

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп

#50(765) 15 грудня 2016 року

● Усією громадою

І В СОЛДАТІВ ЩОБ БУЛО СВАТЮ

Долучитися до акції зі збору необхідних бійцям у зоні АТО речей Тернопільська єпархія Української Православної Церкви Київського Патріархату запрошує всіх жителів міста та області. Подарунки захисникам Вітчизни на схід України планують відправити до новорічно-різдвяних свят.

Продукти харчування тривалого зберігання (крупи, макарони, консерви — бажано у бляшанках, чай, каву), солодощі (мед, шоколад), засоби гігієни тощо просять принести в Тернополі на парафію Різдва Пресвятої Богородиці, що на Східному масиві (вул. Кліма Савура, 6), або до найближчого храму УПЦ Київського патріархату.

Особливо актуальними, вважаючи на сезон, нині є теплий одяг, протизастудні, протівірусні засоби, препарати для зміцнення імунітету, цитрусові. Організатори акції просять, аби передані в зону АТО речі були посортовані (продукти — окремо від одягу), закручені у скляних банках — добре упаковані. Вантаж доставлятиметься на схід упродовж кількох днів, тож треба зробити все, аби продукти і речі дійшли до адресатів неушкодженими.

— Відправити необхідні нашим захисникам речі в зону АТО плануємо найближчим часом, щоб бійці у День Святого Миколая, на Новий рік чи Різдво відчували нашу вдячність і турботу, — каже настоятель храму прот. Олексій Головацький.

За словами о. Олексія, збирати допомогу на схід стає дедалі важче: люди збідніли, виснажились. Проте війна триває, і бійці в зоні АТО так само, як і два роки тому, мають потребу в найнеобхіднішому. Не менш важливо для них відчувати, що вдома їх чекають і люблять.

Окрім подарунків, є потреба і у фінансовій допомозі для закупівлі пального, медикаментів, інших необхідних речей.

Зігріймо українських вояків увагою й любов'ю, подаруймо свято тим, хто, ризикуючи власним життям, захищає наш спокій, допоможімо їм здобути перемогу!

4

ЩИТІВКА —
ВОРОГ ВАЗОНІВ

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Матвія, Степана, завтра — Серафима. 17 грудня з днем Ангела вітайте Варвару, Уляну, 18 — Саву, Захара, Устима, 19 — Миколу, 20 — Івана, Амвросія, Сидора, 21 — Кирила, Вікторію.

2

Грип і застуда:
у чому різниця?

МОЛИТВИ
ЗА УКРАЇНУ
ТА ЇЇ ЗАХИСНИКІВ

7

Купити раніше — зберегти довше



Купувати продукти до новорічно-різдвяних свят можна заздалегідь. А наші поради допоможуть їх зберегти. Так можна буде заощадити не тільки гроші, а й час перед святами.

● Згодиться

Але не розрізайте їх — у такому разі вони довго лежати не будуть.

ВАРЕНА КОВБАСА

Тут мова не про тижні, але на кілька днів її придатність розтягнути можна. Для цього потрібно нарізати ковбасу, переказати її зубчиками часнику, а в паперовий пакет з нею насипати гірчиного порошку.

КОПЧЕНА РИБА

Якщо ви щасливий володар сухого, прохолодного і

провітрюваного приміщення, то тижні 2—3 ви можете зберегти в ньому рибу, приготувану методом холодного копчення. Її потрібно покласти в чистий мішок з тканини і підвісити, щоб навколо циркулювало повітря.

СИР

Він краще зберігається у фользі. Але майте на увазі, що більше 10 днів у такому режимі він не витримає. Але не надто дорогий і вишуканий сир можна заморозити. Добре зберігається в холодильній камері пармезан: його можна нарізати або натерти попередньо, щоб згодом у святковій метушні не витратити час на розмороження.

ОВОЧІ

Обгорніть селеру в алюмінієву фольгу — так вона може зберігати свіжість у холодильнику тижнями.

Загорнутий у фольгу салат буде довго свіжим і хрустким. Він протримається більше тижня.

Овочі для рагу або супу можна нарізати шматочками потрібної величини і заморозити. Це заощадить час перед святом.

ХОЛОДЕЦЬ

Його теж можна зробити заздалегідь. Ця страва добре збережеться як у морозилці, так і в холодильнику.

БУЛЬЙОН

Дуже зручно зберігати в морозилці щільний пакет з бульйоном. Не доведеться думати про те, на чому тушувати м'ясо або зробити соус.

ФРУКТИ

Якщо потрібне фруктове пюре для десертів, то його теж можна зробити за кілька тижнів і заморозити.

БАНАНИ

Життя бананів можна продовжити на тиждень, якщо заморозити основу гарнуровою плівкою. Якщо ви не збираєтеся подавати їх на стіл цілими, а хочете використовувати у приготуванні став, спробуйте заморозити прямо зі шкіркою.

● Народна медицина

І дітям, і дорослим

Велику редьку розріжте навпіл, зробіть ямку, наповніть медом і залишіть при кімнатній температурі на ніч. За цей час ямка наповниться солодким сиропом. Його вживають по столовій ложці кілька разів на день. За три дні сухий кашель минає.

Таке лікування підходить і дітям, і дорослим.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 15 грудня	-4 / -1	сніг	півн., 5	8.11
п'ятниця, 16 грудня	-8 / -4	ясно	зм. напр., 2	8.10
субота, 17 грудня	-8 / 0	ясно	зах., 4	8.09
неділя, 18 грудня	-6 / -1	без опадів	зах., 4	8.08
понеділок, 19 грудня	-2 / 0	сніг з дощем	зах., 5	8.08
вівторок, 20 грудня	-3 / 0	без опадів	півн.-сх., 3	8.08
середа, 21 грудня	-6 / -3	без опадів	сх., 3	8.08

Передплачуйте «Домашню газету» — порадицю для всієї родини! Передплатний індекс 23763

• Народна медицина

Зубний біль минеться

✓ Щоб позбутися зубного болю, можна покласти в роті шматочки сирого червоного буряка.

✓ Таку саму дію має суміш подрібненої на порошок солі, кашки часнику і цибулі. Покладіть цю суміш на хворий зуб, зверху — шматочок ватки, зуби міцно стисніть і тримайте так 10—15 хвилин. За цей час біль зазвичай стихає.

✓ Швидко позбутися зубного болю допоможе шматочок свіжого свинячого сала. Його слід покласти між яснами біля хворого зуба та щокою і тримати у роті 15—20 хвилин. Після цього біль стихає надовго.

✓ При зубному болю, спричиненому утворенням дупла, випаданням або пошкодженням пломби, можна вкласти у дупло зуба ватний тампон, змочений соком цибулі.

Лікуємо вуха

Мова йде про лікування тільки зовнішнього вуха, хвороби ж середнього і внутрішнього вуха лікують тільки в лікаря.

✓ Дерматит і екзему зовнішнього слухового проходу лікують з допомогою мазі з коренів омани, мазі прополісу.

✓ Примочки з настоєм трав: відвар кори дуба, відвар коренів лопуха, настій квітів календули — застосовувати у вигляді аплікацій на змочених марлевих серветках 1—2 рази на день.

✓ Настій листя евкалипта застосовується у вигляді турунди в зовнішній слуховий прохід, для примочок.

✓ При тривалих дерматитах і екземі застосовувати мазь з чистотілу, приготовлену з подрібненого листя і стебел: чистотіл — 50 г, ланолін, вазелін — по 55 г; а також 10—15%-ну мазь прополісу.

✓ Змашувати шкіру зовнішнього слухового проходу 2—5 разів на день.

✓ Сверблячку шкіри зовнішнього слухового проходу можна зменшити, застосовуючи подрібнене листя білоголової капусти. Залишити подрібнене листя у слуховому проході на 10—15 хвилин, після чого видалити, а слуховий прохід обробити настоем кореня лопуха.

✓ При тривалих дерматитах і екземі застосовувати мазь з чистотілу, приготовлену з подрібненого листя і стебел: чистотіл — 50 г, ланолін, вазелін — по 55 г; а також 10—15%-ну мазь прополісу.

✓ Змашувати шкіру зовнішнього слухового проходу 2—5 разів на день.

✓ Сверблячку шкіри зовнішнього слухового проходу можна зменшити, застосовуючи подрібнене листя білоголової капусти. Залишити подрібнене листя у слуховому проході на 10—15 хвилин, після чого видалити, а слуховий прохід обробити настоем кореня лопуха.

✓ При тривалих дерматитах і екземі застосовувати мазь з чистотілу, приготовлену з подрібненого листя і стебел: чистотіл — 50 г, ланолін, вазелін — по 55 г; а також 10—15%-ну мазь прополісу.

✓ Змашувати шкіру зовнішнього слухового проходу 2—5 разів на день.

✓ Сверблячку шкіри зовнішнього слухового проходу можна зменшити, застосовуючи подрібнене листя білоголової капусти. Залишити подрібнене листя у слуховому проході на 10—15 хвилин, після чого видалити, а слуховий прохід обробити настоем кореня лопуха.

✓ При тривалих дерматитах і екземі застосовувати мазь з чистотілу, приготовлену з подрібненого листя і стебел: чистотіл — 50 г, ланолін, вазелін — по 55 г; а також 10—15%-ну мазь прополісу.

✓ Змашувати шкіру зовнішнього слухового проходу 2—5 разів на день.

✓ Сверблячку шкіри зовнішнього слухового проходу можна зменшити, застосовуючи подрібнене листя білоголової капусти. Залишити подрібнене листя у слуховому проході на 10—15 хвилин, після чого видалити, а слуховий прохід обробити настоем кореня лопуха.

Соснова олія порятує

При ревматизмі добре допомагає давній східний рецепт. Насипати в півлітрову пляшку до половини і залити оливковою олією. Витримати на парі 8—10 годин і щонайменше 14 днів настояти при кімнатній температурі. Таку олійку використовують для натирання при ревматичних, суглобних і невралгічних болях.

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

Так, дитина із неускладненим ГРВІ видужає без ліків на третю-п'яту добу, стверджує сучасна медицина. Грип дає іншу картину.

ОЗНАКИ ГРИПУ БЕЗ УСКЛАДНЕНЬ

1-й день хвороби — сухий ніс, біль за грудиною, озноб.

На **2-й день** може приєднатися болючий кашель, наче щось заважає.

3-го дня кашель стає продуктивним.

Якщо грип без ускладнень — на **5-й день** людини одужує і вже безпечна для оточуючих.

БАКТЕРІАЛЬНІ УСКЛАДНЕННЯ ПІД ЧАС ГРИПУ

вкладають у ліжко мінімум на тиждень, і без антибіотика вже не обійтися.

Після 3—4-ї доби може приєднуватися пневмонія, зумовлена не самим вірусом, а бактеріями, які нас насяляють. Це інфекція, яка «сидить» у носоглотці, грип для неї відкриває ворота і пневмокок потрапляє у легені й викликає пневмонію.

Так само грип відкриває ворота для розвитку отиту. Якщо є біль у вусі, це привід звернутися до лікаря. Тут уже треба призначати антибактеріальну терапію, стверджують медики.

Грип чи ГРВІ?

ЯК РОЗРІЗНЯТИ НЕДУГИ І ЯК ЇХ ЛІКУВАТИ

В Україні лютує грип. У багатьох областях школи закрили на карантин. Кількість недужих дедалі зростає. У сезон найбільшої вірусної небезпеки варто знати, як відрізнити грип від ГРВІ та застуди та чим лікуватися.

• Важливо

Найнебезпечніший штам грипу одразу в перший же день атакує легені. Саме вірусна пневмонія торік забрала життя 400 українців і зафіксована вже цього року.

«Захворів — сиди вдома. Для вас — це температура, нездужання. Але ваш колега по роботі є групою ризику. Ви працюєте в офісі разом з вагітною жінкою — для неї грип може стати фатальним. Ви перенесете, ви переборете, а вона — ні», — попереджає заступник міністра охорони здоров'я Олександр Лінчевський.



