

Домашня газета

Ціна 1 грн

#26(741) 30 червня 2016 року

3

7

• А ви знали?

ІМУНІТЕТ НЕ ЛЮБИТЬ СПЕКИ

Результати останніх досліджень учених свідчать про те, що імунна система людини потерпає не лише від холоду, а й від... спеки. Тому ризик підхопити інфекцію в літню пору зумовлений не лише сприятливим для її розмноження умовами чи нашим недбалим ставленням до гігієни, а й неспроможністю «замученого» спекою імунітету опиратися агресорам.

А вони чатують на нас на кожному кроці. До речі, немиті ягоди й овочі — це не лише розлад шлунка й інфекційні недуги, а й «чудова нагода» підселити у свій організм паразитів у вигляді окремих видів гельмінтів. Тож доводиться вибирати між природним смаком полуниці у вранішній росі і перспективою довго лікуватися від наслідків такого задоволення.

Врахуйте і те, що звичні терміни зберігання будь-яких продуктів харчування в теплу пору року змішуються в бік скорочення. Якщо взимку ви довіряли позавчорашнім котлетам чи борщу, влітку цей термін придатності краще не перевіряти на власному здоров'ї.

ЯКЩО НУДИТЬ У ДОРОЗІ

✓ Якщо вас закачує, варто взяти в дорогу напій, який готують так: змішати по 5 частин материнки і м'яти і по 3 частини шавлії і гравілату міського. 4 ст. ложки суміші заварити літром окропу, процідити, коли вистигне, додати сік одного лимона. Пийте за необхідності під час поїздки.

✓ 3 ст. ложки квіток календули лікарської залити в термосі 0,5 л окропу, настоювати годину, процідити. Приймати по 0,5 склянки 3 рази на день.

ЗАБУТИ ПРО БЕЗСОННЯ

✓ Розмішати звичайну глину у кислому молоці, загорнути у чисту тканину і прив'язувати її на лоб при тривалому виснажливому безсонні.

✓ М'якуш з пшеничного чи житнього хліба, дрібно порізаних свіжих чи солоних огірків, кислого молока або глини прикладати на лоб вранці, в обід і перед сном при тривалому безсонні.

✓ Гарантією міцного сну є і козяче молоко, випите на ніч.

СМАКОТЕРАПІЯ ПРОТИПОКАЗАНЬ НЕ МАЄ

2

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Микити, завтра — Леонтія. 2 липня з днем Ангела вітайте Зосима, Марію, Тимофія, 3 — Гліба, Римму, 4 — Терентія, Юлія, 5 — Зінаїду, Юлію, Юліану, Альбіну, Уляну, 6 — Артема, Якіма, Марка.

Аромати літа — в банки!



Фітофторозу можна запобігти

Спочатку знайдіть час, щоб зробити невідкладні справи. Отже, записуємо...

1. Пакуємо валізи. Як це зробити правильно?

Трикотаж, майки, шорти. Згорніть їх рулонами і покладіть у ряд. Речі не помнуться і не займуть багато місця. Не забудьте, що зверху має бути комплект для переодягання в дорозі.

Сукні, брюки, джинси. Вкладіть на дно валізи. Край залишайте вільними, не складаючи. На них можна покласти інший одяг, а потім загорнути край нижнього шару.

Взуття. Туфлі та босоніжки кладіть уздовж боків валізи чи в спеціальні кишені. Гострі підбори загорніть папером, а зберегти форму кросівок допоможуть вкладені в них шкарпетки чи панчішки.

Білизна, купальники. Верхню частину упакуйте чашечка в чашечку. А от трусики (особливо шовкові чи атласні) краще перевозити розгорнутими.

Аксесуари. Прикраси, окуляри, пояси та вечірні сумочки помістіть в окремі яскраві косметички. Виселяючись із готелю, вам буде легше згадати, чи все на

Зазвичай, збираючись у відпустку, ми так прагнемо швидко залишити дім, що на деякі дрібниці нам просто не вистачає часу. А даремно. Адже хочеться повернутися в рідні пенати, де буде так само затишно, як і до від'їзду. Що ж треба зробити?

• На замітку

місці. Капелюшки, кепки залишаться неушкодженими, якщо складати їх за принципом мотрійок — одну в середину другої.

2. Наводимо лад. Після того, як речі зібрано, перевірте наявність проїзних документів, потім винесіть сміття, знищіть сліди без-

ладу та розкладіть все на свої місця, заховавши речі, що мають хоча б якусь цінність. І переконайтеся, що:

✓ усі крани перекриті;
✓ електроприлади вимкнені;

✓ холодильник звільнено від продуктів, які можуть зіпсуватися.

Якщо під час відпустки ви здаєте свою квартиру, залиште вашим жильцям номери телефонів усіх служб, що можуть їм знадобитися.

Якщо вдома ніхто не залишається, віддайте родичам чи сусідам ключі, щоб вони поливали квіти, годували домашніх вихованців, провітрювали квартиру і виймали зі скриньки пошту.

3. Відвідайте зубного лікаря. Як не крути, а зубний біль здатний зіпсувати найкращу відпустку. Тому відвідайте вашого стоматолога, причому зробіть це передчасно: раптом у вас якісь проблеми, і на лікування буде потрібно потратити тиждень.

І, наостанок, не забудьте залишити вдома «НЗ» — гривневі купюри. Так, про всяк випадок...

ЩО ТРЕБА МАТИ В ДОРОЖНІЙ АПТЕЧЦІ

Крім пляжного килимка, сонцезахисних окулярів і купальника, завбачливий мандрівник обов'язково візьме в дорогу набір медикаментів.

• Рецепт ВІД СУХОЇ ЕКЗЕМИ

2 ст. ложки маслинової олії і 1 ст. ложку білої глини розтерти, додати гарячої води, щоб отримати густину сметани. Прикласти аплікацію з глини на хворе місце на 2 год. Змити її спочатку гарячою, а потім холодною водою і змастити такою маззю.

Пакуємо валізи



1. Прихопіть антибіотики проти вірусної ангіни чи кишкових розладів з високою температурою (наприклад, нифуроксазид).

2. Варто мати із собою засіб, що нормалізує роботу шлунка: імодіум чи активоване вугілля. Ці ліки стануть у пригоді при харчових отруєннях.

3. Прихопіть препарат, що знімає головний біль. Простіший варіант — старий знайомий анальгін.

4. Не забудьте покласти у дорожню аптечку дезінфікуючу рідину чи антисептик. Наприклад, спреєм типу кутасепт можна обробити ступні перед виходом на не дуже чистий пляж. Тоді як розчин фуорцин згодиться для обробки ран та подряпин.

5. Не будуть зайвими і перев'язочні матеріали, марлеві серветки та пластр. Колючки, гострі мушлі і осколки скла на пляжі не рідкість.

6. Якщо ви алергік, візьміть у дорогу препарати, що знімають симптоми алергічного нежитю чи кропивниці, — телфаст.

7. З допомогою спрею пантенолу можна усунути наслідки сонячних опіків.

• У спеку

Лимонно-медовий квас

1,5 л води, 1 лимон, 4 ст. ложки меду, 5—6 ч. ложок цукру, родзинки.

Воду закип'ятити і охолодити до 60—70°C. З лимона витиснути сік. Влити його до охолодженої води, додати мед і цукор, добре перемішати. Потім накрити посудину марлею і нехай настоюється протягом доби.

Потім квас процідити, розлити у пляшки і вкинути в кожну 4—5 родзинок. Пляшки щільно закоркувати і покласти в прохолодне місце на 1—2 тижні для «дозрівання».

П'ють квас охолодженим.

Добірка рецептів домашнього квасу — на 3 стор.

ПОГОДА на тиждень

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 30 червня	+16 / +27	ясно	півн., 3	16.14
п'ятниця, 1 липня	+16 / +29	ясно	півн., 2	16.12
субота, 2 липня	+18 / +30	ясно	півд.-сх., 2	16.12
неділя, 3 липня	+19 / +27	можлива гроза	півн.-зах., 4	16.11
понеділок, 4 липня	+16 / +21	без опадів	півн., 4	16.09
вівторок, 5 липня	+14 / +24	без опадів	сх., 2	16.08
середа, 6 липня	+15 / +26	без опадів	півд., 3	16.07

• 3 Божої аптеки

ЧОРНИЦІ-РЯТІВНИЦІ
Чорниці — одна з популярних народних лікарських рослин. Ягоди вживають при нетравленні шлунка, болях у шлунку і кишечнику та при проносах. Свіжі — частіше вживають при катарі шлунка, а сушені (у відварі або міцному напарі) — при катарі кишок, розладах кишечника і проносах.

Народна медицина використовує також ягоди чорниці в суміші з ягодами суніці. Для цього весь сунично-чорничний період хворі на хронічні розлади кишечника, катар шлунка і зниження кислотності шлункового соку та хворі на недокрів'я разом з чорницями їдять і суніці.

✓ Для ягід чорниці, особливо свіжих, характерна та особливість, що вони скріпляють кишечник при проносах, в той же час лікують хронічні запори. Після чорничної терапії перистальтика приходить в норму на дуже тривалий час.



✓ При цукровому діабеті рекомендують чай з листків чорниці (30—40 г на 1 л окропу). Є, однак, дані, що довгочасне вживання чорниць у великих дозах при діабеті не рекомендується.

✓ Суниці і чорниці окремо, в суміші і чергуючи, рекомендують їсти при каменях нирок, в тому числі і при дуже болісних приступах.

✓ При гемороїдальних кровотечах роблять клізми з напару листків чорниці (до 60 г на 1 л окропу).

✓ Густо зварені (варити недовго) свіжі ягоди чорниці товстим шаром наносять на уражені екземомісця тіла, обкладають марлею і обв'язують. Такі обклади міняють щодня, а присохлу марлю відмочують теплою чистою сироваткою. Таким же відваром і в такий же спосіб змащують висипи на шкірі, прищі, некротичні виразки і обпечені або ошпарені місця.

✓ Дітям при проносах дають настій (напар) з 1 столової ложки сухих ягід на 1 склянку води. Настоюють без кип'ятіння, гріючи на вогні з півгодини. Дають пити малими порціями. Кількість залежить від віку дитини.

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

Наш язык всіяний смаковими сосочками. Саме завдяки їм ми можемо відрізнити солоне від солодкого, кисле від гіркого. Але діючи на ці сосочки, можна й лікуватися. Смакотерапія — таку назву має цей метод лікування.

Язык — «вхідні ворота» організму, він насичений рефлексогенними зонами, пов'язаними зі всіма органами людини, а не тільки з травним трактом, тому може впливати на всі органи людського організму залежно від типу їжі.

