

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня Газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#27(794) 6 липня 2017 року



**ВДАЛИЙ ЧАС
ДЛЯ ЖИВЦЮВАННЯ
ТРОЯНД**

4

• Ви запитували

ЧОМУ СЛИВИ ОБПАДАЮТЬ?

Для того, щоб зрозуміти причину цього явища, садівники досить узяти опалу сливу й уважно її оглянути.

Якщо пошкоджена м'якоть і є гусениця, значить, причина осипання зав'язі — ураження сливовою плодожеркою або чорним пильщиком.

Якщо м'якоть ціла, без будь-яких червоточин чи інших пошкоджень, слід перевірити кісточку, тобто розколоти її. Якщо всередині побачите білу товсту личинку з маленькою чорною головою — це підступна сливова товстонижка.

Заходи із захисту від цих шкідників вживати вже пізно. Необхідно лише ретельно зібрати опалі плоди і знищити на вогнищі чи закопати якомога глибше й утрамбувати землю, щоб не допустити подальшого розмноження шкідників.

Якщо не виявлено явних ознак механічного пошкодження шкідниками чи хворобами (гнилі, «кишеньки» слив тощо), то, можливо, причина осипання плодів — нестача вологи. Адже через дефіцит води деякі речовини, які містяться в ґрунті, стають недоступними для дерева.



Насамперед це стосується азоту. І відбувається дивне явище. В час наливу та дозрівання плодів відбувається закладання квіткових бруньок для врожаю наступного року. При нестачі азоту дерево позбується плодів цього року заради врожаю наступного.

Необхідно полити дерево із розрахунку 10 л води на 1 м кв. пристовбурного круга. Для цього досить зробити по периметру крони канавку завглибшки 15 см і вилити в неї кілька відер води. Після цього канавку треба обов'язково замульчувати перегноем або торфом.

Ґрунт має добре зволожитись усередині, позаяк поверхневий полив лише збільшує кількість бур'янів.

3

**ЧИМ ЗАМІНИТИ
МАЙОНЕЗ**

Якщо ви перебуваєте під час грози на відкритій місцевості:

✓ не ховайтеся під високі дерева, особливо поодинокі. Найбільш небезпечними з них є дуб і тополя. Дуже рідко блискавка влучає у вербу і клен, а найменш вірогідна її атака на кущі, невисокі зарості;

✓ на відкритому просторі краще присісти у яму чи траншею. Тіло повинно мати якнайменше точок дотику із землею. Не лягайте на землю, бо тим самим збільшуєте площу ураження розрядом. Краще сісти, злегка нагнувши голову, аби вона не була вище від предметів поряд;

✓ не ховайтеся у невеликих спорудах, хатинах, будинках, наметах;

✓ не можна бігти;

✓ якщо вас двоє, троє чи більше, — не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиноці, бо розряд, як відомо, переміщується через контакт людських тіл.

Перебуваючи у сховищі, ноги тримайте вкупі, а не розкидано, тим самим знизивши площу можливого ураження розрядом.

Слід негайно позбавитися всіх металевих предметів, які є на вас чи при вас: лопати, сокири, ножі, браслети тощо. Покладіть їх у захищеному місці подалі від себе.

Не можна купатися під час грози. Але якщо гроза застала під час купання, то слід до берега добиратися повільно, спокійно, не вимахуючи руками.

Перебуваючи в горах,

• Зверніть увагу

Грибок найбільше проявляється влітку

Саме влітку спостерігається пік грибкових захворювань шкіри та нігтів. Підхопити цю неприємність можна і у п'ятизірковому готелі, і на пляжі, і у манікюрному салоні. Лікування — тривале і дорогівартісне. Тож, у першу чергу — гігієна.

✓ У місцях загального користування (саунах, спортзалах, душових кабінках і на пляжі) не ходіть босоніж. До і після відвідин обробляйте стопи — підошву і міжпальцеві складки — дезінфікуючим аерозолем.

✓ У басейнах, як правило, є місце для обробки стоп протигрибковим засобом

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Артема, Германа, завтра — Івана. 8 липня з днем Ангела вітайте Давида, 9 — Тихона, Дениса, 10 — Юрія, Мартина, Іванну, 11 — Сергія, 12 — Петра, Павла. Усім іменинникам — з роси і води!

2

**Тиск «стрибає»...
Що робити?**

Як вберегтися від удару БЛИСКАВКИ



Літні дні багаті на дощі, грози та штормові вітер. На жаль, останнім часом в Україні зафіксовано не одну смерть внаслідок ураження блискавкою. Нагадуємо основні правила безпеки під час грози. Їх варто знати і дотримуватися всім.

• Має знати кожен

уникайте різних виступів і підвищень.

Навіть під час невеликої або ж короткочасної грози негайно припиніть прогулянку на велосипеді або верхи на коні. Велосипед поставте подалі від себе, а коня прив'яжіть, бажано не до високого дерева і не до металевого стовпа чи паркану.

При перебуванні в авто-

мобілі не торкайтесь його металевих частин.

Утримайтеся від дзвінків по телефону. При великій потребі робіть це швидко одразу ж після чергового грозового розряду.

Якщо перебуваєте у приміщенні:

✓ негайно зачиніть всі квартирки, вікна, двері, щоб не було протягів;

✓ вимкніть електроприлади з розетки;

✓ перебувайте подалі від вікон, електроприладів, будь-яких металевих предметів;

✓ не користуйтеся водогонном.

Електричний розряд блискавки при проходженні через організм людини викликає загальні порушення (опіки тіла, втрату свідомості, зупинку дихання, пригнічення серцевої

діяльності, можливий стан «уявної» смерті, при якому не прослуховується дихання та пульс, зіниці широкі, не реагують на світло).

При наданні домедичної допомоги переконайтесь, що вам нічого не загрожує, і після цього:

1. Покладіть потерпілого на тверду поверхню в горизонтальне положення та зателефонуйте до екстреної медичної допомоги за номером 103.

2. Якщо людині пощастило і вона має просто шок (втрата мови, свідомості) — спробуйте вивести її з шоків стану (маєте з собою нашатир — дайте понюхати).

3. Якщо удар блискавки був прямим і сильним і в людини відсутнє серцебиття та дихання, потрібно якнайшвидше зробити найпростіші реанімаційні заходи: непрямий масаж серця та штучне дихання у співвідношенні 30:2 (близько 100 натискувань за хвилину).

4. Перебувайте біля потерпілого, поки не прибуде екстрена медична допомога.

! Якщо ви перебуваєте на відкритому місці і раптом відчуваєте, що волосся стає дибки, по шкірі легке поколювання або чуєте дивний звук вібрації, що виходить від предметів, це означає, блискавка ось-ось вдарить!

Такі відчуття виникають за 3—4 секунди до удару блискавки. Негайно нагніться вперед, поклавши руки на коліна (не на землю!) Ноги повинні бути разом, п'яти притиснуті одна до одної (інакше розряд пройде через тіло).

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 6 липня	+15 / +21	дощ	зм. напр., 5	16.09
п'ятниця, 7 липня	+10 / +21	без опадів	півн.-зах., 3	16.07
субота, 8 липня	+13 / +19	можливий дощ	зм. напр., 3	16.06
неділя, 9 липня	+12 / +22	ясно	півд., 1	16.04
понеділок, 10 липня	+15 / +27	ясно	півд., 4	16.02
вівторок, 11 липня	+18 / +26	можливий дощ	зм. напр., 4	16.01
середа, 12 липня	+16 / +22	можливий дощ	зах., 4	15.59

Тиск «стрибає»... Що робити?

Різкі перепади погоди вклали на лікарняні ліжка тисячі людей. Причина — у змінах тиску, коли протягом кількох годин верхня його позначка може перевищувати 200 міліметрів ртутного стовпчика, а потім різко опуститися до 90 і нижче. Відповідно, після гіпертонічного кризи в людини настає колапс.



Проблема

артеріального тиску, що спричиняє ураження органів і систем організму.

У нормі тиск дорослої людини не має перевищувати 140/90 міліметрів ртутного стовпчика. Небезпечним вважається тиск, верхній (систолічний) показник якого перевищує позначку 180, а нижній (діастолічний) — 120. Систолічний тиск за 200 вважається загрозливим для життя. Проте у деякого гіпертонічного кризу може розвинути-ся й за показників, що сягають 160/100.

Небезпечним є стан, коли систолічний тиск падає нижче 80 міліметрів ртутного стовпчика. Коли цифри ще нижчі, може розвинути-ся кардіогенний шок.

Реагують люди на криз по-різному. Одні стають

збуджені, у них червоніє обличчя та тремтять руки — це так званий нервово-вегетативний стан; інші, навпаки, пригнічені, їхні реакції загальмовані — набряковий стан. Найважчим вважається судомний — супроводжується непритомністю, судомами, спричиненими різким набряком мозку.

Що робити, якщо тиск різко підвищився? Не панікувати. Адже нервове збудження є одним із фізіологічних механізмів, які підвищують артеріальний тиск. Треба прийняти препарат, призначений лікарем особисто вам.

Схема виведення з кризи в кожного пацієнта індивідуальна. Гіпотензивні препарати мають різну дію — одні діють на нервову систему, іншим властивий сечогінний

вплив, якісь розширюють судини. Якщо криз супроводжується тахікардією, потрібні бета-блокатори, якщо людина мала інфаркт — їй обов'язково слід прийняти нітроглицерин.

