

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Ціна 1 грн

Програма телебачення

#23(738) 9 червня 2016 року

● Увага!

Магнітні бурі у червні

1, середа, 18—20 год, 1; 3, п'ятниця, 13—15 год, 3; 5, неділя, 6—9 год, 4; 11, субота, 15—17 год, 3; 12, неділя, 12—15 год, 4; 17, п'ятниця, 17—19 год, 4; 19, неділя, 10—12 год, 3; 20, понеділок, 13—15 год, 5; 21, вівторок, 22—24 год, 2; 26, неділя, 10—12 год, 2; 27, понеділок, 21—23 год, 2.

Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

● Напохувати

Синець зійде швидше

✓ Трав'яну суміш (трави багна — 2 ч. ложки і листя мати-й-мачухи — 2 ч. ложки) залити склянкою окропу, кип'ятити на водяній бані 5 хвилин, настояти 30 хвилин, пропідлити, сировину відтисти. Пити по 1 ст. ложці через кожні 2 години й накладати прімоочки 5—7 разів на день до синця.

✓ Взяти яечний жовток, одну столову ложку меду й одну столову ложку олії. Змішати з борошном до утворення густої маси. Компрес накладати на добу.

✓ Відрізати листок зеленої цибулі, помити, з будь-якого боку листка зняти верхню плівку. Відразу виділиться слиз. На синець класти слизом, без компресу. Відразу забинтувати. Якщо листочек швидко сохне, то його треба змінити.

● Коротко

При укусі бджоли або оси голкою видалити жало, протерти ранку спиртом і прикладти до місця укусу холод, шматочок сирої картоплі або кашку часнику. Якщо отрута потрапила на слизову оболонку рота, зверніться до лікаря.

Корінь кульбаби допомагає позбутися ластовиння. Взяти 2 столові ложки коріння та 300 г окропу, кип'ятити 15 хвилин. Охолодити й протирати обличчя.

Щоб швидко прокинутися з ранку, заплющіть очі зі всієї сили секунд на 20, а потім розплющіть. Після цього спати вже не захочеться.

ПОЛУНИЧНІ ДЕСЕРТИ: ШВІДКО І СМАЧНО

3

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Анастасії, Івана, завтра — Олексія, Захара. 11 червня з днем Ангела вітайте Марію, Луку, 12 — Марту, Максима, Романа, 13 — Ярему, Христину, 14 — Юстину, Вікторію, Устима, 15 — Уляну.

Малята і звірятა

7



4

ЧИМ «ГОДУВАТИ» ТОМАТИ

● Місячний календар

9 червня, четвер. Молодик. Місяць у Леві. 4/5 дні Місяця. Схід — 9 год 58 хв.

10 червня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Леві, Діві (16 год 47 год). 5/6 дні Місяця. Схід — 11 год 04 хв, захід — 0 год 33 хв.

11 червня, субота. Молодик. Місяць у Діві. 6/7 дні Місяця. Схід — 12 год 08 хв, захід — 1 год 03 хв.

12 червня, неділя. Перша чверть 11 год 10 хв. Місяць у Діві. 7/8 дні Місяця. Схід — 13 год 12 хв, захід — 1 год 30 хв.

13 червня, понеділок. Перша чверть. Місяць у Діві, Терезах (3 год 34 хв). 8/9 дні Місяця. Схід — 14 год 14 хв, захід — 1 год 54 хв.

14 червня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Терезах. 9/10 дні Місяця. Схід — 15 год 16 хв, захід — 2 год 18 хв.

15 червня, середа. Перша чверть. Місяць у Терезах, Скорпіоні (16 год 19 хв). 10/11 дні Місяця. Схід — 16 год 16 хв, захід — 2 год 42 хв.

Полуничний сезон — з найбільшою користю

Ця ягода — улюблена ласощі не тільки дорослих, а й дітей. Проте річ не лише у смакових якостях полуниць. Вони мають і оздоровчий вплив на наш організм.

● До часу

досить протерти ягоди ложкою через дрібне сито. Змоченим у соку ватним тампоном двічі на день протирати шкіру. Analogічні процедури можна проводити і тим, у кого жирна по-риста шкіра. А тим, хто страждає від висипу, вугрів, необхідно додавати до полуничного соку гліцерин: одна крапля на чайну ложку соку.

ЗАПАШНІ МАСКИ

Для сухої і нормальної шкіри: змішати яечний жовток і столову ложку соку. Нанести на обличчя. Через 15 хвилин змігти теплою водою, протерти кубиком льоду.

Для чутливої шкіри, що лущиться: чайну ложку жирного сиру змішати з ложкою акацієвого меду (він, мабуть, єдиний з сортів мінулого урожаю, який до літа не зацукрувався, або можна узяти мед нового урожаю) і двома чайними ложками соку полуниць. Нанести на обличчя на 15 хвилин.

Жирну шкіру добре підсушувати

кашка з розім'ятих ягід. Також із полуниць можна приготувати суміш для звуження пор: збити білок, змішати з кашкою із ягід. Перед нанесенням маски протерти обличчя ягідним соком.

Для всіх типів шкіри. Три середні полуничні розтерти, додати одну чайну ложку сметани і одну чайну ложку меду. Все змішати, нанести на обличчя на 15—20 хвилин. Зняти маску ватним тампоном.

Для тих, кому «трояхи за тридцять». Буде потрібно дві столові ложки розтертих полуниць, дві-три сто-

● Смакота!

Полуниці з рожевим «снігом»

1 кг полуниць, цукрова пудра, 2 яєчні білки.

Перебрати й промити 0,5 кг полуниць. Відцідити, укладти в посудину й посыпти 2—3 ст. ложками цукрової пудри. Промити решту полуниць, протерти її через сито і в отриманий сік додати 2—3 ст. ложки цукрової пудри.

Збити на густу піну білки з 3—4 повними ст. ложками цукрової пудри й поступово додати до неї полуничний сік.

Отримано рожевою піною (снігом) покрити посипані цукром полуниці. Білкову піну можна замінити 250 г сметани, збитої із цукром до смаку.

лові ложки вазеліну, чайна ложка незацукрованого меду, чайна ложка оливкової олії. Все змішати і нанести на обличчя на 15—20 хвилин.

Нашивидкуруч. Нанести на обличчя суміш з розтертих ягід і ложки меду — поплескавати подушечками пальців, поки суміш не вбереться. Залишки прибрati серветкою. Чудово зіміє втому і набряки.

А щоб шкіра мала здоровий рум'янець, протрите вранці її крижаними кубиками з полуничного сочку. Через декілька днів — готовий результат.

● На замітку

БУДЬ ЧОЛОВІКОМ — ЇЖ ПОМІДОРИ

Чоловіки, які щодня з'їдають не менше 5 свіжих помідорів, менше ризикують захворіти на простатит і рак передміхурової залози, стверджують австралійські вчені. Томати — прекрасні постачальники вітаміну С, що, зміцнюючи імунну систему, робить чоловічий організм недоступним багатьом недугам. Крім того, помідори містять особливий фермент, що запобігає розвиткові онкологічних захворювань передміхурової залози. Вчені радять усім представникам сильної статі постійно включати в щоденний раціон свіжі помідори.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі інтернет

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 9 червня +9 / +23	ясно	зах., 3	16.12
п'ятниця, 10 червня +12 / +20	можливий дощ	півд.-зах., 5	16.13
субота, 11 червня +13 / +20	можливий дощ	зм.-напр., 4	16.14
неділя, 12 червня +11 / +19	без опадів	півн., 3	16.15
понеділок, 13 червня +12 / +18	можливий дощ	півд., 5	16.15
вівторок, 14 червня +12 / +20	можливий дощ	зм.-напр., 3	16.16
середа, 15 червня +13 / +21	можливий дощ	півн., 4	16.16

● Варто знати

ЯКІ ЛІКИ КОЛИ
ПРИЙМАТИ
**Насамперед треба
знати принцип прий-
мання лікарських
засобів різного
походження.**

Для цього необхідно виходити з такого загального правила:

- ✓ якщо лікарський засіб приймається безпосередньо до вживання їжі, то він виявляє стимулювальний ефект,

✓ якщо під час їди — потенціює ті ферментативні процеси, які відбуваються в шлунку,

✓ після їди — активує травні залози, які перетравлюють їжу і забезпечують усмоктування препаратів на рівні підшлункової залози, печінки, жовчного міхура і кишечника.



