

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#38(857) 20 вересня 2018 року

• Варто знати

Яке борошно найкорисніше?

Без борошна неможливо приготувати більшість страв. Його використовують не лише для випічки, а й у соусах, під час панірування м'яса і риби тощо. А ось про те, як вибрати з безлічі видів борошна найкорисніше, знають не всі.

Фахівці в галузі дієтології та правильного харчування стверджують, що найкориснішим для організму є борошно грубого помелу. У ньому міститься більше клітковин і потрібних організму речовин. Единий недолік: приготувати з нього пухку випічку, на жаль, не вдається. Тому його навряд чи можна використовувати для бісквітів, а ось для панірування або як інгредієнт соусу — такому борошну немає рівних.

Якщо ви дотримуєтесь дієти або бажаєте харчуватися «правильно», з такого борошна слід пектин хліб або хлібці, у які можна додавати також пророщену пшеницю.

Якщо говорити про види борошна, то найпопулярнішим, безумовно, є пшеничне. Друге місце посідає житнє борошно. Проте корисніше використовувати в їжу гречане і ячмінне. У ячмінному борошні міститься бетаглюкан, який знижує холестерин, тим самим захищаючи серце й судини. Але випічка з нього не надто пухка, тому краще змішувати його з пшеничним. А гречане борошно допоможе схуднути і налагодити обмін речовин.

• На замітку

ЧОМУ ЛІНЗИ ТА ОКУЛЯРИ ПОГРШУЮТЬ ЗІР?

об'єктів, на які ви дивитеся, людей поруч із вами, впливу медикаментів, алкоголю, звуків та інших чинників.

Окуляри можуть зашкодити в тому випадку, якщо оптометрист, у якого ви перевіряли зір, неправильно вписав вам рецепт. У підсумку такий спосіб корекції з твердою лінзою, швидше за все, стане причиною дискомфорту, голов-

ного болю або навіть погрішення зору.

М'які контактні лінзи мають свої особливості. Вони можуть призвести до негативних наслідків, якщо не дотримуватися важливих правил їх очищення, зберігання та терміну но-сіння.

ІДЕЙ ДЛЯ ШКІЛЬНОГО ОБІДУ

3**З днем Ангела!**

Сьогодні іменини в Івана, Макара, завтра — Марії. 22 вересня з днем Ангела вітайте Ганну, Йосипа, 23 — Андрія, Павла, 24 — Сергія, Германа, 25 — Федора, Семена, Данила, 26 — Іллю, Лук'яна, Корнилія.

2**КОЛИ ОРГАНІЗМУ НЕ ВИСТАЧАСТ ВОДИ****Часник у грядку****4**

• Місячний календар

20 вересня, четвер.

Перша чверть. Місяць у Козерозі, Водолії (2 год 54 хв). 11/12 дні Місяця. Схід — 17 год 17 хв, захід — 1 год 28 хв.

21 серпня, п'ятниця.

Перша чверть. Місяць у Водолії. 12/13 дні Місяця. Схід — 17 год 49 хв, захід — 2 год 27 хв.

22 вересня, субота.

Перша чверть. Місяць у Рибах. 14/15 дні Місяця. Схід — 18 год 17 хв, захід — 3 год 29 хв.

23 вересня, неділя.

Перша чверть. Місяць у Рибах. 16/17 дні Місяця. Схід — 18 год 42 хв, захід — 4 год 33 хв.

24 вересня, понеділок.

Перша чверть. Місяць у Рибах, Овні (18 год 34 хв). 15/16 дні Місяця. Схід — 19 год 05 хв, захід — 5 год 39 хв.

25 вересня, вівторок.

Повня. Місяць у Овні. 16/17 дні Місяця. Схід — 19 год 27 хв, захід — 6 год 46 хв.

26 вересня, середа.

Повня. Місяць у Овні. 17/18 дні Місяця. Схід — 19 год 50 хв, захід — 7 год 54 хв.

• Спробуйте

Горобиновий соус-желе

1 цибулина, 750 г ягід горобини, 2 зубчики часнику, 4 солодкі яблука, 175 г цукру, 2 ч. л. імбиря, 3 ст. л. оцту.

Цибулину, ягоди горобини, зубчики часнику і яблука тушкувати півгодини — доки фрукти не розм'якнуть. Додати цукор, імбир, оцет.

3 кошика — в банку

ЯК МАРИНУВАТИ ГРИБИ?



