

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн

#31(693) 30 липня 2015 року

● На замітку

КАРРІ ПРОТИ РАКУ Й ОЖИРІННЯ

Дослідники з Ірландії та Польщі довели, що куркумін, сполука яка міститься в популярних індійських прянощах каррі і надає порошку яскравого жовтого забарвлення, вбиває клітини раку стравоходу і шлунку.

Вони виявили несподівано дивний механізм загибелі клітин, який не був пов'язаний із апоптозом або самогубством клітини.

Крім того, вони встановили, що речовина почала вбивати ракові клітини протягом доби, а клітини потім почали перетравлювати самі себе. Ці результати показують, що вчені зможуть розробити на основі куркуміну якісний натуральний протираківий препарат для лікування раку стравоходу і шлунку.

Ученим давно відомо, що природні сполуки мають потенційну терапевтичну цінність при лікуванні ракових клітин, і вони підозрюють, що куркумін — одна з них.

Також приправа каррі — чемпіон з боротьби із зайвою вагою.

Активний елемент, що входить до складу спеції — куркумін, всмоктується організмом і згодом перешкоджає утворенню жирових тканин. Тобто, якщо додати його в жирну страву, про зайві кілограми можна не турбуватися.

Вчені з'ясували, що куркумін не дає утворюватися новим кровоносним судинам, без яких жирова тканина не може розростатися.

ТОНКОЦІ ПРИГОТУВАННЯ ДОМАШНІХ СИРІВ

3

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини в Марини, Маргарити, Леоніда, завтра — в Емілія, Омеляна, Якима. 1 серпня з днем Ангела вітайте Степана, Віктора, 2 — Іллю, Лідію, 3 — Івана, Семена, 4 — Марію, Магдаліну, 5 — Трофима.

2

З найбільшого овоча — найбільше користі



7

ЧОТИРИ ТИПИ СТАРІННЯ

Хоча б по сто грамів, але щодня



Список недуг, від яких лікують помідори, величезний. Навіть якщо з'їсти хоча б 100 г помідора, то вже можна відчутти його цілющі властивості.

● До часу

них відіграє важливу роль у профілактиці раку підшлункової залози. Прямої кишки, стравоходу, ротової порожнини, молочних залоз, шийки матки. Лікопен краще виділяється із клітин помідорів, якщо салат заправили олією.

✓ Томатний сік здатний знижувати кров'яний тиск, він зменшує рівень холестерину у крові. Його необ-

хідно пити всім, хто страждає від захворювань шлунка та дванадцятипалої кишки.

✓ Помідори містять мінімальну кількість калорій (близько 22 ккал на 100 г), тож дієтологи рекомендують споживати їх людям, які страждають від ожиріння, цукрового діабету або тим, хто веде активний спосіб

● Згодиться

життя, спортсменам.

✓ Здавна для лікування ран та опіків використовують м'якоть стиглих помідорів. Фітонциди, які містяться в них, здатні ефективно боротися із інфекцією і не дають їй прогресувати.

✓ Зелені помідори дуже добре лікують капілярні сітки на ногах. Слід нарізати помідори і прикласти до місць, які потрібно лікувати. Тримати такий компрес треба дві-три хвилини. Якщо перетримати, то є небезпека отримати опік на шкірі. Рекомендується робити таку процедуру протягом десяти днів поспіль або довше — за потребою.

✓ У помідорах є гормон щастя — серотонін. Завдяки цьому помідори поліпшують настрій, а в стресових ситуаціях діють як антидепресанти.

● Не дрібниці

ЧАС ПИТИ ВОДУ

Правильний час, щоб пити воду, — це дуже важливо. Питна вода в певний час максимізує ефективність тіла:

✓ 2 склянки води після пробудження — сприяє активізації внутрішніх органів;

✓ 1 склянка води за 30 хвилин до їди — сприяє травленню;

✓ 1 склянка води, перш ніж приймати ванну — допомагає знизити артеріальний тиск;

✓ 1 склянка води перед сном — дозволяє уникнути інсуліну або серцевого нападу.



Як охолодити помешкання

На початку літа багато з нас замислюється про покупку кондиціонера. Але що робити, якщо грошей на прилад нема? Залишається охолоджувати квартиру доступними способами.

Почніть зі шторів, але спочатку оцініть розташування квартири. Якщо вікна дивляться на південь або захід, то варто повісити на них щільні лляні гардини. Вибір відтінку за вами, але краще віддати перевагу білому або бежевому кольорам. Така палітра має світловідбивальний ефект. Удень краще всі вікна зашторювати.