• Тому, якщо людина хворіє на недугу, пов'язану зі зниженою секреторною функцією шлунка (гастрит, поліпіз шлунка, інфекційні захворювання тощо), ліки треба приймати до їди. Враховуючи, що деякі препарати можуть розчинятися під впливом шлункового соку, ті з них, які випускаються в капсулах, треба приймати, не розчинюючи у воді.

Якщо у хвого гастрит з підвищеною секреторною функцією, виразкова хвороба шлунка чи дванадцятипалої кишки, препарати варто приймати за 1,5—2 год до їди.

У разі запального процесу підшлункової залози, хронічного панкреатиту, хронічного холециститу, хронічного гепатиту для стимуляції цих травних органів доцільно приймати препарати, особливо ферментні, через 1—1,5 год після їди. Зазвичай у такий період приймають і препарати, які діють на патологічні процеси в тонкій чи товстій кишці.

Лікарські рослини у вигляді **водних або спиртових витяжок** ліпше приймати за півгодини до їди. Тоді вони найповніше і найефективніше всмоктуються в кишечнику.

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

Правильно вимірювати пульс у положенні сидячи (у положенні лежачи пульс дещо нижчий, у положенні стоячи — вищий). Класичне місце вимірювання — променева артерія. Пульс на ній вимірюється на відстані ширини великого пальця нижче за першу складку шкіри зап'ястя біля кісточки. Якщо тут промацти пульс важко, тоді можна легко знайти його на сонній артерії.

Пульс здорової людини у спокої має бути 60—80 ударів за хвилину, він ритмічний і рівномірний за наповненням. За цими показниками і оцінюватимемо результат.

Щоб не було помилок, не вимірюйте пульс відряду після прийому їжі й алкоголя, при гострому відчутті голоду, після важкої фізичної роботи або нап-

Про хвороби розповість пульс



● Сам собі діагностика

руженеї розумової праці, після масажу, душу, ванни, сексу, а також у критичні дні.

Частота (ударів за хвилину):

- ✓ менше 45 свідчить

про серцеву блокаду, яка може бути причиною сильної слабкості, хронічну втому, а в задавненій формі — утворення тромбів у серці. Якщо ви нарахували та-кій пульс, потрібно зробити кардіограму;

✓ 46—59 — часто це ознака зниженої функції щитоподібної залози. Зверніться до ендокринолога;

✓ 81—100 — це може свідчити про гіпертонічну хворобу. Потрібно виміряти тиск. Якщо буде вищий 140/90 мм рт. ст., зверніться до кардіолога;

✓ більше 100 — такий частий пульс є ознакою підвищення функції щитоподібної залози. Обов'язковий візит до ендокринолога.

Ритмічність:

✓ якщо пульс на якусь мить зникає — це ознака

блокади серця;

✓ якщо посеред нормального ритму «вклинюються» неритмічні удари — це говорить про аритмію серця. В обох випадках потрібно звернутися до кардіолога.

Наповнення:

✓ якщо один удар пульсу сильний, а наступний слабкий або якщо пульс відрізняється за наповненням на правій і лівій руці, це може свідчити про ваду серця. У цьому випадку потрібно звернутися до кардіолога;

✓ якщо пульс слабкий за наповненням (тонкий, ниткоподібний, ледве промацується) — це симптом анемії або зниженого тиску. Виміряйте тиск: якщо він знижений, зверніться до кардіолога і гематолога (фахівця з крові).

● Народна медицина

ВОЛОСЬКИЙ ГОРІХ ВІД БАГАТЬОХ БІД

Як лікарську сировину в народній медицині здавна використовують листя волоського горіха, заготовлене в травні-червній недоспілі плоди (молочної стигlosti), також оплодні й спілі горіхи.

1. Відвар листя волоського горіха, зібраниого в травні-червній, з успіхом застосовують при цукровому діабеті. 2 столові ложки сухого листя залити 200 мл гарячої води й кип'ятити 10 хвилин. Настояти до охолодження, прощіти й пити по 50—70 мл перед їдою.

2. Настил листя також застосовують при лікуванні склерозу мозкових і серцевих судин, атеросклерозу й поліпшення обміну речовин. Рецепт настою: 1 столова ложка сухого подрібненого листя на 1 склянку окропу, настояти 1—2 години, прощіти, додати мед за смаком. Пити по 100 мл 3—4 рази на день перед їдою.

3. Такий настіл також можна застосовувати для полоскання порожнини рота й горла при ангіні, зубному болю й різних запальних захворюваннях. А при яснах, що кро-воточать, такий настіл просто незамінний.

Надіслала В. Тернавська.
Теребовлянський район.

● Домашній лікар

АЛОЕ ПРОТИ ВИРАЗОК

Аloe — чудовий бактерицидний і протизапальний засіб. Свіжий сік цієї рослини вживають у разі коліту, гастриту (особливо зі зниженою кислотністю), ентероколіту по 1 чайній ложці до їди щодня аж до поліпшення стану хвого.

Навіть у разі виразкової хвороби шлунка можна застосувати цей унікальний «загоювач».

Можете скористатися таким рецептром: 0,5 л соку аloe, стільки ж меду і коньяку змішати, витримати у темному місці впродовж 12 днів. Вживати по 1 десертній ложці тричі на день до їди.

Або ж змішати по 100 грамів соку аloe та порошку какао, по 300 грамів смальцю, вершкового масла та меду, поставити в холодне місце, вживати щоранку і щовечора по 1 столовій ложці суміші зі склянкою молока.



● Напохуваті

Гоїтиметься швидше

✓ Промити рану чистим медом (злегка розведенім водою), потім прив'язати пов'язку з медом на 3—4 дні. Пов'язку міняти 2—3 рази.

✓ Сік аloe використовується для примочок, компресів і промивання ран.

✓ При гнійних ранах допомагають свіжі листки лопуха, прикладені до рани тильним боком. Можна використовувати також сік лопуха у вигляді компресів.

✓ До гнійної рани прикладають свіжий, слабко віджатий (несолоний) домашній сир на 2—3 години. Пов'язку міняти 2 рази в день.



пусти прикладають на рану — і біль минає.

✓ Взяти часник, ладан і аloe в рівних пропорціях. Усе змішати, додати яєчний білок. Збити до консистенції меду. Ранозагоювальна мазь готова.

✓ Ще один рецепт мазі для загоєння. Через м'ясо-рубку пропустити 1 велику цибулину, 70 г домашнього вершкового масла, 20 г мідного купоросу. Суміш довести до кипіння й додати 10 г прополісу.

✓ Порошок з кореневища аїру болотного використовують для присипок ран і виразок.

● Як зняти стрес

ПОТЯГНІТЬ СЕБЕ ЗА ВУХА

Є кілька прийомів, що допоможуть швидко зняти стрес або підвищити тонус організму.

✓ Легенький масаж мочок вух допоможе зняти напруження після важкого дня та швидше заснути.

✓ Для того, щоб налаштуватися на роботу, активізувати мозок, треба погладжувати край обох вух зверху вниз, до мочок трьома пальцями. А потім потягнути мочку 3—5 разів униз та вбік. А саме вухо — вверх.

✓ Якщо ж на вусі самостійно віднайшли зону неприємних відчуттів, м'яко помасажуйте її протягом 3—5 хвилин. Це непогана профілактика, яку можна повторювати декілька разів на день, але не робіть цього перед сном.

При закрепах — масаж

Якщо ви страждаєте від частих закрепів, позбутися їх допоможе масаж біологічно активних точок. Масаж треба робити відразу після пробудження, а потім ще кілька разів протягом дня.

За допомогою вказівного, середнього й безіменного пальців правої руки треба близько 3 хвилин масажувати круговими руhami за годинниковою стрілкою точку, розташовану по діагоналі ліворуч від пупка — у лівій паховій області. Під нею розташована сигмовидна кишка, в якій звичайно затримується кал. При хронічному закрепі там під час натиснення прощупується невелика опуклість.

Задійте біологічно активні точки на попереку. Подушечками великих пальців обох рук одночасно масажуйте точки, розташовані на два пальці вправо й уліво від остистого відростка 4-го поперекового хребця.

При закрепі дуже ефективна спеціальна вправа для мізинців. Тримаючи руки на рівні грудей, зчепіть мізинці і тягніть руки в протилежні боки, тримаючи мізинці зчепленими.

Для поліпшення перис-

Аже королева літа смакує не тільки з вершками або морозивом. Вона здатна на значно сміливіші поєдання: з м'ятою і чорним перцем, зеленою і овочами, м'ясом, рибою і морепродуктами. Тож є нагода властувати смаковим рецепторам легкий струс і випробувати кілька незвичайних рецептів.