На початку осені в лісах — пік грибів. Грибники повертаються з «тихого полювання» з повними відрами і кошиками цих чудових дарів природи. Як правило, їх сушать, солять або маринують. Розповімо про секрети маринування грибів та поділимось кількома рецептами.

• Згодиться

до грибів потрібно додати всі спеції, потім каструллю забрати з плити, остудити і розкладти у стерилізованих банках. Потім в банки потрібно налити трохи олії і закупорити їх стерилізованими поліетиленовими кришками.

Ніколи не закатуйте мариновані гриби металевими кришками — фахівці не рекомендують це робити через небезпеку виникнення ботулізму.

Найкраще такий маринад підходить для лисичок, маслів, рижиков і сироїжок.

3 попередніми відварюванням.

Знадобиться: на 1 л води 60 г солі, 10 горошин чорного перцю, по 5 гвоздик і лаврових листків, бодяк, кориця, часник, 40 мл оцтової кислоти 80% і.

Гриби треба підготовувати і відварити в підсоленій воді (2 ст. л. солі на літр води) до готовності, викласти на друшляк, потім розкладти у стерилізованих банках. Поєднавши всі інгредієнти, зазначені в рецептурі, виключаючи оцет, потрібно проварити їх після закипання півгодини при слабкому кипінні. Потім маринад охолодити, влити в нього оцет. Гриби залити маринадом, зверху налити у кожну банку трохи олії, закрити про-кіп'яченими поліетиленовими кришками.

Найкраще такий маринад підходить для лисичок, маслів, рижиков і сироїжок.

Швидкий рецепт маринування будь-яких грибів.

Знадобиться: 700 г грибів, 5—7 бутонів гвоздики, 3 лаврових листки, 2—3 гілочки свіжого чебрецю,

орегано, майорану, чабера, петрушки, листя селери, базиліка, 1 цибулина, 0,75 склянки води, 1/3 склянки білого винного оцту, 1 ст. л. морської солі, 1,5 ч. л. запашного перцю-горошку.

Добре перебрати, очистити, промити гриби холодною водою, залишити дрібні цілими, великих нарізати, цибулю дрібно нашаткувати, викласти промити зелень на дно стерилізованої банки. У каструлі з'єднати гриби і всі інгредієнти, виключаючи зелень, довести до кипіння, зменшити вогонь до слабкого, кип'ятити ще 15 хв, потім дати трохи охолонути. Влити гриби з маринадом в банку, дати охолонути, закрити капроновою кришкою, поставити в холод на зберігання.

ПРАВИЛА**МАРИНУВАННЯ ГРИБІВ**

Завжди відварюйте гриби 15—30 хв перед маринуванням, кладучи їх у вже киплячу воду.

Не закривайте мариновані гриби металевими кришками.

Перед вживанням мариновані гриби потрібно витримати не менше 25—30 днів для досягнення оптимального смаку.

Зберігайте будь-які мариновані гриби не більше 6—12 місяців в темному сухому місці.

Перед вживанням мариновані гриби потрібно прокип'ятити: викласти в каструллю і додати трохи холодної кип'ячені води, прокип'ятити 25 хв, потім за смаком додають оцет/лимонну кислоту і сіль, кип'ятити ще 5 хв.

ПОГОДА**на тиждень**

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 20 вересня	+13 / +25	ясно	зм. напр., 1	12.21
п'ятниця, 21 вересня	+14 / +26	ясно	півд., 3	12.17
субота, 22 вересня	+12 / +22	дощ	півн.-зх., 4	12.13
неділя, 23 вересня	+7 / +15	можливий дощ	зм. напр., 6	12.10
понеділок, 24 вересня	+5 / +12	без опадів	півд., 4	12.06
вівторок, 25 вересня	+7 / +13	дощ	півд., 5	12.03
середа, 26 вересня	+9 / +15	дощ	півд., 5	11.59

• Варто знати
5 ранніх симптомів діабету

Людям необхідно перевіряти час від часу рівень цукру в крові, оскільки діабет — це захворювання, яке не має явних симптомів. Проте навіть «стрибки» у цукрі не можуть свідчити про наявність захворювання. Ось на ці кілька симптомів потрібно звернути увагу, щоб виявити діабет.

1. Проблеми із зором

З часом надлишок цукру відкладається у тому числі в кровоносних судинах позаду очного яблука та поступово руйнує їх. Організм людини виробляє нові клітини, щоб продовжити роботу очей. Проте вони дуже тендітні, зазнають ушкоджені. Це може вплинути на зір або навіть спричинити його втрату. Якщо ж помічаєте, що предмети стають розмитими або щось заважає дивитися — потрібно звернутися до лікарів.

