

Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп.

#34(853) 23 серпня 2018 року

• На замітку

**КОРИСТЬ
ОДНОДЕННОГО
ГОЛОДУВАННЯ**

Одноденне голодування — один з найбільш щадних способів схуднення та оздоровлення організму на сьогодні, а його користь тільки збільшується з періодичністю його повторення. Більш того, подібна процедура сприяє омоложенню організму, його очищенню, відпочинку і відновленню.

Суть цього методу — протягом 24 годин пити воду або зелений чай. Науково доведено, що одноденне голодування корисно не тільки для схуднення, а й для зміцнення імунітету. «Голодні дні» особливо показані людям з підвищеним ступенем ожиріння.

Однак тут, як і в будь-який інший спрів важливий правильний підхід, а саме — хороший старт і такий самий фініш. За день до розвантажувального дня потрібно їсти якомога менше, особливо увагу приділяти легкій і корисній їжі. До й під час голодування корисно вранці робити пробіжки.



Виходити з голоду теж треба обережно. У перший день пийте свіжовичавлені соки, наполовину розведені водою, їжте легкі овочеві супи. На другий день — відварені овочі і свіжі фрукти, соки можна не розбавляти. На третій — візьміть трохи відвареної курячої грудки, вводьте рослинно-молочну їжу. Не можна їсти жирне, особливо в перші дні після виходу з голодного періоду.

Шкоду одноденне голодування може приносити тим, хто не контролює своє харчування після розвантажувального дня. Велике і різке навантаження на організм однозначно не може добре позначитися на загальному самопочутті. Також з обережністю варто вдаватися до голодування людям, що страждають хворобами шлунково-кишкового тракту.

Якщо вкусили собака**2****З днем Ангела!**

Сьогодні іменини Романа, Лаврентія, Рози, завтра — Федора, Василя. 25 серпня з днем Ангела вітайте Олександра, 26 — Максима, Тихона, Оксану, 27 — Олексія, Аркадія, 28 — Марію, 29 — Сабіну.

4**РОСТИ Ж, МОЯ
ЛІЛІС...****ВАКЦИНУЙТЕ КРОЛІВ****7**

• Місячний календар

23 серпня, четвер.
Перша четверть. Місяць у Козерозі, Водолії (19 год 57 хв). 12/13 дні Місяця. Схід — 18 год 40 хв, захід — 2 год 41 хв.

24 серпня, п'ятниця.
Перша четверть. Місяць у Водолії. 13/14 дні Місяця. Схід — 19 год 16 хв, захід — 3 год 37 хв.

25 серпня, субота.
Перша четверть. Місяць у Водолії. 14/15 дні Місяця. Схід — 19 год 47 хв, захід — 4 год 37 хв.

26 серпня, неділя.
Повня. Місяць у Водолії, Рибах (8 год 36 хв). 15/16 дні Місяця. Схід — 20 год 14 хв, захід — 5 год 40 хв.

27 серпня, понеділок.
Повня. Місяць у Рибах. 16/17 дні Місяця. Схід — 20 год 38 хв, захід — 6 год 44 хв.

28 серпня, вівторок.
Повня. Місяць у Рибах, Овні (10 год 51 хв). 17/18 дні Місяця. Схід — 21 год 00 хв, захід — 7 год 49 хв.

29 серпня, середа.
Повня. Місяць у Овні. 18/19 дні Місяця. Схід — 21 год 22 хв, захід — 8 год 56 хв.

• Важливо

**Як швидко
знизити тиск?**

Пігулок немає під рукою, а тиск різко півишився? У такому випадку вам допоможе правильне дихання.

Усього протягом 2–3 хв при кожному видиху треба затримати дихання на 7–9 сек. Так просто можна знизити тиск на 30 одиниць.

Королева саду — груша



Груша — одне з найдавніших дерев, яке почали культивувати за тисячу років до нашої ери на землях Давньої Греції. В Україну вона була завезена з Візантії. І полюбили її за смачні плоди.

• До часу

зменшує запальні процеси в суглобах, діє сечогінно, не викликаючи подразнення нирок, поліпшує сольовий обмін.

Отже, візьміть два-три молодих грушевих пагінці довжиною у десять–п'ять надцять сантиметрів, вкиньте їх у чайник чи кастрюлю і прокип'ятіть 10–15 хвилин.

Жодна заварка не надасть чаю такого рубінового забарвлення, як грушевий.

**ГРУШЕВІ УЗВАРИ
ТА СОКИ**

В усі часи для українців в особливій пошані були грушеві узвари, адже ними можна не лише смакувати, втамовувати спрагу влітку і взимку, а й успішно лікуватися. Особливо, в разі виникнення розладів шлунка, проносів. Для цього го-диться різні види груш, та насамперед — дичка, бо в ній міститься найбільше дубильних речовин.

Варто мати на увазі й те, що сік зі свіжих груш — чи не найкращий сечогінний засіб. Його корисно пити всім, у кого хворі нирки, розвивається сечокам'яна хвороба. Такий сік показаний і тим, хто хворіє на цукровий діабет. Адже доведено, що грушевий сік регулює травлення, обмін речовин, груші добре засвоює організм.

Грушевий сік лікарі вважають дієтичним. Вживачи його, можна навіть позбавитися від зайвої ваги. Корисні речовини, що містяться в соку, сприяють врегулюванню процесу травлення, налагоджують перистальтику кишечника і не дають рідинам накопичуватися в організмі.

**I ДЛЯ КРАСИ,
I ДЛЯ ПОХМІЛЛЯ**

Нинішні красуні навряд чи задумуються над тим, що груша є хорошим косметичним засобом, з неї роблять чудові маски. Особливо придатні для цього груші, влежані в сіні, коли вони стають м'якими і дуже піддатливими для розми-

нання. Нанесена на обличчя, шию, руки маска (навіть усього на 15–20 хвилин) робить шкіру напроцуд гарною. Не забудьте після того, як змили маску теплою водою, змастити шкіру зволожуючим кремом.

Здавна не обминали увагу грушу чоловіки, які знали: грушевий узвар — це бальзам на душу після алкогольного сп'яніння.

ПРОТИПОКАЗАННЯ

Кислі і дуже терпкі сорти груш змінюють шлунок і печінку, збуджують аппетит, але вони важче засвоюються організмом. Тому цей вид груш протипоказаний літнім людям і тим, хто страждає сильними розладами нервової системи.

Приємний хрускіт при розкусуванні груші пояснюється присутністю в м'якоті кам'яністих клітин, оболонки яких складаються із здерев'янілої клітковини. Ця сама клітковина дратує слизову оболонку тонкого кишечника, тому при загострених шлунково-кишкових хвороб від вживання груш краще утриматися.

**Погода
на тиждень**

| | Температура | Опади | Вітер, м/с | Тривалість дня |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| четвер, 23 серпня | +15 / +25 | без опадів | півд.-сх., 5 | 14.01 |
| п'ятниця, 24 серпня | +16 / +27 | ясно | півд., 3 | 13.58 |
| субота, 25 серпня | +17 / +27 | без опадів | півд., 2 | 13.54 |
| неділя, 26 серпня | +17 / +27 | дощ | півд., 3 | 13.51 |
| понеділок, 27 серпня | +13 / +17 | можливий дощ | півн., 5 | 13.47 |
| вівторок, 28 серпня | +12 / +16 | без опадів | півн., 3 | 13.44 |
| середа, 29 серпня | +12 / +20 | без опадів | півн., 3 | 13.40 |

Чи добре борошно?

Перш за все при виборі борошна зверніть увагу на його колір, запах і смак.

Добре пшеничне борошно має бути жовтувато-блілим, без блакитнуватих або червонуватих вкраплень. Червонуватий відтінок свідчить, що в борошні багато висівок, блакитний — про те, що змелене воно із недостигло зерна або в зерні було багато насіння бур'янів.

Борошно повинно мати приемний, свіжий запах, а смак — солодкуватий. Якщо ж воно тріщить на зу-

бах, то це говорить про домішки жорнового піску чи мінералів.

Якісне борошно сухе, ніжне, дрібне, хоча й зернисте на дотик. Воно має легко стискається і видавати при цьому хрумкій звук. Якщо ж при його стисканні утворюються щільні грудочки, значить, борошно вологе. Якщо ж борошно в кулаци розсипається, у ньому багато мінеральних речовин чи висівок. А зважаючи на пухкість говорить, що до нього підмішаний крохмаль.