Саме в салатах полуниці і шпинат, як кажуть, знайшли одне одного. На основі цієї комбінації придумано багато рецептів, і в більшості з них використовується бальзамічний оцет: він найкраще «підкреслює» полуниці. Такий оцет робить з густого виноградного сиропу, який змішують з винним оцтом і кількою років витримують у спеціальних бочках. Тому якщо купити бальзамічний оцет для вас проблема, в крайньому разі його можна замінити винним оцтом. Деякі кулінари радять підсолодити його медом або настояти на травах.

САЛАТ З ПОЛУНИЦЬ ЗІ ШПИНАТОМ І СИРОМ ФЕТА

300 г молодих листочків шпинату, 400 г полуниць, 200 г сиру фета, 50 г горіхів (волоські, кедрові або мигдалі).

Для заправки: 3 ст. ложки оливкової олії, 1 ст. ложка бальзамічного оцту.

Нарізані скибочками полуниці змішати зі шпинатом. Додати шматочки сиру і горіхів. Полити все заправкою і акуратно перемішати.

САЛАТ З ПОЛУНИЦЬ ЗІ ШПИНАТОМ І ГРУШАМИ

Поєдання цікаве, але для наших країв драматичне: знадобляться або імпортні груші в червні, або ремонтанта полуница в серпні.

1 пучок шпинату, 1 пучок листового салату, 8–10 ягід полуниць, 2 груші, 180 г сиру фета, 165 г бальзамічного оцту, 50 г насіння соняшників або волоських горіхів.

Груші почистити, видалити серцевину, нарізати ски-

Королева літа – окраса столу

Кажуть, за сезон потрібно з'їсти щонайменше п'ять кілограмів полуниць кожному. Невідомо, хто вигадав це правило, але багато кому дотримувати його навіть дуже до вподоби. Однак після четвертого кіло ароматних ягід хочеться різноманітності. Що ж приготувати? Ми підкажемо.

● Оригінально

бочками. Полуниці нарізати кружальцями. Зелень крупно порізати або порвати, скласти в салатну миску і перемішати з 120 мл бальзамічного оцту. Зверху розкласти скибочки груш, кружальця полуниць і шматочки сиру. Посипати обсмаженими насіннями або волоськими горіхами. Скорипти рештою (3 ч. ложки) бальзамічного оцту і подавати на стіл.

САЛАТ З ПОЛУНИЦЬ ЗІ ШПИНАТОМ І КУРКОЮ

Цікавий варіант для тих, кому нудно їсти літні салати без м'яса.

2 пучки шпинату, 200 г полуниць, 150 г відвареної або смаженого на грилі курячого м'яса, 150 г волоських горіхів.

Для заправки: 2 ст. ложки лляної олії, 2 ст. ложки яблучного оцту, 2 ст. ложки апельсинового соусу, 1 ст. ложка меду, 1 ч. ложка діжонської горчиці, 1 ч. ложка апельсинової цедри, 0,5 ч. ложка морської солі, 2 ч. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки, дрібка чорного перцю.

Інгредієнти для заправки з'єднати, перемішати, трохи збити, перелити в соусник і поставити в холодильник на 15–20 хв. Шпинат помити, обсушити і перебрати. Найбільші листки відкласти, решту крупно порізати або

порвати. Вистелити дно салатниці великими листками шпинату. Потім викласти курку, нарізані полуниці, шпинат, що залишився, і обсмажені горіхи. Полити заправкою, перемішати і подавати на стіл.

Куряче м'ясо в цьому салаті цілком можна замінити копченюю рибою.

САЛАТ З ПОЛУНИЦЬ З ПОМІДОРAMI

1 ч. ложка медово-гориччиного соусу, 2 ст. ложки бальзамічного оцту, 4 ст. ложки оливкової олії, 300 г зелені: листового салату різних сортів і укули, 300 г стиглих помідорів черрі, 350 г полуниць, 50 г обсмажених волоских горіхів, 120 г м'якого сиру фета, 3 гілочки кропу.

Змішати медово-гориччиний соус (діжонська горчиця з медом у пропорції 1:1) з бальзамічним оцтом і збити. Під час збивання обережно влити оливкову олію. Розмішати і відставити.

Зелень крупно нарізати або порвати руками. Полуниці і помідори розрізати на половинки. Склести всі інгредієнти в салатну миску і обережно струснути кілька разів, щоб вони перемішалися. Додати заправку і ще раз все перемішати. Поставити на стіл, прикрасивши гілочками кропу.



САЛАТ З ПОЛУНИЦЬ З ОГРІКАМИ

Легкий і освіжаючий. Замість базиліка можна додати будь-яку зелень: листовий салат, руколу, кінзу або кріп.

2 середні огірки, 400 г полуниць, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені базиліку, 2 ч. ложки бальзамічного оцту, 1 ч. ложка цукру, 1 ч. ложка свіжовичавленого лимонного соусу, 1/4 ч. ложки солі, 1/4 ч. ложки свіжо змеленого чорного перцю.

Полуниці промити, виділити хвостики і розрізати кожну ягідку вздовж на 4 частини. Додати базилік, бальзамічний оцет і цукор, акуратно перемішати. Поставити в холодильник на 1 годину.

Помити і тонко нарізати огірки, полити їх лимонним соусом, перемішати і викласти в чашку з полуницею. Додати сіль, перець, ще раз все перемішати і відразу подавати.

САЛАТ З ПОЛУНИЦЬ ЗІ СПАРЖЕЮ

200 г спаржі, 200 г полуниць, 2 ст. ложки лимонного соусу, 2 ст. ложки оливкової олії, 1,5 ст. ложки меду, 3 ст. ложки бальзамічного оцту.

В окремому посуді змішати лимонний сік, оливкову олію, мед і бальзамічний

оцет. Посолити і поперчити за смаком. Відставити на якийсь час.

Паростки спаржі опустити в киплячу воду і варити 3 хвилини. Обсушити на паперовому рушнику. Полуниці промити, очистити від хвостиків і розрізати на четвертинки.

На тарілки викласти спаржу і полуницю, скропити заправкою і подавати.

САЛАТ З ПОЛУНИЦЬ ІЗ ТУНЦЕМ

1 пучок листового салату, 1 банка тунця у власному соусі, 100 г полуниць, 1 ст. ложка бальзамічного оцту (в цьому салаті його можна замінити лимонним соусом), 2 ст. ложки оливкової олії, 1 варене яйце для прикраси (замість курячого можна взяти кілька пепелінів), 4–5 листочків базиліку, сіль і перець за смаком.

Салат і полуницю помити. Листя салату крупно нарізати або порвати руками, ягоди розрізати на 2–4 частини. Розім'яті виделкою м'ясо тунця і з'єднати з полуницями і салатом.

Змішати оливкову олію і бальзамічний оцет, трохи збити і заправити сумішшю салат. Посолити, поперчити (за смаком), прикрасити кружальцями яйця і листям базиліку і подавати на стіл.

САЛАТ З ПОЛУНИЦЬ ІЗ ВОСЬМИНОГОМ

250 г щупальців восьмінога (і/або кальмарів), 500 г свіжих полуниць, 5–6 пір'я зеленої цибулі, 1 ст. ложка бальзамічного оцту, сіль і перець за смаком.

Щупальця восьмінога посолити і поперчити. Залишити маринуватися на 5 хвилин.

Обсмажити щупальця на грилі з обох боків протягом 10 хвилин. Остудити і нарізати на шматочки.

Полуниці помити і розрізати на половинки. Склести в салатницю шматочки восьмінога, полуниці, дрібно нарізану зелену цибулю, скропити бальзамічним оцтом і акуратно перемішати.

Подаючи, борщ посипати посіченою зеленню.

• Скуштуйте!

Борщ холодний з рибою

1 буряк, 2 моркви, 2 огірки, 2 яйця, 200 г риби (без кісток), зелена цибуля, сметана, сіль, цукор, лимонна кислота.

Буряк обібрать і зварити, а відвар процідити і охолодити. Окремо зварити моркву і яйця. Потім буряк, моркву і огірки нарізати соломкою, яйця – кубиками і залити все буряковим відваром. Рибу зварити окремо, порізати на шматочки і викласти в борщ. Додати посічену зелену цибулю, посолити, поцукрувати, до смаку закислити лимонною кислотою.



Борщ холодний із сухофруктами

1 буряк, оцет або лимонна кислота, сухофрукти (сливи, яблука, вишні), 2 картоплини, 1 свіжий огірок, 2 яйця, сметана, сіль, цукор.

Буряк спекти в духовці, обібрать і натерти на тертиці з великими вічками, скропити оцтом або лимонною кислотою і залишити на 2–3 год. Сухофрукти добре промити і зварити.

