

Домашня газета

Порадниця для всієї родини!

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп.

#25(844) 21 червня 2018 року

● Варто знати

Обираємо мед правильно

Якщо ви вперше купуєте мед на ринку, вам неодмінно знадобляться ці поради.

Зрілий мед — густий, при кімнатній температурі його можна накрутити на ложку, він має стікати рівним струмком, не розриваючись на краплі. При цьому на поверхні повинна утворитися гірка.

Свіжий мед мутнуватий, він не буває ідеально прозорим.

Мед, що осів, має бути однорідним, не повинен слоїтися. Найкраще купувати його в одного продавця, а ліпше бджоляра.

Завжди куштуйте мед і не кажіть, що не розумієтесь на цьому продукті.

Не купуйте мед на вулиці в підозрілих осіб, є ймовірність придбати підробку.

Не треба шукати травневий мед навесні, бо відкачують його не в травні, а наприкінці червня.

Рідкий мед можна придбати тільки з кінця червня і до листопада. Пам'ятайте, що до цього часу весь мед сідає (кристалязується) і рідким бути не повинен.



Людина може розрізняти на смак від 3 до 6 проб. Якщо ви новачок у цій справі, то вже з третьої чи четвертої проби всі сорти меду для вас будуть однакові.

Зберігати солодкий продукт краще в сухому, темному місці при кімнатній температурі, подалі від пахучих речовин (мед усмоктує в себе запахи).

Щоб кришки від банок з медом не були липкими, протріть їх обідки гарячим вологим рушником. Потім злегка змасить олією різьблення на кришці і обідок банки.



2 ЯКЩО БОЛИТЬ У ВУСІ

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Василя, Федора, завтра — Кирила, Івана, Олексія. 23 червня з днем Ангела вітає Аントоніна, Олександра, 24 — Аркадія, 25 — Ганну, Арсена, 26 — Сергія, Якова, 27 — Георгія, Юрія.

ДЛЯ КІМНАТНИХ РОСЛИН — НАТУРАЛЬНІ ДОБРИВА

4



3

Смородина: Варення, підне королів

● Місячний календар

21 червня, четвер.
Перша четверть. Місяць у Терезах. 8/9 дні Місяця. Схід — 13 год 59 хв, захід — 1 год 40 хв.

22 червня, п'ятниця.
Перша четверть. Місяць у Терезах, Скорпіоні (22 год 12 хв). 9/10 дні Місяця. Схід — 15 год 09 хв, захід — 2 год 4 хв.

23 червня, субота.
Перша четверть. Місяць у Скорпіоні. 10/11 дні Місяця. Схід — 16 год 17 хв, захід — 2 год 27 хв.

24 червня, неділя.
Перша четверть. Місяць у Скорпіоні. 11/12 дні Місяця. Схід — 17 год 24 хв, захід — 2 год 52 хв.

25 червня, понеділок.
Перша четверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (7 год 28 хв). 12/13 дні Місяця. Схід — 18 год 29 хв, захід — 3 год 20 хв.

26 червня, вівторок.
Перша четверть. Місяць у Стрільці. 13/14 дні Місяця. Схід — 19 год 30 хв, захід — 3 год 51 хв.

27 червня, середа.
Перша четверть. Місяць у Стрільці, Козерозі (18 год 52 хв). 14/15 дні Місяця. Схід — 20 год 27 хв, захід — 4 год 28 хв.

нью слід відкрити і стиснути пальцями складки шкіри навколо неї. Кров з отрутою спльовувати. Це рекомендують робити протягом 15—20 хв. Рот потім треба ополоснути розчином соди або марганцівки. Отруту можна відсмоктувати лише в тому виглядку, якщо у вас немає патологічних змін у порожнині рота (карієс зубів, тріщини язика та губ, їхнього пошкодження тощо).

Джгут накладати не потрібно. Якщо раніше це рекомендували робити, то сьогодні реаніматологи помічають, що після того, як знімуть джгут, стан потерпілого різко погіршується. Також не можна робити надрізи в місці укусу, оскільки вони неефективні. Забороняється накладати зігрівальні компреси і мастилти зігрівальними мазями. Водночас давайте потерпілому якнайбільше пити. Алергічну реакцію допоможуть зняти антигістамінні препарати: супрастин, димедрол.

І основне, що варто пам'ятати: потерпілого необхідно якомога швидше діправити до лікарні. Втрачений час може коштувати людині життя.

● Народна медицина

Рецепти від мігрені

✓ 1 ст. л. сухої або свіжої трави м'яти залійте 1 склянкою окропу. Дайте настоятися 30 хвилин, процідіть і пийте по 0,5 склянки перед кожним прийомом їжі.

✓ Дрібку меленої кориці залійте 0,5 склянки гарячої води. Через 30 хвилин додайте небагато цукру й випийте маленькими ковтками. Можна змочити в цьому настої серветку і прикладти її до скронь. Через кілька хвилин біль зникне.

✓ Як тільки починається напад, збийте свіже яйце з склянкою гарячого молока. Випийте маленькими ковтками. Яйце з молоком збивайте швидко, щоб яйце не встигло згорнутися.

ПОГОДА на тиждень

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 21 червня	+16 / +25	без опадів	зм.напр., 3	16.18
п'ятниця, 22 червня	+14 / +20	дощ	зм.напр., 4	16.18
субота, 23 червня	+11 / +14	дощ	півн., 4	16.18
неділя, 24 червня	+10 / +16	можливий дощ	зм.напр., 4	16.17
понеділок, 25 червня	+10 / +18	без опадів	півн., 3	16.17
вівторок, 26 червня	+10 / +20	без опадів	півн., 3	16.17
середа, 27 червня	+12 / +23	без опадів	півн., 3	16.16

У ПОЛОГОВОМУ ВИДАВАТИМУТЬ «НАБІР МАЛЮКА»

31 вересня 2018 року при народженні дитини кожна родина буде отримувати від держави спеціальний дитячий набір «бейбі-бокс». Про це повідомив прем'єр-міністр України Володимир Гройсман.

Набір буде видаватися додатково до грошових виплат при народженні дитини. Загалом у «бейбі-боксі» буде щонайменше 14 найменувань товарів, але загалом предметів буде більше. Справа в тому, що, наприклад, шапочок планують класти по дві.

Орієнтовний склад «пакунка малюка»: одяг різного розміру згідно з сіткою від 0 до 3 місяців та від 3 до 6 місяців; шкарпетки; шапочки; бодіки (так звані чоловічки); бавовняні пелюшки і такі, що не пропус-



● На прохання читачів

Що варто знати про васкуліт?

Така хвороба, як васкуліт, проявляє себе різними симптомами, тому її важко виявити. Запалення судин (васкуліт) вражає не тільки стінки самих судин, але й органи, до яких ці судини належать.

Симптоми васкуліту на початку захворювання в більшості схожі: слабкість, головний та м'язозовий біль, лихоманка, «стрибає» температура — вона то підвищується, то знижується.

Людям, які мають таке захворювання, як васкуліт, лікування народними засобами допомагає при застосуванні їх упродовж довгого часу. Тому не-рідко зручніше використовувати не трав'яні збори, а чаї, що складаються з 1–2 компонентів. Періодично трави для напою можна змінювати, що принесе ще більше користі.

Кращим вибором є зелений чай. Він містить речовини, що захищають стінки судин від ушкодження, перешкоджає їх крихкості, попереджає крововиливи, покращує кровотік.

Корисно додавати в чай брусничне варення або листя бруслиці. Вони містять багато вітамінів А і С, необхідних для регенерації судин. Бруслиця — дієвий антисептик, який попереджає ускладнення з боку нирок і кишечника. Крім того, вона покращує обмін мінералів і пригнічує інтенсивність загального запалення.

При васкуліті корисна чорна смородина — як листя, так і ягоди в чаї. Вона містить вітамін К, що запобігає ламкості капілярів і утворенням крововиливів.

Для лікування цього захворювання також готують такі збори сухих трав: пижмо, полін, оман, безсмерник — у рівній кількості (2–3 ст. л.). Подібну траву залийте літром окропу. Потім залиште настоювати в термосі протягом 2 годин, процідіть й охолодіть до кімнатної температури. За 30 хв до вживання їжі 100 мл настою розведіть 100 мл кип'ячені води. Пийте по півсклянки 2 рази на день — вранці та ввечері.

Важливо під час і після лікування доримуватися дієти. Варто відмовитися від страв, які гальмують травлення — жирного м'яса, твердого сиру, солі, виробів з борошна, солодощів, бобових, гострих приправ. Натомість варто взяти до свого раціону свіжі фрукти, овочі сирі й тушковані, зелений салат, а натщесерце випівати склянку гарячого чаю з ромашки лікарської або рум'янки.

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

Солодке лікування

Акацієвий мед відноситься до високоякісних сортів, має прозорий колір із золотистим відливом, при кристалізації, яка настає через не менш ніж 8–10 місяців, перетворюється на грубозернисту білу масу, смак має тонкий, з легкою кислинкою. Застосовується мед білої акації як универсальний загальнозміцнювальний засіб, допомагає при неврозі, депресії, безсонні, захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту, нирок і печінки.