Лікар має розробити індивідуальну терапію, аби «тримати» у пацієнта його «коридор» тиску.

Коли ж тиск упав, допоможуть венотоніки (препарати кофеїну). Також можна випити міцний солодкий чай або каву. Дехто радить додати до напоїв трохи коньяку (максимум чайну ложку) — у невеликих дозах нормалізує баланс тиску судин.

Якщо ж тиск не нормалізується, викликайте «швидку» — є стани, коли напад можна зняти лише ін'єкціями.

Зверніть увагу!

Обережно: нітрати!

Токсична дія нітратів полягає в тому, що у травному тракті вони частково відновлюються до нітритів (токсичніших). Кількість нітратів можна знизити, якщо очищені овочі покласти на кілька годин у воду. В очищеній картуплі, скажімо, більш ніж удвічі зменшується вміст цієї сполуки.

Під час квашення, маринування і консервування частини нітратів перетворюються на нітроти, кількість яких зростає за третій-четвертий день. Потім їх вміст знижується, і до п'ятого-сьомого дня вони повністю зникають. Ось чому консервовані продукти протягом першого тижня вживати не рекомендується.

Якщо зберігати овочі в оптимальних умовах, кількість нітратів із часом зменшуватиметься: впродовж перших трьох місяців — на 10–30%, за півроку — на 50–70%.

На замітку

СКІЛЬКИ ТРАВИ ЗБЕРІГАТИ

Кожна рослина має свої терміни зберігання. Найменший — **один рік** — мають глід, дивосил, конвалія, фіалка триколірна, коров'як, нагідки лікарські, волошки сині, материнка звичайна, шипшина, адоніс весняний (горлиця).

Два роки зберігають лікувальні властивості бруньки сосни, золототисячник, кропива дводомна, липа, полин гіркий, чебрець, буркун, спориш, череда, насіння гарбуза, бруньки берези.

Три роки — для айру, алтеї дикорослої, чистотілу, безсмертника, квіток бузини чорної, звіробою, зопника колючого, мати-й-мачухи, подорожника великого, собачої кропиви, сушениці болотяної, пижма, кукурудзяних приймочок (чубчиків), споришу, ягід бузини чорної, кореневищ квасцю кінського.

П'ять років — кора крушини ламкої, корені кульбаби, квітки деревію, трава хвоща польового, плоди жостера, омела, кора дуба.

Зважте: чи слід купувати лікарські рослини на ринку, де не кожен продавець знає термін зберігання сировини.

А ви знали?

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИДАЛИТИ КЛІЩА

Якщо виявили кровососа на шкірі, спробуйте видалити його самостійно. Захопивши кліща пінцетом якомога ближче до хоботка, починайте раз по раз тягнути і обертати його навколо осі. Різко не смикайте — можете розірвати тільки. Через два-три обороти витягнете комаха разом із хоботком.

Якщо немає пінцета, зробіть з міцної нитки петлю, накиньте її на кліща і обережно витягуйте, похитуючи врізнобіч. Ще можна обгорнути пальці чистим бинтом, захопити кліща якомога ближче до того місця, де він впився в шкіру, і потягнути, ніби «вигвинчуючи».

Після видалення ранку акуратно обробіть йодом або спиртом. Обов'язково помийте руки і пінцет. У містах, де є відповідні лабораторії, витягнутого кліща бажано здати на аналіз.

Не лякайтеся, якщо голова з хоботком відірвалася і залишилася в шкірі. Через якийсь час там утвориться гнійна ранка, і хоботок вийде сам. Ранка заживе за тиждень.

Запам'ятайте:

- ✓ не можна різко смикати кліща, коли витягуєте;
- ✓ не видавлюйте його пальцями;
- ✓ не змащуйте бензином. Від цього він почне присмоктуватися глибше і випустить отруту;
- ✓ не можна розрізати місце укусу, колупати голкою або шпилькою.

До часу

БОСОНІЖ, АЛЕ У КАПЕЛЮСІ

Ходьба по траві босоніж допоможе легше перенести спеку, бо під час неї стимулюються точки на ступнях, що активізують терморегуляцію організму.

Крім того, жаркої дніни рекомендується носити кристалі капелюхи, які не тільки захищають голову від палючих сонячних променів, а й оберігають очі і ніжку шкіру обличчя від ультрафіолету.

Якщо у приміщенні задуха, покладіть льодяник під язик. На нижній його поверхні міститься точка, вплив на яку активізує роботу дихальної системи і тонізує організм.

Аби допомогти розгартувати тілу трохи остудитися, соком з листочка м'ята натріть скроні — саме у цій ділянці судини розташовані близько до поверхні шкіри. А ментол має охолоджувальну дію. Позитивний результат не забариться.

Щоби краще почуватися у спекотну погоду, відмовтеся від уживання алкоголю, кави, газованих напоїв. Віддайте перевагу мінеральній негазованій чи питній воді, компотам із сухофруктів, сокам.



У жаркі дні рекомендується випивати близько 2,5 л рідини, але невеликими порціями. Напої мають бути не надто охолоджени, оскільки це може спровокувати ангіну чи загострення хронічного тонзиліту.

Фахівці рекомендують у спеку носити вільний одяг світлих відтінків із натуральних тканин, по можливості обмежити час перебування на полуденному сонці.

Тим же, хто перебуває в цей період на городі чи в полі, — користуватися сонцезахисними засобами, обов'язково вдягати головний убір.

Не варто проминати нагоду відпочити в тіні саду чи скверу або просто зайти в прохолодне приміщення. Це допоможе уникнути перегріву.

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

Це відбувається як за кілька днів чи годин до зміни погоди або магнітних бур, так і під час цих коливань або після них. Такі «стрибки» вважають небезпечними. Високий тиск найчастіше призводить до геморагічного інсульту — коли стінка судини просто лопається і стається крововилив у мозок. Цей вид інсульту дуже руйнівний і найчастіше призводить до смерті чи важкої інвалідації.

Крім того, високий тиск може спричинити спазм коронарних судин серця, а через їх звуження чи закупорення тромбом розвивається інфаркт міокарда. На тлі значно підвищеного тиску часто виникає фібриляція передсердь (хаотичні скорочення), тому і «збивається» ритм серця.

Під час гіпертонічного кризи в головному мозку різко звужуються судини, може виникнути ішемія. Коли спазм минає, ймовірний зворотний синдром — набряк (проявляється сильним головним боєм, нудотою, блювотою, порушенням свідомості та зору).

Різке зниження тиску може призвести до так званого кардіогенного синкопального епізоду (слабкість, задишка, непритомність), ішемії мозку (погіршення кровопостачання, що призводить до нестачі кисню й глюкози) та колапсу (одна з форм гострої судинної недостатності).

Який тиск може витримати людина без шкоди для здоров'я і що таке гіпертонічний криз?

Гіпертонічним кризом вважають стан, викликаний надмірним підвищенням

Просто й ефективно

Водний масаж для рук

Це проста у виконанні і дуже ефективна процедура. Потрібно тільки знайти 5–10 хвилин щодня!

1. Масаж рук відновлює силу і працездатність втомлених м'язів після тривалого фізичного навантаження і зміцнює зв'язки і суглоби рук.

2. Поліпшує загоєння м'яких тканин після травм, знижуючи набряки і болі.

3. Здатний поліпшити кровообіг і обмін речовин у тканинах рук і в організмі в цілому.

4. Дуже ефективний засіб для зміцнення серця і запобігання його захворювань.

5. На кисті є безліч рефлекторних точок, тому ефект від масажу позитивно позначиться на самопочутті, незалежно від віку.

Починають масаж рук як правило від кисті, поступово обливаючи зовнішню сторону до плеча і повертаючись назад, але вже обливаючи руку водою з внутрішнього боку. Краще, якщо ви будете це робити за допомогою душу прийомного теплового помірної сили струменя води.

Слід пам'ятати, що після масажу потрібно змстити руки спеціальною водою. Приготувати її не складно. Візьміть рівні пропорції тро-

яндової води та гліцерину, додайте 10 крапель нашатирного спирту. Нехай цей флакончик постійно стоїть на умивальнику.

Окремо варто сказати про приготування трояндової води в домашніх умовах.

У стародавніх легендах Індії сказано, що з бутонів троянди народилася богиня краси і кохання Лакшмі, а інші міфи стверджують, що на трояндовий кущ перетворився прекрасний юнак Адоніс. Сучасні медики та народні цілителі довели, що трояндова вода має лікувальний ефект при скарлатині, запаленні нірок, кишківника, печінки, болю в животі, бронхіті, захворюваннях верхніх дихальних шляхів, грипі, ангіні. Трояндову воду вживають при парадонтозах (марлевий тампон, змочений у трояндовій воді прикладають до ясен).

Приготувати трояндову воду просто. Зберіть пелюстки троянд, помістіть на дно широкої каструлі, залийте водою, щоб вона тільки прикрила пелюстки. В центр помістіть порожню піалу так, щоб її верх був на кілька

Чим замінити майонез

Усі знають, що майонез — не найкорисніший для здоров'я продукт. Водночас майонез залишається одним з найпопулярніших соусів, якими заправляють салати. Проте продуктів-замінників майонезу є чимало.