Окремо зварити обірану картоплю і порізати на кубики. Зварені накрuto яйця посікти, огірок подрібнити на кубики.

Фруктовий і картопляний відвари охолодити, змішати, додати буряк, картоплю, огірок, яйця, сметану, посолити, поцукрувати. Поставити в холодне місце.

Подаючи, борщ посипати посіченою зеленню.

Полуничні десерти: швидко і смачно



прикрашаємо подрібненим шоколадом і м'ятою. Ставимо в холодильник на кілька годин, краще – на ніч.

ПОЛУНИЧНИЙ ЧІЗКЕЙК

400 г солодкого печива, 300 г полуниць, 300 г сиру, 180 г вершкового масла, 1 скл. цукру, 150 г вершків, кілька ложок желатину, ложечка крохмалю.

Печиво подрібнююмо і перемішуюмо з розм'якшеним маслом. Приблизно дві третини цієї маси викладаємо у форму, вистелену пілівкою. Домашній сир змішуємо з половиною склянки цукру, додаємо вершків і ретельно перемішуюмо.

Желатин розводимо в третині склянки води, коли розбухне – розчиняємо на водяній бані. Додаємо в сирну суміш, перемішуючи. Найгарніші ягоди відкладаємо, решту подрібнююмо

в блендері. Полуничну масу додаємо в сирну, потім все це викладаємо у форму з печивом. Зверху прикрашаємо ягодами, що залишилися. Нехай постоїть з годину в холодильнику.

ПОЛУНИЧНА ЗАПІКАНКА

Кілька склянок молока, 5 столових ложок манки, яйце, велика чашка полуниць, шматочек масла, трошки солі, цукру – за смаком.

З молока, манки і цукру варимо кащу. Як охолоне, додаємо в неї вимиті і нарізані полуниці й перемішуюмо. Яйце ділимо на жовток і білок, перший збиваємо з цукром, другий – із сіллю. Спочатку перше, потім друге акуратно підмішуємо до кащі. Змашуємо форму маслом, викладаємо в неї «тісто» і ще

зверху трошки масла. Випікаємо при 200 градусах хвилин 15.

ПОЛУНИЧНИЙ КВАС

На 3 літри води – трохи менш як 1 кг полуниць, 1 столова ложка меду, 2 чайні ложечки цукру, 1 г лимонної кислоти, трохи родзинок.

Полуниці викладаємо в емальовану кастрюлю, заливаемо водою. Коли закипить, знімаємо і залишаємо

на 10 хвилин. Далі фільтруємо сік, додаємо все інше, крім родзинок, перемішуюмо, ще разок фільтруємо і розливамо в темні пляшки (не доверху). Кидамо туди по кілька родзинок, зачорковуємо, зміцнюємо їх дротом і ставимо на тиждень в холодне місце.

Якщо спочатку на кілька днів поставити квас у тепло, а потім вже на холод, то вже днів за чотири буде готовий смачний прохолодний напій.



• До часу

ЯКЩО САДУ
БРАКУЄ ВОЛОГИ

**У разі нестачі
вологи зав'язь іноді
обсипється, а ягоди
дрібніють. Особливо
має потребу в
поливі смородина —
це найвологолюбні-
ша культура.**

Якщо стойть посушлива погода, рослини поливають. Але слід пам'ятати, що різкі переходи від нестачі до надлишку води негативно впливають на ріст і розвиток плодових дерев.

Норми й строки поливу залежать від місцевих умов, ґрунту, клімату, породи й віку рослин. При цьому важливо за- безпечити рівномірне зволоження ґрунту на глибину розташування коріння (50—60 см).

Поливи краще поєднувати з рідкими підживленнями (на 10 л води беруть 1 л густого коров'ячого посліду, 20 г сечовини, 40 г калійного добрива, 50 г суперфосфату).

В посушливих районах на одне дво-, трирічне деревце витрачають три-четири відра, а в районах достатнього зволоження — два-три відра за один полив. Для плодоносних дерев (7—12-річного віку) норму поливу збільшують до 10—15 відер.

Дуже важливо забезпечити достатню кількість вологи в ґрунті в період початку зав'язування плодів. Після кожного поливу, щоб краще зберегти вологу, ґрунт у пристовбурних кругах розпушують і за можливості мульчуєть.

Роботи в червні

✓ Вживають заходів щодо боротьби з хворобами й шкідниками. У другій половині червня проти плодожерки, парши й плодової гнилі яблуні обробляють енто-бактерином (100 г на 10 л води), карбофосом (30 г на 10 л води).

✓ Систематично перевіряють ловчі пояси на штамбах дерев і знішують шкідників.

✓ Збирають і знищують опалу зав'язь плодів, бо вона часто уражена плодожеркою.

✓ У міру потреби прищипують (пінцирують) пагони на перещеплених й омолоджених деревах. У цей період можна виконати ручне нормування плодів яблуні, залишаючи в суцвітті по 2—3 плоди.

✓ Готовують підпори для установки їх під гілки дерев з більшим урожаєм.

✓ У пагонів малини й ожини, що досягла висоти 60—100 см, прищипують верхівки, аби стимулювати розгалуження, що збільшує врожай майбутнього року.

— Думав поставити сітку. Але щоб нею обгородити весь мій город на 50 метрів завдовжки й 100 завширшки, потрібно десь 12 тисяч гривень. А ще металеві стовпці, цемент. Відмовився від цієї ідеї і почав шукати щось дешевше, — розповідає чоловік.

Кілька років тому Євген привіз з Англії книжку «Мій сад». Там знайшов рекомендації, як зробити паркан із рослин. Найпростіший — із вербового гілля.

Потрібно нарвати свіжих гілок і повтикати у вологу землю там, де має бути паркан. Наступного дня полити. Через тиждень, коли пустять корінь, їх сплітають у косі. За місяць можна ще раз переплести. Вийде живопліт. Перше обрізання роблять за два-три місяці. Садовими ножицями обтинають вершочки косичок, щоб розросталися вбік. Паркан підстригають двічі на рік.

Верба — найбільш живуча для висаджування. Садити такий паркан можна з травня по вересень. Землю під рослину добре поливають.

Гілляки можна нарізати будь-коли. Євген свій висаджував у липні. Самі живці для висадки мають бути завдовжки 6—10 сантиметрів, їх можна нарізати



ДІМ, САД, ГОРОД

Паркан із верби підстригають двічі на рік



• І чужому научайтесь

на вербі біля річок. Але ці гірше приживаються. Також саджанці замовляють у лісгоспах. За партію для висадки на 100 метрів просять 500—1500 гривень. Є безалергенні верби, що під час цвітіння не дають пилок.

Верби садять у рівчик. Між саджанцями дотримуються 3—5 сантиметрів відстані. Після дощів поливати не треба. Якщо опадів не було більш як місяць, краще полити. На кожен метр потрібно відро води. Поливати слід двічі на тиждень.

Землю під посадку обробляють від бур'янів. Можна хімією, можна — пополоти.

З верби роблять парка-

ни чи низькі огорожі у вигляді перелазів. Формують альтанки. У спеку в них не жарко.

Із пагонів після обрізання роблять нові насадження.

Пагони садять у два ряди, краще в шаховому порядку, тоді матиме охайній вигляд. Над пагонами натягають два дроти. Один на висоті 30 сантиметрів, другий — на висоті бажаного паркану. Завдяки дротам легше перевіглати рослини.

За рік можна тричі вербу висаджувати. За цей час Євген Гунько на ділянці сформував повноцінний паркан. Той, що чоловік садив першим, доріс до 2 метрів заввишки. Вищий

запускати не варто, бо тоді важко стригти, паркан дає велику тінь — сусіди можуть скаржитися.

У садових магазинах можна придбати до 10 видів рослин. Найбільш популярна біла верба чи з яскравою корою.

До верби можна додавати троянди, що плетуться. Їх садять поряд. Біля такого паркану не можна садити інших рослин і дерев. Він дає тінь, а корені верби заирають поживні речовини з ґрунту.

Живу огорожу можна та- кож висадити з барбарису, японської айви, сизої троянди. Ці кущі не потрібно підстригати.

За матеріалами gazeta.ua.

• Щедра грядка

Чим «годувати» томати

Аби мати гарні помідори, потрібно старанно племати кожен кущик, а при потребі — лікувати і «підгодовувати» томати.

Зокрема, ріст помідорів може призупинитися, якщо у ґрунті недостатня кількість азоту. В такому разі листя томатів набуває блідо-зеленого кольору, а нижні листочки жовтіють і опадають.