Єдина гарантія, що грип не вб'є, — вакцина. Щоб популяризувати щеплення, очільниця МОЗ Уляна Супрун та її заступник щепляться перед камерами. Жодних застережень, кому і коли вводити вакцину, немає, наголошує головний дитячий імунолог столиці. За словами фахівців, вакцина не містить живого вірусу, її можна вводити людям з тяжким імунодефіцитом, вона для них є безпечною.

Багато хто плутає грип зі звичайною гострою респіраторною вірусною інфекцією (ГРВІ), впоратися з

якою буває і справді легко навіть без пігулок.

Початок ГРВІ змазаний. Респіраторні інфекції починаються з нежитю, кашлю, болю в горлі. Висока температура тіла може бути, а може й не бути.

У грипу — різкий початок, протягом першої доби вже температура 38—39°C. Сама температура не є вирішальним фактором, звертатися чи не звертатися до лікарів. Якщо дитина жвава, збили температуру, вона грається, їсть, п'є, то можна обійтися без консультації фахівця.

Якщо дитина активна, їй

потрібне лише жарознижувальне з домашньої аптечки, коли температура перевищує за 38. Сольові розчини в ніс, рясне пиття, добре провітрена кімната, жодних шарпеток із начосом.

І не поспішайте нести в аптеку півзарплати. Міністерство охорони здоров'я попереджає: те, що так люблять виписувати лікарі, та й, довірившись рекламі, самі собі призначають українці під час застуди, має не більше, ніж психологічний ефект.

Перелік препаратів, ефективність яких не доведена, публікує заступник міністра охорони здоров'я Олександр Лінчевський: протівірусні, імуномодулятори, інтерферони, антигістамінні, рослинні препарати при неускладнених ГРВІ дітям геть не потрібні. Сиропи від кашлю, які полегшують життя дорослим, маленьким пацієнтам можуть навіть нашкодити, вітаміни на перебіг захворювання не впливають, антибіотики варто підключати лише тоді, коли є бактеріальна інфекція, на вірус антибіотики не діють.

Для багатьох пацієнтів цей документ стає одкровенням, адже саме нерекоменовані та малодієві ліки часто приймають українці.

За матеріалами ТСН.

• До речі...

Щоб не грипувати, відмовтесь від солодкого

У сезон застуд краще відмовитись від солодощів, щоб зменшити ризик захворювання на грип. Адже продукти, що містять високорафіновані вуглеводи, лише сприяють розвитку вірусу в організмі. Натомість краще споживати овочі у будь-якому вигляді, фрукти, а також сухофрукти, радять лікарі. А ще обов'язково включити до раціону часник, цибулю і цитрусові, багаті на вітамін С.

СИМПТОМИ ГРИПУ



• На роботі

Якщо мізки «закипіли»

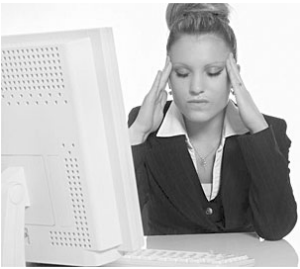
Увагу, активність і працездатність можна поліпшити, не встаючи з крісла. Адже й на робочому місці доступний масаж активних точок. Ці нескладні маніпуляції підвищують загальний тонус, знімають втому і напругу, активізують мозковий кровообіг і додають сили для нових трудових звершень.

1. Покладіть руку на стіл долонею донизу. У трикутниках між великим і вказівним пальцями із зовнішнього боку кисті розташована точка Хе-Гу. Вказівним пальцем (без манікюру) другої руки зробіть 8—10 колових рухів в один бік, потім — у другий.

2. Покладіть руку на коліно. Ямка, куди потрапляє мізинець, — це точка Цзу Сань Лі. Розминайте її 3—5 хвилин, можна одночасно на обох ногах.

3. Звичайною щіткою для волосся промасажуйте шкіру на шиї рухами знизу догори — 1 хвилину передню і 2 хвилини — задню (вона багатша на рефлекторні точки) частини шиї.

4. Дві точки на нижньому краї потиличної кістки,

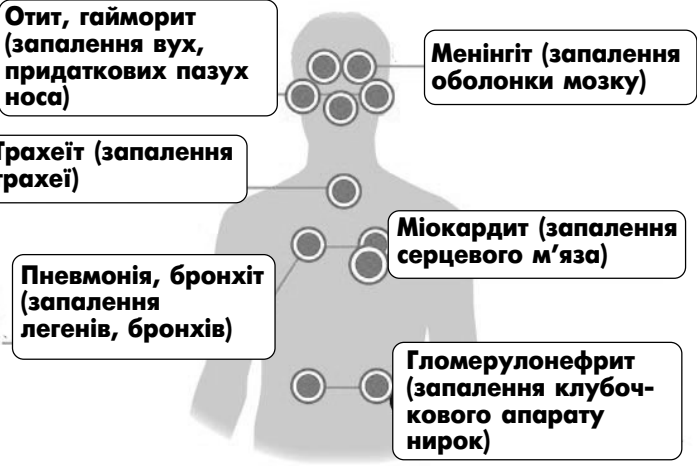


де вже відчуються м'язи, вказівним і великим пальцями «вкручуйте» і «викручуйте» по 2—3 хвилини.

5. Накладіть долоні з розчепіреними пальцями на волосяну частину голови і помасажуйте її коловими рухами.

6. Зчепіть руки перед собою і якомога сильніше їх розтягуйте 2—3 хвилини, ніби намагаючись розчепити пальці.

УСКЛАДНЕННЯ ПІСЛЯ ГРИПУ



• Коротко

Десертну ложку насіння льону заварити 1 скл. окропу, настоювати до охолодження, процідити. Пити по 0,5 скл. вранці та ввечері **як проносне** (особливо добре дітям).

2 ст. ложки пшеничних висівків залити 1 скл. гарячого молока, настоювати 35—40 хв у теплі (можна проварити 15 хв). Їсти по 0,5 скл. висівків натще вранці та ввечері **при закрепках**. Раз на тиждень бажано робити очищувальну клізму. Курс лікування — місяць.

1 ст. ложку квіток цми-ну піщаного залити 1 скл. окропу, настояти у термосі 6 годин. Пити теплим по половині склянки за 20—30 хв до їди **при захворюваннях печінки**.

Для профілактики нирковокам'яної хвороби корисно тричі на день пити по склянці гарячої води з розмішаною в ній столовою ложкою порошку із сушеної шкірки яблука.

• А ви знали?

МІЦНИЙ ЧАЙ ЗАХИСТИТЬ ВІД ПЕРЕЇДАННЯ

У нашій країні віддають перевагу чаєві солодкому, помірно міцному, після їди й обов'язково з яким-небудь смачним десертом. А от у Китаї, на батьківщині напою, чинять навпаки: його п'ють перед їдою, мініатюрними чашечками і дуже міцний. Правда, китайці віддають перевагу зеленому чаю.



Щоб убезпечити себе від переїдання, перед їдою випивайте по половині склянки чорного, шипшинового чи зеленого чаю, бажано без цукру. При цьому краще застосовувати традиційний східний спосіб заварювання. Сполосніть керамічну чашку окропом, покладіть повну чайну ложку чаю, залийте половиною склянки окропу і накрийте блюдечком. Через 4 хвилини для чорного і 8 — для зеленого перелійте рідину в іншу чашку, залишивши у першій листки чаю під невеликим шаром води. Якраз отримаєте потрібний об'єм.

У КОЖНОГО СВІЙ РЕЦЕПТ

Як правило, кожен довгожитель має свій рецепт доголіття. Для когось це вегетаріанство, для когось — споживання відвареного м'яса черепахи або 18—20 склянок води на день. А 108-річний американець Фред Рейт був певен, що зобов'язаний таким довгим життям звичці викурювати по дві пачки сигарет на день, пити віскі і... насолоджуватися товариством жінок.

Салати — одна з найулюбленіших закусок на святковому столі. Їх обов'язково повинно бути декілька. Час продумати меню прийдешніх свят і поповнити свій записник новими рецептами. Крім традиційних «Олів'є», «Оселедців під шубою», «Цезаря», святковий стіл також прикрасять салати, приготовлені за запропонованими рецептами.

«СВЯТКОВИЙ»

Легкий салат з оригінальним смаком. Підійде як для дорослих, так і для дітей. *Куряче філе — 500 г, яйця — 5 шт., яблуко — 1 шт., огірки свіжі — 2–3 шт., помідор — 1 шт., зелень, майонез — за смаком.*

Куряче філе і яйця зварити і остудити. Огірки та яблуко очистити від шкірки, з яблука вирізати серцевину. Варене м'ясо розділити руками на невеликі шматочки. Яблуко та огірки нарізати соломкою, яйця — невеликими шматками. Все перемішати та заправити майонезом. Додати сіль за смаком. Помідор нарізати кружальцями. Салат викласти на плоску тарілку прикрасити помідором і зеленню.

«ІЗАБЕЛЛА»

Салат смачний і ситний, прекрасно підійде до будь-якого свята.

Копчена куряча грудка — 1 шт., гриби — 250 г, цибуля — 1 шт., яйця — 4 шт., солоні огірки, морква по-корейськи — за смаком, ягоди темного винограду або чорні оливки без кісточок, зелень кропу або петрушки для прикраси.

Гриби і цибулю дрібно нарізати і обсмажити на олії. Грудку розділити на невеликі шматочки. Яйця і огірки нарізати дрібно. Викладаємо салат на плоску тарілку шарами, кожен шар промазуємо майонезом: спочатку — копчена грудка, потім — гриби і цибуля, потім — яйця, на них — солоні огірки, зверху — морква по-корейськи. Прикрасити салат



Десять салатів для прийдешнього свята



• Готуймося!

ягодами темного винограду і гілочкою кропу.

«БІЛКОВИЙ»

Смачний і поживний салат для святкового застілля.

Філе індички — 500 г, болгарський перець — 1 шт., яйця — 5 шт., сир — 200 г, зелена цибуля, майонез або оливкова олія.

Варене м'ясо індички поділити на шматочки. Болгарський перець очистити і нарізати соломкою. Нарізати яйця і цибулю. Сир натерти на крупній тертці. Всі інгредієнти перемішати і додати сіль. Салат заправити майонезом або оливковою олією за смаком.

«КРЕВЕТКА»

Цей салат готується просто і швидко, а виходить гарним і апетитним.

Заморожені креветки — 500 г, листя салату, половина батона, яйця — 2 шт., майонез, вершкове масло.

Зварити креветки і яйця, очистити. Батон нарізати кубиками й обсмажити на вершковому маслі. Нарізати яйця, листя салату. Всі інгредієнти перемішати. Додати сіль і майонез.

«АПЕЛЬСИНОВА ДОЛЬКА»

Цей салат стане окрасою столу.

Морква — 2 шт., яйця — 4 шт., цибуля ріпчаста — 1 шт., куряче філе — 300 г, печериці мариновані — 200 г, сир — 150 г, часник — 3 зубчики, майонез — за смаком.

Одну моркву зварити, натерти на дрібній тертці і залишити для прикраси. Другу морквину натерти на крупній тертці і злегка обсмажити разом із дрібно



нарізаною цибулею.

Яйця і курячу грудку зварити. Курячу грудку розібрати на не довгі волокна, яйця розділити на білки і жовтки. Жовтки і білки окремо натерти на крупній тертці. Печериці нарізати дрібно. Сир натерти на крупній тертці і змішати з подрібненим часником.

Викладаємо салат шарами на плоску тарілку, кожен шар промазуємо майонезом: спочатку — смажена морква з цибулею, потім — куряча грудка, потім — печериці, потім — сир із часником, потім — жовтки змастити майонезом (білки — залишити для прикраси), зверху викласти варену моркву. З білка сформувати апельсиніві «прожилки».

«ІТАЛІЙСЬКИЙ»

Сир — 200 г, шинка — 200 г, перець болгарський жовтий — 1 шт., помідор — 1 шт., тальятелле (макарони-локсина) — 200 г, маслини — 30 г, майонез, зелень — за смаком.