Липовий мед корисний при всіх видах ГРВІ та ГРЗ, захворюваннях органів дихання, оскільки володіє чудовими відхаркувальними властивостями.

Гречаний мед особливо цінний серед темних сортів меду. Має коричневий колір, іноді з червонуватим відтінком, гострий запах і терпкий своєрідний смак. Злегка подразнює слизисті гортані при вживанні в їжу (лоскоче горло). Після кристалізації стає темно-жовтого насыченої кольору з різним ступенем зернистості. Вважається найкориснішим сортом при анемії, тому що містить велику концентрацію білкових і мікроелементу зализя, що відповідає за рівень гемоглобіну в крові.

Гірчиčний мед допомагає при лікуванні нирок, дихальних шляхів та для виведення токсинів після отруєнь.

Каштановий мед — темного кольору, зі слабким ароматом каштанових квіток і трохи гіркуватим присмаком. Наділений протимікробними властивостями. Рекомендуються при серцево-судинних захво-

рюваннях, тромбофлебіті, підвищенню артеріально-містку, шкірних захворюваннях, проблемах зі шлунком, при діабеті тощо.

Еспарцетовий мед має свою особливості і належить до цінних сортів. Він світло-янтарного кольору, прозорий, як кристал кварцу. Лікує всю травну систему. Корисний при шкірних захворюваннях, навіть таких як псоріаз. Застосовують не тільки всередину, але і як обгортання та масаж з медом. Лікує судинну і бронхолегеневу системи.

Лавандовий мед — найдієвіший своїми лікувальними властивостями при хворобах печінки.

Мед з різnotрав'я. Половинний, луговий, квітовий мед, зібраний і на диких луках, і на окультурених ділянках має смак (від ніжного до гострого, з квітковими нотками), колір (від бежевого до темно-коричневого) і цілющі властивості в залежності від рослин-медоносів, з яких він був зібраний. Цей мед має заспокійливий вплив на нервову систему, завдяки чому ко-



● Корисно

рисний при безсонні, депресії, підвищенню збудливості, мігрені, втомі. Тонізує організм, активізує роботу мозку, допомагає при радикуліті, ревматизму, гастриті.

Лісовий мед відноситься до елітних сортів, оскільки вважається «диким» — отриманим в екологічно чистих місцях. Бджоли збирать нектар з лісових квітів, дерев і чагарників. Смак та-

кого меду гіркуватий, терпкий, колір варіюється від світло- до темно-коричневого, залежно від медоносів, з яких він був зібраний.

Цілющи властивості лісового меду роблять його незамінним в лікуванні хвороб органів дихання, застуди, ангіни, стоматиту, недокрів'ї, гіпертонії, безсонні, захворювань травної системи.

● Народна медицина

✓ Мед від безсоння. Перед сном з'їдають столову ложку меду, запиваючи ласощі теплим молоком. Засіб допомагає при розладах сну, пов'язаних з підвищеним психоемоційним збудженням і неврозом.

✓ Медова вода. 30%–й водний розчин меду за складом схожий на плазму людини. Регулярне вживання медової води має загальнозміцнюючу дію, підвищує стійкість до стресів, активізує метаболізм, очищає кишечник, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту, зміцнює імунітет, заспокоює нервову систему, допомагає позбутися гіповітамінозу, поліпшує склад крові. Чайну ложку меду розчиняють у склянці питної теплої води і випивають щоранку натщесерце.

✓ Мед при анемії. Бажано використовувати темні сорти меду. Двічі на день слід з'їсти м'якоть одного стиглого банана, змішаного зі столовою ложкою меду.

✓ Мед від мігрені. Розчиніть десертну ложку натурального меду в 100 мл води і випийте. Для профілактики головного болю перед кожним прийомом їжі з'їдайте по 1 десертній ложці меду.

● А ви знали?

Мак дикий: і красивий, і дієвий

Мак дикий росте практично на всіх континентах, найчастіше на полях, ріллі, придорожніх узбіччях, кам'янистих схилах. Його вирощують як красиву декоративну рослину, а також використовують у народній медицині.

У народній медицині мак дикий використовується при кашлі, кору, хворобах сечового міхура, схильності до тахікардії, безсонні, посиленому потовиділенні, болях в суглобах тощо.

Настій від лихоманки. Залийте листя маку окропом і дайте настоятися протягом 20 хвилин. Готовий настій процідіть і пийте по 1/2 склянки двічі на день.

Настій можна приготувати і з пелюсток квітів:



настій витримують 4 години, фільтрують і варять, додавши 650 грамів цукру. Дітям дають 6 разів на день 1 ч. л. мікстури.

Пелюстки квіток маку, розтерти на порошок, використовують як відвар при хворобах шлунка. Сухі ж пелюстки, розтерти й зварені на молоці або меді чи настояні на горілці — дієвий засіб проти безсоння, а також при розумовій перевтомі.

Лікарською сировиною також служить насіння маку. Розтерте і розбавлені кип'яченою водою «макове молочко» призначають при запаленні легенів і бронхів, при захриплості й кашлі. Вони корисні при геморої. Чайну ложку насіння маку треба розтерти і змішати з 50 мл теплого молока. Випити за один раз. Такий напій тамує кашель і біль у грудях та горлі. Дітям можна давати «макове молочко» двічі на день, краще — пополудні.

Сік, який витікає з коробочок маку, використовують при зубному болю, флюсі — як примочку на ватці до хворої місця.

Зверніть увагу! Рослина має наркотичну дію, тому її можна застосовувати не довше як 4–5 днів.

Сливовий компот добре вживати при застудах, ангіні, високій температурі, вірусних інфекціях.

Кизиловий дуже корисний при високій температурі, шлунково-кишкових проблемах.

Вишневий компот допомагає від жовчних і застудних хвороб, при набряках.

Виноградний корисний при будь-яких шлункових і ниркових проблемах.

Айловий помічний при кишкових хворобах, туберкульозі, анемії.

● Що робити?

ЯКЩО БОЛИТЬ У ВУСІ

Для лікування отиту вам знадобиться олія, що настоюється на листі волоско-го горіха. 23 червня (саме в цей день) нарвіть листя — за запевненнями травників, у цей час іде рясний приплив соку до листя.

Покладіть подрібнену сировину в банку, повністю залійте соняшниковою олією. Потім поставте банку в темне прохолоднє місце приблизно на 3 місяці. Такою олією (після її проціджування) потрібно масати у вусі (але не глибоко всередині), а також за вухом.

Якщо у вусі «стріляє», візьміть 1 ч. л. квіток полину і залийте їх 70 г спирту. Залишіть настоюватися протягом 10 днів у темно-місці, іноді збовтуйте. Процідіть, вмочіть у нього ватку, трохи відтисніть і покладіть її у вухо на ніч.

Зупинити виділення гною допоможе такий засіб: на склянку молока візьміть 1 ч. л. меду й 0,5 ч. л. муїміо, ретельно розмішайте. Приймайте по 1 склянці на день.

Наріжте свіжу ріпчасту цибулю й шматочок по-

кладіть у вухо, а зверху обмотайте теплою вовняною хусткою. Пройде зовсім не-багато часу і ви відчуєте, як вам полегшає, а незабаром біль і зовсім зникне.

Дієвим засобом може стати й лавровий лист: пару листочків подрібніть, залийте склянкою окропу. Настоюйте 2 години. Процідіть і закапуйте у вухо по 4 краплі підігрітої олії, прикриваючи потім вухо ваткою. Робіть процедуру на ніч.

| КОМПОТ ДОПОМОЖЕ

Компот — надзвичайно смачний і поживний напій. Він приносить велику користь нашому організму. Домашні компоти, приготовлені з натуральних продуктів, без барвників і консервантів заряджають нас енергією, бадьорістю і гарним настроєм. А окрім того, допомагають при деяких хворобах.

Абрикосовий компот корисний при серцевих, ниркових недугах, захворюваннях печінки. Але не підходить для людей, у яких є проблеми зі шлунком.

Персиковий збуджує апетит, допомагає правильній роботі печінки. Корисний при анемії, туберкульозі.

Грушевий компот допомагає при шлункових, серцевих захворюваннях, інфекційних розладах.

Черешневий буде корисний при печінково-жовчних, серцевих і ниркових захворюваннях, атеросклерозі, артритах.

Сливовий регулює роботу шлунка. Поліпшує стан нирок і печінки. Корисний для хворих на атеросклероз, анемію, ревматизм, подагру.

Малиновий компот добре вживати при застудах, ангіні, високій температурі, вірусних інфекціях.

Кизиловий дуже корисний при високій температурі, шлунково-кишкових проблемах.

Вишневий компот допомагає від жовчних і застудних хвороб, при набряках.

Виноградний корисний при будь-яких шлункових і ниркових проблемах.

Айловий помічний при кишкових хворобах, туберкульозі, анемії.

Сторінку підготувала Юлія Луць.