Щоб зарадити згаданому лихові, найкраще внести курячий посрід. Цю органіку розводять у воді (пропорція 1:20). Якщо немає посріду, його можна замінити настоєм кро- пиви (1/2 відра на 10 л води з настоюванням 7—15 днів).

На кожен кущ дають 1 літр такого розчину. Причому вносити його слід так, щоб рідина не потрапляла на стебло і листя помідорів. Якщо це випадково сталося, то, аби запобіти опікам, обов'язково змийте її водою. Результат підживлення повинні бути помітними вже через шість годин.

Часто трагляється і таке, що краї листя помідорів скручується, на них утворюються бурі плямки. Це ознака того, що рослини відчувають **брак калію**. Тоді на відро води потрібно розчинити 2—3 столові ложки каліймагнезії і під кожен кущ виливати по 1 літру цієї речовини.

Аналогічний ефект даст і внесення деревного попелу — 250 г (1 склянку). Результат цього агрозаходу буде видно вже через 2—4 дні.

При недостатній кількості фосфору листя набуває синюватого забарвлення, яке навіть переходить у сірувате. Для виправлення ситуації найкраще використовувати нітроамофоску (2—3 склянки на відро води) або стільки ж суперфосфату (щоправда, він розчиняється 4—7 днів). На кожен кущ витрачають по 1 літру розчину. Ефект підживлення повинен бути відчутний через 5—10 днів.



ПОНЕДІЛОК, 13.06.2016

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.20, 07.20 АгроЕра
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Паспортний сервіс
09.00 Вічне
09.20 Д/с «Китай на кінчику язика»
10.20 Д/ф «Гора Рашмор»
11.15 Д/с «Візит до Кореї»
11.50 Чоловічий клуб. Спорт
13.30 Казки Лірника Сашка
13.45 Мультифільми
14.15 Супільній університет
15.05 X/ф «Вавілон ХХ»
17.00 Вікно в Америку
17.30 Орегонський путівник
18.05 Час-Ч
18.15 Новини. Світ
18.55 Про головне
19.30 РЕ:ФОРМА
20.00 Перша шпальта
20.30 Вересень
21.30 Новини. Спорт
21.50 Подорожні
22.45 З перших вуст
23.00 Підсумки

1+1

06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН
07.35 «Козаки. Футбол»
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку-7»
13.45, 14.45 «Сімейні мелодрами-6»
15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-4»
20.15 Т/с «Свати-1»
21.30 Т/с «Наші пані у Варшаві»
00.00 X/ф «Операція Тушонка»

2+2

06.00 Мультифільми
06.15 «Вайпаут»
08.10, 19.00 «ДжедАІ»
08.30 «Top Gear»
10.30 Т/с «Скорпіон» 16+
12.00, 16.30, 23.30 «Секретні матеріали»
14.30 «Люстратор 7.62»
15.30 «Люстратор. Спецпроект»
17.30 «Українські сенсації»
18.30, 23.00 «Спецкор»
19.20 «Цілком тасміно»
20.00 X/ф «Літак проти вулкана»
22.00, 00.50 Т/с «Олімп»
00.00 Т/с «Загублений світ»

ТВ-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покоївка»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.40, 18.45 Міська рада інформує
07.50 «Твій дім»
08.10 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Сад, город, квітник»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Європа у фокусі»
12.40 «Слідства. Інфо»
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Вічна північ»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 Програма «Калейдоскоп»
17.30 Програма «Про нас»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Програма «Погляд зближка»
22.35 X/ф «Суперполіцейський»

ІСТВ

04.25 Факти
04.50 Провокатор
05.50 Служба розшуку дітей
05.55, 19.20 Надзвичайні новини
06.50 Факти тихня
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.05 Без гальму!
10.40 М і Ж
11.05 Дивитись усім!
12.00, 13.20 X/ф «Розбірки у маленькому Токіо»
12.45, 15.45 Факти. День
13.55, 16.20 X/ф «Бевоульф»
16.35 X/ф «300 спартанців»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Кримінальна Україна
21.25 Т/с «Володимирська», 15
22.20 Свобода слова
01.00 X/ф «Людина п'ятьми»

СТБ

06.15, 16.00 «Все буде добре!»
08.15 «Зіркове життя»
10.10 X/ф «Спортлото-82»
12.05 X/ф «Спокута»
13.50, 20.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
21.00 «Містичні історії-7 з Павлом Костіціним»
22.35 «Вагітна у 16»
23.35 «Доньки-матері»
УКРАЇНА
05.50 Підгір тижня з Олегом Панютю

ІНТЕР

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
09.15 Зірковий шлях
11.45 Реальні містички
13.40, 15.30 Т/с «Мій»
18.00 Т/с «Катина любов»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.50 Футбол. Євро-2016. Бельгія — Італія

00.00 Великий футбол Євро-2016

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.26, 11.13, 15.13, 17.55, 18.13 Погода. Анонси
11.00 Засідання Кабінту України
13.15, 18.05 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Школа Мері Поплінс
14.15 Супільній університет
15.00 Парламентські слухання у Верховній Раді України на тему: «Стратегія реінтеграції в Україну тимчасово окупованої території Автономної Республіки Крим та міста Севастополь: проблемні питання, шляхи, методи та способи»
18.15 Новини. Світ
19.35 Т/с «Травма»
20.30 Книга іза
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Слідство. Інфо
22.40 Мегалот
22.45 З перших вуст
23.00 Підсумки

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.20, 07.20 АгроЕра
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Паспорт.Уа

09.00 Вічне

09.15, 18.55 Про головне
09.45 Д/с «Мости між світами»
10.30 Д/с «Клуб пригод»
11.00 Засідання Кабінту України
13.15, 18.05 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Школа Мері Поплінс
14.15 Супільній університет
15.00 Парламентські слухання у Верховній Раді України на тему: «Стратегія реінтеграції в Україну тимчасово окупованої території Автономної Республіки Крим та міста Севастополь: проблемні питання, шляхи, методи та способи»
18.15 Новини. Світ
19.35 Т/с «Травма»
20.30 Книга іза
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Слідство. Інфо
22.40 Мегалот
22.45 З перших вуст
23.00 Підсумки

ІСТВ

04.30 Факти
04.50 Провокатор
05.25 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Т/с «Шулер»
12.15, 13.10 X/ф «Вітка»
12.45, 15.45 Факти. День
13.50, 16.20 Т/с «Відір 44»
16.50 Т/с «Чужі крила»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
21.25 Т/с «Володимирська», 15
22.25 Т/с «Демони»
23.15 X/ф «Служителі закону»
01.50 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ»

СТБ

07.10, 16.00 «Все буде добре!»
09.10 «Зіркове життя»
11.00 X/ф «Пропала грамота»
12.40 «Х-Фактор-6»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
21.00 «Містичні історії-5 з Павлом Костіціним»
22.35 X/ф «Вавілон ХХ»
00.45 «Давай поговоримо про секс»
11.10 Д/п «Помста природи»

СЕРЕДА, 15.06.2016

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.20, 07.20 АгроЕра
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Паспорт.Уа

09.00 Вічне

09.15, 18.55 Про головне
09.45 Д/с «Мости між світами»
10.30 Д/с «Клуб пригод»
11.00 Засідання Кабінту України
13.15, 18.05 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Школа Мері Поплінс
14.15 Супільній університет
15.00 Парламентські слухання у Верховній Раді України на тему: «Стратегія реінтеграції в Україну тимчасово окупованої території Автономної Республіки Крим та міста Севастополь: проблемні питання, шляхи, методи та способи»
18.15 Новини. Світ
19.35 Т/с «Травма»
20.30 Книга іза
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Слідство. Інфо
22.40 Мегалот
22.45 З перших вуст
23.00 Підсумки

ІСТВ

04.30 Факти
04.50 Провокатор
05.25 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Т/с «Шулер»
12.15, 13.10 X/ф «Вітка»
12.45, 15.45 Факти. День
13.50, 16.20 Т/с «Відір 44»
16.50 Т/с «Чужі крила»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
21.25 Т/с «Володимирська», 15
22.25 Т/с «Демони»
23.15 X/ф «Малавіта»
01.20 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ»

СТБ

07.10, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Вілзайн мене, якщо зможеш»
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Вілзайн мене, якщо зможеш»
13.30, 14.20 «Судові справи»
15.40, 16.15 «Сімейний суд»
18.05, 19.05 «Стосується кожного»
20.00, 04.35 «Подробиці»
21.00 Т/с «Собстві обставини»
22.50 Т/с «Вілзайн мене, якщо зможеш»
00.35 X/ф «День праці»