Зварити макарони та

відкинути на друшляк. Нарізати сир, шинку і перець соломкою. Нарізати помідори невеликими скибочками. Всі інгредієнти перемішати, заправити салат майонезом і прикрасити зеленню та оливками.

«СКИБКА КАВУНА»

Цей незвичайний салат буде окрасою будь-якого столу і обов'язково приверне увагу ваших гостей.

Відварене куряче філе — 300 г, твердий сир — 200 г, маслини без кісточок — 100 г, огірок — 2 шт., помідори — 3 шт., майонез — за смаком.

Відварене куряче філе нарізати дрібно, сир натерти на дрібній тертці, маслини нарізати кружечками. Все перемішати і заправити майонезом. Трохи сиру і маслин залишити для прикраси.



Викласти салат на плоску тарілку у вигляді кавунової скибки.

Огірок очистити від серцевини з насінням і натерти на тертці. З помідора також прибрати м'яку серцевину та нарізати невеликими кубиками. Маслини розрізати вздовж на 4 частини. Викласти помідори на салат. Далі створити світлу

смужку з тертого сиру, потім огіркову смужку, схожу на шкірку кавуна. Маслини розкласти у вигляді кавунового насіння.

«КРАБОВИЙ»

Крабові палички — 500 г, квасоля біла консервована — банка, яйця — 4 шт., перець червоний — 1 шт., перець жовтий — 1 шт., майонез, зелень — за смаком.

Крабові палички нарізати кубиками, яйця зварити і нарізати кубиками, перець нарізати соломкою. Перемішати всі інгредієнти, додати сіль і заправити салат майонезом.

«П'ЯТЬ ЗІРОК»

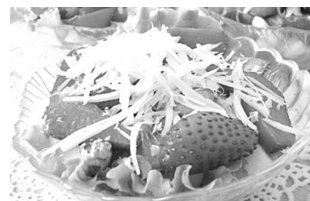
Святковий салат з оригінальним смаком.

Відварене куряче філе — 400 г, листя салату, яблуко, фісташки — 30 г, ківі — 1–2 шт., полуниця — 200 г, сир — 150 г.

Салат подається порційно в невеликих салатницях.

На дно салатниці викласти листя салату, потім нарізане кубиками відварене куряче філе, посолити, промазати майонезом. Потім викласти нарізане кубиками яблуко, потім очищені фісташки. Нарізане на півкільцями ківі викласти зверху.

Прикрасити полуницями, розрізаними вздовж на 4 частини, та посипати тертим сиром.



«АНАНАСОВИЙ»

Салат гарний на вигляд і приємний на смак.

Куряче філе — 2 шт., болгарський перець — 1 шт., консервовані ананас — 5 кілець, брусниця — 1 жменя, листя салату.

Соус: олія з виноградних кісточок — 4 ст. л., сік лимона — 1,5 ст. л., гірчиця — 1 ст. л., цукор — 1,5 ст. л., щіпка солі.

Нарізати куряче філе шматочками і обсмажити на олії. Листя салату нарізати на невеликі шматочки. Ананас і перець нарізати кубиками. Змішати всі інгредієнти для соусу. Викласти листя салату на тарілку. На них викласти курку та полити соусом. Потім викласти перець, а потім — ананас. Прикрасити салат ягодами брусниці.

• На замітку

Як правильно розморожувати продукти

Щоб продукти зберегли свої смакові властивості, варто дотримуватися певних правил під час їхнього розморожування.

За змогою заморожені продукти потрібно помістити в ємність з холодною водою. Так харчові волокна менше ушкоджуються, а самі продукти не обвітрюються.



Учені провели експеримент. Ті самі продукти вони розморожували на відкритому повітрі й у холодній воді. У другому випадку вдавалося краще зберегти їхній смак. Більше того, у воді продукти розморожувалися шорше через більш високу теплопровідність води.

Ось найкращий спосіб розморожування, який пропонують фахівці. Продукт потрібно помістити у вакуумний пакет і опустити в ємність з водою.

Розморожувати у мікрохвильовці або за допомогою гарячої води теж можна, ці методи більш швидкі. Однак у цьому випадку втрачається частина смакових властивостей продуктів.

• Смішного!

Хто і як ходить у гості: англієць — із гонором, француз із жінкою, «руський» — з пляшкою горілки, євреї — із тортом.

Хто і як повертається з гостей: англієць — з гонором, француз — із коханкою, «руський» — з набитою пікою, євреї — зі своїм тортом.

Хто що думає, повертаючись з гостей: англієць: «Чи не втратив я свого гонору?», француз: «А дамочка праворуч була краща», «руський»: «Ну то й що, що морду набили, зате я перебив увесь посуд», євреї: «Куди б іще піти в гості, поки торт свіжий?»

• Коротко НЕРВУСТЕСЬ — ІЖТЕ РИБУ

Американські вчені дійшли висновку, що в організмі нервових людей не вистачає селену. Отож, якщо у вас частенько змінюється настрій, медики радять споживати продукти, багаті на цей мінерал, — рибу, горіхи, курячі яйця.



• Зверніть увагу

Для випікання хліба найчастіше використовують свіжі дріжджі (вміст вологи — близько 70%), які забезпечують найбухливіше бродіння, завдяки чому випічка вдається ідеальною за фактурою та на смак. Вони продаються в брикетах. Такі дріжджі можна зберігати в холодильнику близько шести тижнів за температури нижче 10°C.

Дріжджі у вигляді гранул отримують, зневодивши свіжі до 60%. Для приготування тіста їх беруть у такий само кількості, як і свіжі. Перевага в тому, що ці дріжджі можна додавати безпосередньо у борошно.

Нині в продажі можна знайти кілька видів дріжджів: пресовані, сухі та гранульовані.

Термін їх зберігання — близько шести тижнів у холодильнику при температурі 10°C.

Сухі гранульовані дріжджі містять усього 8% вологи. Таких для приготування тіста потрібно вдвічі менше, ніж свіжих. Зазначимо, що цей вид продукту буває двох видів: опарні й безопарні. Перші необхідно розвести у воді, перш ніж додати в борошно. Другі вмішують одразу. Їх дуже легко розрізнити. Опарні —

це крупні гранули, безопарні значно дрібніші за фракцією. Як правило, 7 г сухих гранульованих дріжджів (один пакет) рівнозначні 21 г свіжих.

Насамкінець доречним буде привернути увагу до такої важливої деталі. Не можна при приготуванні тіста змішувати сіль безпосередньо з дріжджами, а також додавати її у дріжджовий розчин. Відносно висока концентрація солі нейтралізує дріжджі.

Які дріжджі, такий хліб

Солити тісто слід наприкінці вимішування, коли в ньому вже є всі інгредієнти.



Гарний ананас, та не для нас/ Народна мудрість

● Згодиться

Омолодження старих дерев

Проведіть сильну, так звану омолоджувальну обрізку, якщо старе дерево різко знижує врожаї й починає сохнути з верхівки.

Тобто, укоротіть гілки не менше чим на 2/3 їхньої довжини, це приведе до утворення великої кількості потужних «вовчків». Частину з них треба буде вирізати, інші пустити на відновлення крони і сильним укорочуванням протягом двох-трьох років перевести на плодоносіння.

Обов'язкова умова цього прийому — збереження необрізаною протягом 2—3 років однієї кістякової гілки, листя якої буде забезпечувати дерево живленням, поки не розів'ється нова крона з «вовчків».



Утеплюємо рослини сітками з листям

Дуже часто радять використовувати як утеплювач для садових рослин, що йдуть у зиму, опале листя.

Але є в нього кілька мінусів. По-перше, воно, намокаючи, сильно ущільнюється (злежується) і не пропускає повітря, через що рослина може загнити.

По-друге, у ньому частенько залишаються на зимівлю різні шкідники і хвороби, які, прокидаючись навесні, починають шкодити рослинам.



Це невеликі червоно-коричневі комахи, які сягають розміру 3—5 міліметрів. Вони здатні за кілька тижнів повністю знищити всю домашню оранжерею. Іноді їх називають «бродягами», оскільки личинки легко і досить швидко переміщаються по рослині. А назву ці комахи отримали завдяки тому, що після того, як вони щільно присмоктуються до стебла, їх м'яке тіло покривається невеликим панциром.

Щитівки виділяють медяну росу, і тому першою ознакою їх появи є липкість листя і стебел рослини. Уражені листки вазона жовтіють, опадають, а сама рослина гине. Чоловічі особи цієї комахи мають ще й крила, тому без особливих зусиль долають відстань у кілька десятків метрів. А дорослі жіночі особини покриті восковим панциром, що робить їх невразливими для більшості хімічних препаратів.

Якщо щитівка все ж урадила домашнього улюбленця, то вживати заходів слід негайно, використовуючи для боротьби зі шкідниками як народні засоби, так і універсальні хімічні препарати.

МЕТОДИ БОРОТЬБИ

Найперше потрібно знайти вогнище ураження, тобто рослину, яка є розповсюджувачем даних шкідників та ізолювати її в інше приміщення, де немає вазонів.

Слід враховувати, що найчастіше щитівка вражає кімнатні квіти взимку і ранньою весною, коли рослини ослаблені і не можуть протистояти навалі шкідників. Тому в цей період їх потрібно регулярно оглядати на предмет ураження, підгодовувати і обприскувати з пульверизатора, за-

ДІМ, САД, ГОРОД

Щитівка – небезпечний ворог вазонів

При неправильному догляді за кімнатними рослинами або ж при порушенні оптимальних умов вирощування на них можуть оселитися різноманітні шкідники, серед яких — щитівки. Це одні з найнебезпечніших ворогів кімнатних улюбленців.

● Компетентно



часниковий — 5 зубчиків часнику подрібнюють і розтирають у ступці, заливають склянкою води і настоюють під кришкою в темному місці кілька годин. Обмивають листки або змашують їх м'яким пензликом. Для обприскування настій фільтрують через 3 шари марлі;

цибулевий — середню цибулину подрібнюють і настоюють в склянці води кілька годин. Далі все, як з часниковим настоем;

перцевий настій можна заготовити про запас: 50 г свіжого гіркого перцю подрібнюють і кип'ятять в 0,5 л води, додають води, щоб вийшло півлітра відвару. Потім настоюють добу, фільтрують. Зберігають в закритій пляшці у холодильнику.

ХІМІЧНІ ЗАСОБИ

При сильному ураженні застосовують «Банкол», «Актару» або «Актеллік». Вони досить ефективно знищують цю небезпечну комаху і на тривалий час захищають рослини від по-

вторного інфікування. Правда, слід враховувати, що ці препарати досить отруйні, тому при роботі з ними необхідно обов'язково дотримуватись обережності та інструкції.

✓ «Актеллік» — розвести ампулу в 1 л води і обробити через 3 дні рослину шкідника. Витрата розчину до 2 л на 10 кв. м. Проводять не більш як 4 обробки. Термін очікування — 3 дні.

✓ Якщо рослини невисокі (до 30 см), спробуйте полити їх під корінь розчином препарату «Актара». Цей інсектицид через коріння проникає в рослини і робить токсичними для комах всі його надземні органи.

Щитівки на кімнатних рослинах — явище поширене. Вони уражають майже всі кімнатні культури, а отже дуже важливо вчасно виявити шкідників і не допустити їх розмноження.

Н. Василенко, заступник завідувача відділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

● На прохання читачів

МОРОЗО-

І ЗИМОСТІЙКІСТЬ

У характеристиках сортів плодівих культур вживаються терміни «морозостійкість» і «зимостійкість». Ці поняття хоча й близькі, однак різниця між ними суттєва.

Морозостійкість — це здатність дерева витримувати низькі температури.

Ближче до весни ця властивість поступово знижується. Особливо ж небезпечні для плодівих дерев пізні весняні приморозки, коли розпочинається вегетаційний період.

Узимку, окрім морозів, садкам загрожують й інші небезпеки. Це можуть бути перепади температур, сонячні опіки, льодова кірка, застої води тощо.

Насадження, стійкі до цих несприятливих умов, зокрема й морозовитривалі, називають зимостійкими.