Наприклад, якщо потримати на язиці трохи меду з вершковим маслом, можна заспокоїти кашель. Спосіб лікування смаками відомий людству з давніх-давен.

Виділяють шість смаків: солодкий, солоний, гострий, гіркий, терпкий і кислий. Кожен має на наш організм певну дію.

СОЛОДКИЙ

Продуктами із солодким смаком лікують серцево-судинну систему (особливо ішемічну хворобу серця). Солодкі смакові відчуття сприяють розширенню судин. Зрозуміло, що таку терапію застосовують як допоміжний засіб.

Якщо у вас піднявся артеріальний тиск, добре покласти на язык щось солодке: льодяники, мед, будь-які цукерки, малинове варення, східні ласощі. Через 5—7



Існує багато способів лікування хвороб, але не кожен з них підходить усім — і за медичними показниками, і за вартістю. А от метод лікування і профілактики, про який піде мова, протипоказань не має.

СМАКОТЕРАПІЯ протипоказань не має

хвилин настане полегшення. Якщо ж тиск понижений, потримайте в роті розбавлений водою лимонний сік. Для профілактики серцево-судинних захворювань і при аритмії також використовують м'яту, що має широкій спектр дії. Вона, наприклад, може знімати дратівливість. М'ятні льодяники допомагають

Смакотерапія — єдина галузь медицини, де можливе самолікування. Зрештою це просто вживання їжі, але з чіткою визначеною метою. Бо ж харчуватися теж треба вміти. Від цього залежить наше здоров'я.

тим, хто довго не може заснути. А на думку деяких вчених, довголіття наших предків можна пояснити тим, що вони пили чай з м'яти.

Солодкий смак зміцнює всі тканини тіла, гармонізує розум, дає відчуття задоволення. Він пом'якшує і заспокоює слизові оболонки, має відхаркувальну дію.

КИСЛИЙ

Кислі на смак продукти справляють вітрогінну дію, стимулюють і живлять, сприяють росту всіх тканин тіла, крім репродуктивної.

ГІРКИЙ

Гіркі продукти мають протизапальну дію, нормалізують роботу нирок, очищують організм від солей і шлаків, поліпшують обмін речовин. Оздоровлення організму відразу відбивається на зовнішності людини: багато хто худне, у нього поліпшується колір обличчя.

У невеликих кількостях гіркі продукти загострюють розумові здібності. Однак зловживати цими продуктами не варто, вони можуть спричинити депресію.

Гіркі на смак більшість лікарських трав, грейпфрут, мигдальна олія і східні прянощі — куркума. До речі, куркуму на кінчику ножа розчиняють в літрі рідини. Цей розчин вживають ковтками, якийсь час тримають на язиці, а потім ковтають.

ТЕРПКИЙ

Терпкий смак припиняє діарею, сприяє загоюванню ран, поліпшує згортання крові. Цікаво, що терпкі на смак засоби залежно від мікроелементів, які входять до їхнього складу, можуть зігрівати або охолоджувати організм. Щоправда, у значних кількостях терпкий смак породжує страх, невпевненість у собі, неспокій, схильність до самокритики.

З продуктів харчування такий смак мають хурма, айва, кора граната, міцний зелений чай, ягоди черемхи, оскільки всі вони містять дубильні речовини. Ефект терпкого смаку посилюється завдяки терпкому запаху.

ГОСТРИЙ

Гострий смак збуджує

Що забагато...

Надлишок **солодкого** «смаку» шкідливий для селезінки і підшлункової залози, **солоного** — для нирок, надлишок **гострого** висушує і псує легені, **кислого** завдає шкоди печінці, **гіркого** — серцю, а **терпкого** «смаку» — товстому кишківнику.

Але будь-який зі «смаків» у надмірній кількості шкодить всьому організмові.

Солодкий «смак» сприяє накопиченню токсинів, **солоний** спричиняє слабкість і в'ялість, **кислий** — підвищену кислотність, **гострий** «смак» викликає печію, **гіркий** — холод, а **терпкий** — стискання і стягування.

• Вчені пояснили

Виявляється, відпочинок на природі і подорожі дикими й незаселеними куточками нашої планети не тільки дають море яскравих вражень, а й допомагають нам припинити... думати. Так-так, на думку вчених і лікарів, найкращий спосіб впоратися з поганим настроєм — це на певний час «відключити» мозок. А найцікавіше, що саме в стані «відключки» людський мозок буквально оновлюється.

Для підтвердження цієї теорії дослідники протестували групу людей, які гуляли лісом півтори години. У кожного з учасників експерименту помітили значне зменшення активності у зоні мозку, яка відповідає за психічні захворювання. А тепер уявіть, що відбувається з людиною, яка проводить на природі не півтори години, а кілька днів!

Вчені відповіли і на питання про те, як зміни в мозку позначається на нашо-

Перебування на природі оновлює мозок

Усім відомо, що відпочинок на свіжому повітрі поліпшує настрій і додає життєвих сил. А зовсім недавно лікарі з'ясували, що він може в буквальному сенсі змінити наш мозок у кращий бік.

му повсякденному житті. Вони попросили групу добровольців на кілька днів відключити всі гаджети і провести час десь якнайдалі від міського шуму. Після цього учасникам експерименту запропонували пройти творче випробування і вирішити кілька складних завдань. Виявилось, що

їхній рівень творчого мислення підвищився щонайменше на 50 відсотків.

Міцне здоров'я, довголіття, гармонія в особистих стосунках і несподіване щастя — щоб отримати все це відразу, варто лише не забувати про відпочинок на природі. Що далі від цивілізації — то ліпше.



апетит. Але це не єдина його властивість. Він також сприяє травленню, очищує кров, вбиває мікроби, зігріває тіло зсередини, має вітрогінну і потогінну дії. Водночас у значній кількості гіркий смак може породжувати гнів, злість, дратівливість, агресію.

Гострий смак мають всі спеції, редька, редис, хрін, гірчиця, багато пряних трав.

СОЛОНИЙ

Солоний смак сприяє травленню, породжує спрагу і голод, затримує воду в організмі, має послаблювальну дію при закрепах, а також заспокоює.

Однак надлишок солоні їжі може спричинити відчуття незадоволення і жадібності. Багато солоного може викликати блювання.

Солоний смак мають морська капуста, морська і кам'яна сіль, соєвий соус.

Смаки й емоції

Емоції теж мають свої смаки і можуть впливати на нас не менш ніж дієта або трави. Емоції й речовини взаємно підсилюють одне одного, якщо їхні смаки збігаються.

Солодкий — кохання, прихильність.

Солоний — жадібність.

Кислий — задрощі.

Гострий — ненависть.

Гіркий — горе.

Терпкий — страх.

Емоції впливають на тіло так само, як аналогічні за смаком їжа або трави. Гнів може завдати печінці такої ж шкоди, як алкоголь. Тож самої дієти та трав для лікування буде замало, якщо ми не змінимо «смак» розуму.

• На замітку

ВІСІМ ВПРАВ ПРОТИ ШИЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗУ

Перші прояви шийного остеохондрозу — болі в спині, головні болі, запаморочення, «мушки» в очах, погіршення слуху або шуми, а також погодювання при ходьбі в результаті порушення координації.

Щоб цього не сталося, пропонуємо нескладні вправи, які допоможуть вам перемогти остеохондроз і зберегти здоров'я.

- Підборіддя опустіть до шиї. Поверніть голову спочатку 5 разів вправо, а потім 5 разів вліво.
- Трохи підніміть підборіддя. Знову поверніть голову вправо 5 разів, потім вліво 5 разів.
- Нахиліть голову вправо, намагаючись дістати вухом плече — 5 разів, потім вліво 5 разів.
- Голова прямо. Долаючи опір напружених м'язів шиї, притиснути підборіддя до яремної ямки. Верхівка

голови при цьому тягнеться вгору.

5. Натисніть чолом на долоню і напружте м'язи шиї. Вправу виконайте 3 рази по 7 секунд.

6. Напружуючи м'язи шиї, натисніть лівою скронею на ліву долоню (3 рази по 7 секунд). А тепер правою скронею натисніть на праву долоню (3 рази по 7 секунд).

7. Підборіддя прямо, руки на потилицю. Натиснути потилицею на руки 3 рази по 7 секунд.

8. Руки, з'єднані в пальцях, піднести під підборіддя. Натиснути підборіддям на руки 3 рази по 7 секунд.

СУНИЧНЕ ЖЕЛЕ

1 л суничного соку, 300 мл соку з порічок, смородини та агрусу, 600—800 г цукру.

Сік із суниць змішати із сумішшю соків з порічок, смородини та агрусу, всипати цукор і варити на маленькому вогні, знімаючи піну, до консистенції желе. Можна додати розведений желатин. Після цього масу треба добре розмішати і довести до кипіння.

ВАРЕННЯ «СУНИЧКА»

1 кг суниць залити цукровим сиропом (850 г цукру на 150 мл води) і залишити на 3—4 год, потім варити 5 хв і залишити на 8 год, щоб настоялося. Шумівкою вибрати ягоди і розкласти у заздалегідь підготовлені слоїки, а сироп уварити на третину від початкового об'єму і залити ним ягоди. Пастеризувати 0,5-літрові слоїки 10 хв, закупорити металевими кришками.

КОМПОТ ІЗ ШОВКОВИЦІ

Для нього слід вибрати великі цілі ягоди, помити і дати стекти воді. Засипати в чисті сухі слоїки, залити гарячим (50°С) цукровим сиропом 25%-ї концентрації. Банки ємністю 1 л наповнюють на 2 см нижче шийки. Накривають прокип'яченими кришками і кладуть у каstrулю з водою, нагрітою до 50°С. Час пастеризації при 85°С для слоїків ємністю 1 л — 15—20 хв. Після цього банки герметично закупорюють.

АГРУСОВЕ ЖЕЛЕ

На 1 кг агрусового соку — 600—700 г цукру.

Агрус обчистити від плодоніжок і чашолистків, добре промити, злегка розчавивши, залити невеликою кількістю води і варити під кришкою близько 30 хв, періодично помішуючи. Потім розварений агрус вилити в полотняний мішечок, підвішений на жердинах, чи на дві серветки і залишити вільно стікати. Чистий сік випарювати по частинах у низькій широкій каstrулі.

Коли випарується близько третини об'єму соку, вси-

Аромати літа – в банки!



Кожна господиня прагне зберегти ароматну смакоту літа «на потім». Аби всі решта пори року, коли природа не така щедра на плоди-ягоди, мати чим пригостити і домочадців, і гостей.