«УКРАЇНА»

06.00, 16.00 Т/с «Адвокат» 16+
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.00 Реальні містички
12.00 Глядач як свідок
13.40, 15.30 X/ф «Дремна жертва»
18.00 Т/с «Катина любов»
18.50 Футбол. Євро-2016. Україна — Північна Ірландія
21.50 Футбол. Євро-2016. Німеччина — Польща

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Як це?»
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Крізь призму часу»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30 «Європа очима українця»
14.00 «Будьте здорові»
14.55, 18.25 «Вишневі усмішки»
15.15, 18.25 «Смакота»
15.30 «Час змін»
16.00 «У країні Мультянді»
17.00 «Дловий ритм»
17.30 «ПрофStyle»
17.45 «Іноземна для дітей»
18.30 «Не перший погляд»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.26, 22.26 «Погода. Реклама

ІНТЕР

06.05, 11.05, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Вілзайн мене, якщо зможеш»
07.10, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Вілзайн мене, якщо зможеш»
13.30, 14.20 «Судові справи»
15.40, 16.15 «Сімейний суд»
18.05, 19.05 «Стосується кожного»
20.00, 04.35 «Подробиці»
21.00 Т/с «Собстві обставини»
22.50 Т/с «Вілзайн мене, якщо зможеш»
00.35 X/ф «День праці»

ЧЕТВЕРГ, 16.06.2016

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.20, 07.20 АгроЕра
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Паспорт.Уа

09.00 Вічне

09.15, 18.55 Про головне
09.45 Д/с «Мости між світами»
10.30 Д/с «Клуб пригод»
11.00 Вікно в Америку
12.10 Слідство. Інфо
13.15, 18.05 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Як це?
14.15 Супільній університет
15.00 Спогади
15.35 Надвечір'я. Долі
16.30 Світло
17.10 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ

П'ЯТНИЦЯ, 17.06.2016

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.15, 21.00 Новини
06.20, 07.20 АгроЕра
06.30, 07.50, 08.25 Смакота
06.35, 23.25 Золотий гусак
07.35, 23.50 На слуху
08.30 Територія закону
08.35 Паспорт.Уа
09.00 Вічне
09.15, 18.30 Про головне
09.50 Д/с «Мости між світами»
10.35 Д/с «Клуб пригод»
11.20 Чоловічий клуб
11.55 Вересень
12.25 «Схеми»
13.15 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Хочу бути
14.15 Сучасний університет
15.00 Театральні сезони
15.35 Віра. Надія. Любов
16.35 Гра долі
17.10 Т/с «Таксі»
18.00 Новини. Світ
19.10 X/ф «Білій птах з чорною ознакою»
21.30 Новини. Спорт
21.50 Перша студія
22.40 З перших виступів
23.00 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Козаки. Футбол»
09.30, 10.50, 12.20 «Міння жінку-8»
13.45, 14.45 «Сімейні мелодрами-6»
15.45 «Найкращий ресторатор з Русланом Сенічкіним»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-4»
20.20 «Святки»
22.20 «Світське життя»
23.20 «Вечірній Ківі»

2+2

06.00 Мультфільми
06.35 «Нове Шалене відео по-українськи»
07.35 «Облом.УА.»
08.10, 19.00 «ДжедAI»
08.30, 18.30 «Спецкор»
09.00, 19.20 «Секретні матеріали»
09.20 Д/п «Підземні міста. Единбург»
10.15 Д/п «Інженерні імперії. Да Вінчі»
11.10 Д/п «Помста природи»
12.10 «Відеобімба»

TV-4

13.45 Т/с «Мисливці за реліквіями»
14.40 Т/с «Загубленій світ»
16.30 X/ф «Хімік»
20.00 X/ф «Люди-Ікс: Остання битва»
22.05 X/ф «Засідка»
00.00 X/ф «Відморохені»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покоївка»

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес

07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті

07.35 «Слідства. Інфо»

08.00 Європа у фокусі

08.30 «Унікальна Україна»

09.00, 00.15 Час-Тайм

09.30, 17.00 «Калейдоскоп»

11.00, 16.10 Дитяча година

11.45 «Чарівний ключик»

12.10 «Гал-кліп»

12.40, 21.30 «Твій дім»

13.00 Хіт-парад

14.00 X/ф «Катастрофа»

17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»

19.30, 21.00 Наші вітання

20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій

20.10 «Погляд зблизька»

20.40 «Слід»

22.35 X/ф «Без звуку»

ІСТВ

04.30 М/с «Муча Луча»

05.30 Громадянська оборона

06.30 Ранок у великомісті

08.45 Факти. Ранок

09.15, 19.20 Надзвичайні новини

09.55, 16.50 Т/с «Чужі крила»

11.50, 13.20 X/ф «Малавіта»

12.45, 15.45 Факти. День

14.30, 16.20 Т/с «Відділ 44»

18.45, 21.05 Факти. Вечір

20.20 Антимоні

21.25, 22.00 Т/с «На трьох»

23.25 X/ф «Золото дурнів»

01.40 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ»

СТВ

05.50, 18.30 Т/с «Коли ми вдома»

07.10 «Зіркове життя»

09.05 X/ф «Тариф на кохання»

10.50 X/ф «Катерина. Сім'я»

18.00, 22.00 «Вікна-Новини»

19.45 X/ф «Не підганяй кохання»

22.35 X/ф «Домоправитель»

(12+)

00.25 «Слідство ведуть екстрасенси»

«УКРАЇНА»

06.00 Т/с «Адвокат»

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Піддії

07.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»

08.00 «Сніданок. Вихідний»

10.00 «Світське життя»

11.00 Т/с «Наші пані у Варшаві»

16.00, 21.20 «Вечірній квартал»

17.35, 18.30 «Розміши коміка-6»

20.15 «Жінка — банкомат»

23.15 X/ф «Персонаж»

2+2

06.00 Мультфільми
06.40 «Маски-шоу»
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи»
08.25 «Облом.УА.»
10.05 «Вайпаут»
11.55 «Top Gear»
14.00 Т/с «Скорпіон»
16.20 X/ф «Помпеї»
20.10 X/ф «Повернення Геркулеса»
22.05 X/ф «Королівство гладіаторів»
23.50 X/ф «Піранья»

TV-4

06.00 «Сад, город, квітник»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес

ПРОГРАМА ТЕЛЕБАЧЕННЯ

НЕДІЛЯ, 19.06.2016

УА:ПЕРШИЙ

13.45 Т/с «Мисливці за реліквіями»
14.40 Т/с «Загубленій світ»
16.30 X/ф «Хімік»
20.00 X/ф «Люди-Ікс: Остання битва»
22.05 X/ф «Засідка»
00.00 X/ф «Відморохені»

ТВ-4

18.00 Т/с «Катина любов»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.50 Футбол. Євро 2016. Іспанія — Туреччина
00.00 Великий футбол Євро-2016

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 Кобзар єдає Україну. «Європейський дім»
10.26, 11.13, 15.13, 17.55, 18.13 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «100 шедеврів»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісти ТТБ»

1+1

11.15 «Тема дня»
11.30 «Армія нескорених»
11.45 «Храми Поділля»
14.00 «Що робити?»
14.55, 18.25 «Вишневі усмішки»
15.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «Україні Мультляндії»
17.00 «Знамениті українці. Гнат Юра»

ІНТЕР

17.30 «Сад. Город. Квітник»
18.30 «Слід»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.26, 22.26 Погода. Реклама
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Arte, viva!»
21.30 «Удосяті»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.05, 11.05, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»

ІНТЕР

09.20 Т/с «Вільнай мене, якщо зможеш»
13.30, 14.20 «Судові справи»
15.40, 16.15 «Сімейний суд»
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.30 X/ф «Піти, щоб залишитися»

ІСТВ

05.20 М/с «Том і Джері у дитинстві»
06.00 Стоп-10

ІНТЕР

07.00 Провокатор
07.50 Зірка YouTube
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 «Маша і ведмідь»
09.50 Марічин кіносал. М/ф «Козаки. Футбол»

ІСТВ

10.05 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
11.00 «Світ навівріт-5»
12.05 Т/с «Наші пані у Варшаві»
13.55 Т/с «Свати-1»
16.55 Т/с «Свати-2»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 X/ф «Обраніця»

2+2

06.00 Мультфільми
06.40 «Маски-шоу»
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи»