• У записник

В'ЯЛЕНІ ІТАЛІЙСЬКІ
ПОМІДОРІ

Інгредієнти: помідори невеликі м'ясисті — 1,5 кг, сіль морська, цукор — 1 ч. л., суміш перців, часник — 2 зубчики, сухий базилік або чебрець, оливкова олія — 5–6 ст. л.

Помідори вимити, посушити, розрізати на половинки, видавивши плодоніжки. Деко застелити фольгою. Розкладти половинки помідорів зрізом вгору, посолити сіллю, посыпти перцем і сухим базиліком. Потім трішки посыпти цукром. Полити помідори з ложки оливковою олією. Видавити через прес два зубчики часнику і довільно посыпти на помідори.

Запікати при 150 градусах приблизно 3–3,5 год. Коли помідори будуть готові, гарячими щільно вкласти в банку.

Олію, що залишилася на деко, виплити в банку, закрити герметично кришкою і поставити в гарячу духовку на 30 хв. Під банку підкладти силіконовий кілимок або складену ганчірочку. Виходить щось на зразок сухої стерилізації, щоб банки прогрілися. Потім банку вийняти і перевернути догори дном, залишити до повного охолодження.

• Знадобиться

Способи стерилізації банок

Для того щоб зберегти закрутки надовго, треба знати і дотримуватися деяких правил стерилізації посуду та продуктів при консервації.

До стерилізації необхідно перевірити і підготувати тару. Банки необхідно ретельно вимити, відбрати і перевірити на предмет тріщин, сколів та інших дефектів. Так само необхідно перевірити і кришки — вони повинні бути рівними і чистими, без іржі й обов'язково з гумкою.

Якщо ви користуєтесь кришками, що закручуються, то зверніть увагу на фарбовану поверхню, вона повинна бути не пошкодженою, інакше на кришці може з'явитися корозія, що дуже негативно вплине на вміст банки. Не забудьте перевірити, щоб кришки підходили під банки і закручувалися щільно.

Існує кілька способів стерилізації банок і кришок.

✓ На пару. Найнадійніший і старий спосіб — стерилізація на пару. Для цього знадобиться 2 каструлі: велика кастрюля для банок і одна маленька для кришок.

У велику кастрюлю налийте чисту воду і поставте на плиту. Зверху на неї покладіть металеве сито, або решітку з духовки, або будь-яке інше пристосування, щоб банки не впали в кастрюлю.

Банку поставте на сито чи решітку догори дном. Якщо ваша конструкція дозволяє, то можна встановити відразу декілька банок. Коли вода кипить, то обдає парою банки. Час стерилізації приблизно 15 хвилин, поки осілі на банці краплі пари не почнуть стікати.

Після цього банки, не перевертуючи, можна виставити на чистий рушник або іншу чисту тканину, попередньо добре пропросовану. Зберігати стерилізовані банки можна до 2–х днів, але не перевертайте їх і не торкайтесь до шийки банки.

✓ Кип'ятіння. На дно великої каструлі покладіть дощечку або дерев'яну решітку, зверху поставте тару і повністю залийте водою. Між банками треба прокласти якусь тканину, або капронові кришки, щоб вони при кип'ятінні не стукали одна об другу. Кришки можна кип'ятити в тій же каструлі, разом з банками. Кип'ятити 15 хвилин. Банки витягувати, не чекаючи охолодження води.

✓ В пароварці. Якщо у вас є пароварка, то підготовлені банки завантажте в неї і на 15 хвилин включіть режим варіння. Кришки можна скласти разом з банками.

✓ У мікрохвильовій печі. У банку налийте води, приблизно 1 см і поставте в мікрохвильову піч потужністю 700–800 ват на 2–3 хвилини. Вода кипить і банки стерилізуються парою. Якщо ви одночасно ставите кілька банок, то час необхідно збільшити.

З чорної смородини варять всілякі компоти, желе, джеми, її заморожують, але найпоширеніший спосіб заготовілі — це варення.

СИРЕ ВАРЕННЯ

Ягоди смородини переберіть, помийте. Перекрутіть через м'ясорубку або подрібніть блендером. З'єднайте разом цукор і подрібнені ягоди у пропорції 1:1. Перемішайте і залиште при кімнатній температурі, до моменту розчинення цукру. Спробуйте на смак — якщо мало цукру, то додайте і знову почекайте, поки розчиниться повністю. У сухі чисті банки розкладіть сире варення, закрійте кришками і зберігайте в холоді (ідеально підходить холодильник).

МЕДОВЕ

Це рецептura незвичайного варення з чорною смородиною з приемним медовим присмаком.

Знадобиться: ягоди чорної смородини (заморожені або свіжі) — 0,5 кг, цукор — 1 склянка, мед — 2 ч. л., вода — 1 склянка.

Ягоди смородини переберіть і помийте. Відтак зваріть сироп. У кастрюлю зі склянкою води додайте цукровий пісок і доведіть до кипіння на невеликому вогні. Щойно цукор повністю розчиниться, по-

3'ївши усього 2 ложки чорної смородини в будь-якому вигляді, людина забезпечить собі добову норму корисних речовин основного ряду.

● Смачно і корисно

кладіть мед і повільно доведіть до температури кіпіння, не забиваючи помішувати. Після цього додайте підготовлену смородину і варіть 10 хвилин, знімаючи пінку. Відставте готове варення і дайте охолонути. Холодне варення розливіть у стерилізовані банки і закатайте. Помістіть в тепле місце на 24 години, а потім поставте в темне і прохолоднє приміщення для зберігання.

3 МАЛИНОЮ
ТА АГРУСОМ

Знадобиться: смородина на червона — 1 кг, малина — 2 кг, агрус — 1 кг, цукор — 3 кг.

● Спробуйте



Ягоди ретельно помийте, від'єднайте хвостики та плодоніжки. Малину подрібніть блендером, а агрус і смородину залишіть ціліми. Вик-

ладіть ягоди у велику кастрюлю, пере-сипте цукром і варіть 30–35 хвилин на дуже слабкому вогні, періодично помішуючи. Гарячу суміш розливіть у банки і закрійте герметично кришками. Повністю охолодіть, зберігайте в по-гребі.

Варення з чорної смородини зберігається дуже добре. Але якщо варення, приготовлене швидким способом або просто пропустити з цукром, то зберігати його варто в картотіліці в холодильнику і не більше 2–3 місяців.

З БАНАНАМИ
Знадобиться: смородина — 0,5 кг, цукровий пісок — 0,5 кг, стиглі банани — 0,5 кг.

У чащу блендера помістіть ягоди і цукор, збийте до повного розчинення цукру. Банани почистіть, наріжте кубиками і викладіть у блендер. Збийте до однорідності.

Отриману масу викладіть у стерильні банки, закрійте і зберігайте в холодильнику.

Із сиром... кабачки

КАБАЧКОВИЙ ГРАТЕН

Складові: борошно — 200 г; твердий сир — 200 г; кабачок — 2 шт.; яйце — 1 шт.; панірувальні сухарі — 3 столові ложки; перець мелений духмяний; прованські трави; сіль.

Взяти два середніх кабачки. Обов'язково помийти, обсушити паперовим рушником і зняти шкірку. Нарізати кабачки на довгасті брускочки.

Візьміть яйце і збийте його вінчиком, додайте сіль і перець духмяний мелений (на свій смак).

Твердий сир натерти на великій терці. Щоб сир було легко натерти, за 15 хвилин до цього покладіть його в морозилку. Змішати твердий сир з панірувальними сухарями: такі сухарі ви можете самі приготувати вдома.

Додати сухі прованські трави. Можна додати будь-які спеції за смаком. За бажанням посоліть.

Тепер візьміть скібочку кабачка: спочатку обвалиють його в борошні, далі в яйці і в сирній паніровці. Такий процес проробляй-

те з усіма шматочками кабачків. Далі потрібно викласти на деко, застелене пергаментним папером: на відстані приблизно 3 см один від одного. Розігріти духовку до 180 градусів. Запікати кабачки 20–25 хвилин.

Через 20 хвилин дістаньте з духовки кабачки. Одразу видно, як вони зарум'янилися.

Подати такі сирні кабачки можна з соусом, приготовленим за кілька хвилин. Для цього змішайте майонез або сметану з часником і зеленню.

РУЛЕТИКИ

Складові: кабачки — 1–2 шт., некислий сир — 200–250 г, зелень петрушки, кропу — 1 столова ложка, часник — 2 зубчики, сметана — 1 столова ложка, оливкова олія для смаження, сіль, мелений перець.

Кабачки помити, обсушити і нарізати уздовж тонкими довгими пластами за допомогою тертки або гострого ножа. Нарізані кабачки розкладіть на тарілці, трохи посолити і зали-

ти на 15 хвилин. Злити з кабачків рідину і обсушити паперовим рушником.

Розігріти сковороду-гриль (або звичайну сковороду), змасливти кабачки оливковою олією за допомогою пензликів або обсмажити з обох боків до м'якості.

Обсмажені кабачки викласти на паперові рушники, щоб вбралися надлишкі жиру.