А от якщо кімнати виходять на північ або схід, закривати вікна щільною тканиною не обов'язково. Можна повісити органзу світлих тонів.

Заберіть на антресоли теплі пледи, килими. Влітку вони тільки збирають пил і перешкоджають охолодженню квартири. Підлога не вражає красою? Придивіть-

ся до недорогих циновок.

Зверніть увагу на постільну білизну. У спеку комфортно спати на шовкових простирадлах. Але не всім ця гладка тканина подобається на дотик. Крім того, шовкові комплекти дуже дорогі. Можна підібрати компроміс — лляну білизну. Вона й вологу вбирає добре, і сухою залишається. Витрати на простирадла з такої тканини виправдані, адже льон зберігає температуру тіла, а тому підходить і влітку, і взимку.

● Варто знати

Овочів без нітратів не буває

Потрібно навчитися убезпечувати організм від надмірних доз цих речовин.

Чи може сучасний світ обійтись без «хімії» в продуктах харчування? Швидше за все, таке «щастя» нам уже не загрожує. Тож залишається одне: навчитись обминати «підводне каміня».

Серед його складових — нітрати, або нітратний азот, один з елементів живлення рослин. Вони використовуються як добриво і мають здатність підвищувати вро-

жай овочевих культур. Проте на людський організм ці хімічні речовини діють цілком протилежно. Надлишок нітратів у спожитих продуктах спричиняє загальне отруєння організму, порушується нормальна робота кровоносної системи, шлунково-кишкового тракту. Особливо небезпечні нітрати для маленьких дітей, чий організм посилено росте і жадібно засвоює все, що поглинає.

Вміст і концентрація нітратів в овочах та зелені, які ми споживаємо, зале-

жить від різних чинників: величини доз застосування азотних добрив, термінів їх внесення у ґрунт, стиглості, способів зберігання, переробки продуктів тощо. Виявляється, виростити навіть на своїй присадибній ділянці абсолютно безнітратний урожай практично неможливо.

Тому для того, щоб не дозволити нітратам надходити до нашого організму в надмірній, шкідливій для організму кількості, потрібно знати кілька «таємниць» цих підступних невидимих ворогів

Закінчення на 6 стор.

Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця	
четвер, 30 липня	+17 / +25	без опадів	зах., 1	15.17	☾
п'ятниця, 31 липня	+12 / +15	можливий дощ	півн., 3	15.14	☉
субота, 1 серпня	+15 / +24	ясно	змін. напр., 1	15.12	☉
неділя, 2 серпня	+19 / +28	ясно	півд.-сх., 3	15.08	☉
понеділок, 3 серпня	+19 / +29	ясно	півд.-сх., 4	15.06	☉
вівторок, 4 серпня	+19 / +29	ясно	сх., 3	15.02	☉
середа, 5 серпня	+21 / +31	ясно	півд.-сх., 2	15.00	☉

● — новий Місяць, ☾ — перша чверть Місяця, ☉ — повний Місяць, ☽ — остання чверть Місяця.

Як з найбільшого овоча узяти найбільше користі



Фрукти й овочі, без сумніву, корисні для всіх. Але у їхньому споживанні також слід дотримуватися правил. Зокрема, не впадати у фанатизм і не сидіти на кілька тижнів на певну дієту, раціон якої складає єдиний фрукт чи овоч.

● На прохання читачів

оскомини. В їхньому розумінні саме це є гарантією вітамінізації на весь рік.

Інші налягають на фруктові чи овочеві соки. Але ці напої треба розводити водою.

— Бо в нерозведеному вигляді вони дають велике навантаження на травну систему, — застерігає співрозмовниця. — Організм травлення мусять виділити багато ферментів, щоб освоїти велику кількість вітамінів і мінералів. Будь-які свіжоприготовлені соки, в тому числі й гарбузові, треба розбавляти хоча б наполовину або на третю частину водою. Обов'язково! Магазинні соки з пакетів, мабуть, вже розбавлені. А от про домашні свіжовитиснені треба подбати самостійно. Бо такий концент-

рований напій перевантажує в першу чергу підшлункову залозу. Знаємо: в овочевих соках багато цукрів, і гарбуз також їх має. А у фруктових соках є фруктоза.