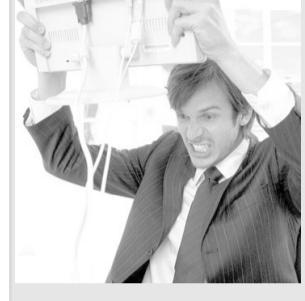
• Ради-поради

- ✓ Якщо у холодильнику з'явився затхлий запах, покладіть туди шматочек чорного хліба і закройте на добу — запах зникне.
- ✓ У хлібниці, підвісних шафках може виникнути неприємний запах від хліба, що залежався. Якщо протерти стінки ганчіркою, змоченою оцтом, запах зникне.

• Народна медицина

Набриди стреси та неврози?

Життя тяжке, нерви не залізні... Тому для зняття неврологічної перенапруги, лікування неврозу, стресу, запаморочень вам згодиться один із рецептів.



• Вранці і ввечері приймати по 30—50 г меду з додаванням 1 ч. ложки маткового молочка.

1 ст. ложку подрібнених коренів валеріани лікарської залити у термосі склянкою окропу й залишити на ніч. При підвищенні збудливості випивати настій у 3 прийоми по 1/3 склянки. Однак більше двох місяців вживати валеріану не можна, тому що є небезпека виникнення головних болів, порушення діяльності шлунково-кишкового тракту.



• 1 ст. ложку сухих плодів глоду заварити склянкою окропу, настоювати 2 години в теплому місці (в духовці, на плиті) і процідити. Приймати по 1—2 ст. ложки 3—4 рази на день до їди при вегето-неврозах, ядусі, клімаксі, гіпертонічній хворобі.

10 г свіжих квіток глоду настоювати 10 днів у 100 г горілки або 40-градусного спирту. Настойку профільтрувати і приймати по 20—25 крапель 3 рази на день після їди.

20 г подрібненої трави споришу залити 1 склянкою окропу, настоювати 2 години. Приймати по 1/3 склянки 3 рази на день після їди.

2 ч. ложки сухої подрібненої трави материнки залити склянкою окропу, настоювати 20 хвилин. Приймати по 0,5 склянки 3—4 рази на день за 20—30 хвилин до їди в теплом вигляді.

15 г сухої подрібненої трави чебрецю залити склянкою окропу, настоювати 30 хвилин. Приймати і приймати по 1 ст. ложці 3 рази на день.

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

Сказ — вірусна, смертельна інфекція, розвиток якої у людини можна попередити введенням вакцини людям та вакцинацією тварин. Людям вірус сказу зазвичай передається при укусі заражених тварин. У 99% випадків джерело інфікування — собаки.

Інкубаційний період (період від потрапляння збудника до початку проявів хвороби) сказу зазвичай триває 1—3 місяці, але може варіюватися від 1 тижня до 1 року в залежності від різних факторів. Це означає, що симптоми хвороби можуть виникати протягом цього періоду з моменту укусу. Сказ завжди смертельний. Проте правильна та своєчасна допомога до розвитку захворювання дає стовідсортовий шанс врятуватися.

Міністерство охорони здоров'я України закупило і передало в регіони понад 39 тисяч доз вакцин для профілактики сказу. Їх використовують для вакцинації людей, якщо є підозра, що тварина може бути заражена збудником сказу (а це в кожному випадку укусу або потрапляння слизової невакцинованої від сказу тварини на ділянки ушкодженої шкіри, де є поризи чи подряпини або ж на поверхню слизової оболонки). У регіонах також наявні препарати — антирабічні імуноглобуліни/сироватки.

• **На замітку**

Як прибрати гулі від уколів?

Багато людей бояться уколів. Адже це малопримісна процедура, хоча й триває усього кілька секунд. Але от наслідки можуть затягти надовго. Інколи навіть після одного уколу може з'явитися гуля на тілі. Чому ж вони утворюються і чи можна цього уникнути?

Для того щоб зробити укол без наслідків, потрібно використовувати якісні шприци з довгою голкою. Деякі люди вважають, що застосування короткої голки робить процедуру введення ліків менш болісною. Насправді при використанні недостатньо довгої голки лікарський засіб по-трапляє не в товщину м'яза, а в підшкірно-жировий шар, що не тільки призводить до утворення гуль, але й знижує ефективність лікування.

Ще однією умовою, що знижує ризик утворення гуль, є поступове введення ліків. Тільки в такому випадку вони будуть розподілені рівномірно.

Укол обов'язково потрібно робити в розслабленій м'яз, саме тому медпрацівники завжди просять пацієнта лягти.

Але що робити, якщо гулі від уколів уже утворилися? Звичайно, потрібно боротися з цим явищем,

Ніхто не застрахований від укусу тварини. Відомо, що найбільша загроза при цьому — це зараження сказом.

Про небезпеку цієї хвороби і те, як діяти, якщо вкусила тварина, розповіли в Міністерстві охорони здоров'я України.

• **Варто знати**

Це препарати, що вводяться разом з вакциною проти сказу, якщо є підтвердження, що тварина заражена вірусом.

Всі, хто отримав травму, нанесену твариною з підозрою на сказ або ж підтвердженим сказом, мають право отримувати безоплатну медичну допомогу.

Запам'ятайте, що після укусу не треба чекати симптомів! Навіть якщо укус був не до крові, слина зараженої тварини могла потрапити на подряпини, а це — пряма загроза заразитися.

Отож що робити, якщо вкусили собаку?

• Негайно та ретельно промийте уражене місце великою кількістю води з



милом. Ця проста процедура має важливе значення і може врятувати життя.

• Дезінфікуйте рану. Використайте антисептичний засіб на основі спирту чи йоду (перекис водню не допоможе).

• Зверніться до найближчого медзакладу. Якщо немає впевненості в тому, що тварина була здоровою, вам обов'язково мають зробити щеплення вакциною.

• Якщо є можливість — зверніться до ветеринарної служби з твариною, яка вас вкусила. Там проведуть її дослідження. За можливості тварину треба посадити на карантин на 10 днів для нагляду. Профілактичне лікування можна пе-

рврати, якщо буде підтверджено, що тварина не заражена сказом. Якщо ж вашого шкідника неможливо знайти та протестувати, необхідно провести повний курс профілактичних щеплень.

• Завжди вакцинуйте від сказу домашніх тварин. Це стосується як собак, так і котів.

• Зробіть профілактичне щеплення, якщо ваша робота пов'язана з ризиком зараження. Зокрема, якщо ви працюєте ветеринаром, егерем, лісником, у лабораторіях, які працюють з тваринами.

Пам'ятайте, що при укусах тварин також можливе зараження збудником правця.

• **Зверніть увагу**

Гастрит — найчастіше в чоловіків

Діагноз «гастрит» вважають доволі популярним — його ставлять у середньому 30—40% пациентів, і більшість із них — чоловіки. Чи можна уникнути цієї хвороби та що робити, якщо вона вже є?

ХТО ВИНЕ?

Першими «дзвіночками» гастриту є біль у ділянці живота, здуття, відрижка.

Левова частка гастритів (90%) має бактеріальну природу — їх викликає сумнозвісна бактерія хелікобактер пілорі. «Підхопити» її неважко, адже вона пе-ре-дається



через слину та слиз і достатньо стійка до факторів зовнішнього середовища. Хоча зараження цією бактерією — це лише півсправи.

Для того щоб це призвело до розвитку гастриту, потрібні: стрес, шкідливі звички, безконтрольний прийом ліків, що подразнюють слизову шлунка, неправильне харчування (шкідлива їжа — снеки, фаст-фуд) і порушення режиму споживання страв (великі перерви між прийомами їжі, часті перекуси).

ХАРЧУВАННЯ

Лікування гастриту комплексне і залежить від того, наскільки серйозні по-

• Порада**МЕНЮ ВІД ЗАКРЕПУ**

При закрепі можете скористатися таким одноденным меню, складеним фітотерапевтом Наталією Земною.

Снданок: салат зі свіжої соковитої капусти і яблук зі сметаною, каша вівсяна молочна, чай з молоком, хліб пшеничний з маслом.

Обід: овочевий суп на олії, м'ясо відварене, буряк тушкований, яблуко свіже, хліб житній.

Вечеря: голубці овочеві на олії, круп'янік із гречаної крупи з сиром, чай солодкий з хлібом і маслом. На ніч — склянка кефіру.

Варто знати, що затримують випорожнення кишечника: міцний чай, какао, кава, шоколад, кизил, гранат, брусниця, чорниця, груші, слизисті супи, каші, макарони, киселі, натуральне червоне вино.

Найперші ліки від хронічних закрепів — яблука: їх бажано їсти двічі на день по одному в тертом вигляді. Курс лікування — 4 тижні. Або ж з'їсти по 10—15 штук чорносливу ввечері перед сном. Сприяйте звільненню кишечника також такі продукти, як: морська капуста, хліб із борошна грубого помелу, житній хліб, розсипчасті гречана та перлова каші.