Далі треба приготувати начинку. Для цього потрібно почистити часник і дрібно нарізати. Зелень вимити, обсушити і посікти. Сир або вершковий сир викласти в миску і розім'яти виделкою. Додати сметану, зелень з часником і перемішати.

Начинку посолити, почергити за смаком і знову перемішати. На краєчок обсмажено-го кабачка викласти приблизно чайну ложку начинки.

Завернути рулетиком, щоб начинка була усередині. Готово!



• На замітку

Як заморозити полуницю?

Для того щоб правильно заморозити полуницю на зиму, варто врахувати кілька простих, але важливих правил.

Ягоди потрібно перевести, залишивши тільки хорошу і тверду полуницю, після чого промити. Існує думка, що не варто мити полуницю перед заморожуванням, але з купленими плодами так краще не експериментувати. Для того, щоб ягоди не втратили свій смак і цілісність, мийте їх швидко і акуратно. Сполосніть полуницю невеликими порціями у прохолодній воді, щоб не пошкодити ягоди.

Після цього розкладіть ягоди на паперовому рушнику в один шар, залишивши її до повного висихання.

Чистим і сухим має бути також посуд для заморожування. Підійде пластиковий посуд, одноразові контейнери, а також поліетиленові пакети (варто врахувати, що в процесі зберігання вони можуть порватися).

Для того щоб заморозити полуницю правильно, зберігши її смак і форму, існує кілька варіантів:

1. Поставте просушенню полуницю в морозильну камеру на кілька годин, розкладши в один шар. Зробити це буде зручно в тарілці або на обробній дошці. Після того як полуница злегка заморозиться, дістаньте її і пересипте в контейнер або пакети. Такий крок допоможе зберегти її форму.

2. Якщо ви хочете зберегти смак полуниці, можна додати трохи цукру або цукрової пудри. Попередньо покладіть просушенню ягоду на 1–2 години до морозильної камери.

Після цього, укладаючи до посуду для тривалого зберігання, кожен шар ягід посипте цукровою пудрою або дрібним цукром із розрахунку 200–300 г на 1 кг полуниці.

3. Також існує варіант заморозки полуниці у піретрому вигляді. Сухі і чисті ягоди за допомогою блендера збийте до стану пюре. Отриману масу залийте в посуд і поставте до морозильної камери. Цукор ви можете додати відразу або ж після — насолоджуючись ласощами у будь-яку пору року.

Один з плюсів такого варіанта заморожування — для приготування полуничного пюре підйдуть не тільки тверді ягоди, а й ті, що вже пустили сік.

Варто врахувати, що повторного заморожування ягоди не переносять, тому розділіть полуницю на кілька частин, відправляючи до морозильної камери.

• Спробуйте

Вирощування грибів у домашніх умовах

На присадибній ділянці можна вирощувати кілька видів грибів, зокрема, печериці, гливи, рядовки фіолетові та деякі інші — усього близько 30 видів. Та не всі вони легко культивуються. До того ж багато з цих грибів мають отруйні різновиди, які не кожний може відрізнити від їстівних грибів. Тому для безпеки найкраще розводити опеньки.



Вирощують їх на пеньках, дерев'яних колодках та відходах деревини. Варто запам'ятати, що плодовим деревам в саду опеньки не шкодять, осільки вони не паразитують на живій деревині.

Найкраще опеньки ростуть на пеньках дуба, берези, осики, клена, верби, сосни, яліні, а з плодових культур — вишні, черешні, сливи, ліщині. Пеньки «заражают» шматочками деревини з міцелем, які беруть у лісі із напівзруйнованих пеньків під час масово-го плодоношення опеньків. Вирізати такі шматочки треба із зони активного росту міцелію, тобто з ділянок, на яких багато грибних тіл. Відібрані шматочки старих пеньків закладають в отвори, просвердлені в пеньках, або прибивають їх цвяхами до поверхні зізу пенька.

Щоб запобігти висиханню матеріалу, що пріщеплюється, його накривають мохом або ялиновими гілками. «Зараження» пеньків таким чином можна проводити впродовж усього вегетативного періоду, за винятком спекотних днів.

Урожай опеньків можна збирати через рік-два після «зараження». На пеньках середнього розміру опеньки плодоносять п'ять-шість років, а на великих — до восьми років.

Успішно вирощувати опеньки можна і на круглих дерев'яних колодках 30–40 см завдовжки і понад 15 см завтовшки. Заготовляють колодки навесні або восени зі свіжозрубаних дерев названі вище порід.

Плантацію для вирощування опеньків можна закласти в саду, у дворі, на пустірі тощо. «Заражені» грибами колодки дають урожай двічі на рік: на початку літа і восени. Плодоношення триває 2–3 роки.

Це захворювання про тягом короткого часу може знищити повністю весь урожай. Саме тому, коли виникає фітофтора на помідорах, метою боротьби повинні бути активними вже на початкових стадіях недуги. Досвідчені фермери знають, що дуже важливо в певний час прискорити дозрівання і налив помідорів, щоб до плодів не встиг дістатися фітофтороз. Адже цей грибок вражає повністю всю рослину.

Щоб захистити посаджену культуру від фітофторозу, слід застосовувати народні засоби не тоді, коли на рослинах з'явилися ознаки захворювання, а завчасно.

Для профілактики фітофторозу помідори 5–6 разів за період вегетації додатково обробляйте мідним купоросом і настоєм часнику.

Також можна обприскати помідори таким розчином: на 10 л води візьміть 30 крапель 5% йоду, 2 г марганцовки, 5 г попередньо розчиненої в гарячій воді борної кислоти. В цей розчин додайте настій часнику (150–200 г подрібнених зубчиків).

Коли фітофтороз все ж «дістався» до помідорів, методи боротьби можуть бути різноманітними. Обприскування рослин водою,

розведеною з кефіром або кисляком, у співвідношенні 1:10. Такий розчин є натуральним та абсолютно безпечним. Обробку можна проводити щодня. Однак потрібно уважно стежити за станом кожної рослини ії реакцією на подібне лікування.

Прияві первих ознак захворювання рослини обприскувати одним із хімічних препаратів. Проводять три-четири обробки через кожних 10–15 діб. Для крашного прилипання розчину до листків у нього додають столову ложку мила.

У 10 л води вливають 1 л знежиреного молока і до-



● Варто знати

дають 15 крапель йоду. Отриманим розчином обприскувати рослини кожні 2 тижні. Такий йодно-молочний препарат не тільки вбиває мікрофібри, а й прискорює ріст.

100 г сухого (або 150 г свіжого) хвоща додають в 1 л води і кип'ятять на слабкому вогні протягом 30 хвилин. Після чого відвар розводять з 5 л води, остуджують до кімнатної температури і обприскувати ним рослини кожні 10–14 днів.

Відвар хвоща польового чудово підвищує імунітет томатів.

Щоб не довелося боротися із фітофторозом на

помідорах, варто пам'ятати про сівозміну. Помідори повинні бути посаджені в тій зоні, де перед цим плоносила інша культура.

Правильний підхід до поливу томатів також має колосальне значення. Враховуючи той факт, що спори фітофтори шалено люблять вологість, не дозволяйте воді застовуватися. Поливайте помідори в ранковий час, щоб до полуценної години земля могла підсходити і провітритися. По можливості намагайтесь розпушити землю в період затяжних дощів, щоб волога не затримувалася біля коріння.

● На замітку

ПІДЖИВЛЮЄМО І ЗБИРАЄМО МАЛИНУ ПРАВИЛЬНО

Урожайність малини різко зростає від внесення органічних і мінеральних добрив. Коли добрива не внесені в квітні–травні, рослини підживлюють у червні у фазі розвитку плодів. Ягідні культури чутливі до підживлення у зв'язку з поверхневим заляганням кореневої системи.

Коров'як розводять відо 1:2. Одне відро пташиного посліду розбавляють 10–12 відрами води. Піввідра розчину органічних добрив виливають на один погонний метр насаджень малини.

Збирають ягоди у суху погоду, краще на початку або у кінці дня, коли спаде спека. У хмарну, але суху погоду збирати можна цілий день.

Збирати малину для зберігання потрібно на початку збиральної стигlosti. М'якуш ягід у цей час має бути досить щільним. Ягоди, які перестigli чи уражені хворобами, зберігати не можна.

Для зберігання малини потрібно використовувати малу тару.

● До часу

Для кімнатних рослин — натуральні добрива**Правильні добрива — запорука красивого квітника вдома. Якщо рослину не підгодовувати, вона не буде рясно цвісти.**

Досвідчені господині радять використовувати натуральні засоби для підживлення кімнатних рослин. Виявляється, в домашньому арсеналі можна знайти засоби, які заміняють новомодні препарати і полегшать додяд за рослинами.

ДЕРЕВНА ЗОЛА

Як для підживлення, так і для профілактики захворювань рослин підходить деревна зола. Залийте 1 ст. л. 1 л гарячої води і настоюйте 1 тиждень. Періодично знімайте кришку і перемішуйте настій. Поливайте рослину 1 раз в 10 днів, попередньо перевіривши, чи сухий ґрунт.