Ці цукри, як зазначила Ірина Василівна, — одна з ймовірних причин зростання захворюваності на цукровий діабет. Бо в світі модним стало випивати зранку натщесерце фреш (свіжовитиснений сік). Зауважте: нерозбавлений водою фреш. Тому перед гарбузовим сезоном врахуйте усе вищесказане.

А тим часом ми розпитали Ірину Гричук, чи має вона улюблений рецепт якоїсь страви з гарбуза. Вона порекомендувала приготувати з нього сироп. Готується він так: гарбуз розріза-

ють, виймають весь м'якуш і насіння, а в ту «бочечку», що залишилася, насипають цукру. Такий гарбуз ставлять в холодильник на 6—10 днів. Приготовлений таким чином сироп зливають і п'ють (але тільки розбавленим водою).

Вікторія Маньовська.
Рецепти страв з гарбуза читайте в одному з наступних номерів «Домашньої газети».

● Усе добре в міру

Отрута чи ліки?

Дедалі частіше ми беремося за лікування з допомогою дарів природи. Але не кожен пам'ятає про те, що, як казали давні мудреці, ліки від отрути відрізняються дозою. Тож які можуть бути ускладнення після застосування деяких лікарських рослин?

Звіробій

Після лікування понад 1—2 місяці у чоловіків може розвинутися статевая слабкість, підвищитися артеріальний тиск. У жінок може з'явитися волосатість на обличчі, ногах, підвищитися артеріальний тиск.

Материнка

Протипоказана для тривалого застосування чоловікам, бо може призвести до імпотенції. І звіробій, і материнка пригнічують функції гормональної, статевих систем. Материнка — трава для жінок (тому називається материнкою). Вона зміцнює дитородні органи, молочні залози.



Шипшина

Тривале застосування може викликати алергію. Настій шипшини необхідно проціджувати дуже ретельно, аби усунути волоски із середини плоду, що ушкоджують слизові оболонки травного тракту, у рідкісних випадках ці волоски можуть викликати навіть так звані «волоссяні» пухлини.

Роздавлені плоди шипшини завжди викликають сверблячку шкіри рук, тому після дотику до подрібнених плодів варто вимити руки.

● На замітку

ЯКЩО ВАМ ЗА...

...30. Якщо всерйоз не сприймаєте розмови про необхідність регулярних фізичних вправ, то хоч би ходіть пішки по півгодинах 5 разів на тиждень.

...40. Сидіти прямо не корисно: ця поза вимагає надмірного напруження тіла і створює зайве навантаження на ший, спину і хребет. Найкраще сидіти, відхилившись назад на 10—20°. Займіться ходьбою, яка переходить у біг: 4 хвилини бігу — хвилина ходьби.

...50. Засвоюваність кальцію зменшується, а вам його слід отримувати по 1200 мг щодня. Проблем не буде, якщо не забуватимете вживати таблетки карбонату кальцію.

...60. У цьому віці при болючості, набряклості і малорухливості суглобів тільки обережності мало. Організму потрібне живлення — будівельний матеріал для хрящів. Який препарат вибрати, підкаже лікар.

Так, наприклад, деякі не далекоглядні дівчата і жінки люблять на два тижні відмовитися від інших страв, окрім гарбузових. Але така баштанна дієта може мати негативні наслідки. До сезону гарбузів ще залишається трохи часу, тому ми вирішили заздалегідь розпитати спеціаліста про найпоширеніші помилки у споживанні цього овоча. А заодно дізнавалися, чим гарбуз перевершує інші рослини.

— Гарбуз — овоч сечогінний, — пояснює лікар-методист комунальної установи Тернопільської обласної ради «Центр здоров'я» Ірина Василівна Гричук. — Через це споживання його у великих кількостях може спровокувати рух камінців у жовчному міхурі, а також у нирках. Тому занадто захоплюватися ним не варто. Я знаю таких фанатичних пацієнтів, які сядуть на дієту і два тижні їдять одну тільки кашу.

Інша гарбузова небезпека, продовжує лікар, полягає у передозуванні клітковиною цього овоча. Через це можуть початися розлади кишечника чи інші симптоми індивідуальної непереносимості. І все це — на фоні надмірної вітамінізації. Мовляв, «в таких питаннях я й сам профі». Ця думка хибна, переконує лікар.