Трапляються рослини з високою морозостійкістю і водночас недостатньо зимостійкістю. Наприклад, обліпиха витримує температури близько 40—45°C нижче нуля.

Однак у деяких місцях у багатосніжні несуворі зими, коли ґрунт промерзає і в кореневій системі утримується температура 0—2°C, насадження обліпихи часто гинуть через випрівання кореневої системи. Отже, вони недостатньо зимостійкі.



● **Дивина**

Помідори і картопля — в одному горщику

У Великобританії вивели рослину, яку називають «городом в одному горщику». З одного куща TomTato можна зняти понад 500 солодких помідорів чері, а з-під землі викопати бульби білої картоплі.

Працівники агрофірми Thompson & Morgan, що здійснює торгівлю поштою і продає розсаду за ціною 14,99 фунта стерлінгів за кущ, стверджують, що ці гібридні рослини не є продуктом генної інженерії, а виведені «вручну» дослідним шляхом.

У Великобританії й раніше вирощували томатно-картопляну розсаду, але, за словами працівників Thompson & Morgan, в промислових кількостях їх почали з успіхом вирощувати тільки нещодавно. Як стверджують фахівці цієї фірми, помідори, що ростуть на виведених рослинах, набагато солодші, ніж ті, що продаються в супермаркетах.

Як розповідає головний овочівник фірми Пол Хенсфорд, ідея вивести таку рослину вперше виникла ще 15 років тому, коли він їздив у США і побував на одному

городі, де хтось жартома посадив картоплю під помідоровим кущем.

Він розповідає: «Над гібридом TomTato ми працювали протягом кількох років і, нарешті, результат перевершив всі мої очікування. На гронах визріває багато плодів, і ці помідори відрізняються таким ароматом, що порівняно з ними магазинні здаються неістинними, а пізніше можна збирати ще й гарний урожай бульб картоплі.



Створити гібрид TomTato виявилось справою нелегкою, оскільки і в помідора, і в картоплі товщина стебел має бути однаковою — інакше пагін не прийметься. Тож потрібна була дуже складна і копітка робота професіоналів.

Ми бачили схожі гібриди, але якщо придивитися, то з'ясовується, що куш картоплі і куш помідорів просто висаджені в один горщик. У нас же це одна рослина, причому картоплинна на ній немає».

Кущі можна вирощувати як у відкритому ґрунті, так і в приміщенні. Продають їх у великому горщику або в мішку.

● На замітку

Гостріть сапку взимку...

Із настанням зими господарі приступають до ремонту садово-городнього інвентарю та виготовляють нові пристосування. В кожного городника повинні бути посівні шнури, саджальні кілки, обприскувачі, шланги для поливу, лійки, ручні овочеві сівалки, маркери тощо.



Лопати садові призначені для перекопування ґрунту, викопування посадкових ям, канав, траншей. Ці інструменти розрізняються за формою і призначенням, а тому треба мати різні їх види.

Вила садові використовують для перекопування і розпушування ґрунту, викопування коренеплодів. Вила легко входять у ґрунт і глибоко розпушують його, не перерізаючи корені рослин.

Сапки застосовують для розпушування ґрунту з одночасним знищенням бур'янів у період росту й розвитку рослин.

Розпушувачі зручні для глибокого розпушування ґрунту, що ущільнився.

Граблями користуються для вирівнювання грядок після перекопування, для подрібнювання грудок, вичищення і згрібання бур'янів, листя тощо.

Лійки служать для поливу рослин і підживлення їх рідкими добривами.

Для подачі води з колодязів і водойм існують **побутові насоси** різної конструкції: електричні, електромагнітні, з двигунами на бензині, ручні.

Отож саме взимку варто подбати про справність наявного, придбати або самому виготовити новий інвентар.

ПОНЕДІЛОК, 19.12.2016		СЕРЕДА, 21.12.2016	
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини 06.10, 06.45, 08.10 Спорт 06.15, 08.15 АгроЕра 06.20, 08.20, 13.15, 22.55, 23.30 Погода 06.25, 07.05, 08.25 Смакота 06.35 Ера будівництва 07.15 Ранок 08.35 Паспортний сервіс 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.10 Т/с «Травма» 09.55 Д/с «Смачні подорожі» 10.30 Спорт. Тиждень 10.55 Біатлон. Кубок світу. III етап. Мас-старт 15км. (чол.) 12.00 Біатлон. Кубок світу.III етап. Мас-старт 12,5км.(жін.) 13.20 Казки Лірника Сашка 13.35 М/с «Мандрівники в часі» 14.00 Суспільний університет 14.30 Фольк–music 15.50 Твій дім–2 16.30 Д/с «Візит до Кореї» 17.00 Вікно в Америку 17.30 Мовами світу. Мистецький пульс Америки 17.55 Книга.ua 18.25 Новини. Світ 19.00 Новини. Культура 19.20 Обличчя війни 19.30 Про головне 20.00 Перша шпальта 20.30 Вересень 21.30 Новини. Спорт 21.50 Т/с «Епоха честі» 23.00 Золотий гусак 23.15 Підсумки 23.35 На слуху 1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 09.30 «Чотири весілля» 10.50, 12.20 «Міняю жінку–8» 14.10 «Сліпа» 14.45 «Мольфар» 15.45 «Сімейні мелодрами–6» 17.15 Т/с «Уламки щастя–2» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Слуга народу» 22.00 «Гроші» 23.35 Т/с «Теорія брехні–2»	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 Оголошення. Бюро знахідок 07.50, 18.45 Міська рада інформує 08.00 Вікно в Америку 08.30, 20.00 Єдина країна 09.00, 00.15 Час–Тайм 09.30 «Справжня ціна» 09.45 «Сад, город, квітник» 09.55, 22.35 «Добрі традиції» 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 Межа правди 13.10 Хіт–парад 14.00 Х/ф «Авторська теорія» 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 17.00 «Смаки культур» 17.30 «Про нас» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій 20.40 Дім книги 21.30 «Сільський календар» 22.40 Х/ф «Сніговики» ICTV 05.55, 19.20 Надзвичайні новини 06.45 Факти тижня 08.45 Факти. Ранок 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки 10.10 Х/ф «Зона висадки» 12.25 Звезда YouTube 12.45, 15.45 Факти. День 13.10 Краще не повторюй! 14.10, 16.20 Х/ф «Син Маски» 16.45 Х/ф «Маска» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20, 21.40 Більше ніж правда 22.25 Свобода слова 00.30 Х/ф «Тремтіння землі–5. Кровна річка» СТБ 06.55, 16.00 «Все буде добре!» 08.55 «Все буде смачно!» 09.50, 18.30 «За живе!» 11.05 Х/ф «Чоловік у моїй голові» 13.40 «Битва екстрасенсів–16» 18.00, 22.00 «Вікна–Новини» 19.55, 22.45 «Хата на тата» «УКРАЇНА» 06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною	UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини 06.10, 06.45, 08.10 Спорт 06.15, 08.15 АгроЕра 06.20, 08.20, 13.15, 16.20, 22.55, 23.30 Погода 06.25, 07.05, 08.25 Смакота 06.35 Ера будівництва 07.15 Ранок 08.35 Паспорт.Уа 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.15 Т/с «Травма» 09.55 Наші гроші 10.30, 19.30 Про головне 11.00 Засідання Кабінету Міністрів України 13.20 Казки Лірника Сашка 13.35 М/с «Мандрівники в часі» 14.00 Суспільний університет 14.30 Світло 15.30 Д/ф «Назарій Яремчук. Місія, позначена небом» 16.25 Д/с «Національні парки» 17.25 Д/с «Історичні розслідування» 18.25 Новини. Світ 19.00 Новини. Культура 19.25 Візитівка Карпат 20.00 З країни в Україну 20.30 Слідство. Інфо 21.30 Новини. Спорт 21.50 Т/с «Епоха честі» 22.40 Мегалот 23.00 Золотий гусак 23.15 Підсумки 23.35 На слуху 1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 09.30 «Чотири весілля» 10.45, 12.20 «Міняю жінку–8» 14.10 «Сліпа» 14.45 «Мольфар» 15.45 «Сімейні мелодрами–6» 17.15 Т/с «Уламки щастя–2» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Слуга народу» 22.00 «Поверніть мені красу–2» 23.35 Т/с «Теорія брехні–3» TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по–коївка»	06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 Європа у фокусі 08.00 Євромакс 08.30 «Невідома Україна» 08.55 «Добрі традиції» 09.00, 00.15 Час–Тайм 09.30, 17.00 «Смаки культур» 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10, 21.30 «Гал–кліп» 12.35 «Майстер–клас із Натал–кою Фічич» 13.00 Академічний ансамблю пісні і танцю «Поділля» 14.00 Х/ф «15 і вагітна» 16.40 «Чарівний ключик» 17.30 «Твій дім» 18.45, 22.30 Міська рада інформує 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 «Формула здоров'я» 22.40 Х/ф «Чужа слава» ICTV 05.30 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.00 Патруль. Самооборона 10.20, 16.55 Т/с «Третього не дано» 12.25, 13.20 Х/ф «Пристрель їх!» 12.45, 15.45 Факти. День 14.35, 16.20 Т/с «Відділ 44» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Секретний фронт 21.25 Х/ф «Тупий і ще тупіший–2» 23.45 Т/с «Лас–Вегас» 01.25 Т/с «Морська поліція. Лос–Анджелес» СТБ 07.05, 16.00 «Все буде добре!» 09.05 «Все буде смачно!» 11.00, 18.30 «За живе!» 12.15 «МастерШеф. Діти» 18.00, 22.00 «Вікна–Новини» 19.55, 22.45 «МастерШеф–6» 23.30 «Давай поговоримо про секс–2» «УКРАЇНА» 06.10, 11.10 Реальна містика 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події 07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зоряний шлях 13.10, 15.30, 21.00, 23.30 Т/с «Старша сестра» 18.00 Т/с «Співачка й доля» 19.45 Ток–шоу «Говорить Україна» 23.00 Події дня 00.20 Т/с «CSI. Місце злочину» ТТБ 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «Будьте здорові» 10.55, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси 11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ» 11.15, 21.00 «Тема дня» 11.30 «Європа очима українця» 14.30 «Крізь призму часу» 14.45, 17.50 «Пісні нашого краю» 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки» 15.15 «Українські голови в Баварії» 15.30 «Час змін» 16.00 «У країні Мультляндії» 17.15 «Діловий ритм» 17.45 Соціальна реклама 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 «Піщані історії» 18.30 «Моя професія» 18.40 «Не перший погляд» 19.30 «На часі» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.15 «Надія є» 21.30 «Із нашої відеотеки» 22.30 «Час країни» ІНТЕР 06.00 «Мультфільм» 06.20, 11.10, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини 07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20, 21.00 Т/с «Мереживо долі» 14.00 «Речдок» 14.40 «Судові справи» 15.50 «Сімейний суд» 18.00, 19.00 Ток–шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подробиці» 22.50 Х/ф «Гувернантка» 01.55 Х/ф «Поїзд поза розкладом»