● У записник

СМЕТАНА — УНІВЕРСАЛЬНА

Є не так багато страв, в яких сметана виявилася б недоречною. Сметаною можна заправляти салати, в ній можна тушкувати м'ясо, час частіше готують борщі, з подають вареники, млинці та оладки. Крім того, сметана (в невеликих кількостях) не зашкодить фігурі й буде корисна для здоров'я — в ній міститься багато вітамінів і мікроелементів.

Соуси і заправки на сметані

Якщо з якихось причин вам не подобається сметана сама по собі, спробуйте готувати соуси. Наприклад, для салатів типу олів'є або «шуба» прекрасно підійде соус з гірчиці та сметани. Сметана з тертим хроном підійде для м'ясних страв і пельменів. Сметана з подрібненими помідорами і зеленню стане прекрасним соусом для м'ясних страв, аналогічно — сметана з кавказькою аджикою.

Ось рецепт соусу на сметані. За смаковими якостями він виявиться точно не гіршим, ніж майонез.

3 ст. ложки оливкової олії, 1 ст. ложка яблучного оцту

або лимонного соку, 1 ч. ложка гірчиці, 7 ст. ложок сметани або йогурту без добавок, дрібка солі і свіжомеленого чорного перцю.

Усі інгредієнти, крім сметани (йогурту), покладіть у тарілку і перемішайте до стану однорідної маси. Потім додайте сметану (йогурт) і знову перемішайте (можна за допомогою блендера).

ЙОГУРТ — ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Якщо порівнювати з вершками і сметаною, то йогурт — легший продукт. Він відрізняється тонким, вишуканим, збалансованим смаком, і прекрасно підходить як заправка для салатів замість майонезу. Крім того, йогурт можна використовувати як інгредієнт для приготування рибних, м'ясних та інших соусів.

Соуси на основі йогурту

На основі йогурту можна приготувати дуже смачний часниковий соус. Для цього потрібно подрібнити кілька зубчиків часнику і додати в йогурт кілька ложок оливкової олії, після чого все добре перемішати.

Ще один варіант соусу: йогурт з подрібненою зеленню (кропом, кінзою, петрушкою), чорним перцем, коріандром та іншими приправами.

ГРЕЦЬКИЙ СОУС ДЗАДЗИКИ

Соус дзадзика (або тзатзика) — традиційна страва грецької кухні. Це соус з йогурту без добавок, часнику і свіжого огірка. У соус додають сіль і перець, іноді оливкову олію, лимонний сік, кріп, петрушку і м'яту.

КЕФІР ЯК ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТІВ

Соуси і заправки для салатів можна приготувати на основі кефіру: медово-гірничний соус на кефірі, кефірний соус з лимоном і авокадо, соус чилі з кефіром і авокадо, кефірний соус з маком, кефірно-лимонний соус з чайним грибом, та інші. Крім того, салати із зеленню можна заправляти звичайним підсоленим кефіром.

Медово-гірничний соус на кефірі

1 скл. кефіру, 1/4 скл. меду, 1/4 скл. гірчиці, 1/2 ч. ложки часникового порош-

ку або 2 подрібнених зубчики часнику, 1 ст. ложка яблучного оцту, дрібка солі. Складіть усі інгредієнти в блендер і добре перемішайте. Відставте на 15—20 хвилин, після чого заправте салат.

Кефірний соус з маком
1/4 скл. кефіру, 1/4 скл. кисломолочного сиру, 3 середніх зубчики часнику, 1 ч. ложка настою чайного гриба, свіжовичавлений сік половинки лимона, 2 ст. ложки оливкової олії.

Складіть усі інгредієнти в блендер та добре подрібніть. Заправте салат і подавайте на стіл.

СИРНІ СОУСИ

Існує величезна кількість сирних соусів: з сиром і кропом, огірково-сирний соус із зеленню, горіхово-сирний соус, часниково-сметаний соус з моцареллою та багато інших. Про таємниці їх приготування розповімо в одному з наступних номерів газети. Поки що ж пропонуємо

Сирний соус на молоці

Для овочевих і картопляних страв можна приготувати сирний соус на молоці. Для цього візьміть 100 г кисломолочного сиру, 1 скл. молока, 1 ст. ложку гірчиці, кмин, сіль, цукор і мелений чорний перець. Все це добре перемішайте, можна в блендері.

ОЛИВКОВА ОЛІЯ І БАЛЬЗАМІЧНИЙ ОЦЕТ

Оливкова олія — смачний і корисний для здоров'я продукт, який чудово підходить як заправка для салатів. Оливковою олією заправляються практично всі салати італійської кухні. Крім того, італійські кухарі використовують для заправки бальзамічний оцет.

Трохи салатів ОВОЧЕВИЙ

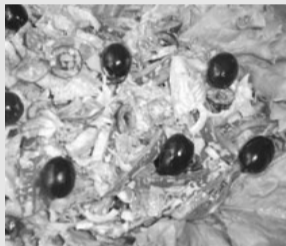
Пучок листя салати, середні огірок і помідор, половина болгарського перцю, чверть невеликого буряка, 5 оливок, 3 горіхи мигдалю, 2 ст. ложки олії, 1 ч. ложка лимонного соку, сіль, перець — за смаком.

Листя салати порізати на великі шматки, овочі посікти соломкою. Заправити олією, змішаною з лимонним соком. Зверху притрусити подрібненим мигдалем.

«МОНАКО»

Половина болгарської перчини, пучок листя салати, половина огірка і моркви, мандарин, 7 оливок, 2 ст. ложки майонезу.

Моркву натерти на грубій тертці. Огірок і перець порізати соломкою. Заправити олією. Прикрасити оливками і мандаринами.



«СВЯТКОВИЙ»

Пучок листя салати, помідор, 60 г курячого філе, 4 маринованих і 2 свіжих шампінйони середнього розміру, долька червоної цибулі, 2 ст. ложки оливкової олії, по половині чайної ложки соєвого соусу й лимонного соку, сіль, перець — за смаком.

Листя салати порвати, овочі й гриби нарізати дольками. Свіже філе курки порізати соломкою і обсмажити на сковорідці. Заправити сумішшю з оливкової олії, соєвого соусу і лимонного соку. Викласти на тарілку спочатку порізані овочі, заправлені соусом, а зверху — обсмажене філе.

СИРНИЙ

Пучок листя салати, 25 г голландського сиру, 25 г сиру сулугуні, 2 консервованих абрикоси, 1 ст. ложка родзинок, 10 дрібних оливок, 2 волоських горіхи, 2 ст. ложки олії, 1 ч. ложка лимонного соку.

Салату порвати, сир порізати соломкою, абрикоси — дольками. Родзинки запарити, оливки викласти цілими. Зверху заправити олією і лимонним соком. Притрусити подрібненими волоськими горіхами.

З РЕДИСКОЮ

300 г зеленої салати, 300 г редиски, 0,5 склянки сметани, зелень кропу або петрушки. Сіль та перець — за смаком.

Листя салати подрібнити руками, змішати з нарізаною редискою і подрібненим кропом, залити сметаною.

Корисна смакота

Кому вітамінички?

У літні дні важкої їжі не хочеться. А ось легкі овочеві страви будуть дуже доречні.

Суп-пюре огірковий

З невеликих огірки, масло вершкове та борошно — по 1 ст. ложці, молоко — 1,2 л, перець червоний гострий, перець горошком (запашний) — 1/2 ч. ложки.

Огірки очистити від шкірки, дрібно нарізати і відварити в невеликій кількості підсоленої води. Воду злити, огірки протерти через сито. Борошно обсмажити в маслі до золотистості, охолодити, розвести молоком, закип'ятити до загустіння.

Викласти в суп огіркове пюре, знову довести до кипіння, додати мелений перець, посолити. Подавати з грінками.

Фрїтата з кабачками

Картопля — 2 шт., 1 молодий кабачок, яйця — 4 шт., третій сир — 100 г, олія для смаження — 1—2 ст. ложки, м'ята або петрушка.

Картоплю очистити, нарізати кружальцями і відварити в солоній воді. Вона не повинна розваритися! Кабачок нарізати кружаль-



цями, підсмажити на олії до золотистого кольору, додати картоплю і смажити разом ще 1—2 хв. Залити овочі збитими яйцями і поставити на 5 хв. у розігріту духовку. Потім посипати сиром і знову запікати, поки сир не утворить скоринку. Посипати зеленню.

Бульйон з яєчними пластівцями

2—3 помідори, 0,5 л бульйону, 1 яйце, 1 ст. ложка кріпленого вина або коньяку, розведеного водою навпіл, 1 ч. ложка соєвого соусу, дрібка сухого імбиру, обсмажений кунжут для посипання.

Бульйон довести до кипіння. Помідори ошпарити, очистити від шкірки, нарізати дрібними кубиками. Викласти в киплячий бульйон і варити 1—2 хв., знімаючи

піну. Яйце збити на піну і додати, збиваючи, розведене вино та імбир. Яєчну суміш тонкою цівкою, безперервно помішуючи, влити в бульйон. Знову довести до кипіння, додати соєвий соус і подавати, посипавши в тарілках кунжутом.