2. Оніміння в ногах

Кінцівки можуть німіти тоді, коли руйнуються кровоносні клітини, які живлять нервові клітини. Якщо ж помічаєте таке часто і цей процес супроводжується болем — необхідно звернутися до фахівця.

3. Втома

Коли цукор у крові високий, а нирки працюють посилено, то це спричиняє руйнування кровоносних судин. Тіло не може швидко виводити токсичні речовини. Це може спричинити серйозні проблеми з нирками. Раннім симптомом цього може бути втома організму. Пізніше можна спостерігати також часте зайкання та втрату свідомості.

4. Зниження лібідо

Прояви цього симптому різні в чоловіків та жінок. Жінки не відчувають бажання до статевих відносин. У чоловіків це проявляється у проблемах з ерекцією. Цей симптом потрібно розглядати у комплексі з іншими.

5. Біль і важкість у грудях

У чотири рази збільшуються проблеми із серцем у діабетиків через те, що у судинах, які близько до серця, накопичується багато цукру. Ранніми симптомами цього є біль посередині або ліворуч у грудях, та-жож можуть бути проблеми з диханням.

До слова, ранній сніданок особливо важливий для людей, які страждають від діабету, оскільки пізній прийом їжі викликає зрушення в біологічному годиннику. І саме це може порушити енергетичний обмін.

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

НА ЩО ЗВЕРТАТИ УВАГУ?

Цистит супроводжується частим болісним сечовипусканням, різями в сечовипускному каналі, покликом до сечовипускання при відсутності сечі. Можливе виникнення почуття важкості внизу живота і відчуття неповного випорожнення сечового міхура. Нерідко у хворих спостерігається підвищення температури тіла до 37,5°C. Сеча при циститі, як правило, стає каламутною; в ній можуть бути присутні домішки крові, яка свідчить про початок розвитку ускладнень. При виявленні у себе вищевказаної симптоматики хворій треба негайно звернутися до лікаря. Запущена хвороба набагато складніше піддається терапії.

Чоловіки схильні до цього захворювання значно рідше жінок і, як правило, цистит у чоловіків виникає тільки при хронічному запаленні сусідніх органів (передміхурової залози, кишечника, сечівника, яєчка і його придатка).

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ, ЇЖА, ІНФЕКЦІЇ...

Циститом може захворіти жінка будь-якого віку. Особливо вірогідний розвиток захворювання при таких обставинах, як переохолодження, недотримання правил особистої гігієни, запальні захворювання статевих органів, будь-які інфекції, які є в організмі.

Звісно, багато залежить від імунітету.

Сильний імунітет здатний протистояти хворобі, а ослаблений сприяє

Цистит — одне з особливо поширеніх захворювань сечостатевої системи, що характеризується запаленням слизової оболонки сечового міхура. Цією недугою страждають представники обох статей, але особливо схильні до цього дівчата і жінки дітородного віку.

● Важливо

її розвитку. Причиною може бути і тривале сидяче положення. Наприклад, ви працюєте за комп'ютером і не встаєте зі свого крісла по 4–6 годин. Також має значення генетична схильність до захворювання. До речі, якщо ви їсте дуже гостру їжу, багато прянощів, любите пересмажену їжу і не п'єте достатньо рідини після їжі, то також підвищується ризик розвитку низки урологічних захворювань.

ЛІКУВАННЯ І ПРОФІЛАКТИКА

Дуже важливо правильно та своєчасно встановити діагноз, а це може зробити

Подбайте про сечовий міхур



тільки лікар-уролог. Якщо гострий запальний процес сечового міхура не лікувати, інфекція поширюється сечовивідними шляхами. Це може спричинити запалення верхніх сечовивідних шляхів, зокрема нирок. Таким чином розвивається піелонефрит. Цистит, який лікували неправильно або ж зовсім не лікували, може загрожувати навіть розвитком онкологічного захворювання.

В межах профілактики не переохолджуйтеся, особливо варто поберегтися жінкам. Вчасно лікуйте всі запальні процеси в організмі, своєчасно звертайтеся для лікування будь-

негазованої води). Людям, які вже мали запальні процеси верхніх чи нижніх сечових шляхів, бажано обмежувати вживання різноманітних солінь, смажених страв та спецій.