ЧАСНИКОВИЙ НАСТИЙ

Часниковий настій зміцнює імунітет рослин, оберігаючи їх від різних захворювань. Також він посилює ріст і цвітіння орхідей. Залийте 4–5 зубчиків часнику 1 л окопку і дайте настоятися 20 хвилин, далі процідіть і остудіть. 1 ст. л. розчину додайте в 1 л відстояної води для поливу будь-яких рослин.

ЦИБУЛІННЯ

Досвідчені квітникарі не викидають лушпиння цибулі, оскільки знають, що воно багате корисними речовинами: вітамінами С, РР, Е, антиоксидантами і багатьма іншими. Відвар з неї знищує хвороботворну мікрофлору і шкідників: павутинного кліща, трипса і тлю.

Щоб приготувати відвар, зберіть лушпиння і висушіть його. Потім викладіть в кастрюлю, залийте теплою водою (на 1 частину лушпиння 2 частини рідини). Поставте на вогонь і кип'ятіть 10 хвилин. Потім накрійте ємність і дайте настоятися 1,5 години. Процідіть і використовуйте.

КАВОВА ГУША

Кавову гущу оцінюють рослини, які люблять кислий ґрунт. Наприклад, горнензія в таких умовах буде цвісти дуже красиво. Змішуйте це добриво разом із землею в вазоні.

МІНЕРАЛЬНА ВОДА

Перед тим як полити рослину мінеральною водою, подивіться на етикетці кількість кальцію і солей магнію. На жаль, не всі рослини їх добре переносять. Наприклад, гідрангейя і азалія. Крім того, таку воду потрібно відстояти.

● Ради-поради

Рятуємо агресію від небажаних «співмешканців»

Позбавити агресус від шкідників можна народними засобами.

Рекомендують висаджувати близько плодових чагарників червону бузину. Свіжі гілки рослини відлягають своїм запахом вогнівку та інших шкідників саду.

Відварам гіркого полину можна врятувати агресус від вогнівки, склівки. Піввідра свіжого полину заливають десятьма літрами води, за-

лишають настояюватися протягом доби. Потім розчин кип'ятять тридцять хвилин. Відтак його варто пропідіти. Використовують його в розбавленому вигляді. Обробляють уражену рослину тричі з перервою у сім днів. І гусениці на агресусі більше не з'являться.

Добре справляється зі шкідниками суміш з трьохсот грамів деревної золи, в яку додають по столовій

Моркву проріджують увечері

щувати розмір підземної частини.

✓ Якщо підгортали ґрядки моркви після кожного проріджування, то головки коренеплодів не будуть зеленими.

✓ Ліпше взагалі не поливати моркву, ніж політи її недостатньою кількістю води, яка зможить тільки верхній шар ґрунту. У пер-

шому випадку її коріння буде тягнутися вниз, намагаючись дістатися до вологи нижніх горизонтів ґрунту. У другому — до вологи близької, через що коре-

неплід у кращому разі виросте коротшим.

✓ Моркву ліпше проріджувати ввечері або в дощову погоду. Тоді її менше вражатиме морквяна муха.

✓ Вирвані плоди моркви з бадиллям варто відразу забрати подалі від морквяної плантації, щоб не привертати небезпечних комах, які гостро реагують на свіжий запах моркви.

✓ Відразу після видалення зайвих рослин, землю навколо залишених паростків розпушують, поливають й акуратно утрамбовують руками, Це дозволяє уникнути проникнення у ґрунт личинок морквяної мухи.

В кінці липня фахівці рядять, для попередження позеленіння верхівки налихтих плодів, провести невелике підгортання з метою накриття виступаючих над поверхнею частин коренеплодів.

П'ЯТНИЦЯ, 29.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.35 М/с "Гон"
10.10 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродакт
11.05 X/f "Обітниця любові"
12.40 Енейда
13.50 Схеми. Корупція в деталях
14.20 Фольк-музик
15.35 Д/ц "Незвичайні культури"
16.10 X/f "Генріх VIII"
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Культурна афіша здорової людини
19.25 Д/с "Африка. Небезпечна реальність"
20.30 Перша шпалта
21.25 Сильна доля
22.35 Д/с "Наїбільш завантажений у світі"
23.25 Д/ц "Гордість світу"
23.50 Як дивитися кіно

1+1

06.30, 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, 13.05 "Одруження наосліп"
14.55 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Мое чуже життя"
19.20 "Секретні матеріали"
20.15 "Ліга сміху-2018"
22.15 "Ліга сміху"
00.05 "Ігри приколів-2018"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 "Помста природи"
09.35 Він, вона та телевізор"
13.35 "Загублений світ"
17.45 X/f "Великий солдат"
19.25 X/f "Школа бойових мистецтв"
21.20 X/f "Школа бойових мистецтв-2"
23.15 "Змішані єдиноборства. UFC "Fight Night" Дональд Серроне — Леон Едвардс"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не

НОВИЙ КАНАЛ

06.45, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 X/f "Посттравматична рапсодія"
08.20, 15.50, 18.50, 21.25, 00.05, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
08.30 Незвичайні культури
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.15 Ранковий фітнес
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки
11.00, 16.00 Дитяча година
11.45 "Чарівний ключик"
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Українські традиції
13.00, 02.45 Хіт-парад
14.00, 01.00 X/f "Лос-Анджелесом без карт"

17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.00, 03.30 У фокусі Європа
19.30, 21.00 Наши вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизька
20.40 Слід
21.20 Добре традиції
21.30 Єдина країна
22.00, 04.00 X/f "Найстрімкіший Індіан"
00.30 Євромакс

ІСТВ
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00 X/f "40 днів і 40 ночей"
11.50, 13.00 X/f "Лицар дня"
12.45 Факти. День
14.10 X/f "Три іксі"
16.30 X/f "Рятувальники Малібу"
18.45 Факти. Вечір
20.10 Скетч-шоу "На трох"
23.25 X/f "Законослухняний громадянин"

СТБ
04.00, 17.30, 22.00 Вікна-Новини
07.15 X/f "Не підганяй кохання"
09.40 X/f "Рік золотої рибки"
11.50 X/f "Розлучниця"
18.00 X/f "Провідниця"
20.00 X/f "Дівчата"
22.45 Давай поговоримо про секс
00.35 Слідство ведуть екстрасенси

ІНТЕР
06.05 "Мультифільм"
06.15, 22.00 Д/п "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00 "Ранок з Інтером"
09.00 X/f "Покровські ворота"
11.50 X/f "Суєта суєт"
13.30 X/f "Іван Васильович змінює професію"
15.20, 16.15, 17.10, 18.05 "Речі док"
19.00 "Велика гра"
20.00 "Подробиці тижня"
23.50 X/f "Життя як цирк"

ІСТВ
05.10 Скарб нації
05.15 Еврика!
05.25 Факти
05.50 Більше ніж правда
07.35 Я зяв!
09.25 Дизель-шоу
10.55, 11.50 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Скетч-шоу "На трох"
15.15 X/f "Володар перснів-1: Хранителі персні"
18.45 Факти. Вечір
19.15 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 X/f "Володар перснів-2: Дві вежі"
23.40 Т/с "У полі зору"

СТБ
07.45 Карапоке на майдані
08.45 Все буде смачно!
09.45 X/f "Не підганяй кохання"
11.55 X/f "Провідниця"
17.00 X/f "Щастя за угодою"
19.00 X/f "Велика гра"
20.00 "Подробиці"
23.00 Я соромлюсь свого тіла

ІНТЕР
06.05 "Мультифільм"
06.35 "Чекай мене. Україна"
08.00 X/f "Артист із Коханівки"
09.40 X/f "Поживемо — побачимо"
11.10 X/f "Не чекали, не гадали"
13.00 X/f "Дівчата"
15.00 X/f "Іван Васильович змінює професію"
16.50, 20.50 "Чемпіонат світу з футболу FIFA-2018" 1/8 фіналу
19.00, 23.00 "Велика гра"
20.00 "Подробиці"
00.00 Д/п "Як Іван Васильович змінював професію"

СУБОТА, 30.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.45 Новини
09.35 М/с "Гон"
09.50 Додолики
10.05 Д/ц "Фестивалі планети"
11.00 Д/с "Пригоди Остіна Стівенса"
12.00 X/f "Змова проти корони"
14.00 Телепродакт
14.20 Сильна доля
15.20 Д/ц "Вагасі — японські смаколики"
16.25 Д/ц "Незвичайні культури"
16.55 Т/с "Гранд готель"
19.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
21.25 Вечірнє шоу з Юрієм Марченком
21.55 Ювілейний концерт гурту "Піккардійська терція"
23.05 X/f "Параджанов"

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.45 "Гроші-2018"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.05 "Життя без обману"
11.35, 23.20 "Світське життя-2018"
12.40 Концерт Dzidzio Super-Puper
14.40 "Ліга сміху"
16.35, 21.15 "Вечірній квартал"
18.30 "Розміші коміка"
20.15 "Українські сенсації"
00.20 "Вечірній Київ"