● Про запас

пати цукор і, постійно помішуючи, варити доти, доки сік не стане желеподібним. Піну, що утворюється, знімати шумівкою чи дерев'яною ложкою наприкінці варіння. Киплячим желе заповнити до країв банки, обгорнуті вологим рушником. Краї швидко витерти, слоїки закупорити, перевернути догори дном, накрити тканиною і залишити для охолодження.

Холодне желе має бути прозорим і таким щільним, що його можна різати. Агрус можна ще раз залити водою, зварити, профільтрувати і приготувати знову желе чи зварити мармелад.

ВИШНЕВЕ ВАРЕННЯ

2 кг вишень, 2 кг цукру, 100 мл лікеру чи наливки, 2 ч. л. какао.

Вишні помити і обірвати плодоніжки. Кісточки не виймати, щоб ягоди не пустили сік. Із цукру і 2 скл. води в каstrулі з нержавіючої сталі (варення менше пригорає) зварити сироп. Покласти в киплячий сироп

вишні. Помішувати, поки не закипить, і одразу забрати з вогню. Почекаати, поки повністю охолоне і повторити так ще 2 рази. На 3-й раз додати лікер і какао. Вони нададуть вишням своєрідного присмаку.

Готовність варення перевіряти так: на тарілочку капнути варення. Якщо воно не розтікається, то готове. Викладати варення у стерилізовані слоїки, закупорити, перевернути догори дном і вкutatи чимось теплим.

ВАРЕННЯ ІЗ СОКУ ПОРІЧОК ІЗ ПОЛУНИЦЯМИ

1 кг порічок, 1 кг полуниць, 4 ст. л. лимонного соку, 700 г цукру.

Нагріти духовку до 200°С. Помиті порічки викласти на дечко рівним шаром і покласти в духовку на 15 хв. Вийняти ягоди і перетерти їх через сито. Помити полуниці і дати воді як слід стекти. Викласти ягоди в миску, великі розрізати навпіл і скропити лимонним соком. У мисці для варення на маленькому вогні зварити сироп із соку порічок і цукру. Влити сироп у полуниці і варити 30 хв.

ВАРЕННЯ МАЛИНОВЕ

1 кг малини, 600 г цукру, дрібка лимонної кислоти.

Ягоди перебрати, засипати цукром і покласти в хо-

лодильник на 8—10 год, щоб малина пустила сік. Потім варити на маленькому вогні і пильнувати, щоб не пригоріло. Малинове варення можна швидко переварити, особливо, якщо воно довго не закипає. А щоб цього не сталося, через 5 хв після закипання треба кинути в нього дрібку лимонної кислоти, швидко розлити в простерилізовані слоїки і закупорити металевими кришками.

Варити варення найкраще із 2 кг ягід — це швидше і варення буде ароматнішим.

ЧОРНИЦІ ІЗ ЦУКРОМ

Перебрані достиглі чорниці (1 кг) злегка розім'яти дерев'яною ложкою чи товкачиком, перемішати з цукром (1 кг) і на маленькому вогні підігріти до 65—70°С. Розкласти у гарячі простерилізовані 0,5-літрові слоїки, накрити кришками і пастеризувати 20 хв. Закупорити.

ЧОРНИЦІ У ВЛАСНОМУ СОКУ

Свіжі, не перестиглі ягоди чорниці, трохи цукру.

Ягоди перебрати, промити і вибрати на друшляк, щоб стекла вода. Розстелити на столі на папері, щоб підсох-

ли. Потім ягоди зібрати в слоїки, пересипати невеликою кількістю цукру і добре встрясти. Слоїки накрити кришками, покласти у каstrулю з гарячою водою і стерилізувати 30 хв. Після стерилізації слоїки закупорити і швидко охолодити.

ЖЕЛЕ ІЗ СМОРОДИНИ

1 л соку, 1 кг цукру.

Підготовлені та пом'яті ягоди залити половиною щодо ваги смородини кількістю води і через марлю, складену вдвоє, процідити сік. Дати йому відстоятися, після чого процідити ще кілька разів, поки не стане прозорим. Потім всипати до соку цукор і уварити до загустіння.

Робити це за два прийоми: спочатку варити сік на сильному вогні, а коли загусне, перекласти каstrулю з ним на водяну баню. Готовність желе визначають, капнувши краплю на холодну тарілочку.

Гаряче желе розлити у стерилізовані слоїки і закупорити.

ДЖЕМ ІЗ СМОРОДИНИ

Перебрані і промиті ягоди 2—3 хв пробланшувати в окропі, вибрати в поливану миску і трошки розчавити товкачиком, щоб смородина краще просякла цукром. Додати до ягід цукор (на 1 кг — 1,5 кг цукру) і склянку води. Масу добре перемішати, покласти на маленький вогонь і варити, помішуючи, до готовності.

Розфасувати джем киплячим у сухі підігріті слоїки і закупорити простерилізованими металевими кришками. Слоїки перевернути і залишити до охолодження.



● Зауважте

Від зацукровування варення найкраще захищає пастеризація.

Гаряче варення треба розлити у гарячі слоїки, накрити простерилізованими кришками і скласти в ємність із підігрітою водою. Пастеризувати при температурі 90°С 0,5—1 літрові слоїки 10 хв, літрові — 15 хв. Закупорити, охолодити і зберігати в темному місці.

● **Якщо варення зацукрувалося.**

Таке варення викладуть з банок в миску або каstrулю, додають 3 ст. ложки води на кожен кілограм варення, доведуть на слабкому вогні до кипіння і варять 5—8 хв помішуючи. Гаряче варення розкладають у банки, дають охолонути і закупорюють. Однак і переварене варення може знову зацукруватися. Тому використовувати його краще в першу чергу.

● **Під час приготування варення утворюється піна.**

Її періодично треба знімати дерев'яною ложкою або шумівкою і збирати в глибоку посудину, що дозволить злити назад у миску сироп, який утворився під піною.

● **Варення вважається звареним правильно, якщо:**

- ✓ не змінилися форма ягід і фруктів, а лише темнішим став колір;
- ✓ зберігся аромат свіжих плодів;
- ✓ сироп прозорий і гарного кольору.

● **Якщо ви купуєте ягоди, пам'ятайте, що в 1-літровому слоїку не 1 кг ягід.**

- Літрова банка вміщає:
- ✓ 0,5—0,6 кг полуниць;
- ✓ 0,5 кг малини;
- ✓ 0,6—0,7 кг смородини;
- ✓ 0,65 кг чорниці;
- ✓ 0,6 кг журавлини;
- ✓ 0,8 кг вишень.

● До часу

Традиційний

1 кг житніх сухарів, 50 г дріжджів, 200 г цукру, 50 г родзинок, 6 л води.

Житні сухарі скласти в посуд, залити окропом і залишити на 3—4 год. Настій процідити, додати до нього цукор, дріжджі і залишити на 5—6 год. Коли квас почне бродити і пінитися, його знову процідити й розлити у пляшки, попередньо вкинувши в кожну кілька родзинок, і закоркувати. Покласти квас на 2—3 дні у холодне місце.



Такий квас якраз для нас!

У спеку справжній квас чудово втамовує спрагу, позбавляє від втоми і швидко відновлює сили. Ще цей смачний натуральний напій легко приготувати вдома за рецептами, що перевірені часом. Готувати квас можна з будь-якого сорту хліба, але найкращі напої виходять з чорних житніх буханців без добавок.

Козацький

500 г житніх сухарів, 35 г дріжджів, 25 г борошна, 700 г цукру, 1 лимон, 75 г родзинок, 10 л води.

Залити житні сухарі окропом (у поливаному відрі) і залишити на 10 год, щоб настоювалося. У склянці цього настою розчинити дріжджі, борошно і хай підійде. Настій із сухарів процідити через марлю, додати цукор, розведені з борошном дріжджі і поставити в тепле місце на 12 год.

Потім квас ще раз добре процідити, розлити в

пляшки, поклавши в кожну шматочок лимона і кілька родзинок. Пляшки закоркувати і через 2 год. покласти в холодне місце. Його можна пити, коли він добре охолоне.

М'ятний

500 г житніх сухарів, 10—15 гілочок м'яти, 2 скл. цукру, 50 г дріжджів, 50 г родзинок, 5,5 л води.

Сухарі залити окропом, залишити на 5—6 год, а потім настій злити. Додати до нього цукор і розмішати, щоб повністю розчинився, вкинути промиті гілочки м'яти і влити розведені в

теплій воді дріжджі. Залити при кімнатній температурі на 10—12 год. Процідити, розлити у пляшки, вкинути в кожну родзинки, закоркувати і покласти в холодне місце.

Із чебрецем

1,5 л хлібного квасу, 20 г сушеного листя чебрецю, 50 г цукру.

У склянці квасу зварити сушене листя чебрецю, охолодити і влити його до решти квасу. Додати цукор і розмішувати до його розчинення. Залишити на 10—12 год, щоб настоювалося. Потім процідити, розлити в скляні слоїки і закрити кришками. Зберігати в прохолодному місці.

Малиновий

1 кг ягід малини, 200 г цукру, 20 г дріжджів, 0,5 ч. л. лимонної кислоти, 3 л води, родзинки.

З ягід малини витиснути сік і влити його до 3 л гарячої води, всипати 200 г цукру, додати дріжджі та лимонну кислоту. Залишити в теплом місці на 1—2 дні. За цей час на поверхні з'являється піна — значить, квас збродив. Перелити його у пляшки, додати в кожну кілька родзинок і щільно закупорити. Зберігати квас у холодильнику.

Зі сушених яблук

Зварити 4 л компоту із сушених яблук (200 г). Додати до смаку цукор і охолодити до 30°С. Влити 5 г розведених у воді дріжджів. Вливати, коли з'явиться піна. Настоювати ніч, процідити й розлити у пляшки, вкинувши в кожну кілька родзинок. Зберігати в холодильнику.

Із ревеню

800 г черешків ревеню, 500 г цукру, 25 г дріжджів, 5 л води.

Черешки ревеню промити, почистити, порізати дрібними шматочками, вкинути у киплячу воду і варити 5—7 хв. Відвар процідити через марлю і охолодити. Потім додати до нього цукор, дріжджі і покласти в тепле місце. Через 8—10 год квас готовий. Розлити його у скляні слоїки і винести на холод.

Імбирний

На 5 л напою — 100 г житніх сухарів, 300 мл яблучного сиропу, 300 г цукру, 35 г свіжих дріжджів, 5 г імбиру, 5,5 л води.