А якщо відчули біль внизу живота, неприємні відчуття у сечовому каналі, часті позови до туалету, нетримання сечі, помітили зміну її забарвлення (нормальний колір сечі — від солом'яно-жовтого до прозорого білого) — звертайтесь до лікаря.

НАРОДНА МЕДИЦИНА

Народна медицина пропонує кілька варіантів лікування циститу.

Насіння льону. З ст. ложки сухого насіння залити 0,5 літрами води та довести до кипіння. Охолодити та процідіти відвар, додати 1 ст. ложку меду і випити весь відвар протягом години.

Ромашка і хвощ. Змішайте по 1 ст. ложці сухого трави хвоща і квіток ромашки, залійте 1 літром окропу і настоюйте 15 хвилин. У добу необхідно випивати 3 склянки теплого настою.

Насіння кропу. Погрібніть насіння кропу в камомолці. 1 ч. ложку отриманої суміші залійте 1 склянкою окропу, настоюйте 60 хвилин під кришкою. Процідіть і випити настій вранці натщесерце.

Курс прийому відварів становить 6–7 днів. Після цього варто припинити використання трав, оскільки вони можуть викликати звикання.

● На замітку

Допоможе олія чайного дерева

Олія чайного дерева широко використовується в народній медицині і допомагає впоратися з різними недугами. Для отримання бажаного ефекту необхідно чітко дотримувати всіх зазначених дозувань і не перевищувати їх, щоб не погіршити ситуацію і не завдати шкоди власному здоров'ю.

✓ При нежиті

Олію чайного дерева рекомендують застосовувати у профілактических цілях. У цьому випадку необхідно взяти невелику кількість засобу і змасти внутрішню частину носових проходів, у тому числі і крила носа. З цією метою досить використовувати тільки одну краплю олії. Практикуючи цей метод постійно можна швидко позбутися від проблеми закладеності носа. Для посилення лікувального ефекту рекомендуються в приміщенні поставити ароматичну лампу, в яку налити трохи олії чайного дерева.

✓ При бронхіті та кашлі

Взяти 2 ст. ложки соняшникової олії і трохи підігріти на водяній бані, після чого додати кілька крапель ефірної олії чайного дерева. В отриманій суміші вимочити серветку і зробити компрес. На тканину обов'язково звернути покласті поліетиленовий пакет, а потім лягти і накритися теплою ковдрою.

✓ Тріщинки на губах

Тріщинки на губах не тільки у дітей, але і у дорослих. Відсутність слізної рідини говорить про те, що тілу не вистачає води катарофічно. Поряд з цим симптомом також з'являється відчуття піску в очах і різ.

✓ Судоми

Як вже говорилося, уповільнення циркуляції крові призводить до погрішення харчування м'язів корисними речовинами, які необхідні їм, зокрема, для скорочення. Якщо запаси поживних речовин вичерпуються, виникають судоми і хворобливі відчуття, що супроводжують їх.

● Зверніть увагу

Коли організму не вистачає води

Відомий факт, що наше тіло майже на 70% складається з води. Вона бере участь у всіх процесах, що протікають в організмі і її недолік вкрай негативно може позначитися на самопочутті, приводячи до збоїв на всіх рівнях. Тож які ранні ознаки того, що тіло страждає від спраги?

МЛЯВІСТЬ

При нестачі води сповільнюється циркуляція крові і знижується артеріальний тиск. Відповідно в м'язах надходить менше кисню і поживних речовин, від чого і виникає відчуття втоми, розбитості і ломоти в суглобах.

ТЕМНИЙ КОЛІР СЕЧІ

Насичений колір сечі також одним з перших розповість, що ви п'єте мало води. Коли знижується артеріальний тиск, нирки намагаються максимально зберігати наявну рідину, замість того щоб виводити її.

РАПТОВЕ

ЗАПАМОРОЧЕННЯ

Якщо при різкій зміні положення тіла у вас виникне запаморочення, не сумнівайтесь у зневодненні. Такий стан називається ортостатична гіпотензія, тобто при зниженному тиску погрішилося кровопостачання головного мозку.

ПРИСКОРЕНИЙ ПУЛЬС

У результаті нестачі рідини в організмі різко знижується рівень електролітів, що призводить до спазмів у м'язах серцево-судинної системи. Чез через це частішає серцебиття і частота пульсу.

ПЕРЕГРІВ

Вода в організмі допомагає регулювати температуру тіла. Якщо рідини недостатньо, то процеси терморегуляції порушуються, по-гіршується потовиділення, в результаті чого трапляються перегріви і теплові удаї.