2+2

06.00 Мультифільми
08.10 "102. Поліція"
09.05 "Зброя"
10.05 "Загублений світ"
16.10 X/f "Великий переполох у малому Китаї"
18.10 X/f "Меч дракона"
20.10 X/f "Великий солдат"
22.05 X/f "Чужі проти Хижака-2"
23.55 "Нове шалене відео по-українськи"

ІСТВ
06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок

НОВИЙ КАНАЛ

07.00, 23.30 Євромакс
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 X/f "Повітряні пірати"
08.55, 19.55 Добре традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Огляд світових подій
10.30 Зміни світ
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30, 00.30 X/f "Водій"
14.30 Мультифільми
15.00 X/f "Маленькі викрадачі"
16.30 Дім книги
17.00, 03.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наши вітання
19.30, 02.30 У фокусі Європа
20.10 X/f "Посттравматична рапсодія"
21.30, 04.00 X/f "Той, що біжить по лінії"
00.10 Час-Тайм

ІСТВ
05.10 Скарб нації
05.15 Еврика!
05.25 Факти
05.50 Більше ніж правда
07.35 Я зяв!
09.25 Дизель-шоу
10.55, 11.50 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Скетч-шоу "На трох"
15.15 X/f "Володар перснів-1: Хранителі персні"
18.45 Факти. Вечір
19.15 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 X/f "Владар перснів-2: Дві вежі"
23.40 Т/с "У полі зору"

СТБ
07.45 Карапоке на майдані
08.45 Все буде смачно!
09.45 X/f "Не підганяй кохання"
11.55 X/f "Провідниця"
17.00 X/f "Щастя за угодою"
19.00 X/f "Велика гра"
20.00 "Подробиці"
00.00 Д/п "Як Іван Васильович змінював професію"

ІНТЕР
06.05 "Мультифільм"
06.35 "Чекай мене. Україна"
08.00 X/f "Артист із Коханівки"
09.40 X/f "Поживемо — побачимо"
11.10 X/f "Не чекали, не гадали"
13.00 X/f "Дівчата"
15.00 X/f "Іван Васильович змінює професію"
16.50, 20.50 "Чемпіонат світу з футболу FIFA-2018" 1/8 фіналу
19.00, 23.00 "Велика гра"
20.00 "Подробиці"
00.00 Д/п "Як Іван Васильович змінював професію"

НЕДІЛЯ, 1.07.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.45 Новини
09.35 X/f "Змова проти корони"
11.25 Д/с "Дешевий відпочинок". Валенсія

ІСТВ
06.30, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.10 Зірковий шлях
08.30 X/f "Зведені сестри"
10.30 Т/с "Я кохаю свого чоловіка"
14.50, 15.20 X/f "Забудь мене, мамо"
17.10, 19.40 Т/с "Дружини на стежці війни"
22.00 Т/с "Буде світлим день"

ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 "Літо-Забава"
11.30 Ювілейний концерт гурту "Піккардійська терція"
16.00 Д/ц "Незвичайні культури"
16.55 Т/с "Гранд готель"
19.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
21.30 Розважальна програма з Майлком Шуром

1+1

06.10 ТСН
07.05 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
09.00 "Лото-Забава"
09.40 М/ф "Маша і ведмідь"
09.50 "Світ навівріт-9"
11.35, 12.55 "Світ навівріт-8"
13.50 X/f "Кохання у великому місті-3"
15.30 X/f "Слуга народу-2"
17.30, 21.00 X/f "Не можу забути тебе"
19.30 "TCH-Тиждень"
23.00 "Ліга сміху-2018"

2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Сніданок. Вихідний"
08.55 "ДжедAI. Дайджест"
10.55 Т/с "Ментівські війни. Київ-2"
15.00 X/f "Школа бойових місцецтв"
16.55 X/f "Школа бойових місцецтв-2"
18.50 X/f "Вулкан"
20.50 X/f "Місяц на Марс"

ІСТВ
06.00, 01.30 X/f "Повітряні пірати"
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя

ІСТВ

09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.05 X/f "Маленькі викрадачі"
13.30 "Чарівний ключик"
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00 "Хто, як не ми"
16.55, 22.10 Добре традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наши вітання
19.00 Експлюзивне інтерв'ю з надзвичайним і повноважним по-слом США в Україні Мари Йованович
19.40, 00.45 Міська рада інформує
20.00, 01.00, 03.30 Огляд світових подій
21.00, 03.00 "Гал-кліп"

ІНТЕР

00.50 Скарб нації
05.05 Еврика!
05.15 Факти
05.40 Інсайдер
07.35 Т/с "Ніконов і Ко"
09.30 Т/с "Відлід 44"
11.20, 13.00 X/f "Володар перснів-1: Хранителі персні"
12.45 Факти. День
15.15 X/f "Володар перснів-2: Дві вежі"
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 X/f "Володар перснів-3: Повернення короля"
00.40 Т/с "У полі зору"

СТБ
05.55 ВусоЛапоХвіст
07.50 Планета Земля
08.55 Все буде смачно!
09.50 Карапоке на майдані
10.50 Експерименти
12.50 X/f "Щастя за угодою"
16.55 Хата на тата
19.00, 00.25 Слідство ведуть екстремісти
23.05 Я соромлюсь свого тіла

НОВИЙ КАНАЛ
05.50 Стендап-шоу
06.49, 07.59 Kids Time
06.50 М/с "Пригоди Кота в чоботях"
08.00 М/ф "Монстри на канікулах"
09.50 X/f "Зоряна брама"
12.20 X/f "Зоряні війни: Пробуд-

• Варто знати

18 ранкових звичок, щоб бути у формі

1. Не пропускайте сніданок. Інакше ви обов'язково будете переїсти протягом дня. З'їжте (кава — це не їжа) хоч що-небудь в перші кілька годин після підйому.

2. Не витрачайте ранок на приготування сніданку. Залийте вівсянку окропом звичора. Так ви точно не пропустите сніданок.

3. Додайте до раціону білок. Він допоможе довше залишатися ситим. Але віддавайте перевагу якісним джерелам протеїну: яйцям, рибі, йогурту.

4. Забудьте про булочки. Солодкі пишн

ОБ'ЄМНІ ТА ЗДОРОВІ ГУБИ

Прийшов час лягати спати — подивітесь на ваші губи. Якщо ви помітили, що вони мають тріщини і видаються сухими, обвітреними, необхідно відразу ж зволожити їх, застосувавши бальзам для губ або вазелін. Після того як ви зробили це, потрібно застосувати звичайний цукор. Вмочіть губи в цукор якомога рясніше. Чим більші гранули цукру, тим краще.

Після цього зробіть маленький і ніжкий масаж для ваших губ. Завдяки такій цукровій масці, на губах буде відшаровуватись суха шкіра. Після цього сполосніть ваші вуста теплою водою. Потім знову намастіть губи вазеліном або ж бальзамом, щоб він міг зволожувати губи протягом ночі.

Наступного ранку, коли ви прокинетесь, закип'ятіть півсклянки води з ромашкою і помасажуйте ваші губи цим відварам. Цей настій повинен бути гарячим. Це збільшить кровообіг і ваші губи будуть здоровими, матимуть гарний колір.

**БУВАЙТЕ,
ПОСЧЕНІ КІНЧИКИ**

Мигdalна олія — одна з найпоширеніших рослинних олій в косметології. Це універсальний засіб, який

Дехто вважає, що набагато легше просто витратити багато грошей на косметичні продукти і сподіватися на дивовижний ефект.

Але великих див не буває. Тому необхідно знати про кілька простих хитрощів краси, які є недорогими і доступними для кожної жінки і на кожен день.

● На вушко

живить волосся і має здатність його зцілювати. Ви можете знайти її в супермаркетах або в аптеках.

Щоб вилікувати посічені кінчики волосся, ви повинні застосувати мигdalну олію для волосся на ніч. Отже, робимо маску на волосся з мигdalної олії. Ваше волосся повинне бути сухим. Налийте трохи олії на долоні і ніжно промасажуйте кінчики волосся. Потім зберіть волосся докупи і надіньте шапочку або хустку.

Маску можна залишити так на ніч, але, якщо вона турбуватиме вас під час сну, ви могли б зробити це



вранці. Проте мигdalну олію потрібно витримати на волоссі не менше двох годин. Через деякий час помийте голову.

Робіть таку маску щодня протягом п'ятнадцяти днів і ви помітите суттєву різницю.

ПОЗБУТИСЯ ПЛЯМ НА ШКІРІ

Ви можете позбутися плям на шкірі, використовуючи томатний сік і молоко. Візьміть помідор і за допомогою ножа вичавіть сік. Помістіть сік в миску і додайте трохи води, щоб знищити кислотність.

Це дозволить запобігти подразненню шкіри. Те-

пер додайте три столові ложки теплого молока, перемішайте. Візьміть ватний диск і змочіть його у суміші томатного соку і молока. Нанесіть цю суміш на обличчя на ті місця, де з'явилися плями. Залиште маску на 15 хвилин, потім вимийте обличчя водою.

Повторіть таку процедуру при наявні двох разів на тиждень, і ви помітите, як плями зменшилися.

ОЧИЩЕННЯ

Пілінг — це особлива процедура очищення шкіри. Ось один із дієвих рецептів: візьміть три полуниці і змішайте їх разом з

● Модницям на замітку

ЛІТНІ АНТИТРЕНДИ КРАСИ

Із моди виходить не тільки одяг, а й різноманітні б'юті-прийоми, яких ми звикли дотримуватися. Розповімо, які звички у створенні макіяжу та манікюру більше неактуальні влітку 2018-го.

ФРЕНЧ

Здавалося б, класика манікюру — ніжний френч, не здатний вийти з моди, проте його стало настільки багато, що модні експерти назвали такий вид манікюру антитрендом. Особливо це стосується кольорового варіанту. Альтернатива — жіночний нюдовий манікюр, колір якого майже збігається з відтінком вашої шкіри.

КОНТУРИНГ

Ідеальний контуринг обличчя справді здатний вирівняти колір шкіри, виділити ваші переваги та приврати недоліки. Однак якщо нанести занадто багато косметики, ваша краса зникне, а образ стане «штучним». Альтернатива — максимальна природність. Цього літа експерти краси радять наносити тонкий шар тонального крему та фіксувати його прозорою пудрою.

ТАТУАЖ БРІВ

Цього літа варто забути про татуаж або густо нафарбовані брови. Такий макіяж занадто виділяє брови із рис вашого обличчя і може зіпсувати загальний образ.

Альтернатива — широкі підфарбовані брови. Спершу зробіть свою ідеальну форму. Користуйтесь фарбою, олівцем або тініями для брів, якщо вони світлі. Якщо

йогуртом. Все добре прозірте на однорідну суміш. Потім нанесіть на обличчя, масуючи коловими руhami: рухайтесь вгору від підборіддя до щік, від щік до очей біля носа, а потім проведіть під очима в сторону вух. Робіть масаж протягом 15 хвилин, а потім вимийте обличчя водою.

Якщо ви будете повторювати цю процедуру протягом п'яти днів поспіль, ваше обличчя буде більш здоровим і красивим.

ЩОБ ОБЛИЧЧЯ СЯЛО

Завдяки ромашці, шкіра обличчя може виглядати сяючою та більш пружною. Адже лікарська ромашка допомагає активувати кровообіг в обличчі.

Цей класичний засіб дуже легко зробити самому. Все, що вам потрібно зробити, це кип'ятити воду разом з невеликою кількістю ромашки. Після того, як вода закипить, зняти з вогню і охолодити настій. Коли ви будете застосовувати ромашку, ваша шкіра повинна бути чиста, без будь-якого макіяжу. Коли настій охолоне, змочіть у ньому ватний диск. Нанесіть на обличчя.

Цей відвар з ромашки зніме втому, допоможе активувати кровообіг в шкірі і забезпечить сяйво вашого обличчя.

Поганий сон

Жінки, на відміну від чоловіків, сплять куди більш чутливо. Жінка схоплюється від кожного звуку. Жінка реагує на слабкий сигнал скайпу в телефоні, на надіслану вночі смс тощо. Саме тому більшість жінок постійно та регулярно відчувають недосипання. Щоб жінка почувалася нормально, її потрібно хоч зрідка посправжньому виспатися. По-справжньому — це коли тебе нічого не відволікає.

ПЛІТКИ

Жінки, на відміну від чоловіків, дуже емоційні. Їхні емоції настільки сильні, що можуть виснажити нас, навіть в умовах відпустки і повного байдужування. Жінка, яка не обмежує себе в жіночих балачках — виснажена і знесилена. Це ж саме стосується і соцмереж. Звісно, ніхто не може припинити спілкування з подругами взагалі. Просто почніть приєднати їм час після основних справ.

Почуття провини

Найголовніша проблема усіх жінок — це почуття провини. Ви ніколи не звертали уваги на те, як реагують на різні звикування чоловіки і жінки? Чоловіки зазвичай протестують, лаяються, погрожують піти, якщо вам щось не подобається. А жінки одразу починають визнавати свою провину, думають, як її загладити, як віправити свої уявні недоліки. Людей, які на рівному місці намагаються зробити вас винуватою, потрібно просто уникати. Енергії відразу стає більше — перевірено.

Сторінку підготувала Христина Надала.

Хитрощі красивої зовнішності

Дехто вважає, що набагато легше просто витратити багато грошей на косметичні продукти і сподіватися на дивовижний ефект.

Але великих див не буває. Тому необхідно знати про кілька простих хитрощів краси, які є недорогими і доступними для кожної жінки і на кожен день.

● На вушко

живить волосся і має здатність його зцілювати. Ви можете знайти її в супермаркетах або в аптеках.

Щоб вилікувати посічені кінчики волосся, ви повинні застосувати мигdalну олію для волосся на ніч. Отже, робимо маску на волосся з мигdalної олії. Ваше волосся повинне бути сухим. Налийте трохи олії на долоні і ніжно промасажуйте кінчики волосся. Потім зберіть волосся докупи і надіньте шапочку або хустку.

Маску можна залишити так на ніч, але, якщо вона турбуватиме вас під час сну, ви могли б зробити це

вранці. Проте мигdalну олію потрібно витримати на волоссі не менше двох годин. Через деякий час помийте голову.

Робіть таку маску щодня протягом п'ятнадцяти днів і ви помітите суттєву різницю.

ПОЗБУТИСЯ ПЛЯМ НА ШКІРІ

Ви можете позбутися плям на шкірі, використовуючи томатний сік і молоко. Візьміть помідор і за допомогою ножа вичавіть сік. Помістіть сік в миску і додайте трохи води, щоб знищити кислотність.

Це дозволить запобігти подразненню шкіри. Тe-

ФРЕНЧ

Здавалося б, класика манікюру — ніжний френч, не здатний вийти з моди, проте його стало настільки багато, що модні експерти назвали такий вид манікюру антитрендом. Особливо це стосується кольорового варіанту. Альтернатива — жіночний нюдовий манікюр, колір якого майже збігається з відтінком вашої шкіри.

КОНТУРИНГ

Ідеальний контуринг обличчя справді здатний вирівняти колір шкіри, виділити ваші переваги та приврати недоліки. Однак якщо нанести занадто багато косметики, ваша краса зникне, а образ стане «штучним». Альтернатива — максимальна природність. Цього літа експерти краси радять наносити тонкий шар тонального крему та фіксувати його прозорою пудрою.

ТАТУАЖ БРІВ

Цього літа варто забути про татуаж або густо нафарбовані брови. Такий макіяж занадто виділяє брови із рис вашого обличчя і може зіпсувати загальний образ.

Альтернатива — широкі підфарбовані брови. Спершу зробіть свою ідеальну форму. Користуйтесь фарбою, олівцем або тініями для брів, якщо вони світлі. Якщо

ж ваші брови мають насищений коричневий або чорний відтінок, підфарбуйте їх прозорим гелем, аби вирівняти форму.

НАКЛАДНІ ВІЇ

Накладні вії потрібно залишити у 2017-му, хоча нова мода справді вимагає довгих та густих віїв. Однак для цього існує чудова альтернатива.

Альтернатива — ідеальна туш. Виробники розробили нові формулі туші, яка додасть вашим віям не тільки природної довжини, а й коносального об'єму.

ФЛЕШ-ТАТУ

Різокольорові візерунки на тілі справді додавали образу яскравості та літньої невимушеності, проте з'явився новий тренд, який вдало замінить флеш-тату. Альтернатива — максимум прикрас. Різноманітні браслети будь-яких розмірів та форм, оригінальні підвіски та намисто ідеально доповнюють ваш літній образ.

За матеріалами 1+1.ua

Віміння доглядати за собою — це чи не єдина розкіш, від якої не хочеться відмовлятися

● Смішного!

Маленька дівчинка за-
купює яму в пісочниці.
Сусід, що проходить повз
неї, запитує:
— Що це ти там зако-
пуюш, дівчинко?

— Мою золотурибку, —
схлипуючи, відповідає
вона.

— Яка велика ямка для
такої маленької золотої
рибики.

Маленька дівчинка, зі
злістю, відповідає:

— А це все тому, що
вона всередині вашого
кота!

Гроші дуже хитрі. Я на
вулицю — вони за мною.
Я додому — а вони не
идуть.

— Кохана, підеш зі
мною у спортзал?

— Ти вважаєш, що я
тovста?

— Ну добре, якщо не
хочеш...

— І до того ж ледача?

— Заспокойся.

— То я, значить, істе-
ричка?

— Ти знаєш, що я не
мав цього на увазі.

— Тобто я все пере-
кручую?

— Ні, просто ти не му-
сиш нікуди зі мною йти!

— А чого це тобі так
важливо піти без мене?

Біда нашої країни в
тому, що люди, які по-
винні приймати таб-
летки, приймають зако-
ни.

— Марусю, ну розка-
жи, що тобі чоловік на
день народження пода-
рував?