ІСТВ

08.25 «Облом.УА»
09.00 «Бушидо»
11.00 «Плюстратор 7.62»
12.00 «Люстратор. Спецпроект»
13.00 «Секретні матеріали»
14.00 «Цілком таємно»
15.00 Ток-шоу «Хоробрі серця»
16.00 Д/п «Зоря»
16.25 X/ф «Люди-Ікс: Остання битва»
18.30 X/ф «Мисливець проти Чужого»
20.10 X/ф «Бунт»
22.00 X/ф «Засідка»
00.00 X/ф «Королівство гладіаторів»

ІСТВ

05.55 «ВусоЛапоХвіст»
07.00 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
10.15 «Караоке на Майдані»
11.10 X/ф «Вітер в обличчя»
15.10 «Містичні історії-7 з Павлом Костіціним»
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.00 «Я соромлюсь свого тіла-2»

«УКРАЇНА»

06.50 Події
07.30 Т/с «Черговий лікар»
09.25 Х/ф «Даремна жертва»
11.15 Т/с «Коли зацвіте бугон»
15.00 Х/ф «Соло на саксофоні»
17.00, 20.00 Т/с «Непутня невістка»
19.00 Підлід тижня з Олегом Панюткою
21.50 Футбол. Євро-2016. Швейцарія — Франція
00.00 Великий футбол Євро-2016

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На відстані душі»
10.26, 17.55, 20.58, 22.56 Погода. Анонси

10.30 «Велети духу і слави

Якщо відповіді ствердні, можна погоджуватися на прохання дитини і разом вибирати домашнього улюблена.

Інколи, здається, що дитина росте черствою та егоїстичною? А може, замкнутою? У такому разі подумайте про купівлю собаки. Вона стане вірним другом дитині, навчить взаєморозумінню, співпереживанню та любові. Перед тим, як купувати цуценя, проконсультуйтесь у спеціалістів: запитайте про особливості породи, звички тощо. І не забувайте, що з появою нового мешканця доведеться доглядати за ним.

Якщо ви не впевнені, що зможете допомагати дитині вигулювати собаку, зупиніть свій вибір на котах. Але коли у квартирі не так багато місця, заведіть щось маленьке: хом'ячка, морську свинку, рибок, папугу чи канарею.

Звісно, обов'язково потрібно поговорити з дитиною, пояснити усю відповідальність за нового мешканця. Навчіть обережно і з любов'ю ставитися до тварини.

СОБАКИ

Який має бути характер у цуценяті

Зазвичай, вирішивши купити собаку, ми замислюємося про те, яку породу обрати. Найголовніше, що потрібно врахувати: характер собаки має відповідати характеру його господарів та образу життя сім'ї, її звичкам і достатку. Ці та багато інших особливостей собачих порід потрібно буде врахувати. Кінологи радять зважати на такі характеристики:

Якщо у вас артистичний характер і жодне святкування не обходиться без вашої участі, по-трібен друг, який може оцінити ваші таланти. Цей друг — пудель. Собака саме такої породи в потрібну хвилину проявлятиме співчуття, може сміяючися, плакати, радіти від щастя, як справжній актор.

Якщо ви самотні і у вас немає можливості довго прогулюватись, заведіть собі японського хіна, йоркширського тер'єра чи мопса, які прекрасно обходяться без вигулу на свіжому повітрі. Собаки цієї породи завжди веселі, енергійні, рухливі й ласкаві до господаря. Вміють розважати.

Якщо заведете шпіца, то знайте: ці собаки дуже чутливі. Своєю раптовою неспокійною поведінкою вони попереджають не лише про незваного гостя, а й про грозу.

Якщо хочете мати надійну охорону, то ірландський тер'єр гідно виконає цю функцію. Він не тільки охороняє дім, а й знищує у ньому всіх мишів, а з іншими домашніми улюбленицями живим в мирі і дружбі.

Якщо в оселі є діти, ласкавий колі глядітиме за ними, гриміться з ними — недарма її віками вчили караульний службі. Незважаючи на англійське походження, колі — досить поширенна у нас порода.

Для сина-підлітка найкращим варіантом буде боксер, ердельтер'єр чи



Малята і звірята

КОТИ

У вас оселилося кошеня

Німецька вівчарка (остання — взагалі універсальна порода). Ці собаки чудові, а для новачка собачівника — безпроблемні.

Специфічні бійцівські породи потребують спеціального утримування і виховання, тому тут необхідний чималий досвід.

При виборі породи потрібно зважати на побутові проблеми: шерсть, сліна (у сенбернарів, ньюфаундлендів), собаки з короткою мордою уві сні хроплять — і бульдог, і японський хін, і не надто вимогливий пекінес. У маленьких квартирах це може стати серйозною неприємністю.

Вибір порід великий, але найголовніше — зійтися з пушкістим другом характеристиками. Однак коли говорите про справжнього товариша, крашого від дворян — не знайти. Це давно доведено фахівцями та й самим життям.

СОБАЧІ ПРОБЛЕМИ

✓ Щоб зрозуміти чи здоровий собака, зверніть увагу на звичайні ознаки хвороби: втрата апетиту, пронос, висока температура, виділення з очей, носа та вух, тъмана на шерсті, важке, переривчасте дихання, блідий язик з нальотом. Усе це приводить до негайного візиту до ветеринара.

✓ Варто насторожитися і тоді, коли у собаки змінюються звички, пов'язані з їдою, туалетом.

✓ Щоб правильно виміряти температуру собаці, візьміть ректальний термометр, змастіть вазеліном і введіть його в анальний отвір тварини, потримайте не менше двох хвилин. Нормальна температура між 38,3 і 39,3°C.

✓ Собакам не потрібен спеціальний догляд за ротовою порожниною. Зуби собаки механічно очищаються завдяки інтенсивному жуванню, наприклад, якщо тварина отримує сухий корм. Додатково можна давати спеціальні кісточки і смужки, які він міг би гризти і таким чином очищати зуби.

✓ Якщо собака просить біля столу — це дуже погана звичка, яка не лише заважає господарям поїсти, а й шкодить собаці. Перш ніж сидіти за стіл, обов'язково дайте своєму домашньому улюбленичу корм чи хоча б ласкай шматочок.

✓ Якщо раптом дружелюбний собака почав проявляти агресію до дитини, причина, швидше за все, у малюкові.



Психологи стверджують: домашні тварини позитивно впливають на характер малюків. Але перш ніж їх заводити, дайте відповіді на три запитання: чи знайдете час на догляд за твариною? чи достатньо місця в оселі? чи вистачатиме коштів на утримання?

ти за допомогою трави (вона продається у зоомагазинах) чи спеціального корму.

Як виховувати кошеня

✓ Приділяйте якнайбільше часу тварині, грайтеся з нею. Взаємна довіра — основа майбутнього благополуччя.

✓ Зверніть увагу на порядок дня: зранку чи пізно ввечері не найкращий час для виховання, тим більше післяобідні години. Найзручніше — за півгодини до іди.

✓ Не будьте кота заради того, щоб погратися. Це примушує його обирати оборонну позицію.

✓ Говоріть чітко і неголосно. Кішка боятиметься, якщо на неї кричати.

✓ Відвічти чотирилапого від поганих звичок можна тільки поступово, але не криками і побоями. Багаторазово повторюйте «ні», «не можна», і терпляче забираєте кішку чи зі столу, чи зі стільця, чи зі шафи.

ЯК ГАРАНТУВАТИ КОТОВІ БЕЗПЕКУ В ДОМІ

Потурбуйтесь про те, щоб максимально убезпечити побутового домашнього улюблена. Звичні для нас речі можуть становити небезпеку для кота. Врахуйте, що отримавши травму від предмета, який пахне господарем, кішка обов'язково пов'яже своє відчуття з ним, а це може завадити майбутньому порозумінню.

Якщо зумієте убезпечити своєму мешканцю повну безпеку і комфорту, на вас чекає приблизно 10—12 років спільногожиття, хоча тривалість життя кішки залежить від багатьох факторів: породи, спадковості, умов утримання (один котячий рік дорівнює 15 людським).



начини «місце злочину» і наступного разу знову сюди прийти «у справах». А так є надія, що запах мокрого паперу приведе туди, куди потрібно нам.

Це, звичайно, ідеальний варіант привчити кошеня до туалету, але немає гарантії, що вдастся це зробити з першого разу. В будь-якому разі потрібно раз за разом терпляче носяти кошеня на лоток і не забувати залишати двері до ванної чи туалету привідкритими.

Як допомогти доглядати за шерстю

✓ Мити чи не мити кішку, розчісував чи не розчісувати? Тут все залежить від особистого бажання. Адже більшість кішок самостійно справляються: самі вмиваються, причісуються. Мити кішку, яка гуляє вулицею, взагалі без потреби.