Житні сухарі залити окропом і залишити на 5—6 год, а потім одержане сусло злити. Натертий на тертці корінь імбиру проварити 15—20 хв у невеликій кількості води, процідити і влити до хлібного сусла. Охолодити. Влити яблучний сироп, додати цукор, дріжджі і розмішати. Залишити для бродіння.

Смачне з їж сам, корисним поділися з другом, а ворогові віддай мити посуд

● На замітку

ПОСОЛІТЬ ЛОПУХ

Щоб позбутися лопуха раз і назавжди на садовій ділянці, потрібно зрізати стебла на рівні землі й густо посипати зрізи сіллю. Приблизно через тиждень корені пов'януть. Таким же чином можна позбутися ще одного садового шкідника — березки польової.

РЕДЬКА БЕЗ СТІЛОК

Багато хто скаржиться, що дайкон і чорна редька швидко йдуть у стрілку. Цього можна уникнути, якщо посадити чорну редьку не раніш ніж 5—10 липня, а дайкон — не раніш ніж 25 липня.



НЕВІДОМЕ ПРО ВІДОМЕ

Плоди горіха правильно називати кістянками, бо вони зовні вкриті соковитим оплоднем, під яким міститься насіння в твердій шкаралупці.

●

Насіння верби здатне прорости лише одразу після досягання плодів-коробочок, а насіння бобових зберігає цю здатність і через кілька століть.

●

Бур'яни відзначаються надзвичайною життєвою активністю. Одна рослина шириці дає до мільйона насінин, а лобода — до 200 тисяч.

●

Пирій за літо розвиває кореневище на довжину 30, а чаполоч — понад 50 метрів.

●

100 г кедрових горішків забезпечують добову потребу людини у найважливіших продуктах харчування.

●

З листків кленів виготовляли раніше чорну, коричневу і жовту фарби, які використовувалися для фарбування тканини.

●

З 500 тисяч видів рослин людина використовує лише близько 6 тисяч, а вирощує в культурі лише 90 видів.

●

За останні 30 років кількість видів рослин на Землі скоротилася на 20%.

●

З молодих листків барбарису, відварених у воді та підсолених за смаком, виходить чудовий тонізуючий напій.

●

Здавна біля вікон хати садили горобину, бо її запах робить повітря здоровішим. А хворі довго сиділи під горобиною — це давало їм сили.

ДЖЕРЕЛО ІНФЕКЦІЇ

Щоб активно протидіяти фітофторозу, необхідно знати джерела інфекції та шляхи її поширення. Спори гриба — збудника фітофторозу — містяться у волюсах, якими опушене насіння. Вони зберігають свою життєздатність і після зігнівання помідорів. Крім того, збудники зимують у землі на торішніх насаджених помідорів і картоплі.

Отож, якщо ви зазнали невдачі у нинішньому сезоні і не одержали очікуваного врожаю, зробіть висновки і в майбутньому році своєчасно вживіть необхідних заходів.

А починати слід з передпосівної обробки насіння. Якщо ви придбаєте насіння, не оброблене фірмою-виробником, перед сівом його обов'язково треба протруїти у міцному розчині марганцевокислого калію 20—25 хв, а після цього ретельно промити.

Усі операції з насінням, а також поливання розсади бажано робити талою водою — ранньої весни її вистачає. Подальша обробка насіння (барботування і загартування) поліпшує якість розсади, проте на стійкість рослин до фітофторозу практично не впливає.

СУПЕРРАННІ СОРТИ

Другий важливий агрозахід — це раннє висаджування розсади ранніх та суперранніх сортів помідорів. У такому разі основний урожай ви встигнете одержати до масового зараження рослин.

Досвідчені овочівники виділяють чотири найстійкіші до фітофтори сорти: Ляна, Володимир Висоцький, Яблунька Росії та Ефемер. Ляна — сорт

● 3 досвіду

Марганцівка і перець для моркви

Щоб не привабити морквяну муху при проріджуванні моркви, потрібно взяти відро води і розвести в ньому 1 ст. ложку червоного або чорного меленого перцю (вистачить на 10 кв. м). Настоювати не потрібно — лише окропити моркву настоем перед проріджуванням.

Якщо хочете отримати урожай чистої моркви (без гнилі, хвороб тощо), радять після другого проріджування на початку липня поливати молоді рослини водою з

Фітофторозу можна запобігти



Фітофтороз помідорів набув такого поширення, що деякі овочівники-аматори взагалі, відмовилися вирощувати їх, вважаючи, що цю підступну хворобу подолати неможливо. Але насправді все не так безнадійно. Варто дотримуватися кількох досить простих рекомендацій і агротехнічних заходів, перевірених на практиці.

На прохання читачів

УРОЖАЙНІ ГІБРИДИ

З-поміж середньостиглих і пізніх сортів найстійкішими вважаються гібриди Тарасенка 1 і 2, Комбітомат, Де Барао і Балада. Проте деякі городники нарікають, що останнім часом гібриди Тарасенка 1 і 2 здрібніли, у них зменшилася урожайність та стійкість до хвороб. Ймовірно, причина полягає у неправильному використанні насіння. Не забувайте, що це гібриди, а тому і власне насіння, й придбане на базі з часом втрачає набуті в процесі тривалої селекції якості.

У Де Барао, крім стійкості до хвороб та високої урожайності, є ще одна унікальна властивість: здатність зберігатися і дості-

гати в домашніх умовах, майже не втрачаючи смакових якостей. Цього не скажеш про «довгограючі» Жирані і Шедевр 1, котрі дійсно зберігаються 6 місяців і навіть більше, але не мають ні смаку, ні кольору, ані запаху нормальних помідорів.

Для тривалого зберігання відбирають здорові зелені помідори, обов'язково з плодоніжкою. Ними заповнюють ящик у два-три шари, перекладаючи стружкою або папером, ставлять у прохолодне, сухе приміщення, і аж до нового року ви будете мати свіжі помідори. Їх необхідно час від часу перевіряти,

оскільки один гнилий плід може зіпсувати увесь ящик. Дуже важливо правильно висадити рослини на городі. Останнім часом непогано зарекомендував себе спосіб садіння помідорів за методикою доктора Мітлайдера. Рослини розміщують з широкими міжряддями (100 см) і доволі густо в ряду (18—20 см). У результаті створюються сприятливі умови для провітрювання рослин. Крім того, зручно доглядати і підв'язувати рослини не на кілки, а на шпалеру.

МУЛЬЧУВАННЯ — КРАЩЕ

Важливим фактором стримування поширення хвороби є мульчування прикореневої зони.

Ви, мабуть, помічали, що після дощу стебла і нижні листки помідорів забризкані землею. Таким чином, краплини дощу, падаючи на землю, забруднюють стебла й листки рослин, заражаючи їх спорами, які перебувають у ґрунті.

Щоб уникнути цього, простір поблизу кореневої системи необхідно замульчувати соломкою, чорною плівкою або руберойдом, торфом тощо. Проте найдоступніший матеріал для цього — лісова підстилка з хвойних дерев.

Перед тим, як присипати прикореневу поверхню шаром ялинової хвої (завтовшки 5—7 см), зробіть перше обприскування помідорів настоем чорники або бордоською рідиною (3%-ною). Мульчувати слід тоді, коли розсада повністю приживеться і почне активно рости.

● Школа садівника

ЧОРНІ ПЛЯМИ НА АБРИКОСАХ

Чорні плями на яблуках, грушах, абрикосах — це захворювання грибкового походження. Коли такий грибок оселиться на плоді, то м'якуш у ньому твердне, сохне, тріскається, покривається чорними плямами, а потім і загниває. Плід стає несмачним і непридатним для споживання.



Для профілактики плямистості плодів та боротьби з нею рекомендується провести такі заходи:

1. Перевірити, чи дерево достатньо мірою обігрівается сонячним теплом. Якщо воно посаджене з північного боку будівлі або на нього падає тінь від близько розташованих дерев, то його краще пересадити.
2. Зменшити підживлення дерева гноєм, бо надмірна кількість азоту в ґрунті значно погіршує якість плодів. Натомість краще взимку і навесні підживлювати дерево попелом.
3. Восени старанно згрібати опале листя і спалювати його, а також збирати і закопувати за межами саду заражені плоди.
4. Стежити за тим, щоб на дереві та на рослинах поблизу нього не було попелиць (тілі), щитівок, листоблішок та інших комах, що живляться соком рослин і виділяють солодкі речовини (медові роси), на яких розвивається сажистий грибок.
5. Двічі на рік — навесні і восени — обприскувати дерева 10-процентним вапняним молоком та кілька разів на рік — 2-процентною бордоською рідиною (розчином мідного купоросу).