— Нічогісінько!
— Теж корисний пода-
рунок.

— Так-так. Головне, що
місця не займає.

Ластівки донизу див-
ляться у дів, гавкає не-
стримно дуже лютий
звір. Чоловік п'янючий
рачки в дів заліз,
ластівки на нього див-
ляться униз:

— Видно, скоро вітер
доці нам принесе: поді-
весь, як низько чоловік
повзе.

— Пацієнте, ось ваш
зуб!

— Спасибі, лікарю. А
ось ручка від вашого
крісла.

Чи не можна якось
скромніше котячий
корм називати? А то
май кіт єсть «Рагу з кро-
лика у вершковому
соусі», а я — макарони
з сосискою.

Заходжу в банк і бачу
рекламу: «Ми довіряє-
мо своїм клієнтам!»... А
ручка до столу прив'язана.

— Куме, ти знаєш, як я
нап'юся, то нікого не
боюся.

— Що, навіть своєї
жінки?

— Ну, до такого стану
я ще не допивався.

Ви коли-небудь чули,
що година, о котрій ми
народилися, впливає
на наше життя? Де-
котрі люди вважають,
що вона завчасно
визначає наші вміння й
особистість в цілому.
Що ж, спробуйте
перевірити.

3 00.00 ДО 02.00

Ви почуваете себе
більш впевнено і комфор-
тно у ситуаціях, які вам вже
знайомі. Ви завжди шу-
каєте стабільність та без-
пеку, тому багато хто
думає, що ви закрита лю-
дина. Вам подобається
виховувати і закликати
людей жити за правила-
ми. Пріоритетом у вашо-
му житті є сім'я.

3 2.00 ДО 4.00

Ви невгамовні та допит-
ливі, завжди шукаєте щось
нове. Ви інтелектуал і чу-
довий комунікатор, вірний
друг. Любите писати і чи-
тати, мандрувати, а також на-
даєте перевагу спокійним
видам спорту.

3 4.00 ДО 6.00

Ви заощадливі і дбаєте
за своє майбутнє. Ви знає-
те, що спільне виконання
обов'язків — це добре, тому
любите допомагати людям,
які вас оточують. Але інко-
ли вам потрібне вміння по-
стоюти за себе. Ви роман-
тичні, хоча іноді і трошки
вперти.

3 6.00 ДО 8.00

Ви могли б освоїтися у

Година народження впливає на характер?



● Цікаво

будь-якому художньому се-
редовищі. Ви потребуєте
того, щоб вас помічали, і ви
багато вимагаєте від себе.
У вас надмірна потреба у
схваленні. При цьому ви
природжений лідер, який
інколи може бути занадто
владним.

3 8.00 ДО 10.00

Ви дуже вразлива людина.
Вам подобається проводити
час наодинці, ви не
шукаєте слави та світово-
го визнання. Таке заняття,
як медитація, допомагає
вам відновити сили і почу-
вати себе спокійно. Ви
любите допомагати людям,
вносити мир і гармонію у
їхні душі.

3 10.00 ДО 12.00

Ви дуже товариські. Вам
подобається бути з тими,
хто поділяє ваші інтереси.
Ви — командний гравець,
знаєте, що по-справжньому
зближує людей. Ви завжди
в пошуку нових друзів, пре-
красних моментів та вра-
жень.

3 12.00 ДО 14.00

Ви амбіційна та відпові-
дальна людина, здатна
ефективно справлятися з
будь-яким завданням. У
вас є потреба в тому, щоб
вами захоплювалися. Ви
людина, яка точно знає, чого
хоче. Але будьте обережні:
ваші професійні досягнен-

ня можуть поставити під
загрозу особисте життя.

3 14.00 ДО 16.00

Ви дуже активні та за-
повзятливі. Вам не подо-
бається рутина і ста-
блільність, ви завжди праг-
нете дізнатися щось нове,
готові розширювати кру-
гозір і постійно шукати
відповіді на найважчі філо-
софські питання.

3 16.00 ДО 18.00

Ви позитивна та енер-
гійна людина, яка має по-
тяг до відгадування найбі-
льшої таємниці життя. До-
сить часто ви боїтесь
відкритися перед кимось і
поділитися своїми почуття-

ми. Ви не любите прийма-
ти все як належне, особли-
во віру та любов.

3 18.00 ДО 20.00

Ви володієте особливим
даром — розуміти і відчу-
вати потреби інших людей
і ставити себе на їхнє
місце. Ви стараєтесь уни-
кати конфліктів і не задає-
те звичних питань. Просто
приймаєте життя таким,
яким воно є.

3 20.00 ДО 22.00

Ви геніальний актор дру-
гої плану. Щоб гарно по-
чуватися, вам навіть не по-
требна головна роль. Допо-
магати іншим людям — ось
що важливо для вас. Вам
подобається бути корис-
ним для суспільства. Ви
перфекціоніст і не любите
робити помилки.

3 22.00 ДО 00:00

Ви точно знаєте, хто ви і
чого хочете від життя. Ви
світитеся від щастя і жит-
тєвої сили. Високо цінуєте
творчість, для вас важлива
слава і хороша репутація.
Щоб досягнути цілі, ви час-
то виштовхуєте себе із
зони комфорту.



● Поміркуйте

Сканворд «Бант»

ДНІСТЕР		“БАТЬКО- КІБЕР- НЕТИКИ”	ПРАУК- РАЙНЕЦІ	СТРИБАК		ЖІНОЧА СТАТЕВА КЛІТИНА	КОЕФІ- ЦІЕНТ КОРІС- НОЇ ДІЇ	ЗЛІСНА НАСМІШ- КА	
ЗОДІА- КАЛЬНА ПАННА	→	↓	↓		ВІД МЕТАЛУР- ГІЙНОГО ПАЛИВА	↓	↓	↓	↓
НОГА	→								
ЗАВ'ЯЗКА ДЛЯ ВОЛОССЯ (Фото 1)	↓	ПРОФЕ- СОР з “НАУТІ- ЛУСА”	ПРИМІ- ШЕННЯ ДЛЯ ДЕ- МОНСТР- АРТИКІН	АЗЕР- БАЙДЖ. ПІСЬ- МЕННИК	РАДІО- ПРИЙ- МАЧ з ПРОГРА- ВАЧЕМ	ІТАЛ. ПОЕТ ЕЛОХІ ВІДРОД- ЖЕННЯ			
АКТОРКА ... КРИНИ- ЦІНА	↓	МІНЕРАЛ КЛАСУ ОКСИДІВ							
ПОРУ- ШЕННЯ ДЛЯ ШЛУНКА	→	ОЗЕРО в США		ВАЖКИЙ НАСТРІЙ	→				
АНГЛ. ГЕКТАР	→		АПАРАТ ДЛЯ ЕНЕ- ЗАРЖЕНИ- НЯ ВОДИ	↓		БЕРЕЗО- ВИЙ ГРИМ (Фото 2)			
МАЛЯ ОССЛІЦІ	↓	СПІВАЧКА ... ФІЦДЖЕ- РЛЬД		БАСКЕТ- БОЛІСТ ... КРІТ- НАЙТІС	ЖИТЕЛЬ СИБІРУ	АФІНСЬ- КИЙ ЗАКОНО- ДАВЕЦЬ		РОДИЧ ОКУНЯ	
ВІДПРАВ- НИК ЛІСТА	→			↓	↓	↓		↓	
2		СПІВАК ... БОБУЛ				ІРЛАНДІ- СЬКА РЕСПУБЛІКАНСЬ- КА АРМІЯ		ЗВЕРТАН- НЯ до ПОВАЖН. УЗБЕКА	
		МЕДО- НОСНА РОСЛИНА				↓		↓	
		КУРТКА ГІРСЬКО- ЛІЖНІКА							
		СКУПА ЛЮДИНА							

2

● Дослідили

Втома вранці через світло

Вчені зі Сполучених
Штатів з'ясували причину,
через яку людина зранку
почувається втомленою,
хоча попереднього дня
відчуvalа себе бадьюрою.

Річ у штучному освіт-
ленні. Воно дає можливість
продовжити робочий день
і лягати пізно вночі, а вна-
лідок цього змінюються
природні біоритми. Регу-

ляється відчуття втоми.

Щоб уникнути цього, на-
уковці рекомендують біль-
ше часу проводити на
свіжому повітрі та займати-
ся спортом.

Загроза браку й надлишку сну

Дослідники з Сеульсько-
го університету у Південній
Кореї з'ясували, як вплива-
ють на людину брак і над-
лишок сну.

Надлишок сну викликає
метаболічний синдром. І
що цікаво — негативний
вплив від цього по-різно-
му відчувають чоловіки і
жінки.

Серед чоловіків виявило-
ся 29% хворих, серед жінок —
24,5%. Відносна частка
хворих метаболічним син-

дромом виявилася біль-
шою серед тих, хто спав
менше як 6 і понад 10 го-
дин, ніж серед тих, хто спав
від 6 до 8, або від 8 до 10
годин.



Відповіді на сканворд «Ралі», надруковані 14 червня

<tbl