Помідори по-азербайджанськи

Баранчий фарш — 400 г, цибуля ріпчаста — 2 шт., рис — 2 ст. ложки, кріп, кінза, м'ята — по 2—3 гілочки, помідори — 1 кг (міцні, середнього розміру).

Для соусу: 1 скл. кислого молока, 2—3 зубчики часнику.

Помідори вимити, відрізати верхівки, вийняти серединку. Баранину змішати з рисом, нарізаною зеленню і дрібно нарізаною або меленою цибулею. Наповнити сумішшю помідори, накрити верхівками, поставити в один шар в каструлю, залити водою або бульйоном майже до верху помідорів і тушувати до готовності.

При подачі полити соусом: часник розтерти з сіллю, змішати з відстоєним кислим молоком. Можна додати за смаком гострого червоного перцю.

Східна кухня

Жменя рису і... дрібка чарів

Що таке плов — знає кожен. Його приготування — це мистецтво і цілий ритуал.

Для приготування плову краще підходять тверді сорти рису або так званий «пловний рис» — девзіра. Що стосується м'яса, то класичний плов — все-таки з баранини, і бажано з курдючним жиром. Курдюк — це жир із задньої частини особливого виду курдючних овець. Беруть його на кілограм м'яса 200 г. Ідеальна пропорція — в рівних кількостях м'ясо, рис та морква. Крім цього, знадобиться велика цибулина, зіра, барбарис, трохи куркуми і соняшникова олія.

Плов готують у казані. Нарізаємо курдюк і м'ясо кубиками — приблизно 2х2 см. Моркву ріжемо соломкою, цибулю — товстими кільцями. Жир кладемо в нагрітий казан і витоплюємо. Вливаємо олію. Кидаємо нарізану цибулю, помішуючи, смажимо її до золотистого кольору, і тоді кидаємо нарізане м'ясо, а через кілька хвилин — моркву. Коли вона стане м'якою, все заливаємо киплячою водою, щоб вона покрила продукти на 2—3 см. Додаємо сіль, куркуму та зіру і залишаємо тушувати на дуже слабкому вогні. Продукти в казані повинні бути пересолені.

Промивши рис, заливаємо його гарячою водою. Через 10 хв., зливши воду, викладаємо в казан поверх інших продуктів і заливаємо окропом, щоб покрив рис на 1—1,5 см. Коли вода трохи випарується, пробуємо, чи солоне. Зменшивши вогонь до мінімуму, додаємо часник, барбарис або зіру, накриваємо казан і забуваємо про нього хвилин на 20.



● Поради бувалих

ТАКИЙ МАЛИННИК
СЛІД ЛІКУВАТИ

Якщо малина вродила погано, її пагони почали всихати, на листі — плями сірого кольору, то це означає, що рослини вражені антракнозом. Такий малинник слід лікувати. Інакше ягід не побачите і в майбутньому.



Потрібно зрізати всі стебла, що відплодоносили, згребти та знищити разом із листям, а молоді порісті обробити одновідсотковим розчином бордоської рідини або хлорокисом міді. Наступної весни до розпускання бруньок необхідно обробити тривідсотковим розчином мідного купоросу або бордоської рідини.

Але, ставлячи коня позаду воза, зауважимо, що, прийнявши рішення заклати малинник на присадибній ділянці, насамперед потрібно потурбуватися про високий агротехнічний фон.



Грунт має бути достатньо пухким, повітропроникним, багатим на органічні речовини. Місце для малини обирайте добре освітлене.

Після того, як новий малинник почне повноцінно плодоносити, слід контролювати кількість стебел у кущі та не допускати загущеності.

ЧОМУ НЕ ЦВІТУТЬ
ПІВОНІІ

Причин може бути багато. Можливо, ви вибрали для їх висадження невдале місце (мало світла, брак вологи або її надлишок, близькість дерев та чагарників).



Крім того, не цвітуть недавно посаджені рослини або занадто маленькі частини поділеного куща, а також загущені кущі, які потребують пересаджування. Можливо, ви намагалися їх розсадити і зробили це неправильно.

Півонії не цвітуть і в разі занадто глибокого висадження, в результаті пошкодження бруньок пізніми весняними заморозками, надмірного внесення азотних добрив.

Нестача калію і підвищена кислотність ґрунту теж можуть бути причиною того, що рослини не цвітуть.

Останній слід заготовляти із напівздерев'янілих пагонів. Вони не повинні бути надто довгі. В ідеалі — на дві-три бруньки. А якщо міжвузля знаходяться на великій відстані, то ліпше нарізати живці з однією брунькою.

Верхній зріз робиться прямо над брунькою, відступивши від неї 0,5—1 см. Нижній — під кутом, за 1,5—1 см від нижньої бруньки. На живці достатньо залишити два листочки.

Щоб у підготовленого матеріалу зменшилось випаровування вологи, безпосередньо перед висадженням його тримають 20 хв у воді. Дехто практикує занурення верхнього кінця в розплавлений парафін або віск, щоб його «закрити».

Висаджують у добре зволожений і спущений ґрунт. Вельми корисно заздалегідь полити його слабким розчином марганцевокислого калію для дезінфекції. Відтак землю утрамбовують і висаджують живці, заглиблюючи приблизно на 1 см. Місце трояндових «ясел» вибирають таке, щоб живці освітлювались сонцем уранці й у надвечір'я, але не в полудень. Кожну висаджену рослинку накри-

● Дідовський спосіб

Допоможе
ДОЛОМІТОВЕ БОРОШНО

Якщо хрущів можна ловити вручну, струшувати з дерев, заманювати за допомогою будь-яких приманок і пасток, то боротися з їхніми личинками вкрай складно, оскільки вони живуть у землі.

Для знищення ґрунтових шкідників, у тому числі й личинок хруща, існують спеціальні інсектициди: землін, базудин, почин, актара, антихрущ. Утім, для боротьби з личинками хруща та іншими підземними комахами-шкідниками можна використовувати і старий дідовський спосіб — вносити в ґрунт доломітове борошно.

Це добриво у вигляді порошку, яке виробляють з природного мінералу доломіту, що належить до класу карбонатів, шляхом його розмелювання до найдрібніших фракцій.

Мелений доломіт — сильний абразив, який пошкоджує хітинові покриви шкідників та їхніх личинок. Він є ефективним навіть проти капустянок.

Доломітовим борошном можна посипати пристовбурні круги, акуратно загортаючи в ґрунт садовим інструментом, щоб не пошкодити коріння дерев і кущів. При підготовці посадкової ями можна рівномірно перемішати 2 склянки доломітового борошна з ґрунтом.

Але слід пам'ятати, що доломіт, як і будь-який карбонат, належить до лужних мінералів, тому розкислює землю, одночасно збагачуючи її такими корисними мікроелементами, як магній і калій. І якщо при підживленні використовують гній і перегній, то з внесенням

ВДАЛИЙ ЧАС
ДЛЯ ЖИВЦЮВАННЯ ТРОЯНД

Зрозуміло, що літня пора найбільш підходить для розмноження королеви саду таким способом, адже оптимальний час для вкорінення живців.

● Не прогайте

вають обрізаною пластиковою пляшкою. Краще вибрати більші ємності — 2—5-літрові. Протягом місяця знімати таке укріття не можна взагалі.

Коли з'являться молоді личинки, живці треба періодично провітрювати, знімаючи з пляшок пробки. Але тримати під укріттям потрібно аж до наступного літа. Деякі садівники радять перші личинки обривати,



● Школа городника

А ви моркву посіяли?

Сівбу моркви для зимового зберігання проводять з кінця червня до кінця першої декади липня. З метою кращого утримання вологи в ґрунті рекомендується замульчувати міжряддя перелітим гноєм, компостом, подрібненою соломкою чи сухою скошеною травою.

Для одержання повноцінних сходів проводять додаткові поливи через кожні 3—

бо, мовляв, інакше пагінець не вкорениться. Коли ж він зміцніє настільки, щоб пересадити на постійне місце, пляшку знімають.

Узимку троянди вкривають ялиновим гіллям (просто поверх пляшок) чи обрізаною порістю багаторічних рослин.

Найуспішніше живцюються таким способом чайно-гібридні, виткі, паркові й ґрунтопокривні види.

● На замітку

ЕКСТРЕНА ДОПОМОГА ОГІРКАМ

У період активного плодоношення починають з'являтися деформовані огірки — схожі на грушу або на гітару. Якщо на гудині виростає «грушка», рослинам бракує калію. Кінчик зеленця звужений і «кірпачий» — не вистачає азоту. Тож городина потребує термінової допомоги.

Нагадаємо, що огірки не можна підживлювати добривами, які містять хлор. Отже, за калійного голодування розчиняють столову ложку будь-якого калійного, а за азотного — таку ж порцію сечовини у відрі води. Поливати рослини слід під корінь увечері, після того як спаде спека. Або рано вранці.

Хороші «ліки» — настій попелу. Склянку просіяного деревного попелу заливають окропом і настоюють добу. Потім змішують із відром води і обприскують рослини по листю.

4 дні. Інтенсивний ріст бур'янів улітку випереджає появу сходів моркви й утруднює обробітку ґрунту, погіршує умови для росту рослин. Тому до насіння моркви додають насіння культур, що швидко проростають, — салату, редиски та ін., вони й позначають рядки.