ВІВТОРОК, 20.12.2016		ЧЕТВЕР, 22.12.2016	
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини 06.10, 06.45, 08.10 Спорт 06.15, 08.15 Ера бізнесу 06.20, 08.20 АгроЕра 06.30, 07.05, 08.30 Смакота 07.15 Ранок 08.35 Паспорт.Уа 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.15 Т/с «Травма» 09.55 Уряд на зв'язку з громадянами 10.30, 19.30 Про головне 10.55 Д/ф «Комуналка» із уиклу «Декомунізація» 11.20 Війна і мир 12.05 Вікно в Америку 12.30 Вересень 13.20 Казки Лірника Сашка 13.35 М/с «Мандрівники в часі» 14.00 Суспільний університет 14.30 Фольк–music 15.50 Борхес 16.25 Д/с «Національні парки» 17.25 Д/с «Історичні розслідування» 18.25 Новини. Світ 19.00 Новини. Культура 19.20 Візитівка Карпат 20.00 Утедин з Майклом Щуром 20.30 Наші гроші 21.30 Новини. Спорт 21.50 Т/с «Епоха честі» 23.00 Золотий гусак 23.15 Підсумки 23.35 На слуху 1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 09.30 «Чотири весілля» 10.45, 12.20 «Міняю жінку–8» 14.10 «Сліпа» 14.45 «Мольфар» 15.45 «Сімейні мелодрами–6» 17.15 Т/с «Уламки щастя–2» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Слуга народу» 22.00 «Новий інспектор Фреймут. Міста» 23.35 Т/с «Теорія брехні–2» TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по–коївка»	06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 «Сільський календар» 08.05 «Сад, город, квітник» 08.20 ТНЕУ – калейдоскоп подій 08.30 «Невідома Україна» 09.00, 00.15 Час–Тайм 09.30, 17.00 «Смаки культур» 11.00, 16.10 Дитяча година 11.45 «Чарівний ключик» 12.10, 21.50 «Добрі традиції» 12.15 «Твій дім» 12.40 «Про кіно» 13.00 Хіт–парад 14.00 Х/ф «Інша жінка» 17.30 «Школа домашнього ком–фарту» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 Європа у фокусі 20.30 Євромакс 21.30 «Майстер–клас із Наталкою Фічич» 22.35 Х/ф «Русалки» ICTV 05.30, 20.20 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 09.50 Т/с «Балада про бомбера» 11.55, 13.20 Х/ф «Зона висадки» 12.45, 15.45 Факти. День 14.30, 16.20 Т/с «Відділ 44» 16.50 Т/с «Третього не дано» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 21.25 Х/ф «Пристрель їх!» 23.10 Т/с «Лас–Вегас» 01.00 Т/с «Морська поліція. Лос–Анджелес» СТБ 07.05, 16.00 «Все буде добре!» 09.05 «Все буде смачно!» 11.00, 18.30 «За живе!» 12.15 «МастерШеф. Діти» 18.00, 22.00 «Вікна–Новини» 19.55, 22.45 «МастерШеф–6» 23.10 «Давай поговоримо про секс–2» 01.05 «Слідство ведуть екстра–сенси» «УКРАЇНА» 06.10, 11.10 Реальна містика 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події	07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зоряний шлях 13.10, 15.30, 21.00 Т/с «Старша сестра» 18.00 Т/с «Співачка й доля» 19.45 Ток–шоу «Говорить Україна» 23.00 Події дня 23.30 Т/с «CSI. Місце злочину» ТТБ 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «На часі» 10.55, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси 11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ» 11.15, 21.00 «Тема дня» 11.30 «Із нашої відеотеки» 11.45 «Піщані історії» 14.30 «Надія є» 14.45, 17.50 «Пісні нашого краю» 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки» 15.15 «Мандри Великим Лугом» 15.30 «ПрофStyle» 15.50 «Іноземна для дітей» 16.00 «У країні Мультляндії» 17.15 «Акценти тижня» 17.45 Соціальна реклама 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 «Зелений БУМ» 18.40 «Егей, Європо!» 19.30 «Що робити?» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.15 «Армія нескорених» 21.45 «Думки вголос» 22.30 «Час країни» ІНТЕР 06.00 «Мультфільм» 06.20, 11.10, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини 07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20, 21.00 Т/с «Мереживо долі» 14.00 «Речдок» 14.40 «Судові справи» 15.50 «Сімейний суд» 18.00, 19.00 Ток–шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подробиці» 22.50 Х/ф «Будинок для двох» 01.50 Х/ф «Миський романс»	06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини 06.10, 06.45, 08.10 Спорт 06.15, 08.15 Ера бізнесу 06.20, 08.20 АгроЕра 06.25, 08.25, 11.05, 13.15, 16.20, 22.55, 23.30 Погода 06.30, 07.05, 08.30 Смакота 07.15 Ранок 08.35 Паспорт.Уа 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.15 Т/с «Травма» 09.55 План на завтра з Анастасією Рінгіс 10.30, 19.30 Про головне 11.10 Чоловічий клуб 11.50 Д/ф «Василь Симоненко. Тиша і грім» 12.25 Слідство. Інфо 13.20 Казки Лірника Сашка 13.35 Як це? 14.00 Суспільний університет 14.30 Надвечір'я. Долі 15.45 Спогади 16.25 Д/с «Національні парки» 17.25 Д/с «Історичні розслідування» 18.25 Новини. Світ 19.00 Новини. Культура 19.25 Візитівка Карпат 20.00 З країни в Україну 20.05 Малі міста 20.30 «Схеми» з Наталією Сед–лецькою 21.30 Новини. Спорт 21.50 Т/с «Епоха честі» 23.00 Золотий гусак 23.15 Підсумки 23.35 На слуху 1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 09.30 «Чотири весілля» 10.50, 12.20 «Міняю жінку–8» 14.10 «Сліпа» 14.45 «Мольфар» 15.45 «Сімейні мелодрами–6» 17.15 Т/с «Уламки щастя–2» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Слуга народу» 22.00 «Світ навиворіт–8» 23.30 Х/ф «Погана компанія»

Увага! У програмі телетерадач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 23.12.2016			
UA:ПЕРШИЙ			
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини	06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес	07.15, 08.15 Ранок з Україною	09.15 Зоряний шлях
06.10, 06.45, 08.10 Спорт	07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті	13.10, 15.30, 21.00 Т/с «Старша сестра»	18.00 Т/с «Співачка й доля»
06.15, 08.15 АгроЕра	07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок	19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»	23.00 Події дня
06.20, 08.20, 11.25, 13.15, 16.20, 23.30 Погода	07.35 «Слідства. Інфо»	23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»	ТТБ
06.25, 07.05, 08.25 Смакота	08.10 Д/ф «Українські голови в Баварії»	08.00 «Ранок з ТТБ»	10.00 «Що робити?»
06.35 Ера будівництва	08.30 «Невідома Україна»	10.55, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси	11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.15 Ранок	09.00, 00.15 Час-Тайм	11.15 «Тема дня»	11.30 «Армія нескорених»
08.30 Територія закону	09.30, 17.00 «Смаки культур»	11.30 «Армія нескорених»	14.30 «Егей, Європо!»
08.35 Паспорт.Уа	11.00, 16.10 Дитяча година	14.45, 17.50 «Пісні нашого краю»	14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
08.45 Телемагазин	11.50 «Чарівний ключик»	15.15, 21.15 «Думки вголос»	15.30 «Хочу бути...»
09.00 Вінче	12.10 «Гал-кліп»	16.00 «У країні Мультляндії»	17.15 «Актуальне інтерв'ю»
09.15 Т/с «Травма»	12.40, 21.30 «Твій дім»	17.15 «Актуальне інтерв'ю»	17.35 «Живі сторінки»
10.45, 19.30 Про головне	13.00 Хіт-парад	17.45 Соціальна реклама	18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
11.35 Чоловічий клуб. Спорт	14.00 Х/ф «Останній мисливець»	18.20 «Під одним небом»	19.30 «На часі»
12.25 «Схеми» з Наталією Сед-лецькою	17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»	20.35 «Пісня в дарунок»	20.45 «Вечірня казка»
13.20 Казки Лірника Сашка	18.00 Т/с «Запороги»	21.00 «Назбиране»	21.30 «Arte, viva!»
13.35 Хочу бути	19.30, 21.00 Наші вітання	22.30 «Час країни»	ІНТЕР
14.00 Суспільний університет	20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій	06.00 «Мультфільм»	06.20, 11.10, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
14.30 Віра. Надія. Любов	20.10 «Сільський календар»	07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини	07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
15.45 Театральні сезони	20.40 «Про кіно»	09.20 Т/с «Мереживо долі»	14.00 «Речдок»
16.25 Д/с «Національні парки»	21.50 «Добрі традиції»	14.40 «Судові справи»	14.40 «Судові справи»
17.25 Д/с «Історичні розслідування»	22.35 Х/ф «Без звуку»	15.50 «Сімейний суд»	15.50 «Сімейний суд»
18.25 Новини. Світ	ICTV	18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»	20.00 «Подобиці»
19.00 Новини. Культура	05.30 Громадянська оборона	21.00 «Хочу бути...»	21.00 Х/ф «Сусіди за розлученням»
19.20 Обличчя війни	06.30 Ранок у великому місті	23.00 Х/ф «Врятувати рядового Райана»	
20.00 На пам'ять	08.45 Факти. Ранок		
20.30 План на завтра» з Анастасією Рінгіс	09.15, 19.20 Надзвичайні новини		
21.30 Новини. Спорт	10.00, 16.50 Т/с «На безіменній висоті»		
21.50 Війна і мир	11.50, 13.20 Х/ф «Червона спека»		
22.30 Класики світової літератури	12.45, 15.45 Факти. День		
23.00 Золотий гусак	14.30, 16.20 Т/с «Відділ 44»		
23.15 Підсумки	18.45, 21.05 Факти. Вечір		
23.35 На слуху	20.20 Антизомбі		
1+1	21.25 Дизель-шоу		
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН	23.50 «Що? Де? Коли?»		
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»	00.55 Х/ф «Співучасник»		
09.30 «Чотири весілля»	СТБ		
10.45, 12.20 «Міняю жінку-8»	06.55 «Зіркове життя»		
14.10 «Сліпа»	08.45 Х/ф «Любов приходить не одна»		
14.45 «Мольфар»	10.45 Х/ф «Кров не вода»		
15.45 «Сімейні мелодрами-6»	14.10 Х/ф «Мамочка моя»		
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»	18.00, 22.00 «Вікна-Новини»		
20.15 «Вечірній Київ-2016»	18.30, 00.20 Т/с «Коли ми вдома»		
22.10 «Вечірній квартал»	19.55, 22.45 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!»-9»		
23.40 Х/ф «Службовий роман»	«УКРАЇНА»		
TV-4	06.10, 11.10 Реальна містика		
06.00, 10.00 Т/с «Пані покоївка»	07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події		

