

● Сам собі діагност

Зверніть увагу на мозолі

Не всі мозолі, що з'явилися після незручного взуття, зникають після його зміни. При плоско-стопості мозолі теж зникають, якщо лікар правильно підбере потрібні супінатори. В інших випадках мозолі вказують на перебої в роботі якогось органу — тобто, що він перенапружений або послаблений.

Мозолі часто сигналізують про дуже ранню стадію неблагополуччя якогось органу. Буває, що лікар після обстеження не підтвердить цей діагноз, але міне рік-другий і приховане стане явним. Тому інколи мозолі вказують ще не на саму хворобу, а на її загрозу.

● Якщо по краях п'яток у вас жорстка мозольна підківка, — зверніть увагу на суглоби.

● Якщо ці мозолі тягнуться по зовнішніх краях обох ступень, то слід зайнятися хребтом, звернутися до костоправа.



● Мозоль під мизинцем лівої ноги сигналізує про неблагополуччя серця — зробить кардіограму, завітайте до кардіолога.

● Мозоль на підшві під правим мизинцем закликає вас звернути увагу на печінку і вилучити з раціону смажене, жирне й жовтки яєць.

● Великий мозоль на підшві навпроти чотирьох пальців — без великого — з'являється при нервовій перевтомі, а на випуклому суглобі проти великого пальця ноги загрожує чоловікові простатитом, а жінці — дисфункцією придатків.

ЧИМ КОРИСНА РЕДИСКА

2

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Ульяни, Івана, Петра, завтра — Дмитра, Клавдії. 17 червня з днем Ангела вітайте Юліана, Северина, Софію, 18 — Леоніда, Ігоря, 19 — Сусанну, 20 — Марію, Валерію, Богдана, 21 — Марту.

Оригінальні рецепти полуничного варення

3



7

У Європу — без віз

Еліксир молодості з бузини і цитрусових



Рецептом нектару з бузини, який варять у монастирях Німеччини, Австрії, а тепер — і України поділився єпископ-помічник Львівської архієпархії, монах-редемпторист Володимир Груца, пише «Високий замок». Він рекомендує не прогавити період цвітіння бузини і встигнути наварити корисного сиропу, який взимку зігріє душу і тіло.

● Не прогавте!

во рекомендована бузина при гострих та хронічних захворюваннях органів дихання, бо полегшує виділення мокрот. Її рекомендують вживати після запалень бронхів та легень.

Ідеальний бузиновий напій — з використанням свіжих квіток бузини, але без кип'ятіння. Квіти про-

мити, залити гарячою водою (некип'яченою) та дати настоятися. Можна додати меду (одну чайну ложку на склянку води) та соку лимона. Підходить і сушена, але сушити потрібно лише ті квіти, які зібрані у чистих місцях, подалі від доріг. Сушити слід у темному і добре провітрюваному приміщенні.

Бузину можна давати дітям, але з розрахунку 1 чайна ложка подрібнених квіток на склянку води.

Вживати бузину можна щодня, але ліпше використати сезон цвітіння, тобто пити її свіжозапареною упродовж 10—12 днів, а потім у зимовий період пити можна як тонізуючий напій чи як ліки від застуди.

А ще радять приготувати шампанське з бузини. Називають напій так, бо вистрілює як справжнє шампанське, але на смак як ситро, не п'янке.

В одній з груп у соцме-

режах рекомендують такий рецепт шампанського з квітів бузини: «...це шампанське безалкогольне. Воно ще й корисне для дітей, підвищує імунітет», — пише автор.

Рецепт приготування пропонують такий. 10 л води закип'ятити та охолодити до температури тіла, всипати 1 кг цукру, додати пачку лимонної кислоти (25 г) та 15 суцвіть бузини (можна зав'язати в марлю, простеживши, аби на суцвіттях не було комах).

Настоюємо три дні, потім розливаемо у пластикові пляшки, не доливаючи до верху на сантиметрів 5—8, і трохи стискаємо пляшку при закручуванні, ставимо у холодне місце.

Уже через тиждень шампанське готове. Зберігається до кінця літа.

Як зауважує автор рецепту, треба бути обережним і в жодному разі не бовтати пляшку, бо процес бродіння надзвичайно сильний і навіть міцно прикріплену кришку може зірвати.

● Забуті ласощі

Діти й внуки будуть вдячні

Нинішні бабусі здебільшого купують печиво — швидко, недорого та й смачно. Але... Смак домашніх хрустів (чи іншого печива) — неповторний. Адже ви їх робите з любов'ю! Тож пропонуємо рецепт, а ви, як захочете, — смажте. Діти і внуки вам будуть вдячні.

Потрібно взяти одне яйце, два жовтки, склянку сметани, три столові ложки цукру, трошки солі, чайну ложку соди, ложку спирту або коньяку, склянку борошна. Усе це вимісити, щоб було круте тісто. Потім його тонко розкачати, нарізати смужками. У кожній смужці посередині прорізати отвір, кризь який протягнути один з кінців. Закип'ятити олію (можна й зі смальцем) і опускати туди хрусти. Виймати, коли підрум'яняться, і відразу посипати цукровою пудрою.

● Знадобиться

БУДЬ ЗДОРОВИЙ І НЕ... ГИКАЙ

Гикавка — судомне розширення діафрагми, яке призводить до раптового сильного вдиху з характерним звуком. Спостерігається при подразненні шлунка, захворюваннях органів травлення, а також при деяких функціональних та органічних захворюваннях центральної нервової системи та діафрагмального нерва.

Ось деякі рекомендації, які вам допоможуть позбутися гикавки.

1. Затримайте дихання, зчепіть руки за спиною і, на-

хилившись, спробуйте кілька разів ковтнути води зі склянки, що стоїть на столі.

2. Розмішайте в чайній

ложці трохи гірчиці й столового оцту. Отриманою кашкою намажте приблизно третину поверхні язика. Відчуття не з приємних, але потерпіть — і гикавка мине. Після цього прополощіть рот.

3. Як тільки починається гикавка, треба затамувати подих і з'єднати мизинці з великими пальцями, утворюючи ніби коло, — гикавка має припинитися.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 15 червня	+11 / +20	без опадів	півн., 6	16.17
п'ятниця, 16 червня	+11 / +22	без опадів	зах., 3	16.17
субота, 17 червня	+14 / +17	дощ	півн.-зах., 5	16.17
неділя, 18 червня	+12 / +21	можливий дощ	півн., 6	16.18
понеділок, 19 червня	+15 / +22	без опадів	півн.-зах., 6	16.17
вівторок, 20 червня	+15 / +26	без опадів	півн.-зах., 6	16.17
середа, 21 червня	+17 / +26	без опадів	зах., 5	16.17

● На замітку

ДІСТА ДЛЯ ЗУБІВ

Щоб мати гарні зуби, намагайтеся, аби у вашому раціоні були продукти, які містять:

✓ **кальцій.** Він захищає зуби від перепадів температур і пошкоджень. За нестачі кальцію зуби кришаться і швидко сточуються. Містяться в молочі і молокопродуктах, сої, сушеному інжирі, броколі, кунжуті;

✓ **фосфор.** Відповідає за міцність емалі і регулює правильний розподіл кальцію в організмі. Міститься в телятині, яйцях, молоці, рибі;

✓ **вітамін D.** Допомогає організмові засвоювати фосфор і кальцій. Якщо вітамін D не вистачає, на зубах може утворитися камінь. Міститься в курячих яйцях, скумбрії, салаці, грибах, маргарині. За наявності сонячного світла організм може сам синтезувати цей вітамін.

ЗЦІЛЮЄ РОСА

Росу, зібрану на сході сонця з польових квітів, п'ють при меланхолії, недостатності життєвих сил.



Росу, зібрану у той же час з листя кропиви, використовують для зміцнення волосся.

Росу з конюшини у давнину застосовували для поліпшення характеру сварливих жінок, таємно підмішуючи її до їжі чи води для умивання.

Роса, зібрана до і після ночі з хмелю, у давнину була визнаним приворотним засобом. Треба було потай напоїти свого обранця цією россою, змішавши її з водою, або покропити його одяг.

Росою з ароматних квітів умиваються для збереження краси і молодості.

Ходіння по росяних травах взагалі дуже корисне: воно благотворно діє на стан вашого здоров'я та покращує настрій.

Варто лише взяти до уваги, що, зважаючи на стан сучасного довкілля, зараз не так просто знайти місця, де роса є цілком безпечною.

РОСЛИНИ – ДІАБЕТИКАМ

20 г листя кульбаби, 15 г листя чорної смородини, 10 г ожини, 5 г листя перцевої м'яти. Столову ложку збору залийте склянкою окропу, прокип'ятіть 5 хв., годину настоюйте і процідіть. Пийте по 2–3 столові ложки тричі на день перед їдою;

30 г листя ожини, 15 г квітів глоду, 10 г квітів суніці, 5 г листя брусниці. Спосіб приготування і вживання той же.

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

Лікар Борис Скачко розповів «Академії здоров'я», як «розшифрувати» комарині укуси.

ЗНАК ЯКОСТІ ЗДОРОВ'Я

Комариний укус — це найпростіший тест, за яким можна визначити біологічний вік людини. І якщо комар вас укусив — це добре: ваш біологічний вік молодий. Точніше, не комар — він вегетаріанець і живиться соками рослин, — а комариха. Адже вона теж шукає собі незгіршої поживи, бо для розмноження їй потрібна добра кровіця теплокровних, у тому числі й людей. І за теплом, що його вони виділяють, комаха шукає свою жертву. Тож якщо комар обрав вас, він фактично поставив вам знак якості.

Комар відчуває тепло на відстані лише кількох метрів, тобто буквально до вас наблизившись. Особливо від нього потерпають діти, бо мають активніший обмін речовин і виділяють більше тепла назовні.

Кому не страшні комарині укуси? Тим, у кого є вегетосудинна дистонія та хто регулярно впадає в депресію. У цих станах у людини гущіша кров, і вона не може повноцінно забезпечити обмін речовин. Як правило, в таких людей знижений тиск, кінцівки стають холодними.

І якщо ви вдягнетеся так, що відкритими залишаться тільки кисті, комар їх не торкнеться. Це показник того, що у вас висока в'язкість крові, а отже, високий кардіологічний ризик і ви під дуже серйозною загрозою.