Через 10—15 днів після сходів починають прополювання, проріджування та бо-

ротьбу зі шкідниками. Перше проріджування відстань 1,5—2 см між рослинами проводять після появи 1—2 справжніх листочків. Рештаточне проривання — 15—20 днів по тому, залишаючи рослини в рядках через 4—6 см одна від іншої.

Літні посіви майже не ушкоджуються морквяною мухою, що є запорукою тривалого збереження коренеплодів.

Чому цвітуть морква й буряки

Усе частіше люди нарікають на ситуацію, що буряки викинули квітконоси, або капуста не зав'язала головку і також зацвіла, на грядці моркви частенько можна побачити квітучий зонтик... Чому таке трапляється і як бути?

Цвісти буряки можуть, коли надто рано були висіяні у холодний ґрунт (оптимальна температура — 8—10°C). Друга причина — недоброякісне насіння, зібране з буряків, на які «напала цвітуха».

З капустою ситуація дещо інша. Її розсада особливо

чутлива до зниження температури. Скажімо, якщо вночі вона опускається до 2—8°C, то переважна частина рослин не зав'яже головок, а викине стрілку. Втім, стрілкування спричинює і підвищена температура ґрунту та повітря. За таких умов головка не зав'яжеться, особливо на пізніх сортах.

Щодо моркви, то стрілки також свідчать про недоброякісне насіння. На таких грядках частенько можна викопати білі або світло-жовті коренеплоди. Це ре-



зультат Perezapiлenna культури сортів з дикою морквою, яка росла поблизу насінницьких площ.

З рослин, що зацвіли на городі, не варто збирати насіння — нічого хорошого не виросте. Виполіть їх ще до того, як утворяться стручки і зонтики.

Полив: примітивно, але ефективно

Підґрунтовий полив особливо люблять помідори, перець. Поверхня ґрунту зберігається сухою, а значить, менше ростуть бур'яни, не запікається земля. Те, що пропонуємо зараз, об'єднувати дуже просто, а користі багато.

Пластикову пляшку відріжте знизу на третину, щоб дно можна було використовувати як кришку (вона потрібна, аби менше випаровувалася вода). Кришечку щільно закрутіть і просвердліть у ній два отвори діаметром 2 мм. Утім, їх можна зробити більши-

ми або меншими з розрахунку, що одна овочева рослина потребує щодоби близько 0,25 л води.

Найкраще встановлювати пляшку під час садіння культур. Але можна це зробити й тепер. Відступіть від помідорного стебла 15—20 см, акуратно, щоби не пошкодити коренів, викопайте ямку завглибшки 15—20 см. Тоді вставте пляшку кришечкою вниз під кутом 35—40 градусів і закопайте.

Аби не забувалися дірки у кришечці (особливо це актуально на важких глинистих ґрунтах), на дно ямки

під горло пляшки вкладіть суху траву, мішковину тощо або закріпіть усе це просто на горловині з допомогою капронової панчохи.

Примітивний, але дієвий пристрій для подачі води готовий. Залишається тільки заливати воду в пляшку, а вона звідти просочуватиметься до коренів. Стежте, щоб була вода у ємності.

Ще один нескладний спосіб такий. Зробіть у пляшці невеликі дірочки і закопайте її у ґрунт кришечкою догори. Тоді її зручно наповнювати, відкрутивши кришку.

ПОНЕДІЛОК, 3.07.2017

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 AgroEra
06.25, 00.25 Від першої особи
07.20, 23.25 На слуху
08.35 Паспортний сервіс
08.45 Світ онлайн
09.00 Т/с «Площа Берклі»
09.55 Т/с «Епоха честі»
11.45 Д/с «Орегонський путівник»
12.20 Д/с «Порятунок ферми»
13.30 Борхес
13.55 Т/с «Лінія захисту»
15.20 Д/ф «Колажі»
16.20 Т/с «Красуні Едіт Уортон»
17.20 Театральні сезони
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 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.50 Війна і мир
22.55, 05.50 Вічне
23.00, 00.00 Підсумки

12.10 У фокусі Європа
12.40 Слідства.Інфо
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Божі корівки»
17.00 Магія природи
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.40 Х/ф «Король Мідас»

ICTV

05.00 Дивитись усім!
05.40, 19.25 Надзвичайні новини
06.30 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.10 Спорт
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Антизомбі
11.15, 13.20 Секретний фронт
12.45, 15.45 Факти. День
14.00, 16.10 Х/ф «Інтереси держави»
16.25 Х/ф «Людина листопада»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Снайпер-2. Тунгус»
22.35 Свобода слова
00.35 Х/ф «Сповідь небезпечної людини»

СТБ

06.20, 16.00 «Все буде добре!»
08.20 «Планета земля-2»
09.20 Х/ф «Аварія — дочка мента»
11.15 «Україна має талант! Діти»
13.55 «Битва екстрасенсів-14»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.05 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.30, 22.45 «Хата на тата»

НОВИЙ КАНАЛ

05.30 Абзац
06.29, 08.40 Kids Time
06.30 М/ф «Ранго»
08.45 Х/ф «Дріллбіт Тейлор. Школа виживання»
10.45 Х/ф «Кінозірка в погонах»
12.40 Х/ф «Будинок з приколами»
14.10 Х/ф «Дикий, дикий Вест!»
16.15 Т/с «Не родись вродлива»
19.00 Ревізор
22.10 Страсті за Ревізором
00.50 Х/ф «Якщо твоя дівчина — зомбі»

«УКРАЇНА»

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00,

23.00 Сьогодні
09.15, 04.00 Зірковий шлях
10.40 Т/с «Ангел у серці»
14.45, 15.30 Т/с «Волошки»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Вангелія»
23.30 Х/ф «Казка казок»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 10.13 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Добрий господар»
09.15 «Загублені у часі»
09.30 «Не перший погляд»
09.50, 18.30 «Із нашої відеотеки»
10.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
10.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
10.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
10.30 «Подорожні замальовки»
11.00 «Відверті діалоги»
11.56, 12.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
12.15 «Мамина школа»
16.15 «У країні Мультипландії»
17.15 «Урок... для батьків»
18.00 «Майстерня професій»
18.15 «Азбука смаку»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Степовики»
19.45 «Серце міста»
20.00 «Зелений Бум»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Земля — наш спільний дім»
23.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.10 М/ф
06.55 «Подорожці» — «Час»
07.25, 13.55 «Слідство вели...» з Л. Каневським»
08.15 «Орел і решка. На краю світу»
10.15 Т/с «Вузкий міст»
15.15 «Чекай на мене»
17.40 Новини
18.00, 19.00 «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
20.40 Т/с «Анна Герман»
23.55 Т/с «Пізнай мене, якщо зможеш»

СЕРЕДА, 5.07.2017

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 AgroEra
06.25, 00.25 Від першої особи
07.20, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Іа
08.45 Світ онлайн
09.00, 16.30 Т/с «Красуні Едіт Уортон»
09.55 Т/с «Епоха честі»
11.45 Д/с «Порятунок ферми»
13.30 Наші гроші
13.55 Т/с «Лінія захисту»
15.20 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 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.50 Докудрама «Мисливці на нацистів»
22.40 Мегалот
22.55, 05.50 Вічне
23.00, 00.00 Підсумки

11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.35, 21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
13.00 Галицький муніципальний камерний оркестр. Концерт популярної музики
14.00 Х/ф «Право на пам'ять»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Миська рада інформус
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Соло
22.40 Х/ф «Реквієм за мрією»

ICTV

05.30, 09.45 Громадянська обора
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.25 Надзвичайні новини
10.45, 13.20 Х/ф «Втікач»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30, 16.10 Т/с «Демони»
17.50, 21.30 Т/с «Снайпер-2. Тунгус»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.20 Х/ф «Служителі закону»
01.00 Т/с «Лас-Вегас»

СТБ

06.45, 16.00 «Все буде добре!»
08.40 «Все буде смачно!»
09.25 «Україна має талант! Діти»
12.00 «Містичні історії-2 з Павлом Костіциним»
13.50 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.05 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.35, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо дітей»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 09.50 Т/с «Татусеві дочки»
05.49, 07.05 Kids Time
05.50 М/с «Сімейка Крудс»
06.10 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.10, 19.00 Від пацанки до панянки
16.15 Т/с «Не родись вродлива»
21.40 Х/ф «Знайомство з Факерами»
23.50 Х/ф «Прокляття моєї матері»

«УКРАЇНА»

06.10, 12.50 Агенти справедливості

ВІВТОРОК, 4.07.2017

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 AgroEra
06.30, 00.25 Від першої особи
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Іа
08.45 Світ онлайн
09.00, 16.45 Т/с «Красуні Едіт Уортон»
09.55 Т/с «Епоха честі»
11.45 Д/с «Порятунок ферми»
13.30 Уряд на зв'язку з громадянами
13.55 Т/с «Лінія захисту»
15.15 Фольк-music
16.20 Мистецькі історії
17.45 М/с «Книга джунглів»
18.15 Новинний блок
18.50, 22.45 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.20 Перший на селі
19.55 Наші гроші
20.20 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.50 Докудрама «Мисливці на нацистів»
22.55, 05.50 Вічне
23.00, 00.00 Підсумки