✓ Під час купання потрібно пам'ятати, що голіву і мочити не можна в жодному разі. Так само слідкуйте, щоб вода не потрапила у вуха.

✓ Шерсть персидських та інших довгошерстистих котів потребує щоденного догляду, але часте миття протипоказане. Взагалі, незалежно від того довга шерсть чи коротка, часами кішок потрібно постійно, інакше велика частина шерсті під час вилизування потрапляє в шлунок і виникають нові проблеми.

✓ Як тільки помітите, що кішка береться їсти кімнатні рослини, знайте — вже потрібно допомогти котіві позабутишерсті у шлунку. Це можна зробити.

Підготувала Наталя Колодій.

● Зверніть увагу

Домашні улюблениці — відповідно до віку

Перш ніж завести домашню тварину, потрібно врахувати вік дитини.

У 3—4-річному віці малюк ще не в змозі правильно доглядати за улюбленицем. Тож відразу налаштуйте на те, що робити це доведеться вам. Зате дитина із задоволенням буде спостерігати за вихованцями і грatisя з ними. Найбільш підходять у такому разі пташки, акваріумні риби. Можна завести кролика або морську свинку.

● 5—6-річна дитина вже відносно самостійна. Вона не тільки радіє спілкуванню з тваринами, а й може освоїти деякі навички догляду за ними. У цьому віці, як і раніше, рекомендуються риби, пташки, морські свинки і кролики.

● Син або дочка, які досягли 7—8-річного віку, можуть

бути справжніми господарями домашньої тварини — не тільки грatisя з нею, а й прибирати, чистити клітку, гуляти і годувати. Тепер батьки можуть сміливо заводити собаку або кішку, папугу або щуру, хом'яка або черепаху.

Дуже цікаво і пізнавальне для дитини порівнювати поведінку різних тварин, тому можна придбати відразу, наприклад, рибок і канарку або хом'яка і черепаху.

● Смішного!

Люблю, коли мене запитують: «Як спра-ви?»

Це дозволяє зберіга-ти ілюзію, що по мені ще не видно.

Чим цар відріз-няється від президен-та?

Цар знає, що якщо він розкраде країну, то нічого не залишиться його дітям. Президент знає, що якщо він не розкраде країну, то нічого не залишиться його дітям.

— Ти підеш сама? Надворі так темно.

— Нічого. Постараю-ся нікого не злякати.

Люди з підмоченою репутацією від сорому не згорають.

В одеській аптекі.

— У вас є засіб для вирощування волосся?

— Е.

— Дієвий?

— Та не те слово! Ба-чите за касою людину з вусами? То це моя Сара! Вона намагалася відкрити пляшечку зу-бами.

Будь-яку депресію треба зустрічати раді-сним сміхом. Депресія подумає, що ти ідот, і втече.

Манія величі дуже шкодлива для людства. Особливо якщо вона поєднується з манією переслідування і поса-дою президента.

П'яній чоловік при-ходить додому. Дружи-на починає йому дорі-кати:

— Ти знову набрався як худоба!

— Цить, жінко! У мене сьогодні свято!

— Яке ще свято?

— День цивільної авіа-ції!

— Причому тут ти? Ти ж сантехнік!

— А хто щойно на ав-топілоті прийшов?

— Коли чоловік роз-виває більшу швид-кість: коли біжить за жінкою чи коли по пляшку?

— Коли з пляшкою втікає від жінки!

— Куди поїдемо відпочивати?

— Судячи з грошей, ми не втомулися.

Не зліться, якщо ваш малюк розбудив вас плачем о 3-й ночі. Ско-ро ви будете раді, що він узагалі в цей час у дома.

— Поглянь на себе! Скільки років ти живеш за мій рахунок, у моїй квартирі, я, не отри-мавши від тебе жодної копійки, тебе годую, одягаю, обираю, не кажучи вже про те, що з тобою сплю!

— І ти ще називаєш мене невдахою?

Щоразу мандрівка до Бучача видається мені особливою та трохи тужливою. Є щось цьому місті, що зачаровує радісним смутком. Не знаю, що саме спричиняється до такого враження. Та й власне, чи не веде розгадування таємниці до її знищення? Тож залишмо це питання відкритим.

Бучач — місто цікаве, як на нього не глянь. Чи то зсередини, чи то ззовні. Якщо дивитися масштабно, втрапить у вічі його багаторівневість — мов хвилями йдуть вулички. Наче крещендо хору, підносяться ввісі, та раптом біжать униз, стихаючи. Враження заповнюють по вінці.

Тягнуться будинки, що стоять пілі-опілі. Пере-плітаються балкони. Тут вони повногравна частина простору, ніби окрема час-тина міста. Дуже приватна і водночас публічна. Довгі

Постоялець на кілька годин



● Мандрівка вихідного дня

спільні балкони, котрі вико-нують свою першу утилітарну функцію. На сонці виблискую близзна, майо-рити на вітрі.

Тішить, що тут ще не встигли обгородити все парканами та замкнути двері на кодові замки. Місто відкрите, запрошує зазирнути вглиб, мандрувати. Зайти в під'їзди, пройтися рипучими дерев'яними сходами, приголубити дерев'яні поручні.

Чоловік розвішує білизну, жіночки сидять біля під'їзду, плавно тече їхня розмова, суті якої не можеш вловити, але й то не потрібно, бо самі слова, позбувшись значення, тихо несуть далі на хвилях м'я-

ких звуків. Десь «перемовляються» голуби, чути, як дзюрчить вода фонтану. Тим часом сонце пече й виплавлює всі ті звуки в монолітну масу, в яку вгру-заєш, в якій потопаєш.

Місто, наче саме веде, і щоразу приходиш до ра-туші. Вона стриміє горі, пронизуючи небо та є ніби віссю світу, центром відліку, початком, нотою, що задає настрій.

Ось вже кілька років стоїть у риштуваннях, і мені здається, то теж символічно. Прикрашена химерни-

ми та алегоричними скульптурами Пінзеля, манить якоюсь містичною силою — відкрита й закрита водно-час. У цій мандрівці сповнилося одне з моїх заповітних бажань — потрапити всередину ратуші. І ось — кручени дерев'яні сходи, просторі, наповнені світлом кімнати. Тут, до речі, колись була художня школа. Тепер господарюють голуби й коти...

У Бучачі відчуваєш себе постояльцем на кілька го-дин. Не втрачаючись та не заглиблюючись у місто, блукаєш, відчуваючи себе органічно стороннім та мандрівним. Спостерігаючи за тим, як проходить життя, не береш у ньому участі, але користуєшся його простором. Помічаєш не будучи поміченим.

Анна Золотнюк.
Фото аторки.



● Слово про мову

У НАС С «АЙБАБЦІ»?

Словники є різні. Окрім традиційно відомих, вашій увазі пропонуємо уривки з видання «Лексико-словотвірні інновації 2012–2013» авторства Анатолія Нелюби та Євгена Редька.

У словників вміщено лек-семи, що постали внаслідок словотвірних процесів в ук-раїнській мові протягом 2012–2013 років. В ано-тациї зазначено, що матері-ал викладено за абетковим принципом з дотриманням традиційного відображення словотвірних процесів. Для науковців-філологів, культу-рологів, працівників засобів масової інформації, пись-менніків, студентів.

Передебатити < дебат(и). Завершена дія (процес), по-в'язана з дебатами (пе-ремогти у дебатах).

Погодознай < зна(ти) погод(у). Особа, яка знає по-году. Погодзний. Ультра-чай.

Словошакбцтво < «слово-шукач» < шука(ти) слов(о). Опредметнена дія (процес), названа словосполученням шукати слово. За свій дов-гий вік словошукацтва, міг чути цю пару слів з уст тих, від кого він записував лек-сику (С. Караванський. «Звідки пішла есть мос-ковська мова або шила в мішку не сховаєш», 2012).

Вікторія Осіпова.

Відповіді на сканворд «Ваза», надрукований 2 червня

M	A	A	P	I	K
A	G	A	K	A	L
A	R	A	T	R	A
Ш	И	Ш	А	Г	І
Б	Е	К	О	Н	К
Н	С	Я	В	А	Р
С	Я	Б	А	З	А
Д	А	Т	Н	Т	Е
Р	У	Н	А	Е	К
І	М	А	З	Я	А
З	Ф	А	М	Т	І
Т	О	П	Е	Р	Р
Н	Р	О	Л	У	В
Г	А	Р	Я	Г	І
	А	А	К	Р	Р
	Р	А	А	О	А
	Г	А	Р	А	А

● Поміркуйте на дозвіллі

Сканворд «Акула»