шкодження слизової. Окрім безлічі ліків, хворому призначають щадну дієту: слизові супи, омлети, протерті каші, супле з нежирного м'яса й риби, відварені овочі, узвар, кисель. Гостре, жирне, смажене — під зачорною. Такого раціону необхідно дотримуватися в період загострення гастриту, але й під час ремісії надмірностей у їжі теж варто уникати.

ЩОБ ЗАПОБІТИ
Для того щоб запобігти розвитку гастриту, необхідно дотримуватися кількох правил.

Корекція раціону. Потрібно надавати перевагу свіжоприготовленій їжі, не зловживати жирним і смаженим, помірно використовувати спеції.

Налагодження режиму харчування. Якщо харчуваєтися щодня в той самий час, органи травлення працюватимуть якісно.

Контроль шкідливих звичок. Алкоголь може не лише подразнювати слизову оболонку шлунка, а й, будучи неякісним, викликати їх хімічний опік.

Гігієна стресу. Рекомендовано менше нервувати та не брати все близько до серця. Також важливо по-вночінно висипатися, частіше бувати на свіжому повітрі, займатися спортом.



Суть старості в тому, що набуваєш досвіду, яким вже не можна скористатися! / Станіслав Лем

• Варто знати

Як доглядати за мікрохвильовою?

1. Використовуйте тільки м'які засоби, наприклад, для миття посуду, скла. Речовини не повинні бути токсичними, у противному випадку, ваше прагнення відчистити техніку приведе до харчового отруєння.

2. Абразивні засоби не підходять для чищення, тому що можуть пошкодити поверхню і зробити її ще більш вразливою до жиру та бруду. Не варто використовувати миючі засоби для духовок, якщо на них немає спеціального значка, що вказує на призначення для НВЧ-пічі.

3. Під час прибирання використовуйте тільки губки і ганчірки. Жорсткі металеві щітки — табу для мікрохвильовок.

4. Перш ніж узятися за очищення печі від жиру, спробуйте відпарили його. Для цього поставте усередину тарілку з водою та увімкніть прилад на кілька хвилин.

5. Неприємного запаху можна позбутися, пропустивши стінки слабким розчином оцту або пропік'явивши кілька хвилин у чащі воду зі скибочкою лимона.

• На зиму

Вітаміни в банці

Саме час заготовляти овочеві салати на зиму, щоб забезпечувати організм необхідними вітамінами і не в сезон овочів.

КОНСЕРВОВАНА КАПУСТА З ПЕРЦЕМ

2 кг капусти, 500 г цибулі, 500 г огірків, 500 г болгарського перцю, 1 головка часнику, 1 пучок петрушек.

Для маринаду: 1 склянка олії, 150 мл 9%-го оцту, 1 склянка цукру, 2 ст. ложки солі.

Дрібно нашаткуйте капусту. Цибулю поріжте півкільцями, огірки — кружальцями, болгарський перець — соломкою. Порібніть зелень. Часник видавіть через часникодавку.

Всі овочі помістіть у миску. Змішайте цукор, сіль, оцет, олію. Отриманим маринадом заливіть овочі і залиште на 2 години. Потім розкладіть салат у підготовлені стерилізовані банки і пастеризуйте у ємності з водою 20 хвилин.

Закупорте салат кришками, переверніть, вкутаєте ковдрою і залиште до повного охолодження.

ОВОЧЕВЕ АСОРТИ

2 кг болгарського перцю, 2 кг помідорів, 1 кг огірків, 1 кг моркви, 1 кг цвітної капусти, 1 кг цибулі, 1 головка часнику. Для маринаду: 5 шт. лаврового листа, 10 шт. черного перцю горошком, 1 склянка соняшникової олії, 2 склянки оцту, 2

Той факт, що ви на дієті, не означає, що ви не можете насолодитися десертами. Пам'ятайте, що десерти без цукру можуть бути дуже смачними. Добірку ласощів без цукру розмістило видання «Мое здоров'я».

• Ласунам

ПЕЧЕНІ ПОНЧИКИ БЕЗ ЦУКРУ

3 яйця, 100 г борошна, цедра 1 лимона, підсолджувач, 80 г знежиренного масла, 125 мл знежиреного молока, дрібка кориці, дрібка солі, 10 г свіжих дріжджів.

Нагрійте молоко на середньому вогні та розтопіть масло. Додайте трохи кориці, чайну ложку підсолджувача та лимонну цедру. Залиште на 15–25 хвилин, щоб молоко увібрало присмак.

Вийміть лимонну шкірку. Додайте просіяне борошно і добре перемішайте. Зніміть з вогню і додайте яйця одне за одним, ретельно перемішуючи. Уникніть грудочок, щоб тісто вийшло дуже рідким.



Розчиніть свіжі дріжджі в столовій ложці води та додайте до суміші. Помістіть суміш в мішок для випічки та наповніть форми на 3/4.

Випікайте 20 хвилин при 170°C. Потім переверніть ложкою і запікайте ще 15 хвилин.

ВІВСЯНЕ ПЕЧИВО З РОДЗИНКАМИ БЕЗ ЦУКРУ

2 банани – 60 г, вівсянка – 300 г, 2 ст. ложки кориці, сіль – 1/4 чайної ложки, 50 г родзинок.

Розігрійте духовку до 120°C.

У мисці змішайте вівсянку, корицю та сіль. В іншій мисці розімніть обидва банани. Змішайте всі інгредієнти. Додайте родзинки та перемішайте, щоб рівномірно розподілити їх у суміші.

Сформуйте печиво руками. Покладіть його на деко і випікайте при 180°C 25 хвилин.

БРАУНІ З АВОКАДО БЕЗ ЦУКРУ

3 яйця, 100 г борошна, 25 г нарізаних волоских горіхів, 300 г чорного шоколаду, лівклянки какаопорошку, 1 ч. ложка ванілі, 2 ст. ложки кокосової олії, 25 г некалорійного підсолджувача, 2 стиглих авокадо.

Розігрійте духовку до 200°C. Розтопіть шоколад на паровій бані з кокосовою олією. Ретельно перемішайте, зніміть з парової бані, дайте охолонути.

У кухонному комбайні подрібніть авокадо, щоб утворилося пюре. У мисці поєднайте розтоплений шоколад з пюре авокадо, підсолджувачем, ваніллю та яйцями. Поступово додаєте борошно, какао та горіхи. Змішайте всі інгредієнти. Викладіть суміш до попередньо змашеного та посыпаного борошном деко.

Випікайте близько 15 хвилин до готовності. Залиште охолоджуватися при кімнатній температурі, перед тим як розрізати на маленькі шматочки.

ФРУКТОВЕ МОРОЗИВО

Половина ківі, 1 скибочка дині, 50 г малини, 200 мл ананасового соку, 1 свіжий шматочек ананаса.

Наріжте фрукти невеликими шматочками й покладіть їх у форму. Додайте ананасовий сік, поки не покриєте всі фрукти. Поставте паличку для морозива в центрі та охолоджуйте протягом однієї години. Вийміть і подавайте відразу до столу.

• У піст

Ловися, рибко

Пісні страви з риби корисні та поживні для здоров'я. Адже цей продукт незамінний у нашому раціоні, без нього практично неможливе повноцінне життя. Пропонуємо кілька рецептів страв із риби, які смакуватимуть всій вашій родині.

ЗАПЕЧЕНА У ФОЛЬЗІ

Тушка риби, 2 цибулини, 2 невеличкі моркви, сіль, спеції для риби, 2 ст. л. олії.

Рибу можна запікати саму, а можна — з овочами. Беремо тушку будь-якої риби, солимо її і натираємо спеціями для риби. На фольгу кладемо порізану кружальцями цибулю, натерту моркву, кладемо рибу, зверху викладаємо решту цибулі і моркви, поливаємо олією і скріплюємо кінці фольги. У такий спосіб можна запекти у фользі й картоплю, яка буде чудовим гарніром до риби.

РИБА В МАРИНАДІ

1 кг свіжої риби, 2–3 ст. л. борошна, олія для смаження.

Для маринаду: 2 невеличкі моркви, корінь петрушек, 2 цибулини, 2–3 ст. л. олії, 3/4 склянки томатної пасті, чорний мелений перець, лавровий листок, 1 скл. овочевого бульйону, сіль, цукор, оцет до смаку.

Почищену рибу порізати на шматки, обкачати в борошні, змішаному з сіллю, обсмажити на олії з обох боків і викласти у глибоку посудину, залити маринадом і поставити в холодильник на 12 годин.

Почищені моркви і цибулю потерті на крупній терці, обсмажити на олії до м'якості, додати петрушку і селеру, томатну пасту, перець, сіль, цукор, оцет, бульйон і готовувати до готовності овочів. Готову страву посыпти зеленню.

РИБНИЙ САЛАТ

0,5 кг моркви, 2 цибулини, олія для смаження, сіль, перець, зубчик часнику, одна морожена рибина або копчена скумбрія.

Моркву почистити, помити і натерти на грубій терці. Цибулю почистити, дрібно посікти і підсмажити на олії. Коли піддум'яниться, всипати натерту моркву і смажити, додати петрушку і селеру, томатну пасту, перець, сіль, цукор, оцет, бульйон і готовувати до готовності овочів. Готову страву нарізану на шматочки м'ясо на великому блюді, розкладши красиво залепчи фрукти.

Кілька порад

✓ Свіжу індичку купуйте не раніше, ніж за два дні до приготування.

✓ Заморожена індичка потребує повільного розмороження, і це можна зробити двома способами. У першому випадку, не знімаючи упаковку, поставте птицю у прохолодне місце з температурою не вище 16°C. Другий спосіб швидший — треба занурити заморожену індичку у холодну, не вище 15°C, воду, регулярно змінюючи її.

Смажену моркву змішати зі шматочками риби, посолити, поперчить, видавити часник і заправити майонезом.



Цільній шматок індичого філе помийте проточеною водою, злегка підсушіть паперовим рушником. Ретельно натріть гранулюванним часником і перцем крупного помелу. Солити не потрібно, оскільки буде використовувати соєвий соус. Залиште маринуватися на 2–3 години, в ідеалі на всю ніч.

Яблука розріжте на четвертинки, видаліть насінину коробочку, апельсини поріжте тонкими частинками. Глибоке деко помастіть

Філе індички — цінне дієтичне м'ясо, яке годиться для будь-яких кулінарних експериментів. За своїми смаковими якостями індичка багато в чому перевершує традиційну курку. До того ж індичче м'ясо виходить більш ніжним і соковитим, потрібно лише його намаринувати.

Цей продукт вважається дієтичним, адже в 100 г готового філе міститься всього лише 194 ккал. В хімічному складі філе індички міститься стільки ж фосфору, скільки і в цінних видах червоної риби. Крім того в нього входить магній, сірка, йод, калій, селен, натрій, зализо, кальцій та інші мікроелементи.

Вважається, що при

регулярному вживанні м'ясо індички можна захиститися від ракових захворювань, істотно збільшивши рівень заліза в крові, нормалізувати травлення і обмінні процеси. Цей продукт абсолютно не викликає алергії, а тому рекомендується для дитячого харчування.

Рецепт приготування індички. 1,5–2 кг філе, 100 г меду, 150 г соєвого соусу, 2 великих апельсина, 4 середніх яблука, 1 ч. л. гранулюваного часнику, стільки ж чорного мелено-го перцю.

Цільній шматок індичого філе помийте проточеною водою, злегка підсушіть паперовим рушником. Ретельно натріть гранулюванним часником і перцем крупного помелу. Солити не потрібно, оскільки буде використовувати соєвий соус. Залиште маринуватися на 2–3 години, в ідеалі на всю ніч.

Яблука розріжте на четвертинки, видаліть насінину коробочку, апельсини поріжте тонкими частинками. Глибоке деко помастіть

Хто бере — наповнює долоні, хто віддає — наповнює серце / Лоо Цзи

● На замітку

Помідори – до осені

✓ Закладаючи на зберігання зелені помідори, можна подовжити термін їх споживання на 1–1,5 місяця.

✓ Для зберігання беруть помідори пізніх сортів, цілі, без ушкоджень. Відсортовані помідори зберігають на стелажах або в ящиках у 2–3 шари, вкладаючи великий і середні плоди окремо, бо перші досягають швидше.



✓ Помідори, які зберігають у ящиках, варто пересипати тонким шаром тирси (липової, осикової, березової).

✓ Приміщення для зберігання помідорів повинно бути опалюваним і сухим. Температуру в ньому треба підтримувати на рівні +10–12 градусів С, при відносній вологості повітря 80–85%. Приміщення слід щодня провітнювати двічі.

✓ Помідори треба систематично оглядати, вибираючи достиглі та хворі.

● На грядці

ПЕРЕСАДЖУЄМО ЛІЛІЇ

У серпні викопують і пересаджують чотири–п'ять різних сортів лілій, адже за цей час ґрунт виснажився, а рослин стало забагато і якщо їх не пересадити, вони квітнутимуть не так яскраво. Іноді пересаджують лілії частіше – раз на 2–3 роки. Терміни пересадки лілій можуть бути зміщені навіть на вересень, адже від цвітіння лілій до моменту її пересадки має пройти 1–1,5 місяця для того, щоб цибулина стала великою, щильною, пружною.

Якщо до моменту поділу рослини – зелені, без ознак захворювань, то перед пересаджуванням стебла лілій обрізають, залишивши невеликий пеньок. Якщо ж стебла лілій відмерли (що свідчить про наявність грибкових захворювань), то, викопавши цибулини, слід обережно викрутити з них загиблі стебла.

Цибулини лілій викопують вилами, намагаючись не пошкодити коріння, струшують із них землю та уважно оглядають. З цибулин потрібно видалити лусочки з іржавими й бурими плямами. Після викопування такі цибулини промивають під краном або щонайменше два рази у посудині, а потім витримують 20 хвилин у слабкому розчині марганцю. Цибулини лілій після промивання й протруюван-

З кожним роком у квіткових крамницях і ринках з'являється щораз більше цих красивих та вишуканих квітів. На сьогодні відомо близько 2000 сортів лілій, які поділяють на кілька підвідів. Є серед них надзвичайно запашні, а є і з ніжним, дуже ділкітним ароматом, високі і низькі...

● Школа квітникаря

ня підсушують в тіні, і лише тоді висаджують.

Приготовлені цибулини лілій висаджують відразу ж, не висушуючи їх, як тульпани, оскільки соковиті луски цибулин лілій не мають захисної оболонки. Якщо виникає необхідність деякий час зберігати цибулини, то їх складають в ящики або пакети, пересипавши вологим торфом.

Також різні підвіди мають свої особливості посадки. Наприклад, лілія білосніжна має специфічний цикл розвитку. Її цибулини висаджують у серпні, а при посадці в жодному разі не заглилюють: відстань від верхівки цибулини до рівня землі має становити не більше 3 см. У вересні з цибулини

лілії білосніжної з'являється розетка листя. Наступної весни з середини розетки виростає квітконосне стебло. Після цвітіння настає період відносного спокою – саме в цей час лілію білосніжну можна пересаджувати.

ГОТУЄМО ДІЛЯНКУ

Висаджують цибулини у завчасно підготовлену землю, грядку перекопують на глибині 25–30 см. Усім ліліям для гарного росту необхідний пухкий, поживний ґрунт. На важких, сиріх ґрунтах цибулини лілій загнивають через накопичення вологи між лусками.

Використовувати свіжий гній при вирощуванні лілій не слід, від цього стебла

стають надто високими, а цибулини слабкими, знижується морозостійкість рослин, стійкість до захворювань, послаблюється цвітіння.

Глибина посадки цибулин лілій залежить від їх виду, розміру та структури ґрунту. Зазвичай цибулини висаджують на глибину, що в три рази перевершує її діаметр. Як правило, низькорослі лілії садять на глибину 10–12 см (великі цибулини) і 7–8 см (дрібні); середньорослі відповідно на 12–15 і 8–10 см; високорослі – на 15–20 і 10–12 см (глибина до донця цибулини). Відстань між цибулинами лілій при посадці залежить від висоти рослин. Великі

лілії висаджують через 20–25 см, невисокі – на відстані 10–15 см одна від одної.

РОЗТАШУВАННЯ ТА ДОГЛЯД

Лілії добре почиваються на яскравому сонці, проте, коли сонця забагато, без нечестого, але яскравого польового рослин пересихають, виростають занадто низькими, чахлими, швидше відцвітають. Найкраще, коли сонячні ванни лілії мають у першій половині дня.

Хоча коріння в лілії сягає досить глибоко, в посушливий період їх необхідно поливати під коріння. Листя лілій при поливі можуть небажано. Особливо небезпечні для лілії великі ранкові краплі вологи на листках: вони працюють як лінзи, і листя отримують сонячний опік, який при вологій погоді поступово перетворюється на грибкове захворювання.

Грунт навколо лілій краще зовсім не розпушувати – небажано турбувати поверхневе коріння. Помірна вологість ґрунту для лілій необхідна протягом усього сезону. Найбільша потреба у воді – у першій половині літа, коли починають формуватися цибулини.

За матеріалами видання «Львівська пошта».

У СЕРПНІ ПОЧИНАЮТЬ ВИКОПУВАТИ ТА ПЕРЕСАДЖУВАТИ ЛІЛІЇ

**Хвороби гарбузові**

Гарбуз знають усі. Це одна з найпоширеніших овочевих культур родини гарбузових. З нього готують безліч різноманітних страв, а ще – це ліки від багатьох недуг. І хоча батьківщиною гарбуза є Півдenna Америка, він настільки прижився у нас, що став рідним, українським... Однак часто гарбузи вражають хворобами.

На більшу небезпеку для гарбуза представляють бактеріоз, біла і коренева гниль, борошниста роса, а з шкідників – баштанна попелиця і слімаки.

Бактеріоз вражає всі надземні органи рослини, проте найсильніше страждає листя. На ньому утворюються кутасті плями коричневого кольору. Пізніше листки стають бурими, підсихають і обпадають. Плоди покриваються плямами у вигляді поглиблених вирозок. Для лікування і профілактики бактеріозу рослини обприскують 1%–ним розчином бордоської рідини або хлорокисом міді.

До захворювання **білою гниллю** схиляються стебла, листя, плодоніжки і плоди рослин. Уражені тканини стають мокрими, покриваються ватоподібним міцелем грибів.

Захворювання особливо швидко розвивається при високій вологості повітря, недо-

статній аерації ґрунту, загущений посадці й ослабленні рослин. Як тільки з'являються перші ознаки білої гнилі, уражені частини стебла слід зачистити (зняти міцелі і частину тканини) і припудрити їх крейдою або дрібно товченім деревнім вугіллям. Пошкоджені ділянки на рослинах також можна вирізати і знищити поздалі від городу.

Коренева гниль вражає стебла і коріння. Спочатку вони стають бурими, потім загнивають. Джерелами зараження можуть стати рослинні рештки, ґрунт, недотримання сівозміни. Для порятунку рослини на початкових етапах захворювання необхідно підсипати свіжий ґрунт, перегній.

Борошниста роса проявляється у вигляді невеликих білих або сіруватих борошнистих плям на верхній, потім на нижній стороні листя і на стеблі. Особливо швидко хвороба розвивається при різких коливаннях температури вночі і вдень, поганого освітлення.

Для профілактики і боротьби з борошнистою росою рекомендують обприскувати рослини настоєм коров'яку або сіна (1 кг перепрілого сіна

на 5 л води) протягом 3–5 діб, процідити і розвести водою у співвідношенні 1:3). Робити цю процедуру потрібно увечері, повторити через 7–9 днів. Крім того, можна скористатися і дозволеними хімічними препаратами. Щоб позбутися грибної інфекції, що залишилася, після збирання врохую слід знищити (спалити або видалити з ділянки) уражені плоди, бур'яни, а потім глибоко перекопати ґрунт.

Баштанна попелиця – темно-зеленого кольору, личинки зелені або жовті. Вони висмоктують сік, в результаті листя засихає і рослини гинуть. При появлі шкідника необхідно терміново скористатися дозволеними хімічними препаратами. Можна обприскувати рослини відварами або настоями ромашки аптечної, здоровим бадиллям картоплі або помідорів, дурману, полину, часнику.

Слимаки люблять практично всі овочі. Особливо активні в дощовий сезон.

Вдень дорослі особини ховаються, а вночі виповзають

на половування і видають у соковитих плодах тканини,

роблячи при цьому отвори і поглиблення.

Щоб зловити шкідника, на межах ділянки розкладають листя лопуха.

Вдень у цих місцях

слимаки будуть відпочивати, а ввечері треба тільки зібрати їх і знищити.

Можна також опилювати посадки сумішшю гашеного вапна з тютюновим пилом або золою, узятих в рівних частинах.

Щоб одержати ранню продукцію, треба відбирати бульби масою 60–100 г.

У період зберігання стежать за тим, щоб бульби добре провітрювалися, не проростали.

Найкраще практикувати посадку 2–3 сортів із різною скоростиглістю, тому що залежно від погодних умов добрий урожай зазвичай дає один із них.

Щоб одержати ранню продукцію, треба відбирати бульби масою 60–100 г.

Мохи і лишайники небезпечні паразити плодових дерев. Вони закупорюють пори на корі дерев і тим самим практично перекривають доступ повітря до внутрішніх тканин дерева. Зрозуміло, що це впливає на стан яблуні чи груші, а відтак і на зниження врожаю. А тому восени варто зчищати мохи і лишайники зі стебулів та гілок дерев'яними скребками, а потім обприскати дерева розчином залізного купоросу (300–500 г на 10 л води).

Можна обприскати стовбури і гілки вапняним молоком (1 кг вапна – на 10 л води). Кажуть, що особливо ефективним є розчин нітрофену (200 г – на 10 л води).

Мохи і лишайники – це паразити

Мохи і лишайники небезпечні паразити плодових дерев. Вони закупорюють пори на корі дерев і тим самим практично перекривають доступ повітря до внутрішніх тканин дерева. Зрозуміло, що це впливає на стан яблуні чи груші, а відтак і на зниження врожаю.

А тому восени варто зчищати мохи і лишайники зі стебулів та гілок дерев'яними скребками, а потім обприскати дерева розчином залізного купоросу (300–500 г на 10 л води).

П'ЯТНИЦЯ, 31.08.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 19.25 Д/ц "Спільноти тварин"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.45, 13.35, 15.10, 16.30, 23.40 Погода
09.35 М/с "Гон"
09.50 Додолики
10.00 Хто в домі хазяїн?
10.30 Телепродаж
10.55 Д/ц "Неповторна природа"
11.55 Енеїда
13.10, 14.30: РадіоДень
13.45 Лайфхак українською
13.55 Схеми. Корупція в деталях
15.20 Т/с "Оповідання XIX століття"
16.35 Д/ц "Гордість світу"
17.05 Т/с "Монро"
18.00 Інформаційна година
18.50 VoxCheck
19.00 Букогліки
20.30 Перша шпальта
21.25 Новини. Спорт
21.45 "Батурин. Ренесанс Незалежності". Концертна програма
23.45 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"
10.45, 12.20 "Одруження наосліп"
12.30, 14.10 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Мос чуже життя"
20.15, 22.25, 00.35 "Ліга сміху"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Облом.УА."
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжедАй"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 Т/с "Поки цвіте папороть"
19.25 X/ф "Погоня"
21.10 X/ф "День, коли Земля зупинилася"
23.10 "Змішані єдиноборства. UFC FN Gaethje vs. Vick"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцо не накажеш"

06.45, 09.15, 10.45 Бадьюрий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 "Хто, як не ми"
08.30 У пошуках нових вражень
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 "Чарівний ключик"
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Українські традиції
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 X/ф "Уроки водіння"
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцч
УКРАЇНА

19.00 Топ-модель
22.20 Кохання на виживання
00.20 X/ф "Не дихай"
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Новини
07.30, 12.00, 16.30, 21.55, 23.20 Погода
09.30 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.20 Реальні містички
12.20 X/ф "Її серце"
14.20, 15.30 Т/с "Будинок Надії"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 X/ф "Паперові квіти"
23.20 Слідами
00.00 Т/с "CSI: Маямі"

ТТБ

07.00 "Файній ранок"
09.00 Т/с "За службовим обов'язком"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 "100 років літератури. Wise Cow"
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Схеми. Корупція в деталях"
17.36 "Розсекречена історія"
18.31 Д/с "Незвичайні культури"

ІСТВ

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.10, 17.40 Т/с "Нюхач"
12.15, 13.20 X/ф "Бездоганна репутація"
12.45, 15.45 Факти. День
15.05, 16.20, 21.30 Дизель-шоу
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
00.20 Скетч-шоу "На трохах"

СТБ

06.55 X/ф "Вам і не снилося"
08.50 X/ф "Жереб долі"
13.00 X/ф "Тільки не відпускати мене"
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Здамо будиночок біля моря"
19.55 Цієї міті рік потому
22.45 Ультиматум

НОВИЙ КАНАЛ

05.49, 07.09 Kids Time
05.50 М/с "Том і Джеррі шоу"
07.10, 18.00 Шоу "Оля"
08.10, 21.30 Київ вдень та вночі
11.10 Хто зверху?
17.00 Заробітчани

СУБОТА, 1.09.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Хто в домі хазяїн?
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Новини
09.30, 14.15, 16.25, 23.20 Погода
09.35 М/с "Гон"
10.05 "Відкривай Україну з Супсільним"
10.30 Чудова гра
11.00, 22.10 Сильна доля
12.00 X/ф "Генріх VIII"
13.55 Телепродаж
14.20 Д/ц "Фестивалі планети"
15.25, 23.10 Д/ц "Незвичайні культури"
16.35 Т/с "Оповідання XIX століття"
18.55 Д/ц "Неповторна природа"
19.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
21.25 Вечірнє шоу з Юрієм Марченком
23.50 Д/ц "Незвідані шляхи"

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.40 "Гроши"
08.00 "Сніданок. Віхідний"
10.00 "Життя без обману"
11.25 "Світське життя. Дайджест-2018"
12.40 X/ф "Інша жінка"
16.30, 21.45 "Вечірній квартал"
18.30 "Розміщені коміка"
20.10 "Неминуча війна"
00.00 "Світське життя-2018"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "102. Поліція"
08.55 "Загублений світ"
15.10 X/ф "Некеровані"
17.10 X/ф "Морський піхотинець"
19.00 X/ф "Морський піхотинець-2"
20.55 X/ф "Морський піхотинець-3: Тил"
22.40 Т/с "Величний Джо"
TV-4
06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьюрий ранок
07.00 Провінційні вісті

НОВИЙ КАНАЛ

07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 X/ф "Блідо-блакитна стріла"
08.55, 19.55 Добре традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Огляд світових подій
10.30 Зміни світів
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцч

УКРАЇНА

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
09.10, 15.20 Т/с "Затемнення"
14.30 Мультфільми
15.00 М/ф "Попелюшка"
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій

ТТБ

18.00 Наші вітання
19.30, 02.30 У фокусі Європа
20.10, 03.00 Фредді Мерк'юрі. Пам'яті
21.20, 03.50 X/ф "Суперник"
00.10 Час-Тайм

ІСТВ

06.00 Більше ніж правда
07.45 Я знаю!
09.30 Дизель-шоу

НОВИЙ КАНАЛ

10.45 Особливості національної роботи-2

ІСТВ

11.45 Особливості національної роботи-3

СТБ

12.45 Факти. День
13.00 Скетч-шоу "На трохах"
16.20 X/ф "Чорна діра"
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки

ІНТЕР

06.45 "Мультфільм"
07.10 "Чекай на мене. Україна"
08.45 X/ф "4:0 на користь Тетянки"

ТТБ

10.30 X/ф "Пригоди Електроніка"

ІСТВ

14.30 X/ф "Невловимі месники"
16.10 X/ф "Дім, мілій дім!"
18.10 X/ф "Півзахисник"

СТБ

20.00 "Подробиці"
20.30 Концерт Олега Винника "Я не втомлюся"
21.00 T/с "Здамо будиночок біля моря"

ІНТЕР

23.00 T/с "Шкідливі ради"

НЕДІЛЯ, 2.09.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Хто в домі хазяїн?
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Новини
09.30, 12.00, 16.30, 21.55, 23.20 Погода
09.30 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.20 Реальні містички
12.20 X/ф "Її серце"
14.20, 15.30 Т/с "Будинок Надії"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 X/ф "Паперові квіти"
23.20 Слідами
00.00 Т/с "CSI: Маямі"

ТТБ

07.00 "Файній ранок"
09.00 Т/с "За службовим обов'язком"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 "100 років літератури. Wise Cow"
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Схеми. Корупція в деталях"
17.36 "Розсекречена історія"
18.31 Д/с "Незвичайні культури"

ІСТВ

12.30 X/ф "Усі в захваті від Мери"

СТБ

15.00 X/ф "Віділ 44"

15.00 X/ф "Чорна діра"

15.00 X/ф "Хроніки Ріддіка"

16.20 X/ф "Ріддік"

18.45 Факти тижня. 100 хвилин

20.35 X/ф "Шерлок Холмс"

23.10 X/ф "Шерлок Холмс-2: Гратій"

ІНТЕР

05.10 Інсайдер

07.00 Т/с "Віділ 44"

11.45, 13.00 X/ф "Чорна діра"

12.45 Факти. День

14.15 X/ф "Хроніки Ріддіка"

16.20 X/ф "Ріддік"

18.45 Факти тижня. 100 хвилин

20.35 X/ф "Шерлок Холмс"

23.10 X/ф "Шерлок Холмс-2: Гратій"

ІНТЕР

19.52 "Візитівки Карпат"

20.00 Д/с "Незвідані шляхи"

05.39, 06.59 Kids Time

05.40 М/с "Том і Джеррі шоу"

07.00 X/ф "Відпадний препод-2"

11.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Кролики дуже сприйнятливі до різних інфекцій. І навіть постійне перебування вуханя в приміщенні не врятує його від розвитку хвороби.

Навіть найпоширеніші хвороби кролів, такі як глисти й міксоматоз, в 99% випадках призводять до загибелі тварини.

Для того щоб максималь-но продовжити життя улюбленому вухатому другові, фахівці радять проводити профілактичну вакцинацію тварин. Процедура практично безболісна для кролів, і проводиться приблизно раз в 9—12 місяців, залежно від вакцини. Єдину умовою для проведення вакцинації є те, що необхідна повна впевненість у тому, що кролик абсолютно здоровий.

ХВОРОБИ КРОЛІВ

Існує ряд хвороб, яким найбільш піддаються кролі.

Сальмонельоз (паратиф). Ця хвороба може виникнути практично в будь-якого домашнього вихованця.

Основними ознаками хвороби є відмова від їжі тваринами, супроводжується блювотою або поносом. У такому випадку необхідно зробити вакцинацію проти вірусу сальмонели.

Пастерельоз супроводжується, як правило, високою температурою тварини, лихоманкою й пневмо-

Кролики, як і інші тварини, потребують обов'язкової вакцинації. Саме щеплення від найпоширеніших вірусних захворювань тварин не тільки продовжать життя кролику, але й убе-зпечать перебування людини поруч із домашнім улюбленицем.

● Варто знати

нією. Від цього вірусного захворювання найчастіше вакцинують молодих тварин. Варто відзначити, що самок вакцинують тільки у випадку виникнення хвороби.

Сказ кролів вражає їхню центральну нервову систему й призводить до загибелі тварини.

Лістеріоз найчастіше виникає в самок кролів. При цьому захворюванні змінюються поведінка кролиць: стає апатичною, відмовляється від їжі.

Варто зауважити, що при виникненні сказу й лістеріозу в місяцях масового розведення кролів вакцинують усіх тварин для того щоб уникнути випадків масово-го зараження хворобою.

ЯКІ ВАКЦІНИ РОБИТИ?

Найпоширеніші вакцини, які вводяться кроликам — від вірусної геморагічної хвороби (ВГХ) і проти міксоматозу. Розроблено 2 способи найбільш ефективної вакцинації тварин:

✓ у 45 днів робиться перше щеплення проти ВГХ;

✓ по закінченні 2 тижнів проводиться щеплення проти міксоматозу;

✓ через 3 тижні повторно проводиться вакцинація проти міксоматозу;

✓ через 2 тижні проводиться завершальна вакцинація кролика проти ВГХ.

Варто зазначити, що наступну вакцинацію кролика

необхідно робити кожні півроку.

ПІДГОТОВКА ЗАЗДАЛЕГІДЬ

До будь-якої вакцинації тварину обов'язково потрібно заздалегідь підготувати. По-перше, необхідно обстежити тварину на можливі хвороби кролів, тому що щеплення хворої тварини може не тільки не дати ефекту, а й збільшити ситуацію із протіканням захворювання. По-друге, за тиждень—два до вакцинації потрібно дати кроликові препарат від глистів для профілактики.

Якщо ви тільки придбали кролика, не варто відрazu проводити вакцинацію. Найкраще влаштувати інкубаційний період вихован-

цю. Протягом тижня—двох понаглядайте за твариною, якщо немає підозр на яку небудь хворобу, можете робити щеплення кроликові.

ПРОЦЕС ВАКЦИНАЦІЇ

Для проведення вакцинації в домашніх умовах вам буде потрібно відповідна вакцина й інсуліновий шприц, який можна придбати в будь-якій аптекі. У середньому разова ін'єкція становить дозу в 0,5 мл, а вакцина розводиться звичайно водою. Сама ін'єкція вводиться в ділянку холки тварини під шкіру або в ділянку задньої лапки кролю. Перед вакцинацією обов'язково продезінфікуйте місце уколу. Також необхідно дотримуватися умов зберігання вакцинації, термін придатності й способи зберігання описані кожний виробник противірусного препарату.

Вакцинація кролів — процес досить складний у плані необхідних заходів. Після щеплення кролика необхідно тримати протягом (мінімум!) тижня на строгому карантині. Тому що саме в момент вироблення організмом противірусних антитіл тварина найбільш піддається інфекціям. Обов'язково стежте за поведінкою вихованця. Якщо кролик після вакцинації став млявим, відмовляється від їжі, неодмінно зверніться до ветеринара.

М'ЯСНІ ПОРODI ГОЛУБІВ

М'ясне голубівництво — це окрема галузь птахівництва, розвитку якої сприяє не тільки великий попит на поживне дієтичне м'ясо, а й те, що голуби менше, ніж курчата, хворіють, швидко ростуть і плодяться. Від однієї маточного пари за рік можна одержати 10—11 сквобів — молодих голубів.

Найбільш продуктивна й поширеніша порода м'ясних голубів — штрасери. За рік їх пара може дати 10—12 сквобів. До четвертого тижня вага кожного з них досягає 600—650 г, а дорослий голуб важить 900—1000 г.

Крупна птиця — кінги, які за своїм зовнішнім виглядом більше нагадують курей, ніж голубів, римські велетні, мондайни. Їх жива маса теж досягає кілограма.

Менш розповсюджені м'ясні голуби порід сотованка, моденські, мотосани, іспанські гомери.

Утримують м'ясних голубів у вольєрах, бо вони практично не літають.



● Відгодівля

СМАКОЛИКИ ДЛЯ КОНИКІВ

Кращими кормами для цих тварин вважають гарне лучне, степове, конюшинове або люцернове сіно, вико-вівсянку суміш, а із зернових, крім найвідомішого всім вівса, кукурудзу і ячмінь, корисні також пшеничні висівки і морква.

Гарне сіно згодовують без обробки. Солому ж, переважно вівсянку, краще запарити або присмачити мелясою, висівками, комбікормом. Висівки дають зволоженими або в суміші з іншими концентратами. Зерно бажано плющити або дробити: після такої обробки воно краще засвоюється організмом коня.

Нарівні з традиційними кормами, такими як сіно й овес, до раціону коней входять комбікорми, цукрові буряки, патоку, трав'яні гранули, брикети, сінаж, силос, мінеральні й вітамінні суміші, білкові та інші добавки.

Крім вівса, коням згодовують кукурудзу, ячмінь, жито, пшеничні висівки, макуху. Для їх годівлі використовують також мелене зерно проса і сорго.

Добрим дієтичним і смаковим кормом, що посилює моторику шлунково-

кишкового ракту і має проносну дію, є патока. Дорослому робочому коневі на день дають для присмачування грубих кормів до 1,5 кг патоки, але обов'язково розведеної в 4—5 л води.

Із соковитих для коней дієтичним кормом вважається морква, норма якої може становити 68 кг на день. Для тварин, що пра-



● Знадобиться

СКІЛЬКИ ТОБІ РОКІВ, ГУСОЧКО?

Досвідчені господині знають, як відрізнити стару курку від молодої. Недосвідченим складніше це зробити, але й вони так само можуть збагнути цю науку. А як визначити вік в інших видів свійських птахів?

У гусей все залежить від

як в індика. Цесарка із віком так само стає схожою на самця, лише робиться значно більшою від нього, збільшуються «шолом» (наріст на голові) і восковиця, відростають сережки, на голові та ший з'являються пігментні плями.

Вакцинуйте кролів



● На замітку

Світло в курнику

Побутує думка: щоб кури добре неслися, у курнику цілу ніч не треба вимикати світло. Однак вона помилкова.

Середня тривалість світлового дня повинна становити 12 годин, але в період найвищої продуктивності курей її можна поступово збільшувати до 16—17 годин, використовуючи штучне освітлення люмінесцентними, звичайними електролампочками, а ще краще такими, які одночасно підігрівають повітря. Освітлювати варто і сідала, і вигули, і кормові дворики. Затіненими мають бути тільки гнізда.

Для нормального освітлення 6 квадратних метрів площи достатньо однієї 60-ватної електролампочки, бо при надмірному освітленні яйценосність курей знижується, вони розклюють яйця та гребені одна одній, а при слабкому — погано поїдають корм і знову ж таки знижується їх яйценосність.



● Ради-поради

Скільки корова дає молока?

Дізнатися про це можна, уважно оглянувши корову. Якщо вона високодійна, то має бочкоподібну форму тулуба, об'ємний живіт, тонкий, але міцний кістяк. У неї широка і глибока грудна клітка з косо щодо хребта поставленими ребрами, видовжена легка голова, невеликі тонкі роги, негостра і нероздвоєна холка, а спині і задня третина тулуба зверху утворюють пряму лінію. Добре розвинена в ширину задня частина тулуба свідчить про те, що в таких корів легко проходить отелення.

У високодійних корів, як правило, велике вим'я, покрите ніжним рідким волоссям. Після доїння воно зменшується в об'ємі, утворюючи складки шкіри на задній частині, і стає м'яким.

Форма вимені теж має неабияке значення. У молочниць воно ванно-або чашоподібне, а молочні вени чітко простежуються під шкірою з обох боків живота і на вімени.

Рацийні кози

Він залежить від того, сухостійна чи дійна коза. Дійна має щодня з'їдати до 3 кг сіна, 1,5 кг кормових буряків чи гарбузів, 0,5 кг вареної картоплі, до 1 кг дерти, краще ячмінної. Сухостійній козі цей раціон потрібно трохи урізати.

Обов'язково треба давати 10—12 г кухонної солі, 10—18 г суміші товченої крейди з нефтотерним фосфатом або кістковим борошном, подрібнені яєчні шкаралупи. Якщо коза кітна, ці компоненти сприятимуть нормальному формуванню кістяка в козенят. Як молокогінний корм дійним козам дають макуху. Щоб одержати літр молока, треба згодувати 400 г макухи. Можна давати її і сухостійним тваринам, але не в такій кількості, як дійним. На день достатньо 100—200 г.

Зерно козам краще згодовувати у вигляді суміші дерти — ячмінної, вівсянкої, кукурудзяної.

Як вибрати порося для відгодівлі?

При покупці необхідно звертати увагу на породність, здоров'я й розвиток. У поросят повинні бути довгий тулуб, широка спина й міцні ноги. Особливу увагу потрібно приділяти стану легенів. При прогоні поросята із хворими легенями видно, що воно задихається або дихає важко, часто й із хрипом. Порося повинне з апетитом поїдати корм. Якщо воно не захоплює корм, а ссе, то порося малопридатне для інтенсивної відгодівлі.

У здорових поросят хвіст завжди сухий і чистий, згорнутий петлею, у хворих — опущений, мокрий, облізлий. Скоростіглі свині завжди гарну, блискучу щетину.

● Смішного!

Влітку «відмазки» працівників бувають двох типів:

1. «Я нічого не знаю, я із завтрашнього дня у відпустці».

2. «Я нічого не знаю, я сьогодні перший день після відпустки».

Весілля. Дід з бабою сідають за стіл. Офіціант:

— Тут не можна сидіти! Це шведський стіл.

— Коли шведи прийдуть, то ми встанемо.

Депутат-кнопкодав застряг у ліфті, бо натиснув 6 кнопок одночасно.

— Сашко, що з тобою?

— Та що!.. Напали, побили, гроши забрали...

— Ти їх хоч запам'ятав?

— Та що там рідну жінку запам'ятувати?!

Пограбовано квартиру депутата Закарпатської міської ради. Відповідаючи на запитання журналістів, депутат заявив:

— У мене нічого не вкрали. А от у дружини почутили аж три мільйони доларів.

Одну даму запитали:

— Чому ви назвали со-баку Негідником?

— Для розваги. Коли я кличу його на вулиці, половина чоловіків озирається.

Жінка робить скандал лише у двох випадках:

1. Коли потрібно.
2. Коли не потрібно.

— Бабусю, чуєте, дайте п'ять гривень?

— Га?!

— Дайте п'ять гривень!

— Га?!

— Дайте десять гривень!!!

— Так ти ж, онучку, п'ять просив.

Сидять двоє п'яних на лавочці. Набралися, як жаба мулу. Один штовхає іншого в бік:

— Так, Петре, усміхаємося.

— Навіщо?

— Он міліцейський «бобик» іде.

Через десять хвилин:

— Досить усмікатися, ідоте...

— Чому?

— Ми вже в бобику.

✓ За часів Київської Русі прапори, здебільшого, були червоного кольору, адже його легко можна було помітити під час бою. Однак в той же період князь Володимир Великий (Хреститель) мав власний герб — золотий тризуб на синьому фоні. Саме цей стяг і міг слугувати основою для теперішнього синьо-жовтого прапора.

✓ Згодом синьо-жовті мотиви на державних символіках можна побачити на прапорі засновника Львова Данила Галицького — золотий лев на синьому полотні. Ще пізніше, коли українські міста почали здобувати Магдебурзьке право, вони також використовували стяги таких кольорів.