— Дуже часто люди не слухають медиків і починають займатися самолікуванням, — додає пані Гричук. — Деякі пацієнти вважають, що аби більше вітамінів надійшло в організм, треба не просто наїстися фруктів чи овочів, а об'їстися ними. Аж до

● Лікує природа

Аптека в мініатюрі

До вашої уваги — добірка про корисні властивості гарбуза, яку підготували спеціалісти комунальної установи Тернопільської обласної ради «Центр здоров'я».

Гарбуз — це аптека в мініатюрі. В його м'якуші багато цукрози, клітковини, фітину. Він містить в собі калій, кальцій, магній, мідь, залізо, фосфор, кобальт, білки, ферменти, багатий набір вітамінів (С, В, РР), каротин. У ньому чимало провітаміну А, вітамінів Е, С, РР, групи В. Наприклад, провітаміну А в п'ять разів більше, ніж у моркві, і в три рази більше, ніж в яловичій печінці. Тому офтальмологи рекомендують людям з порушенням зору вживати гарбуз та гарбузовий сік.

В цьому овочі є також два вітаміни, що зустрічаються

досить рідко. Це вітамін Т, що прискорює обмін речовин в організмі, і вітамін К, необхідний для нормально згортання крові. В насінні є жирна олія, фітостерини, смолисті речовини, органічні кислоти, вітаміни С, В1. Олія з насіння — харчова. А самі зернята застосовують для вигнання глистів з організму. Наукова медицина та ветеринарія застосовують очищене насіння як сечогінне та як засіб проти солітера (в зеленій шкірці насіння міститься алкалоїд).

Ще один козир «короля осені» — жовчогінний



● До сезону

ІМО ОГІРКИ І ХУДНЕМО

Саме влітку, коли багато свіжих овочів, фруктів та ягід, «сидіти» на дієті одне задоволення. А найефективніша дієта, на думку фахівців, — на основі огірків.

У цих овочах містяться у великій кількості рослинна клітковина і вода (95%). Якщо ви будете з'їдати за день близько 2 кг огірків, то фактично виходить, що ви вип'єте 1,9 л води. Огірковий сік, потрапляючи в організм, вивільняє із тканин зайву воду, тим самим позбавляючи нас від набряків. Він має легкий сечогінний і проросний ефект, тому зайві кілограми починають «танути» вже з перших днів такої дієти.



Коли такі вирішили «присісти» на огіркову дієту, знайте, що споживають під час такої дієти не лише самі огірки. Основу огіркової дієти становлять оливкова олія, фрукти, овочі та білкові продукти тваринного походження.

Оливкова олія нормалізує роботу жовчного міхура, який часто починає «обурюватись» під час суворих дієт. До легких білкових продуктів належать м'ясо птиці (без жиру і шкірки), яйця, яловичина, телятина, м'ясо кролика і будь-яка риба (тільки приготовлена на парі або варена).

Крупни, локшину і картоплю можна їсти лише одну невелику порцію на день (не більше 250 г). Проте тільки до 12.00 і окремо від інших продуктів, а тим більше від м'яса.

Що ж стосується самих огірків, то їх потрібно їсти зі шкіркою від 1,5 до 3 кг протягом усього дня. Незайвим буде придбати в аптеці вітаміни, які містять магній і калій, щоб не зашкідити серцю.

Варто також додати в меню багато листових салатів та зелені (базилік, петрушка, кінза, молодий часник, зелена цибуля, рукола, цикорій, листя селери). Заправляти зелень потрібно соусом без солі, який складається із готової гірчиці, лимонного соку та оливкової олії.

Їсти дозволені продукти можна лише до 17.00, а потім — тільки огірки.

Під час огіркової дієти варто виключити:

- ✓ сіль (трохи підсолювати їжу можна натуральним соевим соусом);
- ✓ копченину, напівфабрикати, ковбасу;
- ✓ цукор;
- ✓ білі рис і хліб (1 г вуглеводів здатний затримувати у тканинах близько 4 г води).

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

Все є отрута і все є ліки, і тільки доза відрізняє одне від іншого! Парацельс

Ваш квітник
Клематис
із живця

Перш ніж зайнятися зеленим живцюванням клематисів, у ємності для живців готують двошаровий субстрат: низу (15–20 см) — суміш піску, перегною і чорнозему в рівних частинах, а зверху (5–7 см) — пісок.

Живцювати клематиси можна все літо, доки кущі активно ростуть. Нарізають живці від молодих сильних рослин (2–4-літніх саджанців).