09.30, 17.00 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30 Євромакс
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Амазонки»
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал-кліп»
22.35 Х/ф «Крижаний смерч»

ICTV

05.30, 20.20 Громадянська обора
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.25 Надзвичайні новини
09.50 Більше ніж правда
11.15, 13.20 Х/ф «Одинак»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30, 16.10 Т/с «Демони»
17.50, 21.30 Т/с «Снайпер-2. Тунгус»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
22.20 Х/ф «Втікач»
01.00 Т/с «Лас-Вегас»

СТБ

06.40, 16.00 «Все буде добре!»
08.35 «Все буде смачно!»
09.20 «Україна має талант! Діти»
12.00 «Містичні історії-2 з Павлом Костіциним»
13.50 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.05 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.30, 22.45 «Вагітна у 16»

НОВИЙ КАНАЛ

04.00, 07.00 Т/с «Татусеві дочки»
05.49, 06.59 Kids Time
05.50 М/с «Сімейка Крудс»
06.10 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
16.15 Т/с «Не родись вродлива»
19.00 Від пацанки до панянки
21.40 Х/ф «Знайомство з батьками»
23.45 Х/ф «Кінозірка в погонах»

«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 «Вангелія»
23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 10.13 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Азбука смаку»
09.15, 21.00 «Тема дня»
09.30 «Земля — наш спільний дім»
10.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
10.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
10.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
10.30 «Зелений Бум»
11.00 «Відверті діалоги»
11.15 «Із нашої відеотеки»
11.30 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Серце міста»
12.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
12.15 «Майстерня професій»
12.30 «Обереги»
16.15 «У країні Мультипландії»
17.15 «Подорож гурмана»
18.00 «Енергомания»
18.30 «Легенди Запоріжжя»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Будьте здорові»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Кризі призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
23.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.50 М/ф
06.40 «Подорожці» — «Час»
07.20, 15.10 «Слідство вели...» з Л. Каневським»
08.15 «Орел і решка. На краю світу»
10.10 «Давай одружимося»
12.10, 20.40 Т/с «Анна Герман»
16.45 «Речдок»
17.40 Новини
18.00, 19.00 «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
23.55 Т/с «Пізнай мене, якщо зможеш»

ЧЕТВЕР, 6.07.2017

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 AgroEra
06.30, 00.25 Від першої особи
07.25, 23.25 На слуху
08.35 Паспорт.Іа
08.45 Світ онлайн
09.00, 16.30 Т/с «Красуні Едіт Уортон»
09.55 Т/с «Епоха честі»
11.45 Д/с «Порятунок ферми»
13.30 Слідство. Інфо
13.55 Т/с «Лінія захисту»
15.20 Надвечір'я. Доли
17.25 Школа Мері Поппінс
17.40 М/с «Книга джунглів»
18.15 Новинний блок
18.50, 22.45 З перших вуст
19.00 Новини. Культура
19.20 Д/с «Дикі тварини»
19.55 «Схеми»
20.20 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.50 Докудрама «Мисливці на нацистів»
22.55, 05.50 Вічне
23.00, 00.00 Підсумки

12.10 Формула здоров'я
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Упіймати буревій»
15.45, 20.25 Добрі традиції
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Слідство.Інфо
20.30 У фокусі Європа
21.30 Смачна мандрівка
22.35 Х/ф «Зелені різники»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.45 Секретний фронт
10.45, 13.20 Х/ф «Служителі закону»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35, 16.10 Т/с «Демони»
17.50, 21.30 Т/с «Снайпер-2. Тунгус»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.20 Х/ф «Пункт призначення»
00.15 Т/с «Лас-Вегас»

СТБ

06.45, 16.00 «Все буде добре!»
08.40 «Все буде смачно!»
09.25 «Україна має талант! Діти»
12.00 «Містичні історії-2 з Павлом Костіциним»
13.55 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 00.35 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.35, 22.45 «Я соромлюсь свого тіла-3»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00, 09.45 Т/с «Татусеві дочки»
05.44, 07.05 Kids Time
05.45 М/с «Сімейка Крудс»
06.10 М/с «Пригоди Кота в чоботях»
07.10, 19.00 Від пацанки до панянки
16.15 Т/с «Не родись вродлива»
21.40 Х/ф «Знайомство з Факерами-2»
23.40 Х/ф «Старе загартування»

«УКРАЇНА»

06.10, 12.50, 05.20 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-2»

КОМП'ЮТЕР

Видатний британський косметолог Майкл Прейджер заявив, що тривале сидіння за комп'ютером старить жінок, і чоловіків. Офісним працівникам загрожують ранні зморшки, «гусяча шия» і подвійне підборіддя. Ці проблеми багато в чому пов'язані з нестачею рухів: постійна концентрація уваги на моніторі призводить до появи зморшок біля перенісся, а поглядя вниз — до укорочення м'язів шиї. Унаслідок цього виникає подвійне підборіддя, а шкіра на шиї втрачає пружність.

Крім того — звичні проблеми з поставою та імунітетом, геморої, променезап'ястковий синдром. Тож корисно робити кожні 15 хвилин виробничу гімнастику і проводити більше часу на свіжому повітрі.

МОБІЛЬНИЙ ТЕЛЕФОН

Незважаючи на те, що шкоду від випромінювання мобільного телефону так і не доведено, більшість медиків схиляються до того, щоб обмежити його використання.

Згідно з гіпотезами, мобільний телефон чинить комплексну дію на організм людини: він збиває серцевий ритм, пригнічує статеву систему, і, найголовніше, — електромагнітне поле мобільного телефону проникає глибоко в головний мозок і впливає несприятливо. Тому бажано не використовувати мобільний телефон особам до 18 років, а всім людям різного віку скоротити спілкування стільниковим до мінімуму.

Крім того, сучасні комунікатори перетворюються на «електронні повідки», тому що людина покладається лише на них: пише повідомлення, планує свій

Предмети побуту, які нас... старять



Зверніть увагу

Процес старіння є природним і неминучим. Однак часто ми старіємо швидше, ніж це передбачено природою. І серед чинників, які винні в передчасному старінні, хоч як це дивно, — речі нашого побуту. Які саме?

день, користується словниками та калькулятором тощо. Від цього страждає пам'ять, що є одною із перших ознак старіння.

БУДЬ-ЯКИЙ ШУМ (понад 60 децибел)

Швейцарські вчені під керівництвом професора Берна Матіаса Еггера з'ясували, що гучні звуки значно підвищують ризик серцево-судинних захворювань. Особливе занепокоєння у вчених викликали сім'ї, які проживають по сусідству з аеропортами.

Опитавши майже 4,6 млн осіб, учені з'ясували, що ті, хто зазнає регулярних впливів звуків потужністю 60

децибел, старіють на 30% швидше. Крім того, шумове забруднення відчутно пригнічує організм людини і «змушує» його швидше втомлюватися.

ПЛАСТИКОВИЙ ПОСУД

Пластик під час нагрівання виділяє шкідливі речовини. Майже 80% «пластикових токсинів» людина отримує з посуду, який передає отруйні сполуки їжі. Інші 20% — це пластикові вікна й інші елементи інтер'єру.

Особливо шкідливі пластикові контейнери для мікрохвильових печей. Річ у тім, що такий посуд зазвичай виготовляють із полімерів полівінілхлориду (ПВХ), поліпропілену, поліетилену, полістиролу і полікарбонату. Самі по собі полімери інертні та нетоксичні, однак різні технологічні добавки і розчинники, потрапивши в їжу, чинять шкідливий вплив.

ПВХ з часом виділяє канцероген вінілхлорид. Пол-

істирольні тарілочки, на яких у літніх кафе подають, наприклад, шашлики, виділяють канцероген стирол. А користуватися посудом з меламіну (формальдегід) взагалі небезпечно для життя, тому що його виготовляють із застосуванням азбесту.

На жаль, визначити матеріал, з якого зроблено посуд, вдається нечасто, бо не всі виробники роблять маркування. Спробуйте провести нігтем по пляшці. Якщо з'явився білий слід — перед вами шкідливий матеріал. Тому ліпше купуйте мінералку в скляних пляшках, а як матеріал для одноразового посуду обирайте картон.

МОЧАЛКА

Звичайно, сама по собі мочалка зістарити вас не може. Передчасне погіршення стану шкіри спричиняє надмірна любов до гігієнічних процедур. Річ у тім, що зовнішній шар шкіри захищає нас від бактерій, забруднень та ультрафіо-

летових променів, а ми його змиваємо гарячою водою і «зчищаємо» мочалкою. Посилена тертя позбавляє шкіру природних жирів і деформує її. Насамперед це стосується шкіри рук, яка швидко висушується в холодну пору року.

ПОБУТОВА ХІМІЯ

Сюди також слід віднести репеленти (хімічні речовини, що відлякують комах), які містять нервово-паралітичну отруту.

Очищувальні засоби на основі хлору забезпечують максимальну дезінфекцію, але серйозно шкодять організму внаслідок шкідливих випаровувань. Аміачна побутова хімія може спричинити подразнення очей.

Купуйте тільки ті засоби, які не містять хлору, триклокарбону, лугів, етиленгліколю або аміаку. На етикетці звертайте увагу на «корисні» написи: «не містить нафтопродуктів», «на 90% розкладається під дією мікроорганізмів протягом 3 днів», «не містить летких органічних сполук», «не містить розчинників».