ПЕРЕВІРКА

ОБМІНУ РЕЧОВИН

Але якби в комарів був лише такий тепловізор, вони б геть повимирали, бо не змогли б знайти достатню кількість поживи. У них є кілька органів чуття, за допомогою яких вони шукають собі поживу. На відстані десятих метрів комарі знаходять джерело вуглекислого газу. І тут під приціл потрапляють більш теплокровні траводіні тварини — корови, коні, бо в них обмін речовин відбувається активніше й виділяється більше вуглекислого газу. А вуглекислий газ виділяється через дихальну систему й приваблює до себе комах.

● Літні поради

Говорячи про користь, традиційно заявляють, що в редисці є багато вітамінів групи В, вітаміни Е і С (аскорбінова кислота), фолієва кислота і багато корисного калію. Все це, звичайно, правда, але в значних кількостях із цього списку є тільки аскорбінка: 100 г редиски (4–6 штук) задовольняють 25% добової потреби в цьому вітаміні.

Це непогано, але скажемо чесно, є багато продуктів, в яких вітаміну С ще більше, і тому редиска ніколи не була його головним поставальником для нашого організму. Доза інших вітамінів також дуже мала для того, щоб вважати редиску їх серйозним джерелом. Скажімо, постачання 4% денної потреби вітаміну В₆, 6% фолієвої кислоти

Вкусив комар? Радійте!

Ці КРОВОПИВЦІ ЗАЗВИЧАЙ «ЦІЛУЮТЬ» ТІЛЬКИ МОЛОДИХ І ЗДОРОВИХ

Якщо вас укусив комар, отже, ви все ще молоді. І не варто на нього вже так дуже сердитися, навіть якщо він не дає вам заснути. Комариний писк може багато розповісти про стан вашого здоров'я.

● Варто знати

Енергію нам дають вуглеводи. І якщо дві третини енергії людський організм здатен отримати з вуглеводів, то з погляду обміну речовин — у вас хороший біологічний вік. І ці дві третини енергії дають можливість виділяти вуглекислий газ із вашого організму.

Кого ж рідко кусають комарі, навіть якщо ви без засобів захисту, йдьте до найближчої зеленої зони. Перевірте себе: раптом вони згадають, що ви теж є на цьому світі. І спробують у вас попити крові, й покажуть вам, що ви ще не дуже постаріли. І це вельми серйозний тест.

Якщо ваш організм не може активно окислювати вуглеводи, використовувати їх для своєї активної діяльності, вони переходять у жири. А це вже зовсім інший біологічний вік — старості. І якщо комарі кусають вас мляво, це свідчить про те, що ваш організм мало окислює вуглеводів і у вас більше жирів. Жири горять до кетонів тіл. А кетон — це олійна кислота. І вона видає, м'яко кажучи, не найліпший запах.

СТРЕС, ОЖИРІННЯ ПЕЧІНКИ, АТЕРОСКЛЕРОЗ...

Якщо комар кусає мало, це означає, що у вас високий рівень стресу, за якого організм використовує в енергетиці не вуглеводи, а жири. Це свідчить про те, що у вас ранній розвиток атеросклерозу судин, можливо, у вас жировий гепатоз. Тому що печінка не може керувати обміном вуглеводів, і ви схильні до цукрового діабету 2-го типу,



до подагри. Іншими словами, виникає безліч проблем, якщо організм погано керує обміном вуглеводів.

Третій показник, який комарі вловлюють на відстані кількасот метрів, — це молочна кислота. Та молочна кислота, яка орієнтує комара, може свідчити про дві ситуації у вашому організмі. Якщо її багато — а вона виробляється в разі активної фізичної діяльності, — то й кров добра. А ось низький рівень молочної кислоти означає, що ви, вочевидь, не знаєте, що потрібно рухатися. І комарі вам показують: коли вони вас «не їдять», отже, треба щось змінювати в цьому житті. Треба вести активніший спосіб життя. І все зміниться.

ТЕСТ НА ЗЛОЯКІСНУ ПУХЛИНУ

Але буває така ситуація: спочатку комарі кусали, потім перестали кусати, але чомусь раптом знову «згадали» про вас. Чому? Такий вираз не завжди є добрим показником. Одне діло, якщо ви щось почали робити для свого здоров'я та стали молодими не тільки душою, а й тілом. Але якщо ви нічого не робили для поліпшення здоров'я, а комарі знову поали кусати, можливо, у вас розвивається злоякісна пухлина.

Лікар не каже, що це сто відсотково, але обстежитися треба. Тому що більшість злоякісних пухлин, на жаль, розщеплюють вуглеводи не до кінця, не до вуглекислого газу та води, а тільки до молочної кислоти. І тоді її рівень буде підвищуватися. Причому — без активної фізичної роботи.

ти, бо пухлина їсть багато, їсть добре, але вона збільшує енергію тільки безкисневим шляхом — їй кисень не потрібний.

Тож якщо після затишшя вас раптом почали кусати комарі, не треба лякатися. Цей один із ранніх тестів може спонукати вас звернути на себе увагу й піти обстежитися, аби переконатися, що через неймовірні причини ваш організм просто омолодився сам. І жити спокійно.

Якщо ж у вас виявлять злоякісну пухлину — її все-таки буде виявлено на більш ранній стадії. Поки пухлина не дає про себе знати, вона, як правило, маленька. А перша та друга стадії онкології лікуються простіше, ніж четверта. Комарина самодіагностика

● Напихваті

✓ Багато хто при укусах комарів радить змочувати шкіру нашатирним спиртом або спиртовмісними речовинами, наприклад, одеколоном.
✓ Також може допомогти саморобна мазь із сухого молока. На дві частини води беруть одну частину сухого молока. Ензимми, що містяться в молоці, нейтралізують отруту комах.
✓ Набряк зменшиться, якщо прикласти до місця укусу щось холодне.
✓ Можна мазати місця укусів лавандовою олією або олією чайного дерева.
✓ Крім того, тепер в аптеках продається величезна кількість мазей і засобів від комарів, що знімають свербіж та почервоніння.
✓ Якщо ви на природі, а не вдома, допоможе подорожник. Його треба розтерти і кашку прикласти до місця укусу. Також допомагають м'ята і петрушка.

Зверніть увагу! При вираженій алергічній реакції, наприклад, при сильному почервонінні або набряку потрібно прийняти антигістамінний засіб.
Якщо після укусу комара у вас серйозно погіршилася самопочуття, з'явилися температура і головний біль, знайте: це може бути вірус комариного енцефаліту. Потрібно обов'язково звернутися до лікаря.

Чим корисна редиска

Цей овоч дозріває на грядках одним із перших. Ми любимо похрумтити редискою, але при цьому часто ставимося до неї як до продукту другого сорту. Чи справедливо це?

і 7% калію особливої погоди не зроблять.

Але, попри те, редиска заслуговує найпочеснішого місця на нашому столі. Чому?

Засіб проти раку

По-перше, доведено ефективність редиски в захисті від онкологічних захворювань. Різкуватого смаку цьому овочу надають речовини, які при окисненні на повітрі перетворюються в могутній засіб проти раку. Крім редиски, вони є у всіх видах капусти, хроні і гірчиці.

У серйозних наукових дослідженнях було показано, що регулярне вживання всіх цих овочів допомагає захистити організм від раку молочної залози, простати, легенів, товстої і прямої кишки. Але вчені впевнені, що вони ефективні і при інших злоякісних пухлинах, просто це ще недостатньо глибоко вивчено.

Порятунок від атеросклерозу

Червоний колір редисці забезпечують антоціани — корисні антиоксиданти, що

захищають наш організм від старіння. Дуже добре вивчено їхню профілактичну дію проти атеросклерозу судин. Чим інтенсивніше забарвлена редиска, тим краще.

Для тих, хто худне

Редиска — один з найбільш низькокалорійних продуктів. Вона складається з води на 95,3%. Жирів і цукрів в ній теж практично немає, а калорій у 100 г всього 1% від добової норми. При цьому редиска добре насичує. Тому вона дуже корисна для хворих на цукровий діабет і тих, хто намагається схуднути.



Робимо ще кориснішою

Ліки від раку утворюються в м'якоті редиски тільки при контакті з повітрям. Тому її краще не різати кружальцями, а терти на тертці і вживати в їжу не відразу, а через 15–20 хвилин після подрібнення. Найкорисніший овоч — прямо з грядки, а не той, що довго зберігався в холодильнику.

Здоров'я в аптеці не купиш

Як запікати страви у фользі

МАЛЕНЬКІ ХИТРОЩІ, ПРО ЯКІ ПОТРІБНО ЗНАТИ

Відколи фольга стала одним з найпоширеніших кухонних «аксесуарів», кулінари запікають у ній все, що завгодно: рибу, птицю, овочі, м'ясо. Завдяки цій помічниці, ви зможете урізноманітнити не тільки домашню вечерю, а й пікнік, поїздку на дачу, риболовлю чи охоту.

● У записник



печі, ви ризикуєте появою іскор.

ТОВЩИНА МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Коли купуєте фольгу, зверніть увагу на її товщину. Матеріал завтовшки 9 мкм підходить для зберігання різних продуктів, 11 мкм використовується для приготування страв у духовці, ця фольга досить щільна. Найтовстіша фольга — 14 мкм — потрібна для запікання на грилі та для тих випадків, коли продукт повинен перебувати в духовці досить довгий час.

ЩО І ЯК ЗАПІКАТИ

Для запікання намагайтеся брати м'ясо без кісток. У протилежному разі потрібно стежити за тим, аби кісточки не порвали фоль-

гу. Річкову рибу можна не розбирати. Овочі для запікання у фользі бажано обирати однакового розміру, щоб вони приготувалися одночасно.

НА МАТОВОМУ ЧИ НА БЛИСКУЧОМУ?

Досить часто у господинь виникає запитання про те, який боком класти фольгу на деко. Варто якомога детальніше розібратися в цьому. Структура тонкого алюмінієвого листа для випікання має два боки: блискучий і матовий.

Від того, яким боком класти фольгу на деко, залежить результат. Блискучий набагато краще відбиває одержуване тепло і не приліпає до страви.

Саме тому загортати

продукти треба так, щоб матовий бік був ззовні, а блискучий контактував з їжею.