Живці заготовляють вранці або ввечері, а також у похмуру погоду. Зрізують пагін на висоті третього вузла від землі і беруть його середню частину, позаяк верхня з бутонами не годиться. Нарізають так, аби на кожному живці був один вузол. Прямий верхній зріз роблять на висоті 2 см над вузлом, скісний нижній — за 4–5 см під вузлом. Листя наполовину обрізають.



Для кращого укорінення занурюють живці на 1/3 в розчин гумату натрію (2 г на 1 л води) і витримують 10–12 годин. Після цього споліскують їх водою і саджають в підготовлений субстрат, заглиблюючи вузол на 1 см. Відстань між живцями — 5–8 см, а між рядами — 10–12 см. Рясно поливають живці і кожен закривають пласковою пляшкою без дна.

Щоб насадження не перегрівались, у сильну спеку накривають пляшки полотниною і сліdkують, аби субстрат весь час був вологим.

Зацвітуть
троянди пишно

Під час цвітіння троянди не підживлюйте, а коли перша хвиля цвітіння закінчиться, проведіть підживлення (10–15 г аміачної селітри, 30–40 г суперфосфату, 15–20 г калійної солі на 1 кв. м або використайте комплексне мінеральне добриво). Як органічне підживлення внесіть по кілька жмень компосту під кожен кущ.

Після другої хвилі цвітіння підживіть троянди розчином суперфосфату (40–50 г/кв. м) і калійної солі (20 г/кв. м), додавши 50–100 г попелу. Якщо троянди не цвітуть повторно, можна дотримуватись такої схеми: підживлювати рослини кожні 2 тижні до кінця серпня калійними і фосфорними добривами. У середині вересня проведіть останнє в сезоні підживлення — калімагнезією з розрахунку 30–40 г на 1 кв. м.

Ця схема підживлень — для дорослих троянд.

ЯБЛУКА, ГРУШІ, АЙВА

І яблука, і груші, і айву знімають з дерев за допомогою всієї кисті руки: схопивши за плід, повертають його знизу догори, натиснувши вказівним пальцем на місце з'єднання плодоніжки з плодовою гілочкою. Це мінімізує ушкодження врожаю і максимально зберігає на плодах шар воскового нальоту, що забезпечує їхнє тривале зберігання.

АБРИКОСИ, ПЕРСИКИ, СЛИВИ

Спілі плоди абрикосів, персиків та крупних слив легко ушкоджуються при натисканні пальцями, тому їх так само рекомендується знімати за допомогою всієї кисті руки. До того ж працювати краще в рукавичках. Повертаючи плід, його просто відламують від плодушки разом з «хвостиком» і акуратно укладають у тару.

КАРТОПЛЯ

Про те, що настав час збирати картоплю, свідчить усихання її бадилля. Якщо це відбулося — баритися не варто, тому що чим довше залишаються бульби в землі, тим більше вони втрачають у вазі. Викопувати картоплю краще в суху сонячну погоду — це значно підвищує лежкість бульб.

Перш ніж укладати зібрані бульби на зберігання,

Актуально

Як рятувати рослини від спеки

Спека не відступає. А отже, не тільки людям, а й рослинам доводиться несолодко. Перше, що робимо, аби допомогти посадженому на грядках і городі, — беремося поливати. Але це не зовсім правильно, тому що з водою ми вимиваємо із ґрунту поживні речовини. Що ж робити?

МУЛЬЧУЙТЕ

У якості мульчі підійдуть навіть старі газети, кора, тирса. По-перше, мульча зменшить випаровування вологи з поверхні ґрунту й убереже поверхневі корені від пересихання, а, по-друге, органічні залишки, що перегнивають (якщо це органічна мульча) дадуть живлення червям і ґрунтової мікрофлорі.

РОЗПУШУЙТЕ

Розпушування рівнозначне гарному поливу. Найбільший ефект ви отримаєте, якщо на ранок після вечірнього поливу добре розпушите грядки. Так ви не тільки зменшите випаровування дорожчої вологи з ґрунту, а й забезпечите кореневу систему киснем й не дасте утворитися твердій кірці на поверхні ґрунту.

ОСВІЖАЮЧІ ПОЛИВИ

Душ із форсунок, що дрібно розпорошують воду, дозволить трохи понизити температуру повітря. Тільки не варто робити це в найбільшу спеку. Найкраще — з 10 до 12 години. Пізніше ви тільки спалите рослини.