СУБОТА, 24.12.2016			
UA:ПЕРШИЙ			
06.00 У просторі буття	07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок	«Танцюють всі!»-9»	«УКРАЇНА»
06.30, 07.00, 08.10, 15.15, 22.15 Погода	07.35 Х/ф «Те, що бачив місяць»	07.00, 15.00, 19.00 Події	07.10 Зоряний шлях
06.35 Підсумки	08.55, 19.55 «Добрі традиції»	10.00 Кулінарна Академія Олексія Суханова	10.00 Кулінарна Академія Олексія Суханова
07.05 АгроЕра. Підсумки	09.00 Час-Тайм	11.00 Х/ф «Хочу заміж»	13.00, 15.20 Т/с «Квиток на двоє»
07.30 Д/ф «Євробачення. Дихай глибше»	09.30, 19.00 Єдина країна	13.00, 15.20 Т/с «Квиток на двоє»	17.25, 19.40 Т/с «Листи з минулого»
08.15 Смакота	10.00 «Слідства. Інфо»	22.15 Х/ф «Арифметика підлості»	00.10 Реальна містика
08.35 Тепло. Уа	10.30 Блага звістка з Ріком Рен-нером	ТТБ	08.00 «Ранок з ТТБ»
08.45 Телемагазин	11.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»	10.00 «На часі»	10.55, 19.26, 21.26 Погода. Анонси
09.00 М/с «Мандрівники в часі»	12.00 «Школа домашнього ком-форту»	11.00, 17.50 «Пісні нашого краю»	11.15 «Думки вголос»
10.15 Як це?	12.30 Х/ф «Тільки після вас»	11.30 «Захисник Вітчизни — рятувальник»	14.30 «Удосвіта»
10.50 Хто в домі хазяїн?	14.30 Мультфільм	14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»	15.00 «Arte, viva!»
11.10 Хочу бути	15.00 Х/ф Дитяче кіно. «Пані Завірюха»	15.30 «Під одним небом»	16.00 «У країні Мультляндії»
11.35 Школа Мері Поппінс	16.30 Дім книги	17.00 «Назбиране»	17.15 «Хочу бути...»
11.50 Казки Лірника Сашка	17.00, 23.10 Хіт-парад	17.35 «Казки запорозькі від Санька Сита»	17.45 Соціальна реклама
12.00 Суспільний університет	17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій	18.00 «Театральні сезони»	18.45 «Стародавні культури»
12.50 QUEST. Музика Ф. Шопена в інтерпретації Н. Лебедєвої	18.00 Наші вітання	18.45 «Стародавні культури»	19.00, 21.00 «Панорама подій»
14.00 5 баксів.net	19.30 У фокусі Європа	19.30 «На відстані душі»	20.00 «Спортивні меридіани»
15.30 Книга.уа	20.10 Концерт «Скрипкове дерево роду II»	20.15 «Словами малечі про цікаві речі»	20.35 «Пісня в дарунок»
16.00 Чоловічий клуб. Спорт	21.10 Х/ф «Подвійна рокировка-3»	20.45 «Вечірня казка»	21.30 «Поклик таланту»
17.10 Чоловічий клуб	00.10 Час-Тайм	ІНТЕР	05.45 Х/ф «Русалонька»
17.45 Х/ф «Собака на Різдво»	ICTV	07.40 Х/ф «Дайте книгу скарг»	09.30 Прем'єра. Док. проект «Врятувати і зберегти»
19.30 Фільм Богдана Кутелова «Життя і смерть у Гуцулії, або про трьох братів, мандрівних музик і вуйка-небіжника»	06.10 Факти	10.20 Х/ф «Екіпаж»	13.30 Док.проект «Леонід Філатов. Щоб пам'ятали...»
20.30 Баклани на Балкани	06.30 Х/ф «Співучасник»	14.40 Х/ф «Будинок для двох»	16.30 «Всі хіти Гумор FM»
21.00 Новини	08.55 Більше ніж правда	17.50, 20.00, 20.30 «Подобиці»	22.30 «Добрый вечір на Інтері»
21.30 Спорт. Тиждень	09.55 Секретний фронт	23.15 «Овілений концерт Ігоря Крутого»	
22.25 НІЧНА МЕСА РІЗДВА ХРИСТОВОВОГО ЗА УЧАСТЮ СВЯТИШОГО ОТЦЯ ФРАНЦИСКА В БАЗИЛИЦІ СВЯТОГО ПЕТРА	10.55 Антизомбі		
00.30 Світ on line	11.50 Громадянська оборона		
1+1	12.45 Факти. День		
06.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»	13.00 Інсайдер		
06.50 «Гроші»	14.05 Х/ф «П'ятий елемент»		
08.00 «Сніданок. Вихідний»	16.40 Х/ф «Повернення героя»		
10.00, 23.10 «Світське життя»	18.45 Факти. Вечір		
11.00 Х/ф «Інша жінка»	19.20 Надзвичайні новини. Підсумки		
15.00 «Вечірній квартал»	20.05 Х/ф «Механік-2»		
17.30 Т/с «Недотуркані»	22.10 Х/ф «Коммандос»		
18.30 «Розсміши коміка-2016»	00.00 Х/ф «Кантрабанда»		
20.15 «Українські сенсації»	СТБ		
21.15 «Ліга сміху»	06.05 «ВусоЛапоХвіст»		
00.10 «Вечірній Київ-2016»	08.00 «Караоке на майдані»		
TV-4	09.00 «Все буде смачно!»		
06.00 «Сад, город, квітник»	09.55 Т/с «Коли ми вдома»		
06.15, 11.00 «Про нас»	11.55 Х/ф «Вечори на хуторі поблизу Диканьки (Ніч перед Різдом)»		
06.45, 09.15 Ранковий фітнес	13.10 «Зважені та щасливі-6»		
07.00 Провінційні вісті	15.45 «Хата на тата»		

НЕДІЛЯ, 25.12.2016			
UA:ПЕРШИЙ			
06.00 Світ православ'я	08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок	«УКРАЇНА»	
06.30, 07.00, 08.10, 22.55, 23.15 Погода	08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода	06.50 Події	07.30 Зоряний шлях
06.35 На слуху	08.40 Час-Тайм	09.15 Х/ф «Арифметика підлості»	11.10 Т/с «Листи з минулого»
07.05 Тепло. Уа	09.00 Повнота радості життя	15.10 Х/ф «Кульбаба»	17.00, 20.00 Т/с «Мій улюблений геній»
07.20, 23.30 Золотий гусак	09.30 «Справжня ціна»	19.00 Події тижня з Олегом Панютою	22.00 Т/с «Квиток на двоє»
08.15 Смакота	10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя	ТТБ	08.00 «Ранок з ТТБ»
08.35 Паспортний сервіс	11.40 Дім книги	10.00 «На відстані душі»	10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
08.45 Телемагазин	12.00 Х/ф Дитяче кіно. «Пані Завірюха»	10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»	10.35 «Словами малечі про цікаві речі»
09.00 Спорт. Тиждень	13.30 «Чарівний ключик»	10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»	11.00 «Спортивні меридіани»
09.40 Баклани на Балкани	14.00 «Погляд зблизка»	11.15 «Театральні сезони»	11.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
10.05 Х/ф «Дві собаки на Різдво»	14.30 «Формула здоров'я»	14.30 «Поклик таланту «	16.00 «У країні Мультляндії»
12.00 Театральні сезони	15.30 Д/ф «Українські голови в Баварії»	17.00 «Абетка здоров'я»	17.30 «Не перший погляд»
12.35 Мистецькі історії	16.00 Євромакс	17.45 Соціальна реклама	18.00 «Як це?»
12.55 РІЗДВЯНЕ ПОСЛАННЯ ТА АПОСТОЛЬСЬКЕ БЛАГОСЛОВЕННЯ ДЛЯ РИМУ І ЦІЛОГО СВІТУ СВЯТИШОГО ОТЦЯ ФРАНЦИСКА з ПЛОЩІ СВЯТОГО ПЕТРА у РИМІ	16.25, 22.10 «Добрі традиції»	18.25 «Почерк долі»	18.50 «Тиждень. Крок за кроком»
13.50 Спогади	16.30 «Слідства. Інфо»	19.00 «Музичний калейдоскоп»	19.30 «Мамина школа»
14.20 Фольк-music	17.00 Вікно в Америку	20.00 «Подорожні замальовки»	20.35 «Пісня в дарунок»
15.45 Твій дім-2	17.30, 20.30 «Про нас»	20.45 «Вечірня казка»	21.00 «Відверті діалоги»
16.05 Борхес	18.00 Наші вітання	22.00 «Загублені у часі»	22.15 «Із нашої відеотеки»
16.40 Д/ф «Неочікуване побачення»	19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень	ІНТЕР	07.10 Х/ф «Соляний принц»
17.05 Обличчя війни	22.15 Х/ф «Сестри Март на Різдво»	09.00 «Готуємо разом»	10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож»
17.30 Т/с «Епоха честі»	23.45 Час-тайм	11.00 «Орел і Решка. Шопінг»	12.00 «Навколо М»
21.00 Новини	ICTV	13.00 «Добрый вечір на Інтері»	14.00 Х/ф «Сусіди за розлученням»
21.30 Перша шпальта	06.45 Факти	16.00 Т/с «Полуничний рай»	20.00 «Подобиці тижня»
22.00 Утеодин з Майклом Щуром	07.10 «Що? Де? Коли?»	21.30 «Великий бокс з Василем Ломаченко та Олександром Усиком»	01.30 Х/ф «Врятувати рядового Райана»
22.30 Класики світової літератури	08.15 Звезда YouTube		
23.00 Світ on line	09.40 Дивитись усім!		
23.20 Територія закону	11.20 Краще не повторюй!		
1+1	12.20, 13.00 Х/ф «Повернення героя»		
06.00 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»	12.45 Факти. День		
06.50 М/ф «Маша і ведмідь»	14.50 Х/ф «Коммандос»		
07.00 «Українські сенсації»	16.40 Х/ф «Механік-2»		
08.00 «Сніданок. Вихідний»	18.45 Факти тижня		
09.00 Лотерея «Лото-забава»	20.25 Х/ф «Захисник»		
09.40 «Світ навиворіт-8»	22.15 Х/ф «План втечі»		
10.50 «Новий інспектор Фреймут. Міста»	00.25 Х/ф «Червона спека»		
12.10 Т/с «Слуга народу»	СТБ		
16.00 Х/ф «Службовий роман»	06.55 «Все буде добре!»		
19.30 «ТСН-Тиждень»	09.00 «Все буде смачно!»		
21.00 Мелодрама «Все одно ти будеш мій»	09.55 Т/с «Коли ми вдома»		
01.05 «Аргумент кіно»	13.40 «МастерШеф-6»		
TV-4	19.00 «Битва екстрасенсів 16»		
06.00 Х/ф «Те, що бачив місяць»	21.15 «Один за всіх»		
07.30 «Про кіно»	22.25 «Х-Фактор-7. Гала-концерт. Оголошення переможця»		
07.45, 09.50 Ранковий фітнес			
08.00, 21.30 Єдина країна			

• Зверніть увагу

Хлорована вода:

корисна чи шкідлива?

Як ви ставитеся до хлорування води? Відповідь на таке запитання, як правило, негативна. Адже цей процес призводить до того, що у водопровідній воді при обробці хлором виникає певна кількість хлороформу, а це може спричинити численні захворювання, навіть рак.

Такого висновку дійшли вчені років із сорок тому, коли досліди на тваринах показали: хлороформ справді може викликати рак. Тоді ж епідеміологи порівняли карту поширення пухлин сечового міхура та кишківнику в США з картою хлорування води. Виявилось, що там, де люди п'ють хлоровану воду, пухлини трапляються частіше.

Відтоді цей висновок не раз підтверджувався, але не раз і піддавався критиці. Вчені, котрі не погоджувалися з тим, що хлорування води таке безпечне, наводили як доказ своєї слушності ряд фактів. Наприклад, те, що в лабораторних дослідах тваринам давали в тисячі разів більше хлороформу, ніж його одержує людина з водогінною водою. До того ж і хлор, і хлороформ зникають при кип'ятінні.

Прихильники хлорування води вважають, що там, де таку воду не п'ють (а це зазвичай невеликі міста та села), спосіб життя

людині. Саме хлорування води, а не відкриття антибіотиків чи пересадка серця врятувало найбільше життів. Хлорування зупинило розповсюдження кишкових інфекцій у містах.

Останнім часом з'являються нові методи знезараження води. Але вони поки що дорожчі за хлорування і не гарантують від зараження вже обробленої води після того, як вона пішла по трубах. А тому відмовлятися від хлору ще рано. Відомий факт: коли це для скорочення числа ракових захворювань зробили у Перу, там спалахнула холера.

Не скрізь, де є вода, є і жаби, але де квакають жаби, там вода є/ Гете

МОЛИТВИ ЗА УКРАЇНУ

Любов до Батьківщини — це велика чеснота. Не може любити Бога людина, яка не навчилася шанувати своїх батьків і свою Батьківщину. Добра дитина не кидає матір у стражданні й недолі і не перестає любити її. Такою ж має бути любов до рідної землі. Благотворно шанувати Богом дану нам Вітчизну, пізнавати серцем її страдницький шлях, її святих і святині, уболівати й молитися за неї, охороняти від знищення рідну мову та культуру — це наш святий обов'язок!

1. Боже Великий, Боже Всесильний! Ми, грішні діти Твої, у покорі сердець наших приходимо до Тебе і схилиємо голови наші. Отче! Прости провини наші та провини батьків, дідів і прадідів наших. Прийми нині, благаємо Тебе, щирю молитву нашу і подяку нашу за безмежне милосердя Твоє до нас. Вислухай наші молитви і прийми благодать сердець наших. Благослови нашу Батьківщину Україну, долю та щастя їй дай. Премилосердний Господи, усім, хто вдається до Тебе з благанням, милість Твою подай. Благаємо Тебе, Боже, за братів і сестер наших, за вдович, за сиріт, за калік і немічних, і за тих, хто Твого милосердя та допомоги Твоїї потребують. З'єднай нас усіх в єдину велику Христову сім'ю, щоб усі люди, як брати, славили величне ім'я Твоє завжди, і нині, і повсякчас, і на віки віків. Амінь.