ТОНКОЩІ ЗАГОРТАННЯ

Щоб загорнути шматок м'яса чи риби у фольгу герметично, зробіть так: складіть лист фольги вдвічі, викладіть страву на одну половину листа, зверху без натягу вільно накрийте другою половиною, загорніть краї по довгій стороні — вийде герметичний шов, зробіть ще два таких шви по боках. У вас вийде пакет, який потрібно акуратно притиснути навколо продукту, розташованого в ньому.

При нагріванні пакет буде розправлятися, фольга надується, але при цьому герметичність не повинна порушитися. Запікаючи м'ясо

або рибу, намагайтеся, щоб фольга щільно прилягала до поверхні продукту при упакованні. При запіканні овочів, навпаки, залишайте трішки повітря — таким чином овочі добре пропаряться, але не засмажаться.

ПОРЯДОК УКЛАДАННЯ ІНГРЕДІЄНТІВ

Для того, щоб м'ясо краще пропеклось і було насиченим ароматами спецій і овочів, зробіть на його поверхні надрізи ножем. Кладіть на дно фольги спочатку овочі, а зверху — м'ясо, натерте спеціями. Так головна страва не пригорить і максимально насититься паром та ароматом овочів.

В «ПІНІВОМУ» РЕЖИМІ

Оскільки фольга не дає випаруватися волозі, значить, допустити пересушування або пригорання продукту майже неможливо. Оптимальна температура в духовці для приготування м'яса у фользі — 170 °С, птиці — 160 °С, риби — 145 °С. При запіканні на відкритому вогні, дочекайтесь, поки вугілля трішки охолоне — так ви зможете запекти у фользі страву, не переживаючи, що вона пригорить.

РОБИМО РУМ'ЯНУ СКОРИНКУ

Щоб на м'ясі вийшла рум'яна скориночка, розгорніть фольгу, коли страва майже готова, і запікайте ще 5—10 хвилин. Не забувайте, що при порушенні герметичності фольги, назовні вийде гарячий пар, тому дійте максимально обережно!

● На замітку

Не грійте яйця в шкаралупі

Щоб не зіпсувати мікрохвильову піч і продукти, які ви хочете приготувати в ній, важливо знати, що не варто туди класти.

Отже, не можна: **контейнери** з їжею, які містять метал. Навіть невелика металева ручка на контейнері з їжею може викликати пожежу. Коли мікрохвиля впливає на метал, його молекули починають вібрувати, але не знаходять виходу і розжарюються до виникнення вогню на папері поруч;

фольгу використовують для того, щоб блокувати дію мікрохвиль, так що не дуже розумно намагається розігріти їжу в мікрохвильовій печі, загорнуту у фольгу. Це може призвести до виникнення іскор і займання;

трави для просушування. Хочете просушити пучок кропу або петрушки? Використовувати мікрохвильову піч для цього — погана ідея. У подібних травах просто недостатньо рідини, і якщо їх трохи перетримати, загорання неминуче;

яйця в шкаралупі. Одна з найпоширеніших помилок — спроба зварити яйце в мікрохвильовці. Якщо шкаралупа не розбита, пар, що виник всередині яйця під впливом мікрохвиль, не знаходить виходу, і яйце трісне. Якщо шкаралупа не цілісна, яйця цілком можна розігрівати.

Тонкощі приготування варення

Якщо під час готування варення сироп стає густим, а плоди зморщуються і не робляться прозорими, то до сиропу потрібно додати води.

Варення не зацукрується, якщо під час готування витирати краї миски намоченим у холодній воді рушником.

Якщо готування затягується, варення довго залишається рідким, то можна додати до нього трохи лимонного соку.

Розливати варення по банках слід після його встигання. Інакше ягоди і фрукти піднімуться наверх, сироп залишиться на дні, і варення швидше псуватиметься.

Найкраще готувати варення в емальованому посуді або в посуді з нержавіючої сталі. При готуванні в мідному посуді знижується вміст вітаміну С. В алюмінієвому — частинки алюмінію потрапляють у варення.

Незвичайне полуничне варення

Сезон полуниць в самому розпалі! Вдосталь наївшись, можна вже і заготовки робити. А чому б на цей раз не побалувати рідних чимось незвичайним? Здавалося б, що може бути незвичайного: ягоди, цукор — ось тобі й варення... А ось і ні! Якщо підійти до питання з фантазією, то результат стане відкриттям сезону.

«РУБІНОВЕ»

1 кг дрібних полуниць, 200 г пелюсток садової троянди, 1,2 кг цукру, 100 мл води, 0,5 ч. ложки лимонної кислоти.

Підготовлені полуниці засипте половиною норми цукру. Залиште на ніч.

Із решти цукру і води приготуйте сироп. Залийте ним промиті трояндові пелюстки, додайте лимонну кислоту і доведіть до кипіння.

У гарячий сироп висипте ягоди і варіть 5 хвилин на невеликому вогні. Потім зніміть посудину з вогню, дайте варенню повністю охолонути.

Знову доведіть до кипіння і варіть приблизно 10 хвилин. Гарячим розлийте

те варення у банки і закупорте.

ЗІ СПЕЦІЯМИ

2 кг полуниць, 2 кг цукру, 2 зірочки бад'яну, 1 паличка кориці.

Підготовлені ягоди покладіть в таз (каструлю) засипте цукром, залиште на 3 години. По закінченні цього часу поставте полуниці на вогонь, доведіть до кипіння і варіть 10 хвилин. Відставте остигати.

Як тільки варення охолонуло, знову поставте його на вогонь і доведіть до кипіння. Після цього додайте спеції і варіть 10 хвилин.

Вийміть спеції, гарячим розлийте варення у стерилізовані банки і закупорте.

З ГОРІЛКОЮ

3 кг полуниць, 2 кг цукру, 100 мл горілки, 1 ч. ложка лимонної кислоти.

Підготовлені ягоди покладіть в таз шарами,

збризкуючи горілкою і посипаючи цукром, верхній шар — цукор. Залиште в холодильнику на ніч.

Поставте таз на вогонь, доведіть до кипіння, додайте лимонну кислоту і зніміть з вогню. Через 3 години знову поставте на вогонь і доведіть до кипіння. Повторіть процедуру ще тричі, а після останнього закипання варіть 10—15 хвилин.

Розкладіть варення у стерилізовані банки і закупорте.

З РЕВЕНЕМ ТА ІМБИРОМ

1 кг полуниць, 1 кг черешків ревеню, 50 г свіжого

кореня імбиру, 2 кг цукру, 200 мл води.

Промиті черешки ревеню очистіть від шкірки і дрібно наріжте. Додайте підготовлені ягоди полуниці, залийте водою в глибокій мисці, поставте на вогонь і доведіть до кипіння. Варіть 10 хвилин.

Додайте очищений цілий корінь імбиру, третину від усього обсягу цукру і варіть ще 5 хвилин при безперервному помішуванні.

Невеликими порціями досипте решту цукру і варіть 5—7 хвилин. Зніміть з вогню, відставте на 8—10 годин.

Другий етап. Дайте варенню закипіти і варіть на слабкому вогні 10 хвилин. Знову заберіть з вогню на 10 годин. З охололого варення витягніть корінь імбиру. Розкладіть у стерилізовані банки і закупорте.



● На замітку

Нестача поживи у ягідників

У смородини при азотному голодуванні утворюються короткі й тонкі пагони. Листя дрібне, блідо-зелене. Рослина слабо цвіте й утворює мало ягід. Нестача азоту в суниці проявляється в тому, що забарвлення молодого листя змінюється від світло-зеленого до жовтого, а ріст його припиняється. На старому листі спочатку з'являються червонуваті зубчики. В міру старіння листків вони стають жовтими.

Від фосфорного голодування у порічок утворюються короткі й тонкі пагони, галузження слабке, листя дрібне, тьмяне, зеленого забарвлення, вкриті маленькими плямами, опадає передчасно. Ягоди досягають погано, вони дуже кислі.

При нестачі фосфору в малини пагони ростуть погано, листя набуває пурпурового відтінку; в суниці листя дрібне, темно-зелене з голубуватим відтінком. Черешки і великі жилки листків набувають червонувато-червоно-сінього забарвлення.

При нестачі калію у чорної смородини міжвузля короткі, пагони втрачають пружність. Листя спочатку набуває червонувато-пурпурового відтінку, потім по краях з'являється облямівка з відмерлих тканин коричневого або сіро-коричневого кольору. Ягоди досягають нерівномірно.

Підкладка для полуниць



Щоб ягоди не псувалися під час дощів і їх не пошкоджували шкідники, рекомендується мульчувати міжряддя, підкладати під куші солому, тирсу тощо або використовувати з цієї метою обрізки рубейоїду, лінолеуму, плівку. Але в такому разі ягоди хоч і не лежать на ґрунті, та все одно на мокром. Тому дуже добре роблять ті садівники, котрі виготовляють спеціальні підкладки з дерев'яних планок.

Заготовки (наприклад, перерізом 10х20 мм) необхідно спочатку висушити, потім просочити розчином хлористого кальцію чи будь-якого іншого антисептика і знову просушити. Після цього їх слід з'єднати клеєм ПВА, просочити гарячою олією, покрити олійним лаком.

Розміри підкладок можуть бути різними. Замість дерева використовують також пластик, смужки оргскла. Дерев'яні планки перед обробкою олифою не зайве пофарбувати гуашшю.

Для нормального розвитку і високого врожаю овочів протягом літа необхідний догляд за помідорами, який включає: поливи, підживлення, розпушування ґрунту, підв'язування до опор високорослих сортів та їх перепідв'язування у міру потреби, легке підгортання, а також пропонування бур'янів, якщо знадобиться, та захист від шкідників і хвороб.

Побуває думка, що без застосування мінеральних добрив виростають екологічно чисті овочі. Але саме через брак добрив ми отримуємо низький урожай. На жаль, ґрунт вже не має достатньої кількості речовин, що забезпечують нормальний ріст рослини. Такі рослини найчастіше зазнають нападу шкідників. Якщо підживлення проводити вчасно, то можна значно підвищити урожай. Удобрювати рослини на ранньому етапі розвитку доцільно тоді, коли видно якісь зміни.