ПОНЕДІЛОК, 4.07.2016		СЕРЕДА, 6.07.2016	
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 18.30, 21.00, 01.30, 05.15 Новини 06.15, 07.15, 08.15 Спорт 06.20, 07.20 AgroEra 06.25, 07.25, 08.20, 15.00, 16.45, 18.05, 22.50, 23.20 Погода 06.30, 07.50, 08.25 Смакота 06.35, 23.25 Золотий гусак 07.30 Ера будівництва 07.35, 23.50 На слуху 08.30 Паспортний сервіс 08.45 Телемагазин 09.00 ПРОФІЛАКТИКА 15.30 Концертна програма П. Табакова 17.00 Вікно в Америку 17.30 Орегонський путівник 18.15 Новини. Світ 18.55 Про головне 19.30 РЕ:ФОРМА 20.00 Перша шпальта 20.30 Книга.ua 21.30 Новини. Спорт 21.50 Подорожні 22.45 З перших вуст 23.00 Підсумки		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини 06.15, 07.15, 08.15 Спорт 06.20, 07.20 AgroEra 06.25, 07.25, 08.20, 10.55, 15.00, 18.05, 22.50, 23.20 Погода 06.30, 07.50, 08.25 Смакота 06.35, 23.25 Золотий гусак 07.30 Ера будівництва 07.35, 23.50 На слуху 08.30 Паспорт.Іа 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.10, 18.55 Про головне 09.45 РЕ:ФОРМА 10.15 Т/с «Таксі» 11.00 Засідання Кабінету Міністрів України 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 Мультфільм «Друзі-янголи» 13.55 Школа Мері Поппінс 14.15 Суспільний університет 15.05 Х/ф «Вечір на Івана Купала» 16.30 Д/ф «У полоні пристрасті Наталії Долі» 17.10 Д/с «Візит до Кореї» 18.15 Новини. Світ 19.20 Т/с «Травма» 21.30 Новини. Спорт 21.50 Слідство. Інфо 22.40 Мегалот 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 ТСН: «Телевізійна служба новин» 07.35 «Козаки. Футбол» 09.30 «Чотири весілля-4» 10.50, 12.20 «Міняю жінку» 13.45, 14.45 «Сімейні мелодрами-6» 15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним» 17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4» 20.15 Т/с «Свати-3» 21.15 Т/с «Центральна лікарня» 23.15 Х/ф «Уцілілий»		1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.35 «Козаки. Футбол» 09.30 «Чотири весілля-4» 10.50, 12.20 «Міняю жінку» 13.45, 14.45 «Сімейні мелодрами-6» 15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним» 17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4» 20.15 Т/с «Свати-3» 21.15 Т/с «Центральна лікарня» 23.15 Х/ф «Льодовик»	
TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті. Тиждень 07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок 07.50, 18.45 Міська рада інформує 08.00 Вікно в Америку 08.30, 20.00 Єдина країна		TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покої-вка» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті	
09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30 «Справжня ціна» 09.45 «Сад, город, квітник» 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 Межа правди 13.10 Хіт-парад 14.10 Х/ф «Твої, мої, наші» 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 17.00 «Дивовижне і небезпечне» 17.30 «Про нас» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій 20.40 Дім книги 21.30 «Сільський календар» 22.35 Х/ф «Сірано де Менільмонтан»		09.15 Зірковий шлях 11.45 Реальна містика 12.40 Х/ф «Наречена мого наре-ченого» 14.40, 15.30 Т/с «Поцілунок долі» 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Х/ф «Пряники з картоплі» 23.00 Х/ф «Казка казок»	
ICTV 05.30 М/с «Том і Джері у дитинстві» 05.50, 19.20 Надзвичайні новини 06.50 Факти тижня 08.45 Факти. Ранок 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки 09.55 Без гальм 10.30 М і Ж 10.55, 13.20 Х/ф «Останній саму-рай» 12.45, 15.45 Факти. День 14.30, 16.20 Х/ф «Напад на 13-й відділок» 16.50 Х/ф «Хітмен» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Кримінальна Україна 21.25 Т/с «Ніконов і Ко» 22.25 Свобода слова 01.00 Х/ф «П'янкий світанок»		ТТБ 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «Музичний калейдоскоп» 10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси 10.30 «Велети духу і слави. Украї-нська місія» 10.35 «Загублені у часі» 10.50, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ» 11.15 «Вінтаж» 11.30 «Подорожні замальовки» 14.00 «Відверті діалоги» 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки» 15.15 «Запоріжжя туристичне» 15.30 «Мамина школа» 16.00 «У країні Мультяндії» 17.00 «Урок... для батьків» 17.30 «Нотатки на глобусі» 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 Т/с «Таксі» 19.30 «Учнівський щоденник» 19.45 «Музеями Тернопілля» 20.00, 21.30 «Із нашої відеотеки» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Тема дня» 21.15 «В об'єктиві ТТБ» 22.30 «Час країни»	
СТБ 07.05, 15.55 «Все буде добре!» 09.05 «Зіркове життя» 12.00 Х/ф «Молода дружина» 13.55, 20.00 «Слідство ведуть ек-страсенси» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 18.30 Т/с «Коли ми вдома» 21.00 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним» 22.35 «Вагітна у 16» 23.50 «Доньки-матері» 00.50 «Один за всіх»		ІНТЕР 05.50 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 06.35 М/ф Весела карусель 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини 07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРОм» 09.20, 12.25 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш» 13.20 «Судові справи» 14.20 «Сімейний суд» 15.20 «Жди мене» 18.05, 19.05 Ток-шоу «Стосуєть-ся кожного» 20.00 «Подобиці» 21.00 Х/ф «Кохання з випробу-вальним терміном» 00.45 Х/ф «Екіпаж»	
«УКРАЇНА» 05.50 Події тижня з Олегом Па-нютю 06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Украї-ною 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події		«УКРАЇНА» 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події	

ВІВТОРОК, 5.07.2016		ЧЕТВЕР, 7.07.2016	
UA: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 AgroEra 06.30, 07.50, 08.25 Смакота 06.35, 23.25 Золотий гусак 07.30, 23.50 На слуху 08.30 Паспорт.Іа 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.10, 18.55 Про головне 09.45, 04.45 Уряд на зв'язку з гро-мадянами 10.15 Т/с «Таксі» 11.00 Д/ф «Записки докумен-таліста». До річниці визволен-ня Слов'янська 12.10 Перша студія 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 Мультфільм «Друзі-янголи» 13.55 Хто в домі хазяїн? 14.15 Суспільний університет 15.10 Фольк-music 16.35 Подорожні 17.30 Мистецький пульс Америки 18.15 Новини. Світ 19.30 Т/с «Травма» 20.30 Наші гроші 21.30 Новини. Спорт 21.50 Війна і мир 22.40 Класики світової літератури 23.00 Підсумки		UA: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 AgroEra 06.30, 07.50, 08.25 Смакота 06.35, 23.25 Золотий гусак 07.30, 23.50 На слуху 08.30 Паспорт.Іа 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.10, 18.55 Про головне 09.30 Дорога до Ріо-2016 10.15 Т/с «Таксі» 10.50 Вікно в Америку 11.30 Війна і мир 12.10 Слідство. Інфо 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 Мультфільм «Друзі-янголи» 13.55 Як це? 14.15 Суспільний університет 15.00 Спогади 15.35 Надвечір'я. Долі 16.30 Світло 17.10 Д/с «Візит до Кореї» 18.15 Новини. Світ 19.20 Т/с «Травма» 21.30 Новини. Спорт 21.50 «Схеми» з Наталією Сед-лецькою 22.25 З перших вуст 22.40 Класики світової літератури 23.00 Підсумки	
1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.35 «Козаки. Футбол» 09.30 «Чотири весілля-4» 10.50, 12.20 «Міняю жінку» 13.45, 14.45 «Сімейні мелодрами-6» 15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним» 17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4» 20.15 Т/с «Свати-3» 21.15 Т/с «Центральна лікарня» 23.15 Х/ф «Медальйон»		1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.35 «Козаки. Футбол» 09.30 «Чотири весілля-4» 10.50, 12.20 «Міняю жінку» 13.45, 14.45 «Сімейні мелодра-ми-6» 15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним» 17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4» 20.15 Т/с «Свати-3» 21.15 Т/с «Центральна лікарня» 23.15 «Право на владу-2016» 00.30 Х/ф «Викрутасі»	
TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покоїв-ка» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті		TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес	
07.35 «Сільський календар» 08.05 «Сад, город, квітник» 08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій 08.30 «Унікальна Україна» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «Дивовижне і небез-печне» 11.00, 16.10 Дитяча година 11.45 «Чарівний ключик» 12.10 «Твій дім» 12.40 «Право на успіх» 13.00 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Заміна» 17.30 «Школа домашнього ком-форту» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 Європа у фокусі 20.30 «Євромакс» 21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич» 22.35 Х/ф «Абсолютне вторгнення»		ТТБ 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «Пілігрим» 10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси 10.30 «Велети духу і слави. Украї-нська місія» 10.35 «В об'єктиві ТТБ» 10.50, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ» 11.15, 21.00 «Тема дня» 11.30 «Нотатки на глобусі» 11.45 «Учнівський щоденник» 14.00 «Не перший погляд» 14.20 Д/ф «Таємниче місто Гелон» 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки» 15.15 «Музеями Тернопілля» 15.30 «Енергомания» 16.00 «У країні Мультяндії» 17.00 «Як це?» 17.20 «Магнолія-ТВ. Служба роз-шуку дітей» 17.25 Реклама.Анонси 17.30 «Кобзар єднає Україну» («Заповіті стежки Кобзаря») 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 Т/с «Таксі» 19.30 «Будьте здорові» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.15 «Крізь призму часу» 21.30 «Європа очима українця» 22.30 «Час країни»	
ICTV 05.25, 20.20 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 09.50, 16.50 Т/с «Спецзагін «Шторм»» 11.45, 13.20 Х/ф «П'янкий світанок» 12.45, 15.45 Факти. День 14.30, 16.20 Т/с «Відділ 44» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 21.25 Т/с «Ніконов і Ко» 22.20 Т/с «Демони» 23.20 Х/ф «3000 миль до Грейс-ленда»		ІНТЕР 05.35, 11.20, 12.25 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 06.25 М/ф Весела карусель 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 «Банкірші» 13.40, 14.20 «Судові справи» 15.45, 16.15 «Сімейний суд» 18.05, 19.05 «Стосується кожного» 20.00 «Подобиці» 20.30 Концерт Лайми Вайкуле 22.25 Х/ф «Торкнутися неба» 00.20 Х/ф «Кохання з випробу-вальним терміном»	
СТБ 07.05, 15.55 «Все буде добре!» 09.05 «Зіркове життя» 11.05 «Вагітна у 16» 12.10 «Доньки-матері» 13.10 «Україна має талант! Діти» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 18.30 Т/с «Коли ми вдома» 20.00 «Слідство ведуть екстра-сенси» 21.00 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним» 22.35 «Врятуйте нашу сім'ю-3» 01.50 «Один за всіх»		ІНТЕР 05.35, 11.20, 12.25 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневсь-ким» 06.35 М/ф Весела карусель 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Но-вини 07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРОм» 09.20 Т/с «Банкірші» 13.40, 14.20 «Судові справи» 15.45, 16.15 «Сімейний суд» 18.05, 19.05 «Стосується кожного» 20.00 «Подобиці» 20.30 Концерт Лайма Вайкуле 22.25 Т/с «Краплина світла»	
«УКРАЇНА» 06.00, 05.20 Реальна містика 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події 07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зірковий шлях 11.10 Глядач як свідок 12.50 Х/ф «Руда» 14.40, 15.30, 17.10 Т/с «Жіночий лікар» 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.50 Футбол. Євро 2016. 1/2 фіналу 00.00 Великий футбол Євро 2016		«УКРАЇНА» 06.00 Реальна містика 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події 07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зірковий шлях 11.10 Глядач як свідок 12.50 Х/ф «Страшна красуня» 14.40, 15.30, 17.10 Т/с «Жіночий лікар»	
«УКРАЇНА» 05.45, 11.20, 12.25 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневсь-ким» 06.35 М/ф Весела карусель 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Но-вини 07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРОм» 09.20 Т/с «Банкірші» 13.40, 14.20 «Судові справи» 15.45, 16.15 «Сімейний суд» 18.05, 19.05 «Стосується кожного» 20.00 «Подобиці» 20.30 Концерт Лайма Вайкуле 22.25 Т/с «Краплина світла»		«УКРАЇНА» 05.45, 11.20, 12.25 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневсь-ким» 06.35 М/ф Весела карусель 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Но-вини 07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРОм» 09.20 Т/с «Банкірші» 13.40, 14.20 «Судові справи» 15.45, 16.15 «Сімейний суд» 18.05, 19.05 «Стосується кожного» 20.00 «Подобиці» 20.30 Концерт Лайма Вайкуле 22.25 Т/с «Краплина світла»	