СУДОМИ

Як вже говорилося, уповільнення циркуляції крові призводить до погрішення харчування м'язів корисними речовинами, які необхідні їм, зокрема, для скорочення. Якщо запаси поживних речовин вичерпуються, виникають судоми і хворобливі відчуття, що супроводжують їх.



• Ласунам

Пастила із груш

2 кг солодких стиглих груш, 0,5 кг стиглих синіх слив.

Груши очистити від шкірки, розрізати на частинки і вийняти серцевину. Із слив видалити кісточки. На дно великої каструлі налити 3 ст. ложки води, покласти туди груші зі сливами, накрити кришкою і варити до розм'якшення.

Коли виділиться сік, його треба злити, а плоди розім'яти. Поставити каструллю з гарячою масою на слабкий вогонь і варити, постійно помішуючи (чим довше вариться, тим краще). Потім викласти масу на деко, вистелене кондитерським пергаментом, і розрівнати нохем, щоб вийшов шар 1—1,5 см. Сушити у відкритій духовці при 100°C. Потім пастилу присипати цукровою пудрою, згорнути в рулети або нарізати на смужки і зберігати в скляних банках.

Правильно приготовленна пастила не бруднить рук, пластична, не рветься і не ламається. Якщо в середині вона залишилася сирою, треба досушити.



• Смачного!

Найвідоміший віденський десерт

«Lo strudel», «strudl», «strudla» і «strukli» — так сусіди австрійців з Італії, Словенії, Словаччини та Чехії називають це солодке чудо, зроблене з легкого тіста із соковитою начинкою.

Сьогодні слово «штрудель» асоціюється з все-світньо відомим віденським штруделем з яблуками. Зараз навряд чи хтось пам'ятає, що ця смачна віпічка, до поширення у Відні, пройшла довгий шлях в Османській імперії і на Балканах. Багатошарове тісто австрійського штруделя нагадує тісто для пахлави з турецької кухні. Найстаріший рецепт штруделя 1696 року є у Відні.

Готовуть штрудель в основному з яблучною начинкою або вершковим сиром (в Угорщині можуть начиняти штрудель вишнями, абрикосами та іншими фруктами) і подають, посыпаним цукровою пудрою. Також, штрудель можуть подавати зі шматочком ванільного морозива,

Вам не подобаються

шкільні обіди, або дитині їх просто не вистачає до вечора (якщо навчається в групі продовженого дня)? Тоді пропонуємо вам 5 ідей для ланч-боксу з домашньою їжею.

● Батькам

САЛАТ І МАКАРОНИ

Готову порцію пасти покладіть в контейнер. Зачекайте, поки вона трохи охолоне, і перемішайте з нарізаними помідорами чері, листям салату, оливками, солодким перцем. Можна додати трохи лимонного соусу і оливкової олії.

РУЛЕТ З ЛАВАШЕМ

У лаваш можна загортати що завгодно. Тому на-

чиняють його курячими грудками або запеченим м'ясом, шинкою або омлетом, моцарелою, плавленим сиром, овочами. І не забудьте покласти дитині у руказак воду або сік.

САЛАТ І БУЛОЧКА

Купіть булочку, яка найбільше подобається вашій дитині, або корисну з висівками, акуратно розріжте її і злегка примініть м'якуш. Якщо вам так буде зручніше, зробіть невелике заг-

либлення, а потім викладіть в нього овочі, соус і начинку. Найпопулярніші варіанти начинок: тунець, котлета, копчена риба.

Тунець зазвичай акуратно розминають виделкою, перемішують з оливковою олією, помідорами чері та перепелиними яйцями. Котлетку найзручніше використовувати плоску, а якщо вона сухувата, то додавайте томатний соус, огірок (свіжий або солений). Філе копчененої риби

● І чужому научайтесь

Чеський суп «Чеснечка»

Чеснечка — чеський часниковий суп. Існує з десяток варіантів його приготування. Розповімо вам рецепт з копченостями (свинячі копчені реберця). Чехи просто обожнюють у своїй кухні страви з копченостями. Класичний рецепт цього супу — такий же, але без м'яса. Основа лише одна — додавання великої кількості часнику та 1 курячого яйця.

1,5 л бульйону, 10 зубчиків часнику, 400 г картоплі, 300 г копченостей, 1 цибуля, 1 яйце, трішки твердого сиру, 20 г масла, обсмажені хлібні сухарі, кмин — за смаком, петрушка, можна також майоран — за смаком, сіль, перець.