Щоб зрозуміти, чого не вистає вашим рослинам, і проводити боротьбу з дефіцитом корисних речовин, необхідно знати симптоми нестачі елементів.

При нестачі азоту в рослині з'являються жовті листки, які з часом сохнуть і опадають. В даному разі головне не переплутати з надлишком вологи.

При нестачі фосфору рослина може набутися фіолетового кольору.

Нестача магнію проявляється у рослин у вигляді ламкого листя.

При нестачі заліза починає жовтіти верхівка, а листя може поблібати. У цьому разі проводять позакореневе підживлення залізним купоросом у пропорції 5 г на 10 л води. Позакореневе підживлення рекомендується вносити при низьких температурах ґрунту.

Як і будь-якому організму, томатам необхідно збалансоване живлення, що включає такі мікроелементи, як калій, азот, фосфор, мікроелементи — залізо, мідь, марганець.

Удобрювати помідори можна найрізноманітнішими препаратами.

✓ Одним з поширених та ефективних добрив є **суперфосфат**, який сприяє гарному росту пасльонових. У більшості випадків випускається у вигляді порошку.

✓ **Комплексні добрива** — це суміші, що включають в себе калій і азот.

✓ **Органічні добрива** використовують як підгодівлю для розсади помідорів.

ПОЛИВ

Помідори не люблять ні надлишку води, ні посухи. Поливати їх необхідно в міру підсихання ґрунту, не даючи йому висихати повністю, рідко, але рясно, в середньому раз на тиждень, якщо немає дощів, а коли вони йдуть, то рідше.

Найголовніше, щоб у помідорів вистачало води з моменту утворення зав'язей і до закінчення наливу плодів. Якщо в цей час помідор потрапить під посуху, зав'язі можуть обсіпатися, а плоди, які виростуть

Про вирощування томатів без таємниць



Помідори — одні з найпоширеніших овочевих культур. Хтось вирощує їх без особливих труднощів, а хтось веде боротьбу за кожен кушчик цієї рослини. Виникає питання: від чого ж все-таки залежить урожай?

● Компетентно

з тих, що вціліють, вийдуть нетипово дрібними. Трохи пізніше, коли вони вже розвинуться, нестача поливу може викликати розтріскування плодів.

Найбільше подобається помідорам краплинний або «підземний» полив: там де їх застосовують, врожаї зазвичай більші. Якщо поливати їх цими способами, а також під корінь або по рівнях і тільки у вечірній час, помідори не захворіють будь-якою гниллю плодів.

Ще маленький секрет: помідори рідше хворіють і краще ростуть, якщо у воду для поливу додати трошки деревного попелу (кілька дрібок на 10-літрове відро). Краще будуть плодоносити вони і в тому разі, якщо, як тільки почнуть з'являтися зав'язі, посипати деревним попелом ґрунт навколо них (теж близько жменьки на один квадратний метр).

Розпушувати ґрунт потрібно щоразу, як тільки на ньому буде помітно тверду кірку, а утворюється вона зазвичай після поливів або дощів.

ПІДЖИВЛЕННЯ

Томати можна підживлювати як купованими готовими добривами на основі хімічних елементів, так і натуральними добривами приготуваними власноруч.

Добрива сприяють росту і розвитку кущів помідорів, рясному цвітінню, зав'язування плодів і їх швидкому дозріванню, а також збільшенню кількості врожаю.

Перший раз помідори потрібно підживлювати через 2 тижні після висаджування розсади. Наступні підживлення добривами проводять до середини липня з інтервалом у 14 днів.

Підживлення яєчною шкарлупою. Яєчна шкара-

лупа зарекомендувала себе як хороше добриво для розсади. Подрібнену шкаралупу з 3—4 яєць замочують в 3 л теплої води, ємність закривають нещільною кришкою і ставлять в темне місце приблизно на 3 дні. Коли настій почне неприємно пахнути (це наслідок розкладання сірководню), ним поливають розсаду.

Підживлення йодом. Йод прискорює дозрівання плодів, а також запобігає розвитку небезпечного захворювання — фітофторозу. На 10 л води потрібно розчинити 4 краплі спиртового розчину йоду. Отриманою рідиною поливають помідори з розрахунку по 2 л на кожен рослин.

Підживлення попелом. Деревний попіл — чудове джерело калію і фосфору, а значить, допомагає стимулювати цвітіння і плодоношення томатів. На 10 л води — 1 скл. деревного попелу, розмішують і отриманою рідиною поливають грядки з томатами. Також можна використовувати сухий попіл, який висипають під рослини: 1 ст. ложку на 1 рослин.

Попіл також можна використовувати для позакореневого підживлення. Для цього на 3 л води беруть 300 г попелу, кип'ятять розчин протягом 10 хвилин. Після чого настоюють 5 годин, доводять об'єм рідини до 10 л і додають туди трохи господарського мила, щоб рідка підгодівля краще трималася на листках. Потім розчин проціджують і обприскують ним рослину помідорів.

Підживлення дріжджами. Для підживлення томатів можна використовувати як свіжі, так і сухі дріжджі. В них немає основних елементів живлення рослин, тому дріжджовий розчин — це радше стимулятор росту, ніж добриво. Про підживлення помідорів дріжджами «Домашня газета» детально розповідала в попередньому номері.

Підживлення курячим послідом. Курячий послід діє на рослини як комплексне мінеральне добриво: в ньому багато азоту і фосфору.

Досить ефективно використовувати розведений

водою свіжий курячий послід. Для цього відро (10 л) на 1/3 заповнюють курячим послідом, до країв ємності доливають воду, настоюють на відкритому повітрі протягом 7—10 днів, після чого 0,5 л розчину розбавляють в 10 л води і отриманою рідиною проливають міжряддя з розрахунку 5—6 л на кв. м. Слідкуйте, щоб розчин курячого посліду не потрапив на листя томатів, тому що це може спричинити їх опіки.

Підживлення коров'яком. Розчин коров'яку краще чергувати з іншими народними засобами. Готують це добриво теж досить просто: 1/2 відра гною заливають водою до країв ємності, накривають кришкою і ставлять у тепле місце на тиждень. По закінченні цього часу настій ретельно розмішують і розбавляють водою в пропорції 1:10. На кожен куш витрачають по 0,5—1 л підживки.

Підживлення кропивою. Настій готують з молодого листя кропиви: в ньому накопичується багато азоту, калію і заліза. Ємність (її розмір залежить від того, скільки добрива потрібно для вашого городу) на 2/3 заповнюють кропивою, потім туди наливають воду, але не до самого верху, накривають кришкою і настоюють 7—10 днів у теплом місці.

Через 10 днів розчин готовий. На 1 л розчину потрібно додати 10 л води і отриманою рідиною поливають помідори під корінь з розрахунку 1—2 л на рослину. Таким добривом не можна зловживати. В місяць проводьте не більше 2 підживлень кропивою.

ПІДВ'ЯЗУВАННЯ ПОМІДОРІВ

Підв'язувати високорослі помідори до кілочків необхідно відразу після того, як висаджена на постійне місце розсада добре вкорениться і піде в ріст, а при безрозсадному способі — коли у сіянців з'явиться біля шести листочків.

Кілки потрібно забивати в землю з північної сторони на глибину близько 40 см від рослини і на відстані 10 см від стебла. Висоту кілочка зазвичай підбирають під висоту сорту (від одного до

1,5 м). утім, деякі сорти можна підв'язувати і не до кілочків, а до дроту, горизонтально натягнутого між рядами (шпалери), нахилиючи рослини із сусідніх рядів попарно одна до одної. Тоді у них плоди будуть трохи крупнішими, крім того збирати їх буде легше. Це стосується не тільки високих, а й середньорослих сортів.

Підгортати помідори потрібно два або три рази за сезон. Від бур'янів помідори захищають постійно, з перших днів, не даючи бур'янистим травам розростатися. Зручніше за все робити це разом з розпушуванням і підгортанням.

ФОРМУВАННЯ КУЩІВ

Формувати кущі потрібно не у всіх сортів (в деяких і так виростає всього по одному головному стеблу). Найчастіше залишають одне головне стебло, а сорти з потужними стеблами і з невеликими, але численними плодами можна формувати і в два стебла, та навіть у три. Чим південніше ви живете, тим більше стебел можна залишити, тому що довге південне літо дозволить встигнути визріти всім плодам. Правда, вони можуть виявитися дрібнішими, ніж на основному стеблі.

Нічого складного у формуванні кущів немає. Якщо потрібно лише одне стебло, то на ньому видаляють усі пасинки, що з'являються в пазухах листків, не дозволяючи їм dorostati до довжини 3—4 сантиметрів. Передусім необхідно забирати ті пасинки, які виросли відразу під стеблами, інакше помідор може скинути квітки і зав'язь.

Якщо будете формувати куш у два стебла, залиште бічний пагін, який з'явиться біля першої китиці, а якщо у три, то крім нього, ще й найсильніший з тих, який намагається під другим стеблом.

Пасинки при цьому не треба виривати, а виламувати, обережно обхопивши їх великим і вказівним пальцями, і тягти вбік, а не на себе. Якщо ж вони встигли вирости надто великими, їх краще зрізати гостро заточеним ножом, або бритвою.

Пасинкувати помідори необхідно постійно, скільки б стебел у них не було залишено. Є, правда, одне важливе обмеження: під час занадто сильної літньої спеки від обривання листя і від пасинкування краще тимчасово утриматися, бо куші в таких умовах погано переносять травми. А ось якщо влітку йдуть затишні дощі з похолоданням, помідори бажано не тільки пасинкувати, а й вилучати в них частини пагонів і всі нижні листки, щоб куші швидше і краще прогрівалися.

Крім того, для кращого врожаю десь у середині серпня варто прищипнути верхівки у всіх плодonoсних пагонів і видалити ті квіткові китиці, на яких не зав'язалися плоди. Тоді ті плоди, що вже зав'язалися, краще наліються і швидше дозріють.