Увага! У програмі телетерадач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 8.07.2016			НЕДІЛЯ, 10.07.2016		
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини 06.15, 07.15, 08.15 Спорт 06.20, 07.20 AgroЕра 06.30, 07.50, 08.25 Смакота 06.35, 23.25 Золотий гусак 07.30 Ера будівництва 07.35, 23.50 На слуху 08.30 Територія закону 08.35 Паспорт.Ua 08.45 Телемагазин 09.00 Вчне 09.10, 18.55 Про головне 09.30 Д/с «Клуб пригод» 10.15 Т/с «Таксі» 10.55 Чоловічий клуб 12.25 «Схеми» з Наталією Сед-лецькою 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 Мультфільм «Друзі-янгони» 13.55 Хочу бути 14.15 Суспільний університет 15.00 Театральні сезони 15.35 Віра. Надія. Любов 16.35 Гра долі 17.10 Д/с «Візит до Кореї» 18.15 Новини. Світ 19.40 Т/с «Травма» 20.30 Х/ф «Скажи кукурудза» 21.30 Новини. Спорт 21.50 Перша студія 22.40 З перших вуст 23.00 Підсумки			UA:ПЕРШИЙ 06.00 Світ православ'я 06.30, 07.30, 08.15, 09.00, 10.40, 13.15, 16.30, 20.40, 22.45, 23.15 Погода 06.45 Крок до зірок 07.35 Світ on line 08.10 Смакота 08.35 Золотий гусак 09.10 Гра долі 09.40 Мистецькі історії 10.10 Спогади 10.50 Х/ф «Камінний хрест» 12.35 Театральні сезони 13.25 Фольк-music 14.45 Перша студія. Спецвипуск 15.10 Цикл «Декомунізація» 16.35 Д/ф «Джон Фітцджеральд Кеннеді» 18.45 Т/с «Мафіоза» 21.00 Новини 21.40 Перша шпальта 22.15 Книга ua 23.00 Паспортний сервіс 23.20 День Янгола		
1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.35 «Козаки. Футбол» 09.30 «Чотири весілля-4» 10.50, 12.20 «Міняю жінку» 13.45, 14.45 «Сімейні мелодрами-6» 15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним» 17.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана-4» 20.20 «Сватики» 22.20 «Світське життя» 23.20 «Вечірній Київ»			ICTV 05.05 Факти 05.35 М/с «Том і Джері у дитинстві» 06.15 Стоп-10 07.15 Провокатор 08.15 Зірка YouTube 10.10 Дивитись усім! 11.10 Без гальм 11.50 М і Ж 12.15, 13.00 Х/ф «Пригоди Плутто Неша» 12.45 Факти. День 14.20 Х/ф «Турист» 16.20 Х/ф «Орлиний зір / На гач-ку» 18.45 Факти тижня 20.25 Х/ф «Від колиски до моги-ли» 22.20 Х/ф «Сонце, що сходить» 01.00 Х/ф «Проект X: Дорвались»		
СТБ 06.10 «Зіркове життя» 07.10 Х/ф «Анна Герман» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 18.30, 00.40 Т/с «Коли ми вдома» 19.50 Х/ф «Знак долі» 22.35 Х/ф «Кохання на два полю-си» 01.55 «Слідство ведуть екстра-сенси»			1+1 06.05 «Сватики» 07.05 «Українські сенсації» 08.00 «Сніданок. Вихідний» 09.00 Лотерея «Лото-забава» 09.40 М/ф «Маша і ведмідь» 09.55 «Козаки. Футбол» 10.05 ТСН: «Телевізійна служба новин» 11.00 «Світ навиворіт-5» 12.05 Т/с «Центральна лікарня» 15.10 Т/с «Свати-3» 19.30 «ТСН-Тиждень» 21.00 Х/ф «Кохання неждане надійде» 00.45 «Світське життя»		
TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес			TV-4 06.00 Х/ф «Змова» 07.30 «Сад, город, квітник» 07.45, 09.50 Ранковий фітнес 08.00, 21.30 Єдина країна 08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок 08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода 08.40 Час-Тайм 09.00 Повнота радості життя 09.30 «Справжня ціна» 10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя 11.40 Дім книги 12.00 М/ф «Острів скарбів» 13.30 «Чарівний ключик» 14.00 «Погляд зблизка» 14.30 «Формула здоров'я» 15.30 «Право на успіх» 16.00 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич» 16.20 «Слідства. Інфо» 17.00 Вікно в Америку 17.30, 20.30 «Про нас» 18.00 Наші вітання 19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиж-день 19.45 Миська рада інформує 20.00 Європа у фокусі 21.00"Гал-кліп» 22.10 Х/ф «Армійський пиріг» 23.45 Час-тайм		
СТБ 06.10 «Зіркове життя» 07.10 Х/ф «Анна Герман» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 18.30, 00.40 Т/с «Коли ми вдома» 19.50 Х/ф «Знак долі» 22.35 Х/ф «Кохання на два полю-си» 01.55 «Слідство ведуть екстра-сенси»			СТБ 05.55 «ВусоЛапоХвіст» 07.00 «Все буде добре!» 09.00 «Все буде смачно!» 10.20 «Караоке на Майдані» 11.20 Х/ф «Кров не вода» 15.10 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним» 19.00, 00.55 «Слідство ведуть ек-страсенси» 23.00 «Я соромлюсь свого тіла-2»		
TV-4 06.00 «Сад, город, квітник» 06.15, 11.00, 02.30 «Про нас» 06.45, 09.15 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті 07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 Х/ф «Змова» 09.00 Час-Тайм 09.30, 19.00 Єдина країна 10.00 «Слідства. Інфо» 10.30 Блага звістка з Ріком Рен-нером			СТБ 05.40 Х/ф «Покровські ворота» 06.55 «Подорожці» 07.25 М/ф «38 папуг» 08.10 «Удачний проект» 09.00 «Готуємо разом» 10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож» 11.00 «Орел і Решка. Шопінг» 12.00 Х/ф «Малахольна» 14.00 Т/с «Серезжа Казанови» 18.00, 21.30 Т/с «Розумниця, кра-суня» 20.00 «Подорожці тижня» 23.35 Т/с «Вузький міст»		

СУБОТА, 9.07.2016

• Компетентно

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.15, 07.00, 08.00, 09.00, 14.35, 23.15 Погода
06.20 На слуху
06.45 Телемагазин
07.05 AgroЕра. Підсумки
07.15 Шеф-кухар країни
08.10 Смакота
08.35, 23.40 Золотий гусак
09.10 Мистецький пульс Америки
09.40 Як це?
10.05 Хто в домі хазяїн?
10.30 Хочу бути
10.50 Школа Мері Поппінс
11.05 Казки Лірника Сашка
11.40 Мультфільми
12.40 Х/ф «Клятва Мадо»
14.45 Чоловічий клуб. Спорт
16.35 Д/ф «Джон Фітцджеральд Кеннеді»
18.40 Т/с «Мафіоза»
20.30 На пам'ять
21.0005.35 Новини
21.25 Дорога до Ріо-2016
22.00 Х/ф «Давай не сьогодні»
22.20 Альтернативна музика
22.40 Мегалот
23.00 Територія закону
23.20 Вперед на Олімп!

1+1

06.00 «Сватики»
07.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Світське життя»
11.00 Т/с «Центральна лікарня»
16.20 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка-6»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Вечірній квартал»
23.15 Х/ф «Чотири кімнати»

TV-4

06.00 «Сад, город, квітник»
06.15, 11.00, 02.30 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Змова»
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 «Слідства. Інфо»
10.30 Блага звістка з Ріком Рен-нером

11.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцчич»
11.55, 14.23, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 «Школа домашнього ком-форту»
12.30, 00.30 Х/ф «Голлівудський фінал»
14.30 Мультфільм
15.00 Дитяче кіно.М/ф «Острів скарбів»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 THEY-калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 «Євромакс»
20.10, 03.00 Концерт Арсена Мірзояна (2015 р.)
21.30, 04.00 Х/ф «Пам'ятай про мене»
23.30 Європа у фокусі
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.20 Факти
05.40 М/с «Том і Джері у дитинстві»
06.25 М/ф «Зірка Лаури і казковий монстр»
07.50 Стоп-10
08.45 Кримінальна Україна
09.45 Секретний фронт
10.40 Антизомбі
11.40 Громадянська оборона
12.35, 13.00 Інсайдер
12.45 Факти. День
13.50 Т/с «Демони»
16.35 Х/ф «Ейр Америка»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Орлиний зір / На гачку»
22.20 Х/ф «Турист»
00.15 Х/ф «Рейс»

СТБ

05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
11.10 «Самвел і Полівода допомагають Колочавському на-реченому»
13.05 Х/ф «Три плюс два»
14.55 Х/ф «Знак долі»
17.00 Х/ф «Кохання на два полюси»
19.00 Х/ф «Кров не вода»

22.50 «Давай поговоримо про секс-2»
00.45 «Слідство ведуть екстра-сенси»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10 Зірковий шлях
09.00 Т/с «Пошастить в коханні»
12.50, 15.20 Т/с «Русалка»
17.00, 20.00 Т/с «Квіти від Лізи»
21.45 Х/ф «Руда»
23.35 Реальна містика

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Удосвіта»
10.26, 19.26, 21.26 Погода. Анон-си
10.30 «Хочу бути...»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00 «Назбиране»
11.15 «Думки вголос»
11.30 «Захисник Вітчизни — рятувальник»
14.00 «На часі»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.00 «Arte, viva!»
15.30 «Віконечко»
15.55 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Поліські робінзони»
17.20 «Азбука смаку»
17.40 «В об'єктиві ТТБ»
18.00 «Не перший погляд»
18.20 «М-хвиля»
18.45 «У пошуках легенд»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.30 «На відстані душі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

06.40, 20.00 «Подробиці»
07.30 М/ф «Ну, постривай!»
08.25 Д/п «Лайма Вайкуле. «Ще не вечір...»
09.30 Х/ф «Міміно»
11.30 Х/ф «Покровські ворота»
14.15 Т/с «Вузький міст»
18.05 Х/ф «Влітку я надаю пере-вагу весіллю»
20.30 Концерт «Лайма Вайкуле»
22.25 Т/с «Серезка Казанови»

Якщо у кролів кокцидіоз

Кокцидіоз — це гостре або хронічне захворюван-ня. Найчастіше хворіє молодняк з 1–4 місяців. Спричиняють хворобу найпростіші паразити, які є в жовчяних протоках печінки і в епітелії тонкого кишечника.