Увага! Рясні поливи, на відміну від освіжаючих, варто виконувати рано-вранці або у вечірні, але не нічні

Збирати овочі та фрукти треба правильно

Як і коли збирати ту чи іншу культуру? Як не нашкодити їй під час збирання плодів? Як продовжити її плодоносіння? Питань багато, але на них є відповіді!



Налітай на врожай

їх необхідно акуратно очистити від налиплої землі (краще це робити руками у тканинних рукавичках), відсортувати за розміром і дати їм просохнути в притіненому місці, що добре продувається.

ПОМІДОРИ

Збирання помідорів починається з окремих плодів один раз на кілька днів. Однак у міру підвищення температури їхнє визрівання прискорюється, і тоді помідорчики доводиться збирати щодня.

Почервонілі плоди краще зривати відразу, у міру дозрівання, тому що чим довше вони на кущі, тим скоріше дозріває залишок грона, у результаті чого тома-

ти, що залишилися на ній, не встигають набирати відповідну до сорту масу.

Збирають помідори вранці, із шапочкою із чашолистків. Знімають плоди за допомогою всієї кисті руки, акуратно відламуючи плодоніжку в місці з'єднання із чашечкою.

ЦИБУЛЯ РІПЧАСТА І ЧАСНИК

Збирати врожай цибулі за правилами — значить дочекатися, поки її листя висохне, а шийка стане тонкою. Потім підкопати цибулини, витягнути із землі й залишити просуватися на відкритому сонці до стану «дзенькоту». При цьому з них не можна занадто інтенсивно зчищати землю,

постукувати ними одна об одну або кидати — все це відіб'ється на лежкості.

Часник же, навпаки, в жодному разі не викладають на сонці, а просушують тільки в тіні, у добре провітрюваному місці. Від прямих сонячних променів його м'якоть скляніє, і врожай стає непридатним до зберігання. Позначається на лежкості головок часнику і момент збирання: якщо з ним затягнути, зубчики розірвуть «сорочку», і показники лежкості знизяться.

МОРКВА Й БУРЯКИ

Коренеплоди моркви особливо смачні в молодому віці, тому викопувати їх необхідно, не чекаючи повної зрілості. Підкопавши

Згодиться

Не обривайте листки на капусті

Листя у рослин здійснює три важливих процеси: фотосинтез, випаровування води та газообмін. У процесі фотосинтезу в листках із води та двоокису вуглецю під впливом сонячних променів утворюються органічні речовини. Цими речовинами, котрі надходять із листя в інші органи, живиться рослина.

Тому багато в чому агротехніка спрямована на збереження здорових зелених листків. Від чахлої рослини з блідим хворим листям плодів не дочекаєшся. У рослин припустимо видаляти лише старе, хворе, жовте, не здатне брати участь у фотосинтезі листя.

Головки капусти нарощують свій обсяг від точки росту, качана. А поживні речовини, енергія, цукри надходять туди із зелених нижніх листків. Обриваючи їх, ми порушуємо цей процес і значно знижуємо врожай. До того ж голі головки не набирають вагу, вони більше піддаються розтріскуванню.

У капусти можна видаляти лише найнижчі поховтілі чи хворі листки. Нижні листки можна видаляти і тоді, коли головка вже сформувалася, ущільнилася і може тріснути, а збирати ще не настав час. Щоб уповільнити ріст, листя зрізують повністю, ним же закривають головки, припиняють полив.

Можна злегка надірвати кореневу систему, повертаючи головку навколо осі, і цим начебто загальмувати її ріст на цьому етапі.

Торбинка порад

Якщо довгі батоги гарбузів присипати землею, в цих місцях утвориться додаткова коренева система, і рослини будуть отримувати більше води та поживних речовин.

Укриття з плівки захистить гарбуз навесні та восени від холоду. Але влітку треба бути обережним! При високому сонці під плівкою дуже швидко стає нестерпно жарко або сухо. Можна цим дуже нашкодити рослині.

Захоплення надмірними дозами азотних добрив може призвести до буйного наростання бадилля на шкоду утворенню врожаю. Крім того, в овочах можуть накопичуватися шкідливі для організму людини нітрати.

Окремі рослини допомагають одна одній вижити. Якщо поруч посадити яблуню і малину так, щоб гілля їх торкалось між собою, то яблуня позбавить малину від сірої гнилі, а малина захистить дерево від парші.



Добре мати хатинку в селі: вранці вибіг на город, а ввечері заповз назад...