І. Зімовська,
головний фахівець-агроном відділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

ПОНЕДІЛОК, 19.06.2017		СЕРЕДА, 21.06.2017	
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини 06.10, 07.10, 08.10 Спорт 06.15, 08.15 АгроЕра 06.20, 07.15, 08.20, 13.15, 22.45, 23.20 Погода 06.25, 23.50 Від першої особи 07.20, 23.25 На слуху 08.35 Паспортний сервіс 08.45 Світ он лайн 09.00 Х/ф «Ціна солі» 10.30 Т/с «На межі. Група «Антите– рор» 11.20 Д/с «Національні парки» 12.15 Баклани на Балкани 13.25 Борхес 13.50 Т/с «Анна Піль» 15.20 Х/ф «Вічні таки» 16.50 Говорить один з одним. Ада Роговцева 17.50 Вікно в Америку 18.15 Новинний блок 18.50, 22.50 З перших вуст 19.00 Новини. Культура 19.20 Перша шпальта 19.55 Вересень 20.20 Д/с «Порятунок ферми» 21.30 Новини. Спорт 21.50 Війна і мир 22.55 Вічне 23.00 Підсумки 1+1 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 09.30 «Чотири весілля» 10.55 «Міняю жінку–5» 12.20 Т/с «Матусі» 14.30, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана» 20.15, 21.15 Т/с «Свати–5» 22.20 Т/с «Пізнє каяття» 23.20 Х/ф «Кримінальне читиво» TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті. Тиждень 07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого– лошення. Бюро знахідок 07.50, 18.45 Міська рада інформус 08.00 Вікно в Америку 08.30, 20.00 Єдина країна 09.00, 00.15 Час–Тайм 09.30 Справжня ціна 09.45 Про кіно 09.55, 22.35 Добрі традиції		«УКРАЇНА» 06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Украї– ною 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 09.15 Зірковий шлях 11.10 Т/с «Бабине літо» 14.45, 15.30 Т/с «Багаття на снігу» 19.45 Ток–шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Ключі від щастя. Продов– ження» 23.30 Х/ф «Хеллбой II: Золота армія» ТТБ 07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.10 «Цей день в історії» 07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ» 07.30 «Загублені у часі» 07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «Відверті діалоги» 10.56, 11.13, 16.13 Погода. Анонси 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Сміємося — не здає– мося» 11.30 «Подорожні замальовки» 12.00 «Мамина школа» 12.30 «У народному стилі» 16.15 «У країні Мультляндії» 17.13, 19.26, 22.26 Погода.Анонси 17.15 «Урок... для батьків» 17.45, 20.20 Соціальна реклама 18.00 «Мандри Великим Лугом» 18.15 «Азбука смаку» 18.30 «Із нашої відеотеки» 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 19.30 «Народний контроль» 19.40 «Сад.Город.Квітник» 20.00 «Не перший погляд» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Тема дня» 21.15 «В об’єктиві ТТБ» 21.30 «Біля рідних джерел» 22.30 «Час країни» ІНТЕР 05.30, 20.00 «Подробиці» 06.00 Мультфільм 06.20, 12.45 «Слідство вели... з Л. Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но– вини 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20 Х/ф «Покровські ворота» 15.15 «Жди мене» 18.00, 19.00 Ток–шоу «Стосується кожного» 20.40 Т/с «1942» 22.30 Т/с «Розвідники»	
ІSTV 05.05 Дивитись усім! 05.50, 19.20 Надзвичайні новини 06.40 Факти тижня. 100 хвилин 08.45 Факти. Ранок 09.10 Спорт 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки 10.10 Антисомбі 11.10 Секретний фронт 11.55, 13.20 Х/ф «Дім великої матусі» 12.45, 15.45 Факти. День 14.10, 16.10 Х/ф «Дім великої матусі– 2» 16.25 Х/ф «Упіймай шахрайку, якщо зможеш» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Більше ніж правда 21.25 Т/с «Пес» 22.35 Свобода слова 00.30 Х/ф «Під прицілом» СТБ 05.45, 16.00 «Все буде добре!» 07.40 «Планета земля–2» 08.40 Х/ф «Неідеальна жінка» 10.35 «Україна має талант!–5» 13.45 «Битва екстрасенсів–14» 18.00, 22.00 «Вікна–Новини» 18.30, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо дітей» 00.40 «Слідство ведуть екстрасен– си» НОВИЙ КАНАЛ 05.45, 18.00 Абзац 06.43, 07.59 Kids Time 06.45 М/с «Пригоди Кота в чобо– тях» 08.00 М/ф «Реальна білка» 09.45 Х/ф «Чотири Різдва» 11.15 Х/ф «Любов з повідомленням» 13.15 Х/ф «Знаряддя смерті: Місто кісток» 16.00 Х/ф «Червоний капелюшок» 19.00 Ревізор 21.40 Страсті за Ревізором 00.20 Х/ф «Стерв’ятник»		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини 06.10, 07.10, 08.10 Спорт 06.15, 08.15 АгроЕра 06.20, 07.15, 08.20, 09.55, 13.30, 23.20 Погода 06.25, 23.50 Від першої особи 07.20, 23.25 На слуху 08.35 Паспорт.Уа 08.45 Світ он лайн 09.00, 16.30 Т/с «Площа Берклі» 10.05 Т/с «На межі. Група «Антите– рор» 11.00 Засідання Кабміну України 13.40 Наші гроші 14.05 Т/с «Анна Піль» 15.35 Світло 17.25 Хочу бути 17.45 М/с «Книга джунглів» 18.15 Новинний блок 18.50, 22.50 З перших вуст 19.00 Новини. Культура 19.20 Д/с «Дикі тварини» 19.55 Слідство. Інфо 20.20 Д/с «Порятунок ферми» 21.30 Новини. Спорт 21.50 Т/с «Оповідання XIX століття» 22.40 Мегалот 22.55 Вічне 23.00 Підсумки 1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 09.30 «Чотири весілля» 10.55, 12.20 «Міняю жінку–5» 12.35 Т/с «Матусі» 13.50, 14.55, 20.15, 21.15 Т/с «Сва– ти–5» 16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана» 22.20 Т/с «Пізнє каяття» 23.20 Х/ф «Мовчання ягнят» TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Ого– лошення. Бюро знахідок 07.35 Європа у фокусі 08.00 Євромакс 08.30 Невідома Україна 08.55, 17.55 Добрі традиції	
ІSTV 05.05 Дивитись усім! 05.50, 19.20 Надзвичайні новини 06.40 Факти тижня. 100 хвилин 08.45 Факти. Ранок 09.10 Спорт 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки 10.10 Антисомбі 11.10 Секретний фронт 11.55, 13.20 Х/ф «Дім великої матусі» 12.45, 15.45 Факти. День 14.10, 16.10 Х/ф «Дім великої матусі– 2» 16.25 Х/ф «Упіймай шахрайку, якщо зможеш» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Більше ніж правда 21.25 Т/с «Пес» 22.35 Свобода слова 00.30 Х/ф «Під прицілом» СТБ 05.45, 16.00 «Все буде добре!» 07.40 «Планета земля–2» 08.40 Х/ф «Неідеальна жінка» 10.35 «Україна має талант!–5» 13.45 «Битва екстрасенсів–14» 18.00, 22.00 «Вікна–Новини» 18.30, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо дітей» 00.40 «Слідство ведуть екстрасен– си» НОВИЙ КАНАЛ 05.45, 18.00 Абзац 06.43, 07.59 Kids Time 06.45 М/с «Пригоди Кота в чобо– тях» 08.00 М/ф «Реальна білка» 09.45 Х/ф «Чотири Різдва» 11.15 Х/ф «Любов з повідомленням» 13.15 Х/ф «Знаряддя смерті: Місто кісток» 16.00 Х/ф «Червоний капелюшок» 19.00 Ревізор 21.40 Страсті за Ревізором 00.20 Х/ф «Стерв’ятник»		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини 06.10, 07.10, 08.10 Спорт 06.15, 08.15 АгроЕра 06.20, 07.15, 08.20, 09.55, 13.30, 23.20 Погода 06.25, 23.50 Від першої особи 07.20, 23.25 На слуху 08.35 Паспорт.Уа 08.45 Світ он лайн 09.00, 16.30 Т/с «Площа Берклі» 10.05 Т/с «На межі. Група «Антите– рор» 11.00 Засідання Кабміну України 13.40 Наші гроші 14.05 Т/с «Анна Піль» 15.35 Світло 17.25 Хочу бути 17.45 М/с «Книга джунглів» 18.15 Новинний блок 18.50, 22.50 З перших вуст 19.00 Новини. Культура 19.20 Д/с «Дикі тварини» 19.55 Слідство. Інфо 20.20 Д/с «Порятунок ферми» 21.30 Новини. Спорт 21.50 Т/с «Оповідання XIX століття» 22.40 Мегалот 22.55 Вічне 23.00 Підсумки 1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 09.30 «Чотири весілля» 10.55, 12.20 «Міняю жінку–5» 12.35 Т/с «Матусі» 13.50, 14.55, 20.15, 21.15 Т/с «Сва– ти–5» 16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана» 22.20 Т/с «Пізнє каяття» 23.20 Х/ф «Мовчання ягнят» TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Ого– лошення. Бюро знахідок 07.35 Європа у фокусі 08.00 Євромакс 08.30 Невідома Україна 08.55, 17.55 Добрі традиції	
ІSTV 05.05 Дивитись усім! 05.50, 19.20 Надзвичайні новини 06.40 Факти тижня. 100 хвилин 08.45 Факти. Ранок 09.10 Спорт 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки 10.10 Антисомбі 11.10 Секретний фронт 11.55, 13.20 Х/ф «Дім великої матусі» 12.45, 15.45 Факти. День 14.10, 16.10 Х/ф «Дім великої матусі– 2» 16.25 Х/ф «Упіймай шахрайку, якщо зможеш» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Більше ніж правда 21.25 Т/с «Пес» 22.35 Свобода слова 00.30 Х/ф «Під прицілом» СТБ 05.45, 16.00 «Все буде добре!» 07.40 «Планета земля–2» 08.40 Х/ф «Неідеальна жінка» 10.35 «Україна має талант!–5» 13.45 «Битва екстрасенсів–14» 18.00, 22.00 «Вікна–Новини» 18.30, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо дітей» 00.40 «Слідство ведуть екстрасен– си» НОВИЙ КАНАЛ 05.45, 18.00 Абзац 06.43, 07.59 Kids Time 06.45 М/с «Пригоди Кота в чобо– тях» 08.00 М/ф «Реальна білка» 09.45 Х/ф «Чотири Різдва» 11.15 Х/ф «Любов з повідомленням» 13.15 Х/ф «Знаряддя смерті: Місто кісток» 16.00 Х/ф «Червоний капелюшок» 19.00 Ревізор 21.40 Страсті за Ревізором 00.20 Х/ф «Стерв’ятник»		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини 06.10, 07.10, 08.10 Спорт 06.15, 08.15 АгроЕра 06.20, 07.15, 08.20, 09.55, 13.30, 23.20 Погода 06.25, 23.50 Від першої особи 07.20, 23.25 На слуху 08.35 Паспорт.Уа 08.45 Світ он лайн 09.00, 16.30 Т/с «Площа Берклі» 10.05 Т/с «На межі. Група «Антите– рор» 11.00 Засідання Кабміну України 13.40 Наші гроші 14.05 Т/с «Анна Піль» 15.35 Світло 17.25 Хочу бути 17.45 М/с «Книга джунглів» 18.15 Новинний блок 18.50, 22.50 З перших вуст 19.00 Новини. Культура 19.20 Д/с «Дикі тварини» 19.55 Слідство. Інфо 20.20 Д/с «Порятунок ферми» 21.30 Новини. Спорт 21.50 Т/с «Оповідання XIX століття» 22.40 Мегалот 22.55 Вічне 23.00 Підсумки 1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 09.30 «Чотири весілля» 10.55, 12.20 «Міняю жінку–5» 12.35 Т/с «Матусі» 13.50, 14.55, 20.15, 21.15 Т/с «Сва– ти–5» 16.00, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана» 22.20 Т/с «Пізнє каяття» 23.20 Х/ф «Мовчання ягнят» TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Ого– лошення. Бюро знахідок 07.35 Європа у фокусі 08.00 Євромакс 08.30 Невідома Україна 08.55, 17.55 Добрі традиції	