✓ Під час революційної «Весни народів» 1848 року Головна Руслана рада у Львові відновила використання герба Руського королівства (Галицько-Волинської держави) XIII–XIV століття зображенням золотого лева, що спинається на скелю у синьому полі, а як національні прапори широко почали вживатися стяги з поєднанням синього і жовтого кольорів.

На початку ХХ ст., під впливом поширеної в Німеччині практики для створення місцевих прапорів (кольором верхньої смуги на прапорі є колір основної гербової фігури), певного по-

Історія українського прапора

23 серпня в Україні відзначають День Державного прапора. Офіційним стягом нашої держави є синьо-жовте полотно, однак за його багаторічну історію він змінювався не раз.



● До свята

ширення набув жовто-синій прапор (тобто верхня смуга жовта). Тому до початку 1918 р. вживалися обидва варіанти прапорів.

✓ У голови УНР Михайла Грушевського було кілька інших ідей для прапора, наприклад, жовті зірки на синьому фоні та велика буква «У» на такому ж полотні. Жоден з них не затвердили.

✓ Першим прапором

УРСР, за керуванням Леніна, став червоний стяг з жовто-блакитним прапором у верхньому лівому куті. Та в 1919, з ідеологічних міркувань, прапор УСРР став мати тільки червоний колір з абревіатурою назви республіки, облямованою золотою рамкою.

✓ Офіційно затвердили синьо-жовтий стяг як державний символ України лише 28 січня 1992 року.

✓ У серпні 2004 року президент підписав Указ про



встановлення Дня Державного прапора України, який святкується щорічно 23 серпня. До цього День державного прапора святкувався тільки в Києві на муніципальному рівні. Столиця відзначала це свято 24 липня. Саме цього дня у 1990 році синьо-жовтий

прапор було піднято над Київською мерією. У 2009 році екс-президент Віктор Ющенко вінс зміни до цього указу, заснувавши щорічну офіційну церемонію підняття прапора 23 серпня по всій Україні.

✓ Золотий, жовтий колір символізує Творця, Бога-Батька і взагалі — Вищу Духовність. Синій — це усе земне, а також свобода вибору, якою Творець наділив свої творіння в надії, що вони не зловживатимуть.

✓ Значення синього та жовтого кольорів на прапорі традиційно також трактують як поєднання чистого, мирного безхмарного неба, що простягнулося над жовтим кольором хлібного лану — символу мирної праці і достатку.

✓ Також синій і жовтий — це вогонь і вода, чоловіча і жіноча сталь. І все ж головна ідея синьо-жового — це велика гармонія космосу, сонця, землі та всього на землі сущого.

● Анонс

Тернопіль святкуватиме упродовж тижня

Чемпіонат з водно-моторного спорту, гастро-номічні, танцювальні та дитячі фестивалі, виступи відомих виконавців та гуртів... Насичена та різноманітна святкова програма чекає на тернопільців та гостей нашого міста з нагоди відзначення Дня Державного прапора України, 27-ї річниці Незалежності України, а також Дня міста Тернополя упродовж 23–28 серпня.

Святкування розпочнуться вже сьогодні о 10 годині з підняттям державного прапора на Театральному майдані. Цього дня також відбудеться виставка молодого тернопільського художника Павла Шака та презентація книжки Лесі Галан, нагородять красиць людей міста і проведуть кілька художніх пленерів.

А вже 24 серпня в Тернополі розпочнеться триденний чемпіонат світу з водно-моторного спорту, у якому змагатимуться команди з різних країн світу. Повеселитися тернополяни зможуть і на гастро-номічному фестивалі «Пікнік у Тернополі», що проходить в парку ім. Т. Шевченка упродовж трьох днів. А ввечері о 18 годині на набережній Тернопільського ставу відбудеться святковий концерт, на якому виступить улюбленець публіки Ріапобой. На острові Чайка також зберуться красиці джіджеї України на модіжній вечірці Open Air.

Наступний день, 25 серпня, буде не менш насиченим. Серед великої кількості заходів відбудеться концерт Муніципального духового оркестру «Оркестр Волі», на Набережній ставу о 17 годині проведуть шоу переможців Книги рекордів України й водночас встановлять новий рекорд — «Найбільша кількість масажистів на одній людині».

У неділю любителям рок-музики варто відвідати концерт «Рок-колорит» на Набережній о 18:30, а любителям солодощів — однією менне свято в парку ім. Т. Шевченка о 14 годині. Останній третій день діяльності і ремісничі майстерні на Майдані Волі, де продають вироби майстрів народної творчості.

27 серпня тернополяни матимуть змогу трішки відпочити від святкувань, однак зможуть відвідати поетичний марафон «Так, ти одна моя правдивая любов» о 14 годині на вул. Сагайдачного.

У вівторок заходи також відбуватимуться у різних локаціях: парк Національного Відродження (свято меду, виставка виробів майстрів народної творчості від Тернопільської міської організації товариства «Червоного Хреста»), Співоче поле (концерт за участю тернопільських виконавців, а також Ірини Федишин та Івана Поповича), центр міста (концерт Муніципального Галицького камерного оркестру, мистецька імпреза з нагоди поповнення Алєї Зірок таблицями).

● Поміркуйте

Сканворд «Молитва»

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| “СЛОВО” КАЧКИ | ↓ | МОНАСАХАРИД | ЯПОН. ВОГ КОВАЛІВ | ХОРВАТСЬКИЙ БАСКЕТБОЛЬНИЙ КЛУБ | СПІВАК СКРІПКА | ↓ | БОРОВИК |
| Я | ↓ | ІНДІЙСЬКИЙ ТЕАТР | М О Л Ю С Ъ | ДАВНЯ ФРАНЦ. МИРА ДОВЖИНІ | КОРОНОВАНА ШАШКА | | |
| РИЧКА БЫЛА КРЕМЕНІЯ ЧОЛОВІЧ. ГОЛОС | → | | ЛАНДШАФТ | КОМАХА З ЖАЛОМ ХАРЧ | БАСКЕТБОЛЬНА ЛІГА США | | |
| З А | → | ЦИГАНКА М. СТАРМИЦЬКОГО | У К Р А І І | МІСТО В ЯПОНІЇ | РІЧКА БАСЕЙНУ ПІВНИЧНІХ ДАНИНІ | КУХАР НА СУДНІ АКТОРКА ... БІЙСЕН | ПАСОК ДЛЯ ШАРОВАРІВ |
| ІСТОРИЧ. ПРОВІНЦІЯ ЯПОНІЇ | ПРИТОКА ОКИ | ТЕЛЕФОННЕ СЛОВО | | ПЛОДОВЕ ДЕРЕВО ПОЛЕ БЕЗ ПОСІВУ | ДИТИ СИНА АФРИК. МАГІЯ | | |
| ЖРЕЦЬ ДІОНІСА СИСТЕМА ЧИСЕЛ ПРИЛАДУ | БРД КІЯ | Щ О Б | ЗАПАХ СОБАКИ | ПОЧЕРВОНІЛА ЗАКУСКА ДО ПИВА | ГІМНАСТИКА ДЛЯ КИТАЙЦІВ | КАРАКУРТ ФРАНЦ. КІНОРЕЖИСЕР | ТИП ВІТРИЛЬНИКА |
| БРУС – ОПОРА ДЛЯ РЕЙОК | Щ А С Л И В И М | УКР. ФІГУРНІСТКА, ОЧ-84 | БЕЛТІЙС. ФОЛЬК-ЛОРІСТ | ФОРМА ДІСЛОВА | САМЕЦЬ КОРОВИ | САДОВА СМОЛА-ЗАМАЗКА | |
| ЧАСТИНА КОРПУСУ ГІПАРИ | СТАРІЙ ПОДЕРГІЙСКИЙ ОДЯГ | ОКРЕМЕ ЗЕРНО ПЛОДУ РОСЛИНИ | | | САМОХІДНИЙ ВІЗОК | | |

Відповіді на сканворд «Сливка», надруковані 16 серпня

| | |
|--------------|---------------|
| З | ВАДА БЕРЕ |
| ВІКРУТАС | ЖАНР ТАНК |
| АНАНІВ | БАРСЕЛОНА |
| НЮВІЛЕЙ | РАМЗЕС ПРАСКА |
| ДІР ВОЛОСИНА | НЕНО АЗЛАМ |
| ІЕТИЛ ВІТА | ДІР ВОЛОСИНА |
| ЕТАНКАЛАХАРІ | ІЕТИЛ ВІТА |
| ЕМУЕ | ГІТАНА |
| ГІДАС | АДІДАС |
| ТАРАНЯ | |