Спершу пригответе хлібні сухарі. Наріжте кубиками хліб (блій або чорний). Обсмажуйте на сковорідці з маслом до золотистого кольору.

Наріжте невеликими кубиками картоплю та копченості. Дрібно наріжте цибулю.

Поставте кип'ятити 1,5 л води. Коли вода закипить, додайте цибулю та часник (1 частину), а потім — спеції (сіль, кмин, перець). Відтак додайте картоплю. Коли вона буде готова, помістіть у каструллю копченості та другу частину часнику. Оскільки копченості готові до споживання, їх додають у самому кінці.

Коли суп уже готовий, додайте яйце. Розмішуйте, щоб не звернулось, а також покладіть з ним 1 зубчик часнику. Додайте дрібно натертій сир. Зніміть з вогню та прикрасьте зеленню (петрушкою). Розливіте гарячий суп в посуд та додайте хлібні сухарі. Це принесе гарний естетичний вигляд приготовленому супу.

● Спробуйте

ВАРЕННЯ З ЛИМОНІВ

Лимони варити без шкірки. Обчищені плоди бланшувати у киплячій воді протягом 20 хв, остудити в холодній воді і нарізати частинками або кружалцями, видаляючи при цьому насіння. Нарізані лимони залити гарячим цукровим сиропом і варити 5 хв. Через годину основний сироп злити, кип'ятити його 15—20 хв і знову залити ним лимони. Через 1 год цей процес знову повторити, а потім варити на слабкому вогні в сиропі до готовності.

На 1 кг лимонів для пастеризованого варення потрібно 1,3 кг цукру і 400 мл води, для не пастеризованого — 1,5 кг цукру і 400 мл води.

(обов'язково видаліть з нього всі кісточки) теж змішують з яйцем і огірком, сік лимона додають за смаком.

Важливо! Щоб булки не пом'ялися, і з них не випала вся начинка, упаковуйте їх в контейнер, що підходить за розміром.

МІНІ-БАГЕТ АБО ЧІАБАТТА

Багет або чіабатта — не-погана основа для приготування домашнього сендвіча. Оскільки булки досить великі, цей варіант обіду в школу підіде скоріше підліткові, ніж учнів молодших класів. Начинки вибирайте за смаком і час від часу міняйте. Основні варіанти:

- ✓ запечене м'ясо, помідор, салат;
- ✓ овочі з сиром (овочі свіжі або гриль);
- ✓ сир з лососем;
- ✓ бринза і помідори;
- ✓ груша і блакитний сир.

Рецепти можна змінювати на свій розсуд — додавати в них соуси, використовувати масло, майонез або кетчуп. Загалом, все на ваш смак.

СУП У ТЕРМОСІ

Суп в школу з собою теж можна давати — щоб він залишився теплим, використовуйте міні-термос об'ємом приблизно 300 мл. В цьому випадку головне правильно вибрати термос — невеликий, який добре утримує тепло.



● У записник

Салат з курячих сердечок

250 г курячих сердечок, 2 моркви, 120 г твердого сиру, 200 г печериць, 1 ріпчаста цибуля, 100 г волоських горіхів, 3 яйця, сіль, перець — за смаком, майонез.

Курячі сердечка промити холодною водою, обсушити на паперовому рушнику. Очистити субпродукт від зайвого жиру і плівок, нарізати кожне серце соломкою. Далі приготувати курячі сердечка для салату можна кількома способами.

У першому випадку треба викласти субпродукт на розігріту сковорідку, влити олію і тушкувати під закритою кришкою протягом тридцяти хвилин. Перед додаванням у салат курячі сердечка треба покласти на паперову салфетку, щоб з них стекла зайва олія.

Смачними і ніжними виходять курячі сердечка в салаті, якщо їх перед обсмажуванням залишити на півгодини в маринаді. Для маринаду в окрему ємність видавити сік половини апельсина, пів чайної ложки меду, третину склянки червоного сухого вина, перемішати до однорідності.

Другий (дієтичний) варіант обробки курячих сердечок — відварити їх до готовності у злегка підсоленій воді. Процес, як правило, займає близько двадцяти хвилин. Для пряногого аромату у воду можна додати лавровий лист.

Моркву натерти на терці для корейської моркви і пасерувати з соняшниковою олією на сковороді. Зменшити калорійність салату можна, якщо замість смаженої моркви додати відварену.

Яйця відварити круто, охолодити і натерти на дрібній терці.

Ріпчасту цибулю дрібно нашматкувати, покласти в окрему ємність і залити маринадом, приготовленим з половини склянки оцту, такої ж кількості цукру та 1 ст. ложки солі. Щоб у салаті маринована цибуля не була гіркою, достатньо залишити її в маринаді на півгодини. Опісля цибулю кілька разів відтиснути руками.

Гриби промити, обсушити, нарізати пластинками і обсмажити на сковороді до готовності. Твердий сир натерти на дрібній терці. Волоські горіхи подрібнити в блендері, за необхідності передньо підсушити ядра в духовці.

Як оформити салат?

На дно плоского посуду викласти моркву, помастити шар майонезом. Далі викласти обсмажені гриби і подрібнену цибулю. Наступний шар складається з курячих сердечок, які також покривають заправкою. Верхівку салату посыпують подрібненими яйцями і знову покривають сіточкою майонезу. Зверху страву прикрашають сиром і горіхами.



Тіло — багаж, який несе усі життя. Чим він важчий, тим коротша подорож/ Арнольд Глазгоу

• Варто знати

Щоб квітували конвалії

Садові конвалії — це багаторічні рослини, що радують своїм цвітінням з кінця весни до середини червня. Упродовж цього періоду вони п'янят ароматом і зачаровують ніжністю цвітіння. Посадку і пересадку конвалій потрібно проводити тільки восени, а саме у вересні-жовтні.

Ділянку для конвалій вибирають у затіненому або напівзатіненому місці. Землю готовують восени, за рік до садіння, або навесні. Оброблюваний шар ґрунту має бути досить глибоким (25–30 см).

Конвалії віддають перевагу добре дренованім, легким або середнім суглинкам, сирим, прохолодним, slabokislim (рН 5), непогано ростуть на нейтральних ґрунтах.

Сильнокислі ділянки завчасно слід провапнувати (200–300 г вална на 1 кв. м), внести до 10 кг/кв. м гною, перегною або торф'яного компосту, 100 г суперфосфату і 50 г/кв. м калійної солі. Добрива ретельно перемішують із землею при осінньому глибокому пerekopуванні і весняному, дещо мілкішому.

Улітку ділянку краще тримати під паром, не даючи їй заростати бур'янами, або засіяти бобовими (горох, квасоля, боби тощо), які треба зібрати у вересні, залишивши в ґрунті їх корені.



Перед садінням ґрунт розпушують і роблять канавки завглибшки 15 см. Конвалії висаджують на таку глибину, щоб корені не загиналися, а паростки були засипані землею на 1–2 см.

Як садивний матеріал для конвалій служать паростки зі шматочком кореневища і мичкою коренів. Залежно від віку вони розрізняються за діаметром і мають або квіткову бруньку, або лише зачатки листя.

Паростки висаджують у канавки рядками. Відстань між паростками — 8–10 см, між рядками — 20–25 см. Висаджені таким чином конвалії на одному місці можна вирощувати не менше 5 років.

Варто знати, що всі частини рослини отруйні, а особливо яскраво-червоні плоди, які утворюються після цвітіння.

Після літнього періоду спокою починають активно рости кали. Їх потрібно рясно поливати, стежити, аби на піддоні завжди була вода, позаяк у природних умовах вони ростуть на болоті. Підживлюють їх органічним чи повним мінеральним добривом. Великі екземпляри калі до заморозків пересаджують в суміш листової землі, перегною, торфу і піску (в рівних частинах). Діток відділяють і поміщують в невеликий горщик з тією ж сумішшю. Пошкоджені місця присипають деревним вугіллям.

Поступово зменшуйте полив гіппеаструмів (амарилісів), їх листя жовті і відмирає. Горщики з рослинами потрібно ставити в прохолодне місце.

У кінці вересня пеларгонії, які цвіли в саду, необхідно забрати в приміщення. Виберіть країці, на ваш погляд, екземпляри, які слугуватимуть маточниками, тобто рослинами, призначеними для зимівлі і по дальшого розмноження. Ті, які ростуть у горшках, просто перенесіть у приміщення, а якщо



● Зверніть увагу

Виноград: видаляємо непотрібне

У другій половині вересня починають попереднє обрізування винограду. Головне завдання проведення цієї операції — видалити все непотрібне і полегшити укриття кущів напередодні зими. До того ж це дозволить заощадити час при проведенні остаточного обрізування.

Починають попереднє обрізування із вкорочування всіх занадто довгих лоз. Таке обтінання вже не провокує розпускання бруньок на лозі і розвиток нових пасинків, тому що закінчується активна фаза вегетації пагонів винограду.