ВІВТОРОК, 20.06.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00
Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 08.20 АгроЕра
06.25, 07.20, 08.25, 13.30, 23.20 По–
года
06.30, 23.50 Від першої особи
06.45, 07.45, 08.30 Смакота
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Світ он лайн
09.00 Х/ф «Ціна солі»
10.30 Т/с «На межі. Група «Антите–
рор»
11.20 Д/с «Національні парки»
12.15 Баклани на Балкани
12.40, 21.30 Новини. Спорт
13.40 Уряд на зв'язку з громадяна–
ми
14.05 Т/с «Анна Піль»
15.35 Фольк–music
16.35 Мистецькі історії
16.50 Т/с «Площа Берклі»
17.45 М/с «Книга джунглів»
18.15 Новинний блок
18.50, 22.50 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.20 Д/с «Садові скарби»
19.55 Наші гроші
20.20 Д/с «Порятунок ферми»
21.50 Т/с «Оповідання XIX століття»
22.55 Вічне
23.00 Підсумки
1+1
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок
з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30
ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.55, 12.20 «Міняю жінку–5»
12.35 Т/с «Матусі»
13.50, 14.55, 20.15, 21.15 Т/с «Сва–
ти–5»
16.00, 17.10 Т/с «Величне століття.
Роксолана»
22.20 Т/с «Пізнє каяття»
23.20 Х/ф «Джекі Браун»
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа
Дойлів»
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 Ого–
лошення. Бюро знахідок
07.35 Сільський календар
08.05 Українські традиції

08.20 THEU — калейдоскоп подій
08.30 Невідома Україна
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.30, 17.00 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.50 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30, 20.30 Євромакс
13.00 Хіт–парад
14.00 Х/ф «Ланцюг»
17.30 Сmachна мандрівка
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
21.30 «Гал–кліп»
22.35 Х/ф «Болотний диявол»

ICTV

05.35, 20.20 Громадянська оборо–
на
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00 Більше ніж правда
11.00, 13.20 Х/ф «Під прицілом»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35, 16.10 Т/с «Володимирська,
15»
17.45, 21.25 Т/с «Пес»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.25 Х/ф «Дочка генерала»
00.45 Т/с «Лас–Вегас»

СТБ

07.05, 16.00 «Все буде добре!»
09.00 Х/ф «Операція «И» та інші
пригоди Шурика»
10.55 «Україна має талант!–5»
13.50 «Битва екстрасенсів–14»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо
дітей»
23.10 «Слідство ведуть екстрасен–
си»

НОВИЙ КАНАЛ

04.45, 18.00 Абзац
05.39, 06.55 Kids Time
05.40 М/с «Пригоди Кота в чобо–
тях»
07.00 Т/с «Татусеві дочки»
10.30 Ревізор
13.45 Страсті за Ревізором
16.00 Ревізор. Спешл
19.00 Супермодель по–українськи
21.30 Х/ф «Маска Зорро»
00.10 Х/ф «Смак ночі»
«УКРАЇНА»
06.10, 12.50 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00
Сьогодні

07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Ключі від щастя. Продов–
ження»
23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні
наміри»

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00
«Вісті ТТБ»
07.30, 21.00 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Біля рідних джерел»
11.13, 12.35, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26
Погода.Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здає–
мося»
11.30 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Азбука смаку»
12.00 «Мандри Великим Лугом»
12.15 «Сад.Город.Квітник»
12.40 «Не перший погляд»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Як це?»
17.35 «Зупинись і здивуйся»
18.00 «Живі сторінки»
18.30 «Із нашої відеотеки»
(Кренцилівські вапнярки)
18.45 «Національний художній му–
зей»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
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»

ІНТЕР

05.10, 20.00 «Подробиці»
05.50 Мультфільм
06.20, 13.20 «Слідство вели... з Л.
Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но–
вини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
11.05, 12.25, 20.40 Т/с «1942»
15.50 «Речдок»
18.00 Ток–шоу «Стосується кожно–
го»
22.30 Т/с «Розвідники»

ЧЕТВЕР, 22.06.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00
Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 08.20 АгроЕра
06.25, 07.20, 08.25, 13.30, 18.00, 23.20
Погода
06.30, 23.50 Від першої особи
06.45, 07.45, 08.30 Смакота
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Світ он лайн
09.00 Д/ф «Київ. Початок війни»
09.45 Д/ф «Ангел помсти»
10.20 Т/с «На межі. Група «Антите–
рор»
11.15 Д/с «Національні парки»
12.00 ХВИЛИНА МОВЧАННЯ. Вша–
нування пам'яті жертв війни в
Україні
12.10, 17.45 Обличчя війни
12.25, 20.20 Д/с «Порятунок фер–
ми»
13.40 Слідство. Інфо
14.05 Т/с «Анна Піль»
15.35 Надвечір'я. Долі
16.30 Д/ф «Дніпровська балада»
17.25 Спецрепортаж: Як живуть
діти–сироти на окупованій
території
17.35 Спецрепортаж: Як живуть
люди з ВІЛ на окупованій
території
18.15 Новинний блок
18.50, 22.50 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.20 Д/с «Дикі тварини»
19.55 «Схеми» з Наталією Седлець–
кою
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Оповідання XIX століття»
22.55 Вічне
23.00 Підсумки
1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45,
19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок
з 1+1»
09.30, 10.55, 12.20, 14.00 «Міняю
жінку–5»
15.15, 17.10 Т/с «Величне століття.
Роксолана»
20.10, 21.10 Т/с «Пізнє каяття»
22.10 «Право на владу–2017»
23.40 Х/ф «Холодне літо 53–го»
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа
Дойлів»

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30
Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого–
лошення. Бюро знахідок
07.35 Сучасна медицина і здоро–
в'я
08.05 Щоденник для батьків
08.30, 19.30 Невідома Україна
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.30, 17.00 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Соло
13.00 А. Оленин та симфонічний
оркестр Тернопільської
філармонії
14.00 Х/ф «Чорна долина»
15.45, 20.25 Добрі традиції
17.30 Золоте стремено
20.00 Слідство. Інфо
20.30 Х/ф «Далекий постріл»
21.30 Школа домашнього комфор–
ту
22.35 Х/ф «Страчені світанки»

ICTV

06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.05, 13.20 Х/ф «Епоха героїв»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30, 16.10 Т/с «Володимирська,
15»
17.45, 21.25 Т/с «Пес»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.25 Х/ф «Чорна книга»

СТБ

07.00, 16.00 «Все буде добре!»
08.55 «Все буде смачно!»
10.45 «Україна має талант!–5»
13.50 «Битва екстрасенсів–14»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо
дітей»
23.35 «Слідство ведуть екстрасен–
си»
НОВИЙ КАНАЛ
03.50, 18.00 Абзац
04.45, 23.50 Х/ф «Втрачений рай»
07.05 Половинки
19.00 Супермодель по–українськи
21.50 Х/ф «Три мушкетери»
«УКРАЇНА»
06.10, 12.50 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00
Сьогодні

07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Ключі від щастя. Про–
довження»
23.30 Т/с «Закон і порядок:
Злочинні наміри»
ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00
«Вісті ТТБ»
07.30, 21.00 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
10.45 «Надія є»
11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 По–
года.Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здає–
мося»
11.30 «Хто в домі хазяїн?»
11.45 «Крізь призму часу»
12.00 Д/ф «Іван Миколайчук.Триз–
на»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Міста твої, Житомирщина»
17.20 «Сад.Город.Квітник»
17.40 Реклама.Анонси
18.00 «Всяка всячина: інструкція з
використання»
18.15 «Із нашої відеотеки»
18.30 «Акценти тижня»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
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

05.15, 20.00 «Подробиці»
05.55 Мультфільм
06.20, 13.20 «Слідство вели... з Л.
Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но–
вини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
11.05, 12.25 Т/с «1942»
15.50 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток–шоу «Стосується
кожного»
20.40 Т/с «1942» Заключна
22.30 Т/с «Розвідники»

У Європу – без віз

ПРО ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ, ЩОБ БЕЗ ПРОБЛЕМ ПОДОРОЖУВАТИ



1. Перше правило: по-дорожувати без віз можуть тільки власники біометричних закордонних паспортів. Запровадження таких паспортів було однією з умов надання безвізового режиму, і не дарма: впускати до себе ЄС буде тільки тих громадян України, хто має біометричний паспорт. Тим, хто його не має, потрібна буде віза. Також не плутайте біометричний закордонний паспорт з біометричною ID-карткою: це різні документи. Закордонний паспорт — це «книжечка», як і зараз; тільки вона має бути з чіпом, що містить біометричну інформацію, передусім відбитки пальців.