Ще ліпше — замініть хімічні засоби для чищення на оцет, перекис водню, соду, сіль, лимон, олію чайного дерева тощо. А для відлякування комах поставте на підвіконня герань. Вікно можна закрити москитною сіткою.

ПАРАФІНОВІ СВІЧКИ

Експерти університету Південної Кароліни виявили, що гарячі парафінові свічки виділяють випари, які містять різні канцерогени — бензол і толуол. Ці речовини можуть призвести до розвитку раку легенів та ураження нервової системи. Тому доцільніше купувати воскові свічки. Як їх відрізнити? Зніміть ножом стружку зі свічки — парафінова криштитиметься.

Вибір за вами

Мультиварка чи пароварка?

Вибираючи кухонний агрегат, варто звернути увагу на такі речі:

✓ якщо у вас велика сім'я й ви звикли готувати якусь одну страву у великій кількості, то ліпше вибрати мультиварку;

✓ якщо ж ви за різноманітне харчування й часто тішите членів сім'ї кількома різними стравами, вам підійде пароварка;

✓ якщо ж ви живете одні чи вдвох, то пароварки вам має бути достатньо. Утім, можете вибрати каструлю й готувати їжу про запас, на кілька днів;

✓ якщо йдеться про корисність для здоров'я, то пароварка тут однозначно виграє. Страви, приготвлені на парі, зберігають усі корисні властивості;

✓ у цій категорії пароварка знову перемагає, оскільки в середньому мультиварка коштує в 2–3 рази дорожче за пароварку. Правда, тут багато що залежить від фірми-виробника та функціоналу. І пароварки бувають досить дорогими;

✓ якщо у вас маленька кухня, де кожен сантиметр на вагу золота, то вам підійде пароварка, оскільки вона займає менше місця.



Знадобиться

Із чого роблять маслинову олію

У багатьох із нас уже є свої улюблені і «перевірені» сорти вершкового масла та олії. **Аби переконатися, що «ваше» масло таки вершкове**, а не пальмове чи соєве, кокосове тощо, проведіть експеримент. Покладіть шматок масла в емальовану каструльку, миску, сковорідку чи інший посуд і поставте на вогонь. Якщо під час розтоплювання утворюються білі шматочки — одна з ознак наявності тваринних жирів, — у вас справді вершкове масло. Фермерське отримують селяни за здане коров'яче молоко від підприємців, які займаються виробництвом масла. Тож насправді продавець не завжди знає, з чого те фермерське масло зроблено.



м'ятайте, **домашнє масло і фермерське — не одне й те саме**. Перше роблять удома, зазвичай із вершків, і воно має гарну якість. Фермерське отримують селяни за здане коров'яче молоко від підприємців, які займаються виробництвом масла. Тож насправді продавець не завжди знає, з чого те фермерське масло зроблено.

Маслинова олія, якій часто віддаємо перевагу, насправді може виявитися ароматизованою соняшниковою, пальмовою, кокосовою чи ще якоюсь. Але за вартістю — маслиновою. Підтвердити якість продукту допоможе холодильник. Серед харчових олій маслинова починає згущувати-

ся і застигати вже за температури плюс 3 градуси за Цельсієм, тоді як іншим потрібна температура від -10° і нижче. Налийте півсклянки олії і поставте в холодильник. Якщо за 20–30 хв вона почне мутніти і згущуватися, олія таки маслинова. Якщо цього не спостерігається — це підробка.

Якщо на дні пляшки з маслиновою олією є осад — вона задовнена.

Нерідко на етикетці олії читаємо: «Не містить холестерину». Звичайно, там його просто не може бути, адже холестерин є складовою тваринних жирів. Тож до такої олії варто поставитися з обережністю — можливо, в ній криється ще якийсь обман.



Варто знати

Золоті правила користування побутовою технікою

1. Передусім пам'ятайте: прилади, що не працюють, краще вимикати із розетки. Адже техніка, під'єднана до електромережі, що працює в режимі очікування, теж є джерелом незначного електромагнітного поля, і що довший провід, то випромінювання більше.

2. Зверніть увагу, як під'єднані ваші люстри — в розрив вимикача має йти не нульовий, а фазовий провід. Якщо цього правила не дотрималися, знайте: в центрі кімнати ви запустили справжню бомбу сповільненої дії — постійне джерело електромагнітного випромінювання.

3. А тепер від стелі погляньмо на підлогу. Якщо ви постелили звичні лінолеуму чи дерев'яну підлогу — добре. Коли ж вирішили, що найкращим варіантом є тепла підлога, знайте: разом із теплом людина від неї отримує тричі інтенсивніше опромінення електромагнітним полем, ніж працівники сучасного офісу, що вщерть

заповнений технікою. Тож, звісно, таку підлогу не варто стелити, особливо в спальні. У цьому місці відпочинку все має бути зроблено з натуральних матеріалів і тут не бажано не лише ставити техніку, а й протягувати під ліжком кабелі чи розміщувати їх близько від розеток.

4. У кабінеті або ж у кухні, де зазвичай найбільше встановлюють різноманітних електроприладів, для цього найбільше підійде місце біля стіни, що виходить на вулицю. Інакше ви можете опромінити людей, що живуть за стіною, або ж тих, хто перебуває збоку або ж позаду від агрегата. Намагайтеся найбільш уживану техніку ставити хоча б за півтора метра від себе, тобто нехай вона працює якомога далі і якомога рідше.

5. Щоб запобігти появі потужного електромагнітного поля, фахівці рекомендують не вмикати одразу багато техніки та обирати не надто потужні моделі. Й частіше провітрюйте

кімнати, особливо перед сном.

6. Особливе питання — робота за комп'ютером. Ризики захворюти на електромагнітну алергію зменшуються, якщо користуватися сучасною моделлю з рідкокристалічним монітором, за найменшої перерви вимикати або ставити монітор у режим очікування й хоча б щогодини робити перепочинок від роботи. А ще експерти рекомендують комп'ютер і захисний екран заземлити, але зробити це треба правильно: на контур заземлення будинку, а не як дехто заземлює на батареї, труби, «нуль» розетки. Бажано працювати за комп'ютером лише в натуральному одязі, що не електризується, бо синтетика може посилити дію електромагнітного поля на організм.

Прислухуйтеся до свого організму: якщо з'явилися симптоми запам'ятовання, болить голова — можливо, вам варто взяти відпустку... від техніки?

• Смішного!
 — Був сьогодні в нашому товаристві конкурс: хто найбільше вип'є, — каже чоловік жінці.
 — І хто ж посів друге місце?
 * * *
 — Ви дали цьому чоловікові ляпаса? — запитав суддя жінку.
 — Ні.
 — Вона бреше! — захопився той.
 — Замокни, бо вхопиш ще одного! — не стерпіла підсудна.
 * * *

Вийшов чоловік рано-вранці на вулицю, аж гульк — назустріч біжить сусід, аж захекався.
 — Чого ти біжиш? — питає.
 — Та жінку бив.
 — А чому ж такий розшарпаний?
 — Бо насилу вирвався.
 * * *

— Чого мовчиш?
 — Слова підбираю.
 — Які?
 — Цензурні.
 * * *
 — За що сидів?
 — За хабар.
 — А за що відпустили?
 — За те ж саме.
 * * *
 — Ви молитесь перед їдою?
 — Ні, моя дружина гарно готує.
 * * *

На уроці біології вчителька запитує:
 — Скажіть, діти, як звати людей, які не їдять м'яса?
 — Пенсіонери, — дружно відповів клас.
 * * *

Допитливий сусідський Петрик питає в діда Івана:
 — У вас є якась хобі?
 — А що воно таке?!
 — Ну, ви щось колекціонуєте, збираєте...
 — Восени картоплю...
 * * *

Розмовляють двоє чоловіків на базарі:
 — Ви порося продаєте?
 — Продаю.
 — А чого воно у вас якесь хирляве?! Може, й не виживе...
 — Ви теж із виду не багатир, а живете...
 * * *

— Ну в тебе й собацюра голосистий, — скаржиться сусід сусідові. — Ночами спати не дає. Ти б йому купив обмежувач гласності...
 — А що це таке?!
 — По-народному — намордник.
 * * *

Приходить чоловік до сусіда-пасічника. А той, пригощаючи, поставив перед ним миску меду. Гість узав дерев'яну ложку і давай пригощатися на повну. Господар дивився-дивився, як мед із миски зникає, та й каже:
 — Ви з хлібом їжте, бо серце болітиме...
 — У кого — у вас?... — запитав гість.

Шити моя співрозмовниця любила змалечку і мріяла бути дизайнером. Але коли вибирала навчальний заклад, батьки наполягли на серйозному фахові. Нині пані Ольга працює головним бухгалтером у Тернопільській спеціалізованій школі №3, а в час дозвілля створює ляльки.

— Можливо, моя любов до шиття передалася від бабусі, котра була вправною швачкою. Я шила одяг для себе, сестри, мами, — каже пані Ольга. — Що ж до виготовлення ляльок, то все розпочалося з того, що якимось мені захотілося зробити оригінальний подарунок подрузі на день народження. Вирішила створити її портретну текстильну ляльку. Зробила так, щоб рукопис був максимально схожий з оригіналом: починаючи від кольору волосся та закінчуючи стилем одягу. Ця лялька мені вдалася: всі знайомі були в захваті.