Джерелами зараження є хворі і перехворілі тварини, а також здебільшого — кліт-ки, корми, вода.

Заносяться, як правило, кокцидії людиною із взут-тям, різним інвентарем (лопатами, мітлами) тощо. Кокцидії, до речі, є в усіх кроликів, але захворюван-ня ніби чекає сприятливих умов.

Поштовхом для його роз-витку є скучене утриман-ня молодняку, сири кролят-ники, різкі коливання темпе-ратури. Тому фахівці вважа-ють, що найдоцільніше ут-римання кроликів — на ґратчастій підлозі в добре вентилятованих приміщен-нях або на свіжому повітрі, при дотриманні санітарних норм.

Треба також готувати чаї з лікарських трав: ромаш-ки, звіробою, полину. Щоп-равда, кролики дуже доб-ре відчують сторонні за-пахи і п'ють таку воду нео-хоче.

Ветпрепарати для ліку-вання — сульфаліпідної гру-пи. Ними напувають кроли-ків п'ять днів по 0,2 г на 1 кг живої ваги. Досить ефек-тивні ін'єкції метронідазо-лу по 0,1 мл на 1 кг ваги, внутрішньом'язово двічі, у

тяжких випадках — тричі на добу. Так само назнача-ють солікокс або бойкокс, бровітакоксид.

Найкращим профілактич-ним та лікувальним мето-дом є давання розчину йо-ду. Слабкий його розчин дають самкам в останні дні вагітності, відтак кроленята починають отримувати йо-го разом із молоком.

Схема така:

а) самкам з 25-го дня ва-гітності по п'ятий день лак-тації щодня по 100 мл 0,01-відсоткового розчину йоду, через п'ять днів після ок-ролу — п'ятиденна перер-ва, потім напувають п'ят-надцять днів по 200 мл 0,02-відсоткового розчину (йо-

го п'ють і кроленята після виходу з гнізда);

б) кролятам з 30- до 40-денного віку дають 0,01-відсотковий розчин по 50 мл на голову, потім після 5-денної перерви протягом 15 днів (із 45- до 60-ден-ного віку) 0,02-відсотковий розчин: у перші 5–7 днів — по 70, а потім — по 100 мл на голову. Розчин налива-ють у напувалки до роздачі кормів.

Для приготування 0,01-відсоткового розчину йоду в 1 л води додають 1 мл 10- або 2 мл 5-відсоткової настоянки йоду, для приго-тування 0,02-відсоткового розчину в літр води влива-ють 2 мл 10- або 4 мл 5-відсоткової настоянки йоду. Готувати і давати розчин йоду можна лише в скля-ному посуді.

В. Марковський,
ветлікар.

Чернівецька область

Літня потреба – захист від сонця

У розпал літа навіть міські пляжі (не кажучи про морські) переповнені охочими мати бронзовий колір шкіри. І досі засмага, судячи з усього, не виходить з моди. Хоча так було не завжди.



захисними факторами (sun protection factor, SPF). Шкала SPF відображає здатність продукту захищати від УФ променів або блокувати їхню дію, а отже, запобігати сонячним опікам.

Наприклад, якщо сонцезахисний крем з SPF 10 застосовують особи, у яких шкіра звичайно червоніє після 5 хвилин перебування на сонці, то це допоможе таким особам перебувати на сонці у 10 разів довше, тобто 50 хвилин. Зважте: SPF 10–15 передбачає слабкий захист, SPF 20–30 – середній, 40–50 – сильний захист.

Використовувати такі засоби варто не лише в сонячні дні. Сонячне світло інтенсивно відбивається від таких поверхонь, як вода, світлий пісок. Навіть якщо небо повністю затягнуте хмарами, то до 80% УФ променів проходить крізь них. Отже, перебування в тіні або у воді не рятує від ультрафіолету.

Сонцезахисний засіб краще **вибирати за рекомендацією** лікаря, який врахує ваш тип шкіри і приблизно визначить максимальний час, протягом якого можна перебувати на сонці. Хоча деякі сонцезахисні засоби обіцяють стійкість до води, а також пропонують «захист на весь день», їх потрібно знову наносити після купання і через кожні 2 години.

...І КОРИСТУЄМОСЯ НИМ

Сонцезахисні засоби потрібно наносити рівномірно на усі відкриті ділянки шкіри за 30–60 хв до виходу на сонце, і до речі – зазвичай люди наносять тонший шар крему, ніж це потрібно.

На почервоніння як на сигнал до повторного використання крему орієнтуватися не можна. Пошкодження шкіри настає до появи сонячного опіку.

Знайте! Креми з SPF вище 50 не діють. Насправді сонцезахисний крем з позначкою SPF 90 або 100 – це фікція. За європейськими стандартами взагалі заборонено писати на упаковці подібних

засобів число більше 50. Креми з SPF 100 дають такий захист, як і з SPF 50, але коштують вдвічі дорожче.

Важливо! Не забувайте одягати сонцезахисні окуляри, коли виходите надвір. Вони зменшують ризик виникнення катаракти та захищають шкіру навколо очей. Найефективніші окуляри блокують 99–100% усіх УФ променів. Напівсферичні панорамні сонцезахисні окуляри можна вважати ідеальними, оскільки вони закривають шлях світлу від потрапляння в очі збоку.

ЧОТИРИ ПРАВИЛА ДЛЯ ТИХ, ХТО ЙДЕ НА ПЛЯЖ

Лікар Ірина Медведєва виокремила чотири правила, якими повинен скористатися кожен, хто йде на пляж.

1. Їсти більше вітамінів. Перед тим як їхати до моря, треба наситити шкіру потужними антиоксидантами – вітамінами А, С і Е. Вітамін

А уповільнює процес утворення зморшок, зміцнює капіляри і покращує кровообіг. Він міститься в молочних продуктах, курячій печінці, яйцях, рибі, ячменю, моркві, солодкому перці, помідорах, абрикосах, петрушці та шпинаті.

Вітамін С має протизапальну дію, регулює згортання крові та забезпечує імунний захист. Міститься в ківі, апельсинах, червоному перці, капустах, петрушці та шпинаті.

Завдяки вітаміну Е оновлюється шкіра, волосся і нігті. Міститься в кукурудзяній каші, сирі, моркві, свіжому зеленому горошку, квасолі, шпинаті та кеш'ю.

2. Уникати фототоксичних речовин. За словами експерта, вони можуть міститися в косметичних засобах, парфумах і лосьйонах. Тому варто ретельно прочитати склад таких препаратів. Щоб зберегти шкіру здоровою, не можна користуватися ефірними оліями апельсина та бергамота (якщо йдете на пляж). Фототоксичний ефект мають також антибіотики та гормональні протизапальні препарати.

3. Використовувати сонцезахисні засоби. Крем треба наносити за 20–30 хв, робити все відповідно до інструкції.

Перед тим як купувати сонцезахисні засоби, дуже важливо звернути увагу на склад. У них повинні міститися компоненти UVA, UVB.

4. Вибирати сонцезахисний засіб відповідно до типу шкіри. Якщо жирна шкіра – краще використовувати спрей. Якщо нормальна – емульсію. Якщо суха – користуватися кремом.

Чи варто засмагати, при усіх ризиках, чи насправді це красиво – вирішувати вам. Проте намагайтеся мінімізувати шкідливий вплив на шкіру. Крім того, існує чимало альтернативних засобів отримати «літній» відтінок шкіри.

Підготувала Вікторія Осіпова.

• Напохв'яті Позбудьмося «мішків» під очима

Зробіть чайні компреси – змочіть ватні тампони в міцно завареному чаї і прикладіть на ділянки під очима.

Прикладіть шматочки льоду з відвару петрушки і потримайте кілька секунд.

Прикладайте попеременно холодні й гарячі ватні тампони, змочені у відварі шавлії або ромашки.



Зробіть ранковий компрес з огірків. Наріжте тонкими пластерками огірок, прикладіть до шкіри повік і під очі. Повторіть кілька разів.

Зробіть маску з картоплі. Натріть сирну картоплю, масу злегка відтисніть і накладіть під очі. Тримайте компрес 20 хв, потім змийте його і змастіть шкіру кремом.

Робіть зарядку для очей. Вона допоможе не тільки позбутися «мішків» під очима, а й покращити зір.

✓ Сядьте в позу лотоса і переведіть погляд з боку на бік, потім – вгору і вниз. Повторіть 6 разів.

✓ Примружтеся ненадовго і розплющіть очі, розслабивши м'язи, – 6 разів.

✓ Поведіть очима по колу за годинниковою стрілкою і поверніться назад – 3 рази.

Така гімнастика сприяє відтоку лімфи.

Правильно підібраний одяг



Жінка завжди хоче мати привабливий вигляд і викликати захоплення оточення. Візуально підкреслити переваги і приховати недоліки статури допоможе правильно підібраний одяг.

✓ Необхідного об'єму додадуть моделі з рукавом реглан і кишенями на грудях. Такі жінки, щоб додати пишності своїми формами, повинні дотримуватися багатощаровості в одязі, наприклад, поверх блуз, сорочок – одягати жилети або злегка вкорочені піджаки.

✓ Для жінок із будь-якою фігурою підійде спідниця до коліна і розширена донизу, а також спідниця довжиною до щиколоток.

вають спідниці в складку, з діагональними і вертикальними воланами, а також трапецієподібні.

✓ Запам'ятайте, що від будь-яких проблемних зон добре відволікають увагу розрізи на спідниці.

✓ Широку талію приховає вузька спідниця, вона вдало зробить ноги стрункішими. Жінкам, які мають худі ноги, допоможуть моделі спідниць, розширені донизу, довжина – «міди».

✓ Практично всім жінкам пасують сукня-сорочка і плаття-футляр; тим, у кого повні ноги, – приталені й розкльошені донизу сукні, довжиною до литок.

✓ Жінкам з широкою талією рекомендується носити відрізи по стегнах або суцільнокроєні сукні. А ось облягаючі – вкрай небажані.