2. Господи, Спасителю наш предобрий! Ти по правіці Отця сидиш у славі несказанній, глянь же з висот лагідним оком на нашу Церкву, на народ Твій! Бо ж Твої ми, Владико, і просимо молитвами Пречистої Твоїї Матері, благаннями всіх святих українського народу дай нам єдності, дай любові і духа розуму, навчи прощати, щоб ми завжди і всюди прославляли пресвяте ім'я Твоє Отця, і Сина, і Святого Духа. Амінь.

3. Господи Боже наш, Ти вислухав Мойсея, коли він простягав до Тебе руки, і народ ізраїльський зміцнив на амалікитян, озброїв Ісуса Навина на битву й повелів сонцю спинитися. Ти й нині, Владико, почуй нас, що молимося до Тебе. Зміцни силою Твоею побожний народ наш, благослови його справи, примнож славу його перемогою над ворогом, зміцни всемогутньою Твоею правцею його державу, збережи його військо, пошли ангела Твого на зміцнення їх, подай їм усе, що просять для спасіння; примири ворожнечу і мир утверди. Пошли, Господи, невидиму правницю Твою, яка рабів Твоїх заступає в усьому. Бо Твоя є влада, Царство і сила, від Тебе допомогу всі приймаємо, на Тебе надію покладемо, Отцю, і Сину, і Святому Духові, нині, і повсякчас, і на віки віків. Амінь.

МОЛИТВА ЗА ВОЇНІВ, ЩО ЙДУТЬ НА ВІЙНУ

Владико Господи, Боже отців наших, Тебе просимо і



МОЛИТВА В ДНІ НЕСПОКОЮ ТА НАШЕСТЯ ВОРОГІВ

Господи Боже сил, Боже спасіння нашого! Ти Єдиний твориш чудеса. Поглянь в милості і щедротах на смирення рабів Твоїх і чоловіколюбно вислухай і помилуй нас, бо вороги наші зібралися на нас, щоб погубити нас і знищити державу нашу та святині наші. Допоможи нам Боже, Спасителю наш, і визволи нас, заради слави імені Твого, і нехай до нас будуть додані слова, сказані Мойсеєм: будьте сміливими, стійте і побачте спасіння від Господа, бо Господь переможе за нас.

Так, Господи Боже, Спасителю наш, не пом'яни беззаконь і неправд людей Твоїх і не відвертайся від нас гнівом Своїм, але в милості і щедротах Твоїх відвідай смиренних рабів Твоїх, що до Твоїї милості припадають: повстань на допомогу нам і подай війнству нашому з ім'ям Твоїм перемогти. Погуби наміри і непра-

ведні насмілення тих, хто йде на нас війною.

Молимося до Тебе, Владико миру і спокою нашого, щоб як щезає дим, так нехай щезнуть вороги наші, і як прах розсипається від лиця вітру, так нехай розвіються їхні злі думки знищити державу нашу Українську. Господи, втихомир тих, хто противиться заповідям та постановам Твоїм. Поверни їм пам'ять Твоїю заповіді «Блаженні миротворці, бо вони синами Божими назвуться». А для тих, хто противиться цій Твоїй заповіді, пошли гнів, скорботу і ангелів лютих, які вселять в них страх і пам'ять про те, що і вони себе християнами називають.

Нехай же Господи буде воля Твоя над нами і, якщо Твоє Провидіння буде таким, щоб покласти воінам нашим у битві за Віру і Україну душі свої, то і їм прости гріхи їхні, і в день праведного Твого Суду подай вінці нетлінні. Але віримо і молимося Тобі Великодарови-

Господи Боже наш, Ти вислухав Мойсея, що простягнув до Тебе руки свої, і людей ізраїльських укріпив на Амаліка, і ради Ісуса Навина з ополченням попустив сонцю зупинитися на знак здійснення рук Мойсеевих підтримав, щоб подолати їх, і тим самим Зіва, і Зевея, і Салмана, і всіх князів їх погубив; або як допоміг еси Гедеону з трьомастами вибраних мужів перемогти множество мадіамське, так і цим вірним рабам Твоїм міць, силу і мужнє серце, допомогу і заступництво даруй. І як явленням Хреста на небі першому з християнських царів Костянтину сприяв еси у перемозі над противними Тобі супостатами, так і цим христоіменитим рабам Твоїм перемогу, і силу,

Господи, що ти захистиш, втихомириш і напоумиш та до спокою приведеш всіх.

Бо Ти еси захист і перемога, і спасіння, для тих хто надіється на Тебе і Тобі славу возсилаємо Отцю, і Сину, і Святому Духу, нині і повсякчас, і на віки віків. Амінь!

Боже Великий, Єдиний

Боже Великий, Єдиний, Нам Україну храни, Волі і світу промінням Ти її осіни.

Світлом Христової правди Нас, дітей, просвіти, В чистій любові до краю, Ти нас, Боже, зрости. Молимося, Боже Єдиний, Нам Україну храни, Всі свої ласки й щедроти Ти на люд наш зверни. Дай йому волю, дай йому долю, Дай доброго світу, щастя, Дай, Боже, народу І многая, многая літа.

супротивників. Подорожуй разом з ними і подай їм усе для спасіння необхідне, навчи їх і врозуми, спаси, захисти, збережи, очисти, і радістю духовною наповни; душам і тілам їх будь заступником і захисником, і як Благий, і Милосердний, і Чоловіколюбчець прощення гріхів подай їм, а в день Судний помилуй їх і нас усіх, та благослови в усі дні життя нашого, щоб, від Тебе допомогу, і заступництво, і визволення прийнявши, славу і вдячність без жодної перешкоди завжди ми Тобі возсилали. Бо Ти еси кріпость і утвердження людям Твоїм, і Тобі славу возсилаємо з Єдинородним Сином і Пресвятим, і Благим, і Животворчим Твоїм Духом нині, і повсякчас, і на віки вічні. Амінь.

МОЛИТВА ТОГО, ХТО ЙДЕ НА ВІЙНУ

В ім'я Отця, і Сина, і Святого Духа. Амінь. Мати Божа, Небесна Царице, я, раб Твій (ім'я), звертаюсь до Тебе, як до єдиної заступниці і покровительки і утішительки: дай мені силу перемогти ворога вогнем і мечем! Господи всемогутній, дай мені Свій хрест пречесний і животворчий на прогнання вся-

кого ворога і супостата. Підними на поміч мені всю силу небесного війства — Ангелів, Архангелів на чолі з Архістратигом Божим Михаїлом, нехай покриють раба Твого покровом крил своїх, заступлять від усякого страху, вогню, меча, затьмарення ненавистю, від усякої напасти і від усіх нападів лукавих. Господи, пошли мені легіони Ангелів Твоїх на допомогу, щоб прогнали ворогів, які напали на нас, а на супротивників пошли страх, сум'яття, паніку, і оберни силу їхню на слабкість, і зброю їхню знешкодь! Благослови руки мої до битви і зміцни їх, укріпи тіло моє і позбав будь-якої недуги, немочі, слабкості, як фізичної, так і духовної, щоб я був міцним, сміливим і впевненим у своїй перемозі. Нехай огордить мене Сам Господь наш Ісус Христос, і Мати Його, Небесна Цариця, і святі Ангели, Архангели та особливо Архістратиг Божий Михаїл, грізний воевода святих Небесних Сил, сокрушитель демонів. Господи, знищи моїх супротивників, нехай зникнуть і загинуть від нас усі вороги видимі й невидимі, як зникає попіль і порох від подиху вітру! Святій великомучениче і переможцю Георгію, святій мученики і страсотерпці Борисе та Глібе, святій преподобній отці наші печерські та святі новомученики українські, станьте мені на допомогу, нехай буду я захищений вашими святими молитвами! Господи всемогутній, почуй благодання моє, раба Твого (ім'я), і пошли сонмища демонів на затьмарення очей і розуму неприятелів наших, вчини між ними міжусобну брань, нехай вони знищать самі себе, а я, раб Твій, перейду вогонь і воду і невразливим буду ні від вогню, ні від меча, ні від стріли, що летить на мене, ні від потоплення водного, ні від повітряної зброї, ні від будь-якої небезпеки, що чигає на мене. Нехай збереже мене Сам Ісус Христос і Небесна Цариця, Мати Його, і всі Сили Небесні, і святій ангел-охоронитель, що постійно поруч зі мною перебуває. Амінь.

(Із «Требника» свт. Петра Могили 1646 р.)

МОЛИТВА

ДО ЧЕСНОГО ХРЕСТА

Нехай воскресне Бог і розвільється вороги Його, і нехай біжать від лиця Його всі ненависники Його. Як щезає дим, нехай щезнуть, як тане віск від лиця вогню, так нехай згинуть біси від лиця тих, хто любить Бога і хто осіняє себе хресним знаменням і в радості промовляє: радуйся, Пречесний і Животворчий Хресте Господній, що проганяєш бісів силою розп'ятого на тобі Господа нашого Ісуса Христа, що до пекла зійшов, і подолав силу диявола, і дарував нам тебе, Хрест Свій Чесний, на прогнання всякого супротивника. О Пречесний і Животворчий Хресте Господній, помагай мені зі Святою Владичицею Дівою Богородицею й зо всіма святими завжди, нині, і повсякчас, і на віки віків. Амінь.

Молитви у небезпечі, скорботі, нападах злої сили

ПСАЛОМ 69

Боже, на поміч мені прийди. Господи, поспіши допомогти мені. Нехай повстидаються і осоромляться ті, що шукають душі моєї. Нехай відступлять осоромленими ті, що шукають загибелі мені. Нехай хутко біжать назад ті, що кажуть мені: «Добре, добре!» Але нехай зраджуться і звеселяться ті, що шукають Тебе, Боже. І ті, що люблять спасіння Твоє, нехай завжди кажуть: «Великий Господь!» А я немічний і бідний: Боже, допоможи мені. Ти — Поміч моя і Спаситель мій. Господи, не забарись.

МОЛИТВИ ЗА ВОРОГІВ

1. Як первомученик Стефан за тих, що вбивали його, молив Тебе, Господи, так і ми припадаємо до Тебе з молитвою: усіх, що ненавидять і кривдять нас, прости, щоб жоден з них через нас не загинув, але всі спаслися благодаттю Твоею, Боже Всещедрий.

2. Господи, наверни до Себе серця ворогів наших, якщо ж неможливо запеклим повернутися, то поклади межу їхньому злу і захисти від них обраних Твоїх. Амінь.

АРХАНГЕЛЬСЬКЕ ПРИВІТАННЯ

Богородице Діво, радуйся, Благодатна Маріє, Господь з Тобою. Благословенна Ти в жонах і благословен плід утроби Твоїї, бо Ти породила Спаса душ наших.

(Це Євангельське привітання Архангела Гавриїла є одною з найважливіших молитов, вона народжує в душі благодатний мир, захищає людину покровом Богоматері).

МОЛИТВА

ЗА ЗЦІЛЕННЯ, ДОПОМОГУ, ПРОЩЕННЯ ГРІХІВ

Спаси, Господи, і помилуй раба Твого (раба Твою) (ім'я) словами Божественного Євангелія Твого, прочитаного за спасіння раба Твого. Попали, Господи, терна всіх гріхів його і нехай вселиться в нього благодать Твоя, що опалює, очищає й освячує всю людину навіки. Амінь. (І прочитати, стоячи, главу з Євангелія.)

ІСУСОВА МОЛИТВА

Господи Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене, грішного (грішну).

Або скорочена: Господи Ісусе Христе, помилуй мене.

(Святі Отці кажуть, що треба уважно, з покайням промовляти цю молитву, і так молитися якнайчастіше, де б ми не були. Ця молитва — найсвятішим іменем Спасителя і Бога Ісуса Христа — перемагає всяке зло, і зовнішнє, і внутрішнє.)

● Смішного!

— Ану, красуне, не-
гайно взуйся, бо зах-
ворієш! — каже лікар
дівчинці, що бігає бо-
соніж.