2. Для безвізового в'їзду працює правило 90/180. Воно означає, що без віз ви зможете бути на Шенгенських територіях протягом 90-та днів з кожних 180-ти.

«Ці 90 днів ви можете брати з перервами, а можете підряд, якщо ви зможете обґрунтувати, чому вам треба провести саме 90 днів», — коментує Павло Кравчук, менеджер з комунікацій «Європа без бар'єрів».

Працює це так: від дня вашого в'їзду на територію Шенгенської зони прикордонник відраховуватиме назад 180 днів, а потім дивитиметься на штампи про в'їзд та виїзд з країн Шенгенської зони. Він перевірятиме, чи за ці півроку кількість днів вашого перебування в країнах Шенгену не перевищує 90.

Іншими словами, безвізовий режим не означає права нескінченно довго бути на території країн ЄС. Якщо ви протягом півроку перебуваєте більше 90-та днів, вам потрібна буде національна (довгострокова) віза або дозвіл на проживання.

3. Штамп про перетин кордону — це важливий нюанс. Обов'язково перевіряйте, чи прикордонник країни Шенгенської зони поставив вам штамп про в'їзд та штамп про виїзд. Також обов'язково перевіряйте, чи інформацію на цьому штампі чітко видно — особливо дані про дати в'їзду та виїзду.

«У Шенгенській інформаційній системі немає єдиної бази даних в'їздів та виїздів громадян, тому штамп у паспорті — це єдина фізична можливість встановити, скільки часу людина провела за останні півроку в Шенгенському просторі», — коментує Олександр Сушко, директор з наукової роботи Інституту Євроатлантичного співробітництва.

Також будьте готові до того, що прикордонники ретельно перевірятимуть ці штампи, рахуватимуть дні вашого перебування: чи не перевищили ви ліміт у 90 днів за півроку та аналізуватимуть, чи цей штамп не підроблено.

4. «Безвіз з Євросоюзом»: ця формула, насправді, не зовсім точна. Бо є країни ЄС, на які безвіз не діє. І є країни з-поза меж ЄС, на які безвіз діє. Подорожувати без віз можна всіма Шенгенськими країнами Європи. Тоб-

3 11 червня набув чинності безвізовий режим між Україною і Європейським Союзом. Які можливості надає він громадянам України і які обмеження діють із набуттям чинності нових правил для поїздок до Європейського Союзу?

то безвізовий режим діє для 22-х з 28-х країн ЄС, які є частиною Шенгенської угоди. Це і Франція, і Німеччина, і Польща, Іспанія, Італія, і багато інших. Він також діє в тих країнах ЄС, які ще не є учасниками Шенгенської зони, але мають зобов'язання виконувати Шенгенське законодавство: Румунія, Болгарія, Хорватія, Кіпр. Отже, разом маємо 26 з 28-ти країн ЄС.

Для країн, які не є членами ЄС, але є частинами Шенгенської угоди (Швейцарія, Норвегія, Ісландія та Ліхтенштейн) нинішнє рішення також чинне, бо має статус «розвитку Шенгенського законодавства». А тому вони теж мають її підтримати відповідно до своїх національних процедур.

Натомість візи залишаються для подорожей до Великої Британії та Ірландії, бо вони не приєдналися до Шенгенської угоди. До того ж Британія виходить із Євросоюзу. Тому, якщо ви хочете в Лондон чи Дублін, вам треба робити окремі візи.

Іншими словами, безвіз діє для 30 країн Євросоюзу: 26 з 28 країн ЄС — усі, окрім Британії та Ірландії, та 4 країн з-поза меж ЄС — Швейцарія, Норвегія, Ісландія та Ліхтенштейн.

5. Існує страх, що безвізовий режим не скасує обтяжливих перевірок документів, а тільки переносить їх з консульств або візових центрів на кордон. Цей страх загалом безпідставний: у прикордонників просто немає фізичних можливостей та ресурсів перевіряти товсті теки з документами кожного подорожанина, що перетинає кордон, особливо в аеропортах. Крім того, «якщо раніше мандрівникові треба було довести консульству, що він

має право на поїздку, тобто існувала презумпція його неправоти, то в умовах безвізового режиму існує презумпція правоти мандрівника. Але він має чітко розуміти, куди й навіщо він їде, і яким коштом покриває витрати на свою поїздку», — зауважує Олександр Сушко.

Біометрика тут згодом зіграє позитивну роль: вона дозволяє легко ідентифікувати людину та простежити історію її перетинів кордону. Чим більше безпроблемних перетинів, тим легше вас пропускати далі.

6. Однак це не означає, що вам можна прийти на перетин кордону «голим і босим», без підготовки. Прикордонник — це носій суверенного права країни впускати вас чи ні. Безвізовий режим цього права не відбирає. Тому прикордонник має право вимагати від вас підтверджувальних документів — і до цього варто ставитися з розумінням.

«Якщо, наприклад, людина їде вперше, за новим біометричним паспортом, вона має бути морально готовою до питань», — додає Олександр Сушко.

7. Які документи варто мати із собою? По-перше, ті, які підтверджують мету поїздки: запрошення на конференцію, лист від родича, заброньовані готелі чи квитки на футбол тощо.

По-друге, ті, які підтверджують ваші фінансові спроможності: скільки грошей на картці (найкраще мати виписку, але можна просто показати SMS з останньої транзакції), чи маєте ви страховку, чи маєте готівку, чи є у вас куплені або заброньовані квитки.

По-третє — документи про вашу мотивацію повернутися: документи про власність, шлюб, дітей тощо. Іншими словами, про те, що вас «тримає» в Україні, чому ви не є людиною, яка хочеться залишитися в ЄС нелегально.

8. Дуже бажано на час поїздки мати справжню медичну страховку. Не «липову», а справжню, яка спрацює, якщо раптом щось трапиться. Пам'ятайте: медицина в Європі дуже дорога, і вам потрібно мати

перевірену компанію, яка прийде на допомогу і зможе покрити витрати. Навіть з респектабельними фірмами не завжди все йде добре, але в кожному разі, як-то кажуть, «остерігайтеся підробок».

9. Пам'ятайте також, що безвізовий режим не дає вам автоматичного дозволу на роботу чи тривале навчання в країнах ЄС. Для таких дозволів вам потрібно, як і зараз, отримувати національні візи чи посвідки на проживання з наданням такого права. Безвізовий режим — це лише перша сходинка інтеграції в рамках «міжлюдських контактів» між країнами.

10. Попри те, що ви не можете законно (на основі угоди чи контракту) влаштуватися на роботу чи працювати в ЄС, ви можете шукати роботу, проходити співбесіди, відвідувати короткі навчальні курси тощо. Але якщо вас беруть на роботу та готові підписувати угоду, вам, радше за все, треба буде повернутися в Україну і оформити тут національну візу, яка дає згодом право на посвідку на проживання.

11. Існує також стереотип, що безвіз відкрито тільки для «туризму». Це міф, бо дія безвізу значно ширша. Якщо ви науковець, то можете за безвізом їхати на конференцію. Якщо ви бізнесмен, то можете сміливо вирушати на бізнесову виставку, зустрічатися з партнером чи підписувати контракт. У кожному разі пам'ятайте: завжди потрібно мати з собою підтвердження мети вашої поїздки.



12. Безвізовий режим аж ніяк не тототжний входженню в Шенгенську зону. Всередині Шенгенської зони ви взагалі не маєте показувати паспорт під час перетину кордону між країнами. Натомість у рамках безвізового режиму ви маєте показувати паспорт. Інша річ — що біометричний паспорт не мусить мати візи.

В аеропортах також нічого не змінюється: громадяни України стають у чергу до віконця «всі паспорти», а не в віконце для громадян ЄС та Шенгенської зони. Тут немає ніякої дискримінації: громадяни США чи Японії, наприклад, ставатимуть у чергу «всі паспорти» разом із вами.

13. Особам, яким з різних причин заборонено в'їзд у ЄС (наприклад, якщо вас було депортовано і термін дії депортації ще не минув), безвіз не допоможе: інформацію про них внесено до єдиної Шенгенської системи, тому на кордоні їх не пропустять.

14. Якщо вам колись відмовляли в Шенгенській візі, добре підготуйтеся до перетину кордону. Цілоком можливо, що інформація про минулі відмови вплине в системі, і до вас буде прискіпливіше ставлення. Якщо причиною відмови були серйозні підстави (порушення закону чи фальсифікація документів), готуйтеся до ретельної перевірки.

15. Надання безвізу не означає, що ЄС тепер на все заплющуватиме очі. Запроваджено жорсткіший механізм призовування безвізу, завдяки якому ЄС страхує себе від ризиків.

Наприклад, якщо різко збільшується кількість ситуацій, коли підозрілих людей не пропускають через кордон, зростає кількість подання прохань на притулок, чи більшає громадян, які порушують правила перебування в країні Шенгенського простору — все це може мати негативний вплив.

«Призупинки» не буде автоматично, це складний процес домовленостей між країнами ЄС. Але в кожному разі, українцям варто пам'ятати: під час подорожей вони є обличчям своєї країни за кордоном. А тому треба чітко дотримуватися європейських правил і норм.

Попри ці нюанси, безвізовий режим надає величезні плюси українцям, які на решті можуть їздити в Шенгенський простір без віз. Тепер мати «доступ до Європи» значно простіше, відчуті Європу «на дотик» і «на смак» — значно легше.

За матеріалами hromadske.ua.

• На замітку

Не витрачайте зайвого

Незалежно від того, яке місце відпочинку ви вибрали, є речі на яких можна зекономити. Однак мови не про те, щоби жити в голоді і проходити всю відпустку в одних шортах. Якраз навпаки!

Отже, на чому можна зекономити на відпочинку? Ось що радять з цього приводу «бували» відпочивальники.

1. Харчування. Якщо у вашу путівку не включений повний пансіон, то перед вами вже буквально в перший день постане питання: де тут можна попоїсти? Без сумніву, знайомство з національною кухнею і походи ресторанчиками — дуже приваблива частина відпускної програми. Однак хоча б один прийом їжі в день можна організувати за допомогою продуктів із супермаркету. Смачні готові страви в одноразовій упаковці обійдуться вам набагато дешевше, ніж обід десь у місті, навіть у найскромнішому кафе. Практично у будь-якій точці земної кулі можна відшукати базарчик з необхідним фруктово-овочевим асортиментом. Так що налягайте на рослинну їжу із задоволенням і не без користі для здоров'я.