✓ Повноту рук може приховати одяг з рукавами тричверті або довгими, що розширюються донизу. Але во-

ни не повинні бути занадто обтягуючими або вільними.

✓ Пухленькі плечі завуалює накинутий на них шаль.

✓ Майже всім жінкам з будь-якою фігурою підходять штани-кльош, тому вони довго не виходять з моди. Також дуже гарними видаються штани однакової ширини за всією довжиною, штани чоловічого фасону, а також прямі та із завищеною талією.

✓ Щоб візуально подовжити ноги, необхідно заглядати на штаних стрілки. Худорлявим жінкам краще носити штани-галифе.

✓ Найкраще здатна коректувати фігуру джинсова тканина, бо вона товста і щільна. Джинси зменшують об'єм талії, якщо він небажаний, і додають його там, де це потрібно.



Гарною жінку робить природа, а розкішною – розум і чарівність

● Смішного!

Чоловік довго сперечається з дружиною і нарешті каже:
— Добре, нехай буде по-твоєму.
— Пізно. Я вже передумала!

Зустрілися двоє. Один і каже:
— Мені від жінки життя нема. Дихати не дає! Другий відповідає:
— А в мене навпаки. Тільки я на поріг, а вона: «Дихни!»

Бультер'єр, який забіг на територію лікарні, вилікував трьох пацієнтів, у яких був параліч ніг, і ще двох позбавив закріпів.

Чоловік радо зустрічає гостя:
— О, кум прийшов! Заходьте, куме, та вип'ємо по чарочці, та посидимо! Це ви, певно, принесли сто гривень, які позичали півроку тому?
— Ой, ви знаєте. я вже й забув по них...
— Е, Галю, та я бачу, що ти досі ще й за холодну воду не бралася!

— Якби ви, куме, мали розум і не скакали з моєю жінкою в гречку, то пішли б на пенсію за віком, а не за інвалідністю.

У солодкому я легко себе обмежую! А в напівсолодкому — ні...

Усвідомив, що я вже заможна людина і можу дозволити собі викинути одноразову виделку!

Дзвонить телефон. У трубі лунає приємний жіночий голос:
— Жіноче таксі викликали?
— Так.
— А навіщо? Їхати чи пореготати?
— Та, загалом, якщо чесно, то пореготати.
— Тоді виходьте. Вже під'їжджає. Зараз буде паркуватися.

За даними вітчизняних операторів звзку, 75% дзвінків у п'ятницю відбуваються, щоб уточнити місце п'янки.

— Вибачте, а ви не знаєте, котра година?
— Знаю.
— Дякую.

Агента 007 британська розвідка скерувала в Україну, але його швидко знешкодили українські агенти 0,7 і 0,5.

Коли дитина довго сидить в туалеті, батьки тепер вимикають не світло, а вай-фай.

— Коханий, їдемо у відпустку!
— І куди?
— Туде, де «все включено» — до мами!

Як часто, гуляючи містом, дивитися гори? Якщо часто — скидаю перед вами капелюха.

Я ж лише нещодавно звернула увагу на красу ліпнини фасадів центральної частини Тернополя. Мені завжди здавалося, що наше місто з понищеною після Другої світової війни архітектурою, приречене пасти задніх у порівнянні зі Львовом, Франківськом чи Чернівцями. Аж ні.

Виявляється, у нас багато цікавого. Просто воно ще не ввійшло у ранг туристичної родзинки — не підкреслене, не розтиражоване. Вам його не піднесуть на тарілочці з блакитною облямівкою. Але хай так. Бути дослідником рідного міста теж цікаво.

Одного разу, йдучи добре знайомими вулицями, підняла погляд і зрозуміла, що за мною спостерігають... маскарони. Так називається вид скульптурної прикраси у формі голови людини, тварини чи

Маскарони у Тернополі



● Цікаве — поряд

фантастичної істоти. Первинною їхньою функцією було відлякувати злих духів, аби ті не потрапили в будинок, зрештою маскарони стали декоративним елементом.

Наприклад на будинку, що на Сагайдачного, — мас-

карон у формі лев'ячої голови; щось на подобі грецьких масок — на Руській; на Кульчицької та В'ячеслава Чорновола — жіночі голови; амурчиків зустрінете на Опільського...

Їхні обличчя закам'янілі, але їхній погляд, звернений

вниз, мовить, що інтерес до життя ще теплиться у них всередині. У когось суворий вираз обличчя, деякі глядять з легкою усмішкою. Зрештою, з висоти, а ще з відстані років, їм добре відомо про марноту марнот.

Анна Золотнюк.
Фото авторки.



● Слово про мову

Правда ваша...

Коли йдеться про визнання слушності міркувань або дій, українська мова використовує фразеологічний зворот **мати рацію**. Він наявний у творах багатьох класиків нашої літератури минулого і сучасного, наголошує мовознавець Олександр Пономарів. Про недоречність вживання у цьому значенні словосполучення *бути правим* зазначав Іван Вихованець. Тож читаємо: «Ех ви, ясновельможні дикуни! Боїтеся Кармелюка — і маєте рацію!» (С. Васильченко); «Шевченко має рацію, — сказав Гулак. — Найбільше зло — кріпаччина, і бити треба в неї» (В. Шевчук); «У суперечці народжується істина. — Знов ти маєш рацію, — згодився Васюта» (Ю. Шовкопляс).

Синонім цього звороту — **ваша (твоя) правда**. «Твоя правда: я завалив вступні іспити, бо не готувався до них» (з живих уст). Натомість прихильники зближення чи навіть злиття мов обстоювали й обстоюють калькований з російської вислів *ви праві*, хоч основними значеннями слова **правий** (наголос на першому складі) у нас є «справедливий, праведний, безгрішний, невинний», а не «слушний». Наприклад: «Боже правий!» Ще менше пасують до згаданого фразеологізму омонім **правий** (протилежне поняття до лі-

вий), приміром: «На правій руці у мене аж три срібних персні було» (П. Мирний). А також омограф **правий** (наголос на останньому складі): «рівний», «прямий», як-от: «Рубайся, дерево, криве і праве» (М. Номис); «Як права солома, то добре топити, а як стара та перебіта, так погано горить». У словнику синонімів подано такий ряд: 1. не лівий, реакційний, консервативний; 2. невинний, безневинний; 3. справедливий, безсторонній, (шлях) вірний, правильний. А також рівний, прямий, не кручений, не погнутий. Тож у жодному із значень не згадано, що *правий* має хоч якийсь стосунок до **слушний, доречний**.

Отже, не ви праві, а ви маєте рацію; ваша правда.
Вікторія Осіпова.

Відповіді на сканворд «Алича», надрукований 23 червня

			П	Ф	Л				
К	А	В	А	У	К	А	З		
Р	О	З	П	Р	А	В	А		
В	А	Л	Р	У	С	А	К		
		Г	В	И	Н	Т	Л		
О	С	А	С	К	А	Л	А		
Л	Е	М	У	І	Д	О	Г		
Ч	О	П	А	Л	І	М	М	А	Р
Н	Е	У	К	Ф	Е	О	Д	А	Л
С	Е	Н	С	К	А	А	С	Е	И
Н	А	Т	О	В	П	К	О	П	А
М	Я	Т	А	К	А	Н	І	С	Т
						А	М	О	Т
						Р	О	Т	А
						Т	И	С	И
						С	И	Р	О
						Т	А		

● Поміркуйте на дозвіллі

Сканворд «Бард»

ЖИТЕЛЬ ШВЕЦІЇ	ВІДКРИТЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО	УГОРСЬК. ПОЕТ СПІВАК	ШАБЛОН	ПОЕТА ... ПАШКО	ГАЗ З РІЗКИМ ЗАПАХОМ
КРОКОДИЛ-АФРИКАНЕЦЬ (ФОТО 1)	КАБАН З КАЗКИ ФАХІВЕЦЬ З ЕТНОЛОГІЇ	РИЗИКОВАНА СПРАВА	ПРИМІТИВНИЙ ПЛУГ	БУДИНОК, ДЕ СТАВЛЯТЬ П'ЕСИ	РИТОР
РОС. ТЕЛЕКАНАЛ СОБАКА	МОНЕТА ДАНІЇ ЕЛЕКТРОЗАТІСКАЧ	МУЗ. ЛЮБОВНОЇ ПОЕЗІЇ	ПРИМІТ. ДЛ. ДЕМОНСТРАЦІЇ КАРТИН	ОДИНИЦЯ РОБОТИ	ЛИСТЯНИЙ ЛІС
ПАРТІЯ Н. МАНДЕЛИ	ВУЛКАН НА СИЦИЛІЇ	КІЇВСЬК. КНЯЗЬ	ВІТРИЛЬНЕ СУДНО (ФОТО 2)	ЯПОН. АВТО ПЕРША НАЗВА ЗІЛА	ГОНОЧНЕ АВТО
РОСЛИНИНИЙ ЖИР	АКТОР ... ТАБАКОВ	СТОРОНА ПРЕДМЕТА	ВІТРИЛЬНЕ СУДНО (ФОТО 2)	ЯПОН. АВТО ПЕРША НАЗВА ЗІЛА	ОСТАННІЙ ШАХ
СЛОВО, ОДНАКО ВЕ ЗА ЗВУЧАЧНЯМИ	ЩИТ ЗЕВСА	ЛІКАР	РУДА КАЧКА	ПИСЬМЕННИК ... ХОТКЕВИЧ	РОС. ЕСТРАДНА СПІВАЧКА
	ПРИТОКА УАЗИ	АМЕР.-НІМЕЦ. АКТОРКА	ЖАНР СУЧАСНОЇ МУЗИКИ	ПРИТОКА АБАКАНУ	ТИТУЛ БАТІЯ
	РЯД ПРЕДМЕТІВ	ТАСКА ДЛЯ НІГ			

● На замітку

СТРАВИ ДЛЯ... МОЗКУ

Коли необхідно, щоби концентрація уваги була максимальною, — їжте цибулю. Вона сприяє розрідженню крові й поліпшує постачання мозку киснем. Вона також допомагає за розумової та психічної втоми.

● Якщо концентрація уваги має бути тривалою, споживайте горіхи. Вони зміцнюють нервову систему і стимулюють діяльність мозку.

● Вивчити щось напам'ять допоможе морквяний салат, заправлений олією. Втримати в голові великі обсяги тексту чи нотних знаків допоможе ананасовий сік.

● Лимон, завдяки ударній дозі вітаміну С, освіжає думки і полегшує сприйняття інформації. Слянка лимонного соку доречна під час вивчення іноземних мов.