Ляльки не тільки для дітей

Ляльками можна не тільки гратися — ними можна милуватися. Виготовленням таких займається тернопільська майстриня Ольга Гасай. Хоча виготовляє вона і такі, котрі призначені для гри.

• Захоплення

Відтоді співрозмовниця вдосконалює свої вміння, пробує нові техніки. Приміром, опанувала техніку створення teddy doll, традиційної англійської іграшки. Її особливість у тому, що голова ляльки ліпиться зі

спеціального матеріалу, приміром, фарфору, а тіло виготовляється з матеріалу. Традиційно для цього використовують плюш, середина наповнюють тирсою, всі частини «тіла» іграшки кріпляться на



шпінті, а тому рухомі. Така лялька не призначена для ігор — вона колекційна. Також Ольга виготовляє іграшкових тваринок — зайців, кроликів. Каже, завжди цікаво пробувати щось нове.

— Спочатку всі вироби роздаровувала подругам і рідним. Потім ті, хто бачив мої іграшки, почали просити зробити їм такі. Я долучилася до участі у виставках. Поступово хобі почало приносити більше прибутку, ніж основна робота. Але поки творю у вільний від неї час. Проте це мене не виснажує, радше приносить колосальне задоволення.

Марія Неділенко, студентка II курсу факультету філології та журналістики ТНПУ ім. В. Гнатюка.

• На замітку

ФОТО ДЛЯ СІМЕЙНОГО АЛЬБОМУ

Мати гарний вигляд на фотографії — справа непероста. Інакше праця фотомоделі не була б такою високооплачуваною. Фотогенічність або є від природи, або її набувають. Розглянемо другий варіант.

Білий одяг зробить будь-яку шкіру смуглішою. Але також підкреслить її найменші вади. Майте на увазі, що тонування повинно бути ідеальним.

Почервонілі очі і прикрі запалення на шкірі накладають табу на улюблену зелену блузку і сережки зі смарагдом. Трав'яні відтинки яскравіше акцентують червону гаму.

Сонячне світло чітко демонструє і насичує кожен відтінок, тому макіяж має бути легким, нейтральним, майже як щоденний. А ось штучні лампи спотворюють кольори і спрощують виразність. То постарайтеся використовувати насиченіші і контрастніші відтинки, щоб створити яскравий образ.

• Слово про слово

ПІДКРЕСЛИТИ ЧИ НАГОЛОСИТИ?

Підкреслити означає «вирізнити щось з-поміж чого-небудь». Насамперед ідеться про написане: щоб виділити якусь його частину, під нею проводять риску. Тоді читач одразу спиниться на цьому місці в тексті. «Аркадій Валеріанович ще раз перечитує листа, помічає в ньому помилки, червоним олівцем жирно підкреслює їх і ставить внизу оцінку — двійку» (М. Стельмах).

А в усному мовленні? У розмові, бесіді, лекції, аби привернути увагу до певного поняття, деякі слова, словосполучення, а то й фрази вимовляють гучніше, підвищеним тоном і таким чином підкреслюють сказане. Слухач реагує на це, зосереджується саме на тому, що виділене голосом, інтонацією. У цьому разі користуються лексемою **наголошувати**.

Отже, дієслова підкреслювати і наголошувати мають спільне значення «виділяти що-небудь». Вони виступають не тільки в конкретному значенні «виділяти на письмі», «виділяти інтонацією». З іменниками думка, проблема, завдання тощо вони вживаються переносно. Можна підкреслити зовнішній вигляд когось чи чогось і ставлення до когось чи чогось. Часом у реченнях природніше звучать слова-синоніми відтінюють, показують, виявляють і под.

Наголошувати в переносному значенні вимагає після себе або прямого додатка в знахідному відмінку (наголошувати — що?), або додатка з прийменником на в місцевому відмінку (наголошувати — на чому?). Наприклад: «Щодо Максимовича, то слід сказати, що цей один із перших у нас збирачів і ентузіастів вивчення народної творчості першим наголосив на зв'язку «Слова» (о полку Ігоревім) саме з українською народною творчістю» (М. Рильський).

Буває, наголошувати поєднують з непрямим додатком у знахідному відмінку з прийменником на: «Директор наголошував якраз на цю особливість свого заступника». Така сполучуваність не виправдана. Підготувала Вікторія Осіпова.

Відповіді на сканворд «Бриг», надрукований 29 червня

В	У	Д	У	Б	Ш
Г	А	В	Р	І	Л
Й	О	К	О	Г	І
А	Т	А	Н	Т	І
Т	А	Р	А	Н	Т
Б	Р	А	Т	В	А
О	Р	І	К	А	М
П	Р	І	Н	Т	Е
І	С	А	А	Б	В
Ю	Н	К	А	Т	Р
О	К	О	Н		
О	Д	Е	С	И	Т
Р	О	Т	И	К	И
Д	Р	А	Н	И	К

• Поміркуйте

Сканворд «Храм»

СТИЛЬ АРХИТЕКТУРИ	АКТОР ... КОБЕРІДЗЕ	МЕТАЛЕВИЙ БАК	НАРОД В МОНГОЛІЇ	РЕВЕРАНС	КОХАНА КОВАЛЯ ВАКУЛИ	ГІРСЬКЕ СЕЛИЩЕ	СТИЛІСТИЧНИЙ ПРИЙОМ	РІЧКА В КАРПАТАХ
УКР. МОДЕЛЬЕР	ВРОДЛИВА ДІВЧИНА	СПЕЦІАЛЬНЕ ЗВАННЯ, ЧИН	ФРАНЦ. ЕСТРАД. СПІВАЧКА	ФУТБОЛІСТ ... ШИРЕР	ІЮС ХРИСТОС	ГРУБА БАВОВНЯНА ТКАНИНА	ВЕЛИКИЙ ПЕРІОД ЧАСУ	ЦЕРКОВНЕ ЗВАННЯ
ПОЛІТИК ... МЕРКЕЛЬ	РОС. ПИСЬМЕННИК-ГУМОРИСТ	ЕГИПЕТС. БОГ СОНЦЯ	ІЮС ХРИСТОС	ГРУБА БАВОВНЯНА ТКАНИНА	ВЕЛИКИЙ ПЕРІОД ЧАСУ	ЦЕРКОВНЕ ЗВАННЯ	ПІВДЕННИЙ ЗЛАК	КУЛЕ-МЕТНА «МОВА»
ТРИ ВИКОНАВЦІ	ЖАРГОН	ЕГИПЕТС. БОГ СОНЦЯ	ІЮС ХРИСТОС	ГРУБА БАВОВНЯНА ТКАНИНА	ВЕЛИКИЙ ПЕРІОД ЧАСУ	ЦЕРКОВНЕ ЗВАННЯ	ПІВДЕННИЙ ЗЛАК	КУЛЕ-МЕТНА «МОВА»
БАГАТЕ СВЯТКОВЕ ВЕРАННЯ	ПОЕТ ... ГАМЗАТОВ	ГАЛУЗЬ ТЕХНІКИ	ВЕЛИКИЙ ПЕРІОД ЧАСУ	ЦЕРКОВНЕ ЗВАННЯ	ПІВДЕННИЙ ЗЛАК	КУЛЕ-МЕТНА «МОВА»	СОБОР НА ФОТО	ДОГЛЯДАЧ
ПРИМИТИВНИЙ ПЛУГ	УКР. ПОВСТАНСЬКА АРМІЯ	СУСІД ІРАКУ	НІМЕЦ. ФІЛОСОФ	НЕСПОДІВАНЕ ВІДЧУТТЯ СТРАХУ	АТОМНА ЕЛЕКТРОСТАНЦІЯ	ОДЯГ СВЯЩЕНИКА КЛЕЙМО	БОЛОТНА ТРАВА	ПРИМИТИВНИЙ ПЛУГ
УКР. ПОВСТАНСЬКА АРМІЯ	СУСІД ІРАКУ	НІМЕЦ. ФІЛОСОФ	НЕСПОДІВАНЕ ВІДЧУТТЯ СТРАХУ	АТОМНА ЕЛЕКТРОСТАНЦІЯ	ОДЯГ СВЯЩЕНИКА КЛЕЙМО	БОЛОТНА ТРАВА	ПРИМИТИВНИЙ ПЛУГ	УКР. ПОВСТАНСЬКА АРМІЯ
ШПИТАЛЬ АМБУЛАТОРІЯ	КІНОРЕЖИСЕР ... КУРАТОВА	ПОЕТ ... КРУПА	12 МІСЯЦІВ	НЕПОСРЯДНО	МІСТО У ФРАНЦІЇ	ДОПУСТИМА НОРМА	ШПИТАЛЬ АМБУЛАТОРІЯ	КІНОРЕЖИСЕР ... КУРАТОВА
НЕПОСРЯДНО	МІСТО У ФРАНЦІЇ	ДОПУСТИМА НОРМА	12 МІСЯЦІВ	НЕПОСРЯДНО	МІСТО У ФРАНЦІЇ	ДОПУСТИМА НОРМА	НЕПОСРЯДНО	МІСТО У ФРАНЦІЇ