— Ти чула, що сказав
лікар?

— Так, він сказав, що
я — красуня!

— Професоре,
скажіть, скільки людей
працює у вашому інсти-
туті?

— Гадаю, відсотків
шість.

— Скажіть, ви, випад-
ково, не син професо-
ра?

— Так. Але про те, що
«випадково», чую впер-
ше.

Справи діляться на
важливі і термінові.
Важливі — не завжди
термінові, термінові —
не завжди важливі.
Відпочиваємо далі.

— Скажи мені, хто
твій друг і я скажу, хто
ти.

— Хто твій друг.

— Хто ти.

Сказано ж — сніданок
з'їж сам, обід розділи
з другом, вечерю
віддай ворогові.
А я жеру, як ніби у
мене нема ні друзів, ні
ворогів!

Тіло і думки людини
на 90% складаються з
води.

Зима — чудова пора
веселих свят, пода-
рунків, казкового
відпочинку. Це чисте
повітря і фантастична
легкість. Зима — це
прекрасні снігові
пейзажі, які наповню-
ють душу емоціями і
надихають на творчі
пошуки своїх прихова-
них талантів.

Якщо вам не вистачає
«зимового» настрою, ось
перелік витівок, запропоно-
ваний сайтом «Всвіт», які
можна робити в цю пре-
красну пору:

- ✓ падати в замет і малю-
вати руками й ногами
«снігових ангелів»;
- ✓ вішати на вікно різно-
кольорові гірлянди із соло-
ми, печеного перцю і кера-
мічних черевичків. Запалю-
вати свічку: нехай той, хто
затримується, знає, що його
тут чекають;
- ✓ вивчати фрактали на
сніжинках;
- ✓ обмотатися пледом, не
забути какао і книжку про
тролів;
- ✓ розчистити доріжку пе-
ред будинком і, як не дивно,



отримати задоволення від
цього. Проста фізична пра-
ця і миттєвий результат:
щастя — це взагалі не дуже
складно;

- ✓ налякати сусідів по
дачі, намалювавши в них
на ганку сліди «снігової
людини»;
- ✓ розвішувати на ялинках
у парку цукерки і радіти
здивованим обличчям
дітей;
- ✓ змайструвати найпро-
стішу годівницю для птахів



і взяти за правило хоча б
раз на тиждень насипати
туди насіння;

- ✓ у найсильніший сніго-
пад заснути, обнявши сво-
го собаку;
- ✓ випустити на вулицю
кота, який жодного разу не
бачив снігу й відзняти не-
забутній відеоролик;
- ✓ сидіти вночі в машині з
вимкненими фарами, дивити-
ся на сніг, що падає і слуха-
ти, як шарудять двірники;
- ✓ звернутися Дідом Моро-
зом (Снігурочкою), вийти на
вулицю і зрозуміти, що всі
люди — трішки діти;
- ✓ робити кольорові кри-
жані кулі з повітряних куль-
ок і прикрашати ними все
довкола;
- ✓ поїхати куди-небудь
далеко від цивілізації й по-
слухати «білу тишу». Відчу-
ти себе піщинкою. Повер-
нутися в цивілізацію онов-
леним, видихнути;

- ✓ почати в'язати собі
довгий і теплий шарф;
- ✓ зігріти кого-небудь,
кому холодно;
- ✓ дозволити собі згада-
ти веселе дитинство і зно-
ву лизнути гойдалку. Мо-
жете не сумніватися — вона
така ж смачна, як і раніше;
- ✓ купити п'ять кілограмів
«правильних» мандаринів
(а правильними вони бува-
ють тільки з грудня по
січень) і нарешті наїстися
досхочу;
- ✓ ходити в супермарке-
ти за «новорічним на-
строєм», вибирати святкові
прикраси й розуміти, що
найкраще у світі свято зно-
ву тут, з тобою;
- ✓ поїхати на дачу, вийти
ввечері на вулицю, побачи-
ти світло у своїх вікнах і
зрозуміти, що якщо в цьо-
му житті є якийсь сенс, то
він майже напевно — в про-
стих речах.

● Прочитайте дітям

ЗИМОВА КОЛИСАНКА

Відшуміли весни,
Віддзвеніло літо,
Попрощалась з нами
Осінь сумовито...
Вже зима холодна
Проситься до ганку
І співає стиха
Свою колисанку:
«Спи, свята землице,
Із озиминою,
Вас тепленько вкрию
Диво-пеленою.
Сніговим кожухом
Вкрию стан чарівний,
На той рік щоб мали
Урожай добірний.
Зимонько чудова,
Зимонько завзята,
Ти щораз приносиш
Нам великі свята:
На Андрія — жарти,
Миколай — гостинці...
Ще й Різдво Христове —
Вогні на ялинці.

Марія Балицька.

МИКОЛАЙ

Ти сьогодні швидше
спать лягай,
Бо приїде в гості Миколай.
Бачиш, перша зіронька
горить —
То вже Миколай до нас
спішить!

В нього коні білі, аче сніг,
Борода сивенька аж до ніг,
У сріблясті саночки сіда,
І за вітром в'ється
борода.

Миколай про діток
знає все,
Подарунки кожному несе,
Має для дитячих
подушок

Подарунків повно —
аж мішок!
Віра Паронова.

● Слово про слово

Не отримуйте освіти — здобувайте

Дієслова отримувати, діставати, здобувати, набувати розрізняються за значенням і сполучуваністю. Пропонуємо дізнатися принципи вживання кожного з них.

Одержувати й отримувати — брати те, що дають, надсилають, дарують. Ці синоніми вживаються передусім тоді, коли йдеться про конкретний фізичний, матеріальний об'єкт або наслідок фізичних або хімічних процесів, про те, що можна порахувати (12 балів): одержувати (отримувати) книжки в бібліотеці, гроші, стипендію, зарплату, аміак.

Здобувати — діставати, розшукувати, знаходити кого-, що-небудь. Це слово вживається передусім з іменниками абстрактного значення й має відтінок одержання чогось з певною затратою сили, енергії, зусиль: здобувати перемогу, науковий ступінь, волю. Окрім того, передає зміст «оволодівати чимось у бою»: здобувати місто, ворожі bastioni.

Діставати — здобувати, відшукувати що-небудь, долаючи труднощі: діставати (у значенні роздобути) рідкісну книжку, квитки на закриту виставу. А також вживається у значенні «одержати» з іменниками, що виражають абстрактне поняття: місто дістало на-зву, діставати рішучу відсіч, діставати звання, дістати визнання, моральне задо-



волення. Крім того, можна дістати якість покарання чи взагалі щось негативне: дістати трійку з мови, дістати ляпаса, дістати нежить тощо.

Набувати — ставати власником, набирати чого-небудь, здобувати щось (про ознаку, якість): набувати розголосу, набувати форми, набувати ваги.

Щодо освіти відомий мовознавець О. Авраменко зазначає у нещодавно виданому посібнику «100 експрес-уроків української»: «Грамотні люди отримують (одержують) атестат або диплом, коли успішно закінчують школу чи університет, а освіту протягом якогось часу здобувають». Адже дієслово здобувати має відтінок одержання чогось з певною затратою сили, енергії, зусиль. Отже, щоб здобути освіту, треба тривалий час набувати знань, піля

чого ви отримаєте диплом. М. Волощак у довіднику з українського слововживання теж наводить приклади із вживанням зазначених дієслів (неправильно — правильно):

отримувати розголос, славу — стали відомими, набули розголосу, слави; отримати перевагу — взяти гору; дістати перевагу;

отримувати пошкодження — зазнавати пошкодження;

які отримали вишкіл в умовах — які пройшли вишкіл в умовах.

Отже, коли йдеться про конкретне, то вживаймо отримувати (одержувати), а як ведемо мову про щось абстрактне, то — здобувати, набувати, діставати (здобувати освіту, набувати досвід, дістати титул).

Підготувала Вікторія Осіпова.

Відповіді на сканворд
«Юрта»,
надрукований 8 грудня

			Г	І	Я					
К	Н	У	Р	Б	А	Р	К			
	І	В	А	Н	І	В	К	А		
О	С	А		О	С	Т	А	П		
	Г		Ш		О		І			
С	Т	А	Л	А	Г	М	І	Т		
	У		А		Р	А	Н	А		
	М	О	Д		А	Т		А	Н	Т
	Б	Р	А	У	Н	Р		М	А	Л
К	Л	Е	Н		А	Л	І	Г	А	Т
	Е	С	К	У	Д	О		А	Н	А
Ю	Р	Т	А		А	М	А	З	О	Н
						Г	А	В		Л
						А	В	А	Т	Р
						Х	Н	А	О	К
						О	Т		А	М

● Поміркуйте на дозвіллі

Сканворд «Миколай»

МЕКСИ-КАНСЬКА РОСЛИНА	ПІВОСТ-РІВ У ПІВНІЧ. АМЕРИЦІ	ПЛОС-КОПІЯ	ТАТАРС. ПИСЬ-МЕННИК	ЧАСТИНА ХРОМО-СОМИ	ПРАВО НА ЗВІР ПОДАТКІВ НАПРЯ-МОК РІЗУ	ПОЛО-ВИНКА ЧЕРЕ-ПАШКИ	ДЕКОРА-ТИВНА ЛІЛІЙНА РОСЛИНА	ОБЛЯ-МІВКА				
ФАСОН ШТАНІВ				УКР. РЕ-ЖИСЕР, ТЕАТРАЛ. ДІЯЧ								
КІНОТА ДАВНЬО-ГО РИМУ		ІНДІЙ-СЬКИЙ ШАХІСТ				ДЖЕРЕ-ЛЯНКА						
С	В	Я	Т	И	СОРТ ДИНІ	М	И	К	О	Л	А	Й,
СПАРИНГ У БОКСІ		ПОШКОД-ЖЕННЯ ТКАНИН ТІЛА		М'ЯСНА СТРАВА У ТАТАР		ОГОРОЖА З ЛОЗИ		ПЕРЕ-ЛІТНИЙ ПТАХ				
ПОБА-ЖАННЯ УКРАЇНІ ТА ЇЇ ГЕРОЯМ	СПЕКОТ-НА ПОРА РОКУ	ГРОШОВА ОДИНИЦЯ ІРАНУ			ПТАШЕ-НЯ							
					ПЕРЕ-НОСНЕ ЖИТЛО КИРГІЗІВ	И	УКР. КІНО-АКТОРКА	СТАЛЕ-ВИЙ КАНАТ				
ІНСТРУ-МЕНТ СКУЛП-ТОРА	ЗНАВЕЦЬ	ЖОВТА АКАЦІЯ										
						ЮНІЙ НА-ТУРАЛІСТ						
						АНГЛ. ГЕКТАР						
БРИТАНС. СПІВАЧКА		ВНУТРІШ-НЕ НАПОВ-НЕННЯ				ТОВАР	РУЙНІВ-НИЙ ВІТЕР					
АКТОРКА		ПАПУГА										
НІМЕ	РАДІС-НИЙ ВИГУК		АМЕР. КІНО-АКТОРКА		В'ЯЗКА РІДИНА ПРИТОКА ДНІПРА							
П	О	Д	А	Р	У	Н	К	И	ХІМІЧНИЙ ПАПІР-НИ-ДИКАТОР ЧОРНА В КОСМОСІ	ТЯГАР	ВОЖДЬ ДЖИДІДІВ	
СТОЛИЦЯ ЛАТВІ			ВЛАСНЕ СЛОВО	Р	О	З	Д	А	В	А	Й	
ОРГАНІ-ЗАЦІЯ БАСКІВ		АТОМ ІЗ ЗАРЯ-ДОМ			СТАДІЯ РОЗВИТ-КУ КОМАХ							
СПІВАЧКА ... КУДЛАЙ	МІСТО НА АЛЯСЦІ			ДИТЯЧА ІНФЕК-ЦІЙНА ХВОРОБА			ОГИДНА ЛЮДИНА					
			ЗАПАДІ-НА В ЗЕМЛІ		ПОЗА ЙОГА							