2. Екскурсії. Зрозуміло, що їх перелік вам озвучать у день приїзду. Вислухайте уважно розповідь про програму, що вам пропонують, розгляньте буклети, але не спішіть записуватися на усе підряд. Тому що, якщо ви не полінуєтеся вийти за межі готелю, то знайдете довкола масу екскурсійних бюро. Ціни на їх послуги набагато дешевші від тих, на які вас намагається розкрутити окремий гід. Звісно, їхати на екстремальні заходи на зразок рафтингу чи дайвінгу ліпше через «свою» турфірму — вона несе за вас відповідальність, а професійність інструкторів у цьому випадку більш-менш гарантована.

3. Покупки. Шопінг — важлива (а інколи й головна) мета наших поїздок за кордон. Однак, дуже часто по приїзді додому з'ясовується, що в нас аналогічна річ коштує дешевше! Чи стільки само, але з гарантією. Так що перед тим, як зібратися в тур, обов'язково вивчіть ринок у себе на батьківщині. Звісно, усіх цін не запам'ятаєш, та й бажання купити щось інколи приходить спонтанно. Але якщо ви володієте комп'ютером, то маєте можливість отримати моментальну довідку. Надумавши купити відеокамеру, наприклад, у дубайському торговому центрі, зайдіть в будь-яке інтернет-кафе (вони є на кожному розі) і дізнайтеся, скільки коштує ця модель в наших магазинах — мережевих і звичайних. Для порівняння.

Порада бувалого: беріть із собою в подорож удвічі менше речей і вдвічі більше грошей

Смішного!

Лікар каже пацієн-тові:
— Все буде добре, тільки вам потрібно більше бувати на свіжому повітрі, ходи-ти пішки, причому щодня незалежно від погоди.
— А коли краще, — запитує пацієнт, — до того, як я розношу по-шту, чи після?

Військова кафедра вишу. Полковник сва-рить студентів:
— Ось ви, раптом щось, відразу до мене: пане полковнику, а це як, а це куди? Не за-будьте: як почнеться війна, пана полковника там не буде!

— Ну ось знову, лю-бий, ти подряпав ма-шину... Скажи, чому в ті часи, коли основним транспортом були коні, аварій траплялося значно менше?
— Тому що водій тоді не покладався тільки на власний розум.

Теща скаржиться дочці на зятя:
— Уявляєш, він весь вечір, зачинившись, сидить у ванній і про-сить не вмикати світла.
— Мамо, він же фо-тографії там друкує.
— Уявляю, що то за фотки, якщо їх можна друкувати тільки у тем-ряві!

Знайомлячись зі складниками цукерки «Чупа-чупс», розумієш, що для здоров'я буде краще з'їсти паличку, на якій вона тримаєть-ся.

— Що ти вирізаєш із газети? — запитує дру-жина в чоловіка.
— Замітку про чоло-віка, який вимагав роз-лучення через те, що дружина нишпорить у його кишенях.
— І що ти збираєшся з нею робити?
— Покладу до своєї кишені.

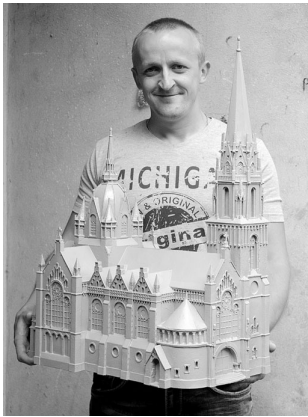
— Любий, ти будеш мною дуже задоволе-ний: я тричі проїхала на червоне світло, і мене жодного разу не оштрафували. На зао-щаджені гроші я купи-ла три капелюшки.

— Любий, що з то-бою, чому ти такий сердитий?
— Щойно зателефо-нував чоловік моєї ко-лишньої дружини і ви-лаяв мене за те, що я за три роки не навчив її варити борщ!

Новенький арештант запитує в тюремного наглядача:
— А грати на вікнах для чого?
— Для надійності.
— Дурниці! Хіба в такій в'язниці можна щось поцупити?

Володимир Кріса із Ве-ликих Гаїв Тернопільсь-кого району вже сім років створює мініатюрні папе-рові копії відомих будівель. Серед його робіт як закор-донні споруди — приміром, Ейфелева вежа, Кельнський собор, Храм святого сімей-ства у Барселоні, баварсь-кий замок Нойшванштайн, так і наші, українські, а точні-ше, тернопільські — пара-фіяльний, єзуїтський, доміні-канський костели, Надстав-на церква та синагога. Нині Володимир завершує макет церкви Різдва Христового. До речі, з роботами Воло-димира Кріси тернопільчани й туристи вже знайомі — він створив макети ключових будівель макету довоєнного Тернополя, а незабаром у бронзі постане модель па-рафіяльного костелу.
Перший тернопільський об'єкт мого співрозмовни-ка — макет нині зруйнова-ного парафіяльного косте-лу. Через велику кількість декоративних деталей він і досі залишається найсклад-нішим у виконанні макетом. До речі, поки він також най-більший за розміром.
Створенню кожного об'єкта передуює пошук ін-формації — Володимир Кріса цікавиться історією будівлі, знаходить креслен-ня, фотографії, описи, роз-повіді. На цьому етапі йому часто допомагає краєзна-вець Тарас Циклиняк.
— Беручись за відтворен-ня втраченої споруди, пев-

У його роботах оживає давній Тернопіль



ною мірою почуваюся давнім зодчим та ніби пе-реношуюся на кілька століть назад. Адже дуже часто треба самому розраховува-ти висоту й ширину певних елементів, тощо. Коли відтворюю дрібні деталі, по-кладаюся на свій досвід і знання. Траплялося й «ре-конструювати» ту частину споруди, опис якої відсутній, — пояснює співрозмовник.
З будівлями, котрі дійшли до наших часів, простіше — достатньо їх ретельно відфотографувати зі всіх боків, вибравши різні ракур-си та приділивши значну увагу деталям. Саме так було із катедрою.
— Коли почав працювати над її макетом, не мав крес-



лень будівлі, тож абсолют-но всі заміри робив сам — ходив із рулеткою та вимі-рював довжину всіх стін, поворотів, заміряв фунда-мент, відтак розрахував вер-тикальні розміри — при-гадує Володимир. — Потім мені трапилися креслення, виконані архітекторами, і ви-явилось, що мої майже точні. Працював над маке-том у 2015 році. Відтворив будівлю разом із частиною її оточення — бруківкою, тож, коли її змінили, переробив і макет. Згодом встановив і годинник на одну з веж. Адже я мав на меті точно відтворити споруду в тому вигляді, в якому вона нині. До речі, робота над кате-дрою була складною, адже

збудована вона у стилі нео-бароко, тому її фасад бага-то прикрашений різнома-нітними декоративними елементами.
Єднає всі роботи Воло-димира Кріси масштаб — один до ста. пояснює, що так макети виходять не надто великими і не надто маленькими, завдяки таким розмірам вони мобільні. Зазвичай матеріалом слу-гує папір, адже він простий у роботі та доступний. Але співрозмовник наголошує, що питання матеріалу для нього не головне.
— Основна частина робо-ти, вона ж найважча та най-триваліша — створення вик-рійки. Фішка мого хобі в тому, що створення макету



— повністю авторська робо-та, — говорить Володимир. — Я самостійно розробляю викрійки, а не скачую готові з Інтернету. Кожну деталь треба промалювати і щора-зу бути точним до мілімет-ра, щоби потім на етапі збо-ру макету всі частини іде-ально зіійшлися. Деталі роз-друковую на принтері. Ос-новні елементи часто роб-лю з картону, для дрібних деталей використовую тон-кий папір. Склеюю все до-купки. Для того, щоби зроби-ти макет більш довговічним, вкриваю його шаром спеці-альної фарби — тоді йому навіть дощ не страшний. Загалом такі роботи можуть простояти не один десяток років. Сподіваюся, що ско-ро стане більш доступний 3D-друк, і можна буде прид-бати 3D-принтер, з яким ви-готовляти моделі стане ще легше.

Анна Золотнюк.

Звідусіль

Будується довше, ніж піраміди



Храм Святого сімейства у Барселоні будується дов-ше, ніж єгипетські піраміди. Його спорудження почало-ся в 1882 році й ще не закінчилося. Найстаріша краї-на Європи — Болгарія: вона не змінювала свою назву від 681 року нашої ери. Лише один відсоток експо-натів, що належать Бри-танському музею, експо-нується.

Який у кого вихідний

Кожен двадцятий украї-нець готовий працювати у вихідні. Проте у суботи не-ділі трудиться більша кіль-кість — 13—15 відсотків. 58 відсотків опитаних прово-дять вікенд, поринаючи у до-машні клопоти. 52% прис-вячують час сім'ї та друзям. Кожен другий бере до рук книжку, йде в кіно чи театр, відвідує лазню... Кожен тре-тій відсипляється. Кожен четвертий насолоджується тишею. Кожен п'ятий виру-шає у мандрівку, катається на велосипеді чи роликах, грає у футбол або просто виходить на прогулянку.

Такі дані опитування між-народного кадрового пор-талу HeadHunter.ua. Повернувся з «того світу»

Жінка, яка збирала трави на сільському цвинтарі у провінції Хенань на сході Китаю, страшенно переля-калася, коли почула слабкі крики, що долинали з-під землі. Побігла в село і по-вернулася з поліцією. Пра-воохоронці знайшли злег-ка присипану землею кар-тонну коробку, в якій лежа-ло заплакане немовля.

З'ясувалося: побачивши у сина заячу губу, батьки ви-рішили позбутись його і залишили на кладовищі. Коли ж за два дні поверну-лися, думали, що дитина померла, і поховали її в ко-робці з-під взуття. Однак бідолаху врятували пол-іцейські. Вони вважають: малюк вижив завдяки тому, що його закопали неглибо-ко і в коробку просочува-лися волога й повітря.

Відповіді на сканворд «Вепр», надрукований 8 червня

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