Т. 097-008-42-95

ПОТРІБЕН сторож на стоянку

Т. 050-302-06-27

ПОТРІБЕН ВОДІЙ-ЕКСПЕДИТОР, права категорії "В". Доставка продуктів харчування по місту та району

т. 063-352-42-49

ПОТРІБЕН ПАСІЧНИК

т. 067-542-23-13

Терміново ПОТРІБНІ ОХОРОННИК НА АВТОСТОЯНКУ

Доба/трос.
ПРОДАВЕЦЬ.
Т. 050-86-88-254, 098-673-13-44

ПОТРІБЕН ВОДІЙ на КАМАЗ з маніпулятором, лісовоз, з досвідом роботи. Бронювання.

т. 097-863-74-46

ПОТРІБНІ водії далекобійники

Робота по Україні
Зарплата 5-6 грн/км
Т. +380 97 863 7446

ДО УВАГИ АБОНЕНТІВ: 6387, 6423, 6465, 6477, 6513, 6535 – Вас очікують листи у редакції.
Листи для абонентів висилайте за адресою:
м. Шостка, вул. Січнева, 2/25, «Шанс», «Служба знайомств», Абоненту №...

Втрачені документи: посвідчення УБД №085114, видане 29.08.2016р. Управлінням персоналу штабу в/ч А0796, службове посвідчення №049870, видане 29.10.2025р. 15 мобільний прикордонний загін, військовий квиток №5504458, виданий Володимирським РТЦК та СП 16.11.1998р. на ім'я Отчич Володимир Йосипович, вважати недійсними.

ПОВІДОМЛЕННЯ

власникам суміжних земельних ділянок про те, що 19 січня 2026 р. о 10.00 годині будуть проведені топографо-геодезичні роботи щодо встановлення (відновлення) меж земельної ділянки в натурі (на місцевості), що розташована за адресою: **Шосткинський район, с-ще Вороніж, вул. Короленка, 3.**

Просимо на вказаний час за вказаною адресою бути присутніми для погодження існуючих меж земельної ділянки, суміжної з вашою ділянкою.

Довідки за телефонами 096-899-72-91, 099-488-26-67

ГРАНІТНІ ПАМ'ЯТНИКИ

(099) 738-13-73
(098) 904-97-26
(063) 995-85-30

Біля магазину «Золото»
вул. Знаменська (Комуністична), 3-А

Акційні комплекти –20%! Оформлення зворотньої сторони - У ПОДАРУНОК!

Огради металеві, столи, лавки, тротуарна плитка виготовлення та встановлення.

працюємо в телефонному режимі

12.01.2026 - 12.02.2026

	Ш		А		Л	І	А	Н	А		Щ		Я	Н
С	К	О	Р	П	І	О	Н		Н		Е	Б	Р	О
	О	Р	Б	І	Т		І		І	К	Р	А		
Я	Л	Т	А		О	К	С	И	Д		Б	Л	Е	Ф
	А		Л	І	ВІДПОВІДІ НА СКАНВОРД						Е		М	У
С		Р	Е	Я						С	Т	О	У	Н
К	Р	І	Т									Н		Т
О		З		А						О	П	І	Р	
Л	О	К	О	Н						Л	И	К	О	
І		А	Н	Т	Р	А	К	Т		І		С	У	П
О	Б		Т	О	Н		У	Т		Я	К			А
З		Т	А	Н	К	Е	Р		Ш		О	К	И	С
	Т	А	Р	О		Н	К		Т	У	Р	А		А
І		К	І	В	І		У	С	А		Т	А	К	Т
М	И	Т	О		К	І	М	О	Н	О			Р	
А		И		Ф	А	Л	А	Н	Г	А		С	А	К
Г	Е	К	Т	А	Р				А	З	Б	У	К	А
О	С	А		Р		А	П	О		И		М	І	С
	Е		П	Ш	О	Н	О		О	С	Н	О	В	А

ДАЧА

ГОРОД НА ПІДВІКОННІ:
ЯК ВИРОСТИТИ РЕДИСКУ
ЗИМОЮ У КВАРТИРИ

Як отримати врожай редиски удома?

Для вирощування редиски знадобиться контейнер завглибки 15–20 см з обов'язковими дренажними отворами. На дно варто насипати шар гальки або керамзиту, після чого заповнити посудину торфом, піском або звичайною городньою землею



Перед посівом насіння рекомендують замочити у воді приблизно на 20 хвилин. Лунки роблять неглибокі — до 1 см. Насіння викладають на відстані близько 4 см одна від одної, присипають землею, злегка ущільнюють і обприскують відстояною водою. Контейнер накривають склом або плівкою та ставлять у тепле місце з температурою +18...+22 °C.

Перші сходи з'являються вже за 3–4 дні. Після цього накривання знімають, а рослини переносять у добре освітлене місце. Для нормального росту редисці потрібен світловий день тривалістю 10–12 годин, тому без фітолампи взимку не обійтись.

Оптимальна температура на цьому етапі — +15...+18 °C. Якщо повітря прогрівається вище +22 °C, рослина може піти в стрілку. Грунт має залишатися постійно вологим, адже пересихання призводить до гіркоти плодів. Після поливу землю бажано розпушувати.

Через 10 днів після появи сходів редиску підживлюють рідким мінеральним добривом і повторюють процедуру ще раз за тиждень. Уже через 30–40 днів після посіву можна збирати перший урожай і готувати салат зі свіжої, хрумкої редиски.

ЦІКАВО

ЯК ЗБЕРЕГТИ ХЛІБ СВИЖИМ
ПРОТЯГОМ ТИЖНЯ: ОДИН
ПРОСТИЙ ТРЮК, ЯКИЙ
ПРАЦЮЄ КРАЩЕ, НІЖ
ХЛІБНИЦЯ

Часто ми зберігаємо хліб у хлібниці, вважаючи, що це найкращий спосіб. Проте хлібниця створює замкнену атмосферу, в якій накопичується волога. Ця волога, що не має куди вийти, стає ідеальним середовищем для розвитку цвілі.



Особливо це стосується попередньо нарізаного хліба, який має більшу площу поверхні для контакту з повітрям.

Як зберегти хліб свіжим: секретний інгредієнт

Найкращий спосіб зберегти хліб свіжим — це зберігати його в оригінальному пластиковому упакованні, але з однією важливою умовою.

Для цього потрібно лише додати стебло хрусткої селери до пакета з хлібом. Селера виділяє вологу, яка допомагає запобігти висиханню буханця, але водночас не сприяє утворенню цвілі. Цей метод може подовжити термін придатності хліба до тижня.

Якщо ви зберігаєте хліб у холодильнику, цей лайфхак також працюватиме завдяки прохолодним умовам, які допомагають зберегти м'якість хліба.

Окрім селери, експерти радять не використовувати повністю герметичну упаковку. Замість цього, зробіть кілька невеликих надрізів на пакеті, щоб забезпечити мінімальну циркуляцію повітря. Це дозволить волозі виходити, запобігаючи утворенню конденсату, який є основною причиною цвілі.

Якщо ви віддасте перевагу герметичним контейнерам, вони також можуть бути ефективними, якщо правильно їх використовувати.

Герметичний контейнер захищає хліб від зовнішньої вологи

Вівторок, 13 січня

СТБ

3.20, 8.00, 23.50 Т/с «Детективне агентство «Місячне сяйво». (12+).

5.10, 10.50 Т/с «Історія одного злочину». (12+).

13.55 Т/с «Сліпа». (12+).

17.15 Т/с «Слід». (12+).

20.00 Т/с «К.О.Д.». (12+).

21.50 Т/с «Водна поліція». (12+).

2.35 Т/с «Дівчата». (12+).

1+1 УКРАЇНА

6.30 Сніданок з «1+1».

10.30 «Одруження наосліп».

12.00, 1.40 Т/с «Моя улюблена Страшко».

14.00, 3.10 «Учениця мольфара».

18.00 Т/с «Ніхто не ідеальний».

22.00 Т/с «Хороший лікар 4».

23.50 Т/с «Хороший лікар 5».

5.30 «Життя відомих людей».

ТЕТ

6.00 Панянка-селянка. Україна - Польща.

7.00 Т/с «СидОренки - СидорЕнки».

9.00 Т/с «Усі жінки - відьми 7».

11.00, 12.15, 13.30, 15.30,

17.40, 19.50 Х/ф.

22.00 Т/с «Волонтери 2».

0.00 Т/с «Добра відьма».

1.35 Т/с «Якщо чесно».

2.30 Т/с «Батько рулить 2».

3.20 Т/с «Вечірка 3».

4.10 Панянка-селянка.

5.00 Ближче до зірок.

5.30 Українські мультфільми.

НТН

6.00, 17.30 «Речдок».

(12+).

9.15, 1.05 «Випадковий свідок».

10.45, 23.30 Т/с «Елементарно». (12+).

12.20, 19.20 Т/с «Гаваї 5.0». (12+).

14.00, 21.00 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю». (12+).

16.30 «Речдок. Велика справа». (12+).

2.20 «Речовий доказ». (12+).

3.20 «Таємниці світу».

(12+).

4.15 «Історії війни. Запах Ізюма». (12+).

2+2

6.00, 4.40 «ДжеДАІ».

7.00, 8.50 Т/с «Касл».

(12+).

11.20, 2.15 «Загублений світ».

16.20 Х/ф «Президент

Лінкольн: Мисливець на вампірів». (12+).

18.20 Х/ф «Перлини дракона: Еволюція».

20.05 Х/ф «Командир ескадрильї».

22.00 Т/с «Чорний список 8». (16+).

23.35 Х/ф «Основний інстинкт». (16+).

ПЛЮСПЛЮС

5.50, 2.45 Казка з татом.

6.00, 4.40 Корисні підказки.

6.40 М/с «Світ чекає на відкриття».

6.50, 16.40, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі».

7.15, 17.05, 21.25 М/с «Губка Боб».

8.10, 17.30 М/с «Елвін і бурундуки».

9.20 М/с «Маленьке містечко».

10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії».

10.15 М/с «Крихітка Кро».

10.30, 19.15 М/с «Супер Крипа».

11.00 М/с «Вулиця Сезам».

11.30 М/с «Свинка Пеппа».

12.35 М/с «Край Бейбіс Меджік Тір».

12.45, 19.40 М/с «Гігантозавр».

13.15 М/с «Бебі Борн».

13.20 М/с «ЛОЛ: Дорожні пригоди».

13.25 М/с «Рейнбоу Хай».

13.30 М/с «СуперСінгс Неонова сила».

13.35 М/с «Дикі Скрічери».

13.55, 23.30 М/с «Зак Шторм».

14.25 М/с «Бейблейд Х».

14.50 М/с «Ніндзяго: Повстання Драконів».

15.20 М/с «Монстр-Хай».

15.45, 18.20 М/с «Сантьяго та його моря».

16.10, 18.45 М/с «Щенячий патруль».

17.50 М/с «Дрімзз».

20.00 М/с «Еббі Хетчер».

20.30 М/с «Леді Баг і Супер Кіт».

21.00 М/с «Тара Данкан».

0.00 Знімала мама.

2.25 Світ чекає на відкриття.

НОВИЙ КАНАЛ

3.20 Знають навіть діти.

3.55 Екси.

5.25 Азійський check-in.

8.00 Т/с «Надприродне».

10.10 Хто зверху?

13.45, 15.20 М/ф.

17.05, 19.00, 20.50, 23.05, 0.10 Х/ф.

0.00 Звернення Президента України.

1.35 Аферисти в сітях.

ПІКСЕЛЬ

6.00, 13.00, 23.00, 4.00 М/с «Баранчик Шон».

6.30, 2.40 Тіві Абетка.

7.00, 2.20 Зірки-Малюки.

7.30 Майстерні Бібі.

8.30, 15.00, 18.30, 20.30, 0.50 М/с «Хорообрі зайці».

9.05 Здорове харчування.

9.20, 14.35 Кумедні.

10.00, 17.30, 22.00 М/с «Бейблейд Х».

10.30, 18.00, 22.30 М/с «Тобот».

11.00, 17.00, 21.00 М/с «Супергерой Коді».

11.30, 15.30, 19.00 М/с «Робокар Полі».

12.00, 16.30, 20.00 М/с «Бджілка Майя».

12.30, 16.00, 19.30 М/с «Віспер».

13.30 Online-садок НУМО (UNICEF).

14.00, 1.20, 3.30 М/с «Майстерня Бібі».

14.30 М/с «Іскорки суперсил».

21.30 М/с «Космічний старт».

0.00, 5.00 Хі та Ха.

1.50 М/с «Гав Гав Гав».

3.00 Веселі саморобки.

ENTER-ФІЛЬМ

6.00 «Спеціальні репортажі Валерії Мікульської».

6.30 Україна вражає.

7.20, 17.00 Т/с «Комісар Рекс».

9.00, 1.00 «Корисні поради».

9.30 «Телемагазин».

12.30, 0.30 «Зоряні долі».

13.00, 0.00 «Скептик».

14.00 «Правда життя».

(12+).

14.30, 23.00 «Таємниці світу». (12+).

15.00, 21.00 Т/с «Мисливці за головами».

1.30 «Квадратний метр».

2.30 «Україна: забута історія».

3.00 «Єдині новини».

СОНЦЕ

0.55 Т/с «Справа Дойлів».

5.15, 16.10 Т/с «CSI: Нью-Йорк».

6.45 3x4. Найкумедніше домашнє відео.

17.00 Т/с «Пані Фазилет і її доньки».

21.55 Т/с «Менталіст».

23.20 Т/с «Мислити як вбивця».

SPORT 1

0.00 Шорт-трек. Track World Tour 2025. Етап 4. Дордрехт, Нідерланди. День 1.

3.20 Хокей. Чемпіонат Швейцарії. National League. Фрибур - Цуг.

5.20, 13.50 Баскетбол. Чемпіонат Німеччини. Скайлайнерс - Гемнітц.

7.10 Гандбол. 2025 World Women's Handball Championship. Польща - Нідерланди.

8.50 Керлінг. 2026 Crown Royal Players' Championship. 1/2 фі-

налу.

10.50 Фігурне катання. Гран-прі ISU Grand Prix Final 2025/2026. Нагоя, Японія. Пари. Коротка програма.

11.50 Футбол. Чемпіонат Швейцарії. Super League. Люцерн - Базель.

15.50 Футбол. Чемпіонат Польщі. Ekstraklasa. Гурник - Вісла.

17.50 Футбол. Чемпіонат Швейцарії. Super League. Тун - Цюрих.

19.50 Гандбол. Бундеслига. Магдебург - Рейн-Некар.

21.30 Водний спорт. GKA Kite World Tour 2025. Magazine 5.

22.00 Хокей. Чемпіонат Швейцарії. National League. Лозанна - Фрибур.

БІГУДИ-ТБ

6.00 Телемагазин.

7.30, 4.30 Сімейні мелодрами.

13.50, 22.40 Говорить Україна.

18.00 Т/с «Мама».

20.40 Т/с «Дикий».

0.40 Т/с «Щоденники Темного».

2.10 Т/с «Хамелеон».

налу.

10.50 Фігурне катання. Гран-прі ISU Grand Prix Final 2025/2026. Нагоя, Японія. Пари. Коротка програма.

11.50 Футбол. Чемпіонат Швейцарії. Super League. Люцерн - Базель.

15.50 Футбол. Чемпіонат Польщі. Ekstraklasa. Гурник - Вісла.

17.50 Футбол. Чемпіонат Швейцарії. Super League. Тун - Цюрих.

19.50 Гандбол. Бундеслига. Магдебург - Рейн-Некар.

21.30 Водний спорт. GKA Kite World Tour 2025. Magazine 5.

22.00 Хокей. Чемпіонат Швейцарії. National League. Лозанна - Фрибур.

6.00 Телемагазин.

7.30, 4.30 Сімейні мелодрами.

13.50, 22.40 Говорить Україна.

18.00 Т/с «Мама».

20.40 Т/с «Дикий».

0.40 Т/с «Щоденники Темного».

2.10 Т/с «Хамелеон».

Середа, 14 січня

СТБ

3.25 Т/с «Дівчата». (12+).

5.55, 10.50 Т/с «Історія одного злочину». (12+).

8.00, 23.55 Т/с «Детективне агентство «Місячне сяйво». (12+).

13.55 Т/с «Сліпа». (12+).

17.15 Т/с «Слід». (12+).

20.00 Т/с «К.О.Д.». (12+).

21.55 Т/с «Водна поліція». (12+).

2.40 Т/с «Тільки скажи». (12+).

1+1 УКРАЇНА

6.30 Сніданок з «1+1».

10.30 «Одруження наосліп».

12.00, 1.40 Т/с «Моя улюблена Страшко».

14.00, 3.10 «Учениця мольфара».

18.00 Т/с «Ніхто не ідеальний».

П'ятниця, 16 січня

СТБ	тфільми.
3.10 Т/с «Формула щастя». (12+).	лянка.
6.00, 10.50 Т/с «Історія одного злочину». (12+).	5.40 Українські мультфільми.
8.00, 23.55 Т/с «Детективне агентство «Місячне сяйво». (12+).	НТН
13.50 Т/с «Ворожка». (12+).	6.00, 17.30 «Речдок». (12+).
17.15, 2.40 Т/с «Слід». (12+).	9.20, 1.05 «Випадковий свідок». (12+).
20.00 Т/с «К.О.Д.». (12+).	10.45, 23.30 Т/с «Елементарно». (12+).
21.55 Т/с «Водна поліція». (12+).	12.20, 19.20 Т/с «Гаваї 5.0». (12+).
1+1 УКРАЇНА	14.00, 21.00 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю». (12+).
6.30 Сніданок з «1+1». 10.30 «Міняю жінку». 14.00 Х/ф «Воду слонам!».	16.30 «Речдок. Велика справа». (12+).
16.30 Х/ф «Ми купили зоопарк».	2.30 «Речовий доказ». (12+).
19.00 Х/ф «Форсаж».	3.30 «Правда життя. Професійні байки».
2.40 «Світ навиворіт».	4.00 «Таємниці світу». (12+).
ТЕТ	2+2
6.00, 4.25 Ближче до зірок.	6.00, 4.25 «ДжеДАІ». 7.10, 9.50 Т/с «Касл». (12+).
6.30 Найкраща оселя 2. 8.30 Місія впоратися. 9.00, 10.40 М/ф. 12.20, 14.10, 16.10, 18.10, 19.50, 22.10 Х/ф. 0.00 Ліга сміху. Волонтерський десант. 2.00 Розсміши коміка 12. 2.45, 3.35 Панянка-се-	11.40, 2.10 «Загублений світ». 15.20 Х/ф «Перлини дракона: Еволюція». 17.00 Х/ф «Президент Лінкольн: Мисливець на вампірів». (12+).

Субота, 17 січня

СТБ	тфільми.
3.30, 1.50 Т/с «Слід». (12+).	НТН
5.10 Т/с «Водна поліція». (12+).	6.00 «Речдок». (12+).
15.30 Т/с «Аметистова сережка». (12+).	9.20 Т/с «Елементарно». (12+).
19.00 Т/с «Знайду пару коханому». (12+).	12.30 Т/с «Дрон». (12+).
23.05 Х/ф «Послання в пляшці». (12+).	17.30 «Речдок. Велика справа». (12+).
1+1 УКРАЇНА	22.45 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю». (12+).
6.30, 11.00, 0.50 «Світ навиворіт».	2.00 «Випадковий свідок».
8.00 «Сніданок. Вихідний».	2.25 «Речовий доказ». (12+).
15.00 Мелодрама «Гроза над Тихоріччям».	3.30 «Правда життя. Професійні байки».
19.00, 21.00 «Вечірній квартал».	4.00 «Таємниці світу». (12+).
23.00 «Клуб 1% 2».	2+2
ТЕТ	6.00, 4.20 «ДжеДАІ». 7.05, 2.00 «Загублений світ».
6.10, 10.30, 12.10, 13.25 М/ф. 7.40 Я люблю Україну. 9.30 Місія впоратися. 14.40, 16.20, 18.00, 20.00, 22.00 Х/ф. 0.00 Розсміши коміка. 0.45 Розсміши коміка 12. 1.30 Найкраща оселя 2. 2.15, 3.55 Панянка-селянка. 4.45 Ближче до зірок. 5.35 Українські мультфільми.	12.10 Х/ф «Командир ескадрильї». 14.05 Х/ф «Завтра не помре ніколи». (12+).

Неділя, 18 січня

СТБ	тфільми.
3.35, 2.00 Т/с «Слід». (12+).	НТН
5.15 Хата на тата. (12+).	6.00 «Речдок». (12+).
14.30 СуперМама. (12+).	9.20 Т/с «Елементарно». (12+).
23.45 Один за всіх. (12+).	12.30 Т/с «Дрон». (12+).
0.55 ДНК. Свої. (12+).	17.30 «Речдок. Велика справа». (12+).
1+1 УКРАЇНА	22.45 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю». (12+).
6.30, 11.00, 1.05 «Світ навиворіт».	2.00 «Випадковий свідок».
8.00 «Сніданок. Вихідний».	2.25 «Речовий доказ». (12+).
13.10 Х/ф «ФОРСАЖ».	3.30 «Правда життя. Професійні байки».
21.00 «Клуб 1% 2».	4.00 «Таємниці світу». (12+).
22.50 Драма «Кіборги».	2+2
4.25 «Одруження наосліп».	6.00, 4.30 «ДжеДАІ». 6.55, 2.50 «Загублений світ».
5.30 «Життя відомих людей».	11.50 Х/ф «Кікбоксер: Відплата». (12+).
ТЕТ	13.25 Х/ф «Помри, але не зараз».
7.00, 5.00 Ближче до зірок.	16.05 Х/ф «Казино «Рояль». (12+).
10.00, 11.30 М/ф. 13.10, 15.00, 17.00, 20.50, 23.00 Х/ф. 19.00 Я люблю Україну. 1.00 Розсміши коміка 12. 1.45 Найкраща оселя 2. 2.30, 4.10 Панянка-селянка. 5.30 Українські мультфільми.	19.00 Х/ф «Квант милосердя». (12+).

(16+).	0.15 Х/ф «12 раундів 2: Презавантаження». (12+).
ПЛЮСПЛЮС	5.50, 2.45 Казка з татом. 6.00, 4.40 Корисні підказки. 6.40 М/с «Світ чекає на відкриття». 6.50, 16.40, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі». 7.15, 17.05, 21.25 М/с «Губка Боб». 8.10, 17.30 М/с «Елвін і бурундуки». 9.20 М/с «Маленьке містечко». 10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії». 10.15 М/с «Крихітка Кро». 10.30, 19.15 М/с «Супер Крила». 11.00 М/с «Вулиця Сезам». 11.30 М/с «Свинка Пеппа». 12.35 М/с «Край Бейбіс Меджік Тіркс». 12.45, 19.40 М/с «Гігантозавр». 13.15 М/с «Бебі Борн». 13.20 М/с «ЛОЛ: Дорожні пригоди». 13.25 М/с «Рейнбоу Хай». 13.30 М/с «СуперСінгс Неонова сила». 13.35 М/с «Дикі Скри-

чери». 13.55, 23.30 М/с «Зак Шторм». 14.25 М/с «Бейблейд Х». 14.50, 17.50 М/с «Дрімзз». 15.20 М/с «Монстр-Хай». 15.45, 18.20 М/с «Сантьяго та його моря». 16.10, 18.45 М/с «Щенячий патруль». 20.00 М/с «Еббі Хетчер». 20.30 М/с «Леді Баг і Супер Кіт». 21.00 М/с «Тара Данкан». 0.00 Знімала мама. 2.25 Світ чекає на відкриття. НОВИЙ КАНАЛ 3.20 Знають навіть діти. 3.50 Екси. 5.20 Азійський check-in. 8.45 еПитання. 9.45 Хто зверху? 11.45, 13.25 М/ф. 15.00, 16.55, 19.00, 20.55, 22.55, 0.10 Х/ф. 0.00 Звернення Президента України. 1.55 Аферисти в сінях. 2.40 Розкажи історію. ПІКСЕЛЬ 6.00, 13.00, 23.00, 4.00 М/с «Баранчик Шон». 6.30, 2.40 ТіВі Абетка. 7.00, 2.20 Зірки-Малюки. 7.30 Майстерні Бібі. 8.30, 15.00, 18.30, 20.30, 0.50 М/с «Хорообрі

зайці». 9.05 Здорове харчування. 9.20, 14.35 Кумедні. 10.00, 17.30, 22.00 М/с «Бейблейд Х». 10.30, 18.00, 22.30 М/с «Тобот». 11.00, 17.00, 21.00 М/с «Супергерой Коді». 11.30, 15.30, 19.00 М/с «Робокар Полі». 12.00, 16.30, 20.00 М/с «Бджілка Майя». 12.30, 16.00, 19.30 М/с «Віспер». 13.30 Online-садок НУМО (UNICEF). 14.00, 1.20, 3.30 М/с «Майстерня Бібі». 14.30 М/с «Іскорки суперсил». 21.30 М/с «Космічний старт». 0.00, 5.00 Хі та Ха. 1.50 М/с «Гав Гав Гав». 3.00 Веселі саморобки. ENTER-ФІЛЬМ 6.00 «Спеціальні репортажі Валерії Мікульської». 6.30 Україна вражає. 7.20, 17.00 Т/с «Комісар Рекс». 9.00, 1.00 «Корисні поради». 9.30 «Телемагазин». 12.30, 0.30 «Зоряні долі». 13.00, 0.00 «Скептик».

14.00 «Правда життя». (12+).	14.30, 23.00 «Таємниці світу». (12+).
15.00, 21.00 Т/с «Мисливці за головами».	1.30 «Квадратний метр».
2.30 «Україна: забута історія».	3.00 «Єдині новини».
СОНЦЕ	0.55 Т/с «Справа Дойлів». 5.15, 16.10 Т/с «CSI: Нью-Йорк». 6.45 3х4. Найкумедніше домашнє відео. 17.00 Т/с «Пані Фазилет і її доньки». 21.55 Т/с «Менталіст». 23.20 Т/с «Мислити як вбивця».
SPORT 1	0.00 Футбол. Чемпіонат Польщі. Ekstraklasa. Заглембе - Гурник. 2.00 Футбол. Чемпіонат Швейцарії. Super League. Тун - Цюрих. 3.50 Хокей. Чемпіонат Швейцарії. National League. Давос - Лозанна. 5.50 Фігурне катання. ЧС-2026 ISU. Шеффільд, Великобританія. Пари. Коротка програма. 8.40 Баскетбол. Чемпіонат Німеччини. Бонн

- Бамберг. 10.30 Футбол. Чемпіонат Швейцарії. Super League. Санкт-Галлен - Сьон. 12.30 Футбол. AFC Champions League Two. Макартур (Авс) - Тай По (Гон). 14.30 Фігурне катання. ЧС-2026 ISU. Шеффільд, Великобританія. Танці на льоду. Ритм-танець. Live. 19.00 Гандбол. 2025 World Women's Handball Championship. 1/4 фіналу. 20.40 Хокей. Чемпіонат Швейцарії. National League. Рапперсвіль - Цюрих. Live. 23.30 Водний спорт. GKA Kite World Tour 2025. Magazine 5. БІГУДІ-ТБ 6.00 Телемагазин. 7.30, 4.30 Сімейні мелодрами. 13.50, 22.40 Говорить Україна. 18.00 Т/с «Мама». 20.00 Т/с «Дикий». 0.40 Т/с «Щоденники Темного». 2.10 Т/с «Хамелеон».
--

ЗДОРОВ'Я

ДИХАЙТЕ НА МОРОЗІ САМЕ ТАК, ЩОБ НЕ ЗАСТУДИТИСЯ. ТРИ ПОРАДИ ВІД ЛІКАРЯ ДОПОМОЖУТЬ УБЕРЕГТИСЯ В ХОЛОДИ

Український лікар клініки інтенсивної терапії, експерт з організації охорони здоров'я Євген Ковальов у коментарі виданню Storinka пояснив, чому на морозі небезпечно дихати через рот. Фахівець дав поради, як не застудитися під час морозів.



1. Дихати через ніс. Лікар пояснив, що анатомічно носова порожнина сприяє тому, щоб повітря в ній зігрівалося. Під час дихання носом рух повітря дещо довший, тож воно стає теплішим. Експерт наголосив, що особливо важливо астматикам під час перебування на морозі вдихати повітря через ніс, щоб не допустити холодового спазму.

2. Носити маску. Якщо перепад температур різкий, доречно носити маску. Завдяки цьому створюється мікроклімат, тож стає тепліше дихати. «Єдине, що треба розуміти: якщо ви довго маску на морозі носите, через якийсь час через неї дихати буде важко, тому що частинки вологи, які ми видихаємо, осідають на масці. Вони можуть зледеніти, і через це може утворитися іній», – зазначив Ковальов.

3. Тепло вдягатися. Лікар наголосив, що в морозну погоду важливо тепло вдягатися, оскільки під час сильного морозу людина швидше проходить шлях від відчуттів невеликого холоду до обмороження кінцівок.

«Не варто забувати про рукавички, шарфи й вовняні шарпетки», – зазначив фахівець.

КОРИСНО

ЦЮ ПОМИЛКУ РОБИТЬ ДУЖЕ БАГАТО ХТО. СТОМАТОЛОГІНЯ ПОЯСНИЛА, КОЛИ НАСПРАВДІ ПОТРІБНО ЧИСТИТИ ЗУБИ

Не варто чистити зуби одразу після їжі. Про це в коментарі французькому виданню Madame Figaro розповіла завідувачка кафедри відновної стоматології й ортодонтії Університету Екс-Марсель (Франція) Елоді Террер.



За словами докторки, для підтримки ідеальної гігієни порожнини рота потрібно дотримуватися певних правил. Головне з них – чистити зуби не менше ніж двічі на день. Водночас важливо витримати паузу приблизно 30 хвилин після їжі й тільки після цього починати процедуру.

Перед тим як почистити зуби, рот можна прополоскати водою – вона допоможе знищити частину бактерій.

Як чистити зуби

Докторка наголосила, що не лише важливо, коли чистити зуби, а й як саме це робити. Вона порекомендувала використовувати метод «прокатування» – це означає, що щітка має рухатися від ясен до зубів протягом двох хвилин.

Чистити зуби найкраще фторовмісною зубною пастою, оскільки фтор допомагає зміцнити зубну емаль, знижує кислотність ротової порожнини й захищає від карієсу. Віддавайте перевагу зубній щітці з м'якою щетиною, щоб можна було дістати міжзубних проміжків і невеликих щілин.