ПОНЕДІЛОК, 3.08.2015

УТ-1

15.00 Т/с «Таємниця старого мосту».

1+1

06.10 «Українські сенсації».

2+2

06.30 «Нове шалене відео по-українськи».

TV-4

06.00 Т/с «Чужі грихі».

14.00 Х/ф «Пам'ятай про мене».

ICTV

06.50 Факти.

СТБ

05.50, 16.00 «Все буде добре!».

NOVIA

05.40, 7.03 Kids' Time.

09.15 Зоряний шлях.

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».

1+1

06.10 «Поверніть мені красу».

ІНТЕР

05.35 Д/ф «Замінник смерті».

СЕРЕДА, 5.08.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Ню-вини.

1+1

06.10 «Поверніть мені красу».

2+2

06.30 «Нове шалене відео по-українськи».

07.35 Європа у фокусі.

ICTV

05.20, 14.20 Провокатор.

СТБ

06.15, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».

NOVIA

05.40, 7.05 Kids' Time.

ВІВТОРОК, 4.08.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Ню-вини.

1+1

06.00 «Інспектор Фреймут».

2+2

06.30 «Нове шалене відео по-українськи».

TV-4

06.00 Т/с «Чужі грихі».

07.35 «Сільський календар».

«УКРАЇНА»

06.10, 14.20, 15.30 Т/с «Жіночий лікар».

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».

1+1

06.25 «Територія обману».

ІНТЕР

05.50, 22.50 Т/с «Перше кохання».

ЧЕТВЕР, 6.08.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Ню-вини.

1+1

06.25 «Територія обману».

2+2

06.30 «Нове шалене відео по-українськи».

07.00, 16.00 Провінційні вісті.

ICTV

05.20, 14.20 Провокатор.

СТБ

06.10, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».

NOVIA

05.40, 7.05 Kids' Time.

«УКРАЇНА»

06.10, 14.20, 15.30 Т/с «Жіночий лікар».

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».

1+1

06.10, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».

ІНТЕР

05.50, 22.50 Т/с «Перше кохання».

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

Вчора – шини, нині – іграшки

Не в одному гаражі лежать старі автомобільні шини, застосування для яких немає. А тим часом з них можна виготовити забавки для дитсадка чи вуличного майданчика. Бо ж багато як сільських, так і міських дошкільних закладів через брак грошей не можуть оновити ігрових майданчиків.

● Умілими руками

Водночас і не всі батьки купівлі гірок, гойдалок та всього іншого. Тому альтернативою, яка хоч трохи урізноманітнить дозвілля малечі, можуть стати забавки і декоративні елементи з підручних матеріалів. Із витрат — лише фарби і час. Наприклад, таке вдаль рішення втілили в життя у Тернопільському дошкільному навчальному закладі №10 — дитсадку «Промінець», що по вулиці Парашука, 1. Тут зі старих шин виготовили лебедів, зайця,



жирафу та інших звірят. До послуг дітей навіть шинні машини — зі справжнім рулем і в патріотичних кольорах. А також імпровізована гірка, викладена із закопаних у пісок вживаних «коліс», по якій малі залюбки стрибають.

Є тут ще й інші недорогі елементи ландшафтного

дизайну, доступні для повторення. Наприклад, маючи велике плоске каміння і різні фарби, можна намалювати гусениць, жуків «сонечко», метеликів і всяку всячину. У «Промінці» такі істоти прикрашають альпійську гірку.

А невеселі залізні щити на вікнах до підвалу тут роз-

малювали великими картинками з мультфільмів. Працювали над цим усі вихователі, а також декотрі з батьків. Директор дошкільного закладу Жанна Дмитрівна Шкварок переконана, що дитсадок має бути яск-

равим і приваблювати дітей: «Вони мають хотіти сюди йти. Крім того, все це сприяє розвитку естетичного смаку».

Педагог рада, що їй щастить на талановитих людей, котрі доклалися до прикрашання дитмайданчика. За такий ентузіазм вона особливо вдячна батькам. Зокрема, Андрію Гарбузинському, Марії Харевич, Любові Тимочко, Наталії Тарасенко. Вдячна Жанна Дмитрівна й своїм співробітникам, котрі у цей нелегкий час створюють для дітей казку.

Вікторія Маньовська. Фото Василя Бурми.



● Поміркуйте

Сканворд «Удар»

КИЇВСЬКИЙ КНЯЗЬ	МАРКА АВТО З ІТАЛІЇ	ФРАНЦ. ДІТЯЧИЙ ЖУРНАЛ	ПЕРЛИНА БІЛЯ ЧОРНОГО МОРЯ	БОЛОТНА СИНИЦЯ (ФОТО 1)	ФРАНЦ. ПИСЬМЕННИК, НОБЕЛІВ. ЛАУРЕАТ	
ПРИПУЩЕННЯ						
ДВОКРИЛА КОМАХА-ПАРАЗИТ				ОБРЯД	ДИРЕКТИВА КЕРІВНИХ ОРГАНІВ	
ДОПОВІДАН, КОНСУЛЬТАНТ						
ЛІКАР-НЕГОМЕ-ОПЛАТ	МОЛОЧНИЙ ЦУКОР	СИВИЙ ГОЛУБ	ПОЛОВИНА ПУДА			
				МОЛОДИЙ ПАРСТОК ОЧЕРЕТУ	ВИД ОРНАМЕНТУ З ГЕОМЕТРИЧНИХ ФІГУР	
КОЛЕСО ПАСОВОЇ ПЕРЕДАЧІ	АТОМ, ЩО ВТРАТИВ ЕЛЕКТРОНИ		МЕДОВІ ДЯДЬКА ПОЦІЛУНКІВ		УМОВНИЙ ЗНАК	КУТОВИЙ СТУСАН ПО М'ЯЧУ
			ФОРМА РАСОВОЇ ДИСКРИМІНАЦІЇ			
ОКРЕМЕ ТОПОЛЕВЕ ДЕРЕВО			ШАК		ОДИНИЧНИЙ ВЕКТОР	ДОВГОХВОСТИЙ ПАПУГА (ФОТО 2)
				МАЙСТЕР, ЯКИЙ ШИЄ ЧОВСОТИ		
ЦІНОВА ЗНИЖКА	ШТАТ У США				ПОЛЬСЬКА КІНО-АКТОРКА	АМЕР. РОДИЧ КУНИЦІ
ОЗЕРО В СЕРЕДНІЙ АЗІЇ				БВНУХ		
				МІСТО В КРИМУ	ФРАНЦ. АКТОР ... РОШФОР	ГОСТРИЙ ЗУБ У РУКАХ МАУГЛІ
						ЕСТОНС. ТЕЛЕЖУРНАЛІСТ
				ДІТИ КНЯЗЯ	ДАВНЯ НАЗВА ДУНАС	

● Школа життя

50 речей, яким потрібно навчити свою дочку

- Закінчення. Початок на 7 стор.**
- Допомагай іншим беззастережно — добрі справи приносять щастя.
 - Будь люб'язна. Вдячність розкриває характер.
 - Завжди довіряй своїй інтуїції. Завжди!
 - Будь ввічлива.
 - Твої дії краще говорять за тебе, ніж твої слова.
 - Не приховуй своїх почуттів, знайди спосіб їх висловити.
 - Шукай красу у всіх речах.
 - Користуйся сонцезахисним кремом!
 - Не втрачай контакту з людьми, які тебе люблять.
 - Плач, коли це потрібно, і знайди нові сили у своїх сльозах.
 - Завжди йди по життю з високо піднятою головою. Впевненість приваблює.
 - Сміх є ліками для душі.
 - Занадто гучна музика? То зроби голосніше і танцюй!
 - Слова можуть будувати мости і спалювати їх. Вибирай їх осмислено.
 - Дім — це там, де тебе люблять, а не там, де ти живеш.
 - Першою попросити пробачення — не означає проявити слабкість.
 - Працой, працой важко. Завжди будь у змозі забезпечити себе.
 - Я знаю, ти мене не навидиш іноді, але я завжди люблю тебе.
 - Ти самодостатня!
 - Ти можеш сказати мені щось у будь-який час. Я завжди буду поруч з тобою.
 - Запам'ятай ще раз: я завжди буду любити тебе.
 - Ти здатна на більше, ніж тобі здається.
 - Ти красива, і не дозволяй нікому змусити тебе почуватися по-іншому.
 - Життя складається тільки із сьогоденного дня. Живи в даний момент. Ти не можеш повністю контролювати свій вчорашній або завтрашній день. Все, що в тебе є, це сьогодні, тож просто будь щаслива.

Відповіді на сканворд «Аура», надрукований 23 липня