Після проведення обрізування видаляють пагони, які мають явно виражені пошкодження з наростами і потовщеннями, схожими на бактеріальний рак, зі слідами грабідіття, надломами, потертостями, пошкоджені цикадкою, тобто ті, що мають кільцевий наріст навколо лози.

Із решти пагонів видаляють також усі занадто тонкі, не здатні нести гроно наступного року — їх середня товщина не перевищує 5–6 мм.

Потрібно видалити і пагони, уражені грибковими хворобами, особливо оїдіумом. На таких лозах добре видно плями сірого кольору або наліт.

Вирізують також занадто товсті пагони, що мають дуже великі відстані між вічками і рихлу, порожню серцевину. Зазвичай це жируючі або вовчкові пагони. Вони погано пригибаються до землі при укритті, часто ламаються або вимерзають узимку.

Остаточне обрізування винограду виконують у жовтні-листопаді, коли визріває лоза і кущі готові до укриття на зиму.

● Справи садові

ЗГОДИТЬСЯ І ПОПІЛЬНИЙ ЛУГ

Доки не настали холоди, бажано підживити сад. Зазвичай рекомендується в цей час вносити під дерево і кущі, що відплодоносили, органічні та мінеральні фосфорно-калійні добрива (суперфосфат, фосфоритне борошно, хлористий калій, калійну сіль, сульфат калію тощо). Можна використати і попільний луг (2 скл. попелу на 10 л води). Особливо добре вносити луговину в розчині під сунцю. Для дезінфекції в розчині додають марганцовокислий калій. А можна і просто посипати землю в міжряддях деревним попелом.

Якщо ви хочете мати те, чого ніколи не мали, почніть робити те, чого ніколи не робили! Річард Бах

Квіти, квіти, куди вас подіти?

Рослини, виставлені на літо в сад або на балкон, саме тепер починають вносити в приміщення. Їх варто помити мильною водою (і горщик теж) і поставити на світловому місці: підвіконні, поблизу вікна на підставках. Полив і підживлення кімнатних рослин поступово скочують за винятком тих, що цвітуть, яким в цей час необхідні волога і підживлення.

● Школа квітникаря

вони росли в ящиках, вазонах чи в ґрунті, пересадіть у горщики діаметром і заввишки 15–17 см. Перенесення в приміщення пеларгонії витримують болісно, тому не розміщуйте їх зразу в тепловому місці. Листя швидко поковті і засохне, а рослини можуть навіть загинути. Розмістіть їх на неопалюваній, але засклений терасі з добрим освітленням і потримайте тижнів два-три. Після перебування у відкритому



ґрунті оптимальна температура для них — 12–14°C і лише із настанням справжніх холодів перенесіть пеларгонії в тепле приміщення.

У цикламенів в осінній час спостерігається період інтенсивного росту, масового утворення бутонів. Ставлять на підвіконні поблизу скла, регулярно поливають з піддону.

У евхарисів і валот розвиваються квіткові стрілки. Полив цих цибулинних збільшують і підживлюють їх повним мінеральним добривом (0,1%-вим розчином).

Зацвітає зараз одна з країць кімнатних орхідей

— одонтолосум великий. В цей час субстрат регулярно зволожують м'якою (дощовою або перекип'яченою) водою, рослину часто обприскують, до того як розпустяться її великі (10–15 см) яскраві квіти. Надалі обприскуйте обережно, щоб краплі не потрапляли на пелюстки, інакше на них з'являться чорні плями.

Кактуси поступово припиняють ріст, тепер їх поливають значно рідше, утримують у світловому місці, а якщо немає заморозків — на балконі. Прохолодне осіннє повітря сприяє застриганню і успішному зимуванню цих рослин.

● Городникові на замітку

Часник — у грядку

Часник — пряна культура з яскравим ароматом, найсильніший антисептик і антиоксидант, нічим не замінна пряність для консервування, приготування страв та салатів. Тому неможливо уявити собі город без великої грядки цієї корисної прянощі. Гарантією багатого врожаю цього унікального овоча послужить внесення добрив восени під час посадки.

Коренева система культи ви досить слабка й поверхнева, тому для повноцінного зростання, отримання великих головок часнику, обов'язково треба удобрювати ґрунт і підживлювати самі рослини.

Часник можна садити двома способами — озимий та ярий, тобто під зиму або з настанням весни. В обох випадках підживлювати овоч необхідно. Для того щоб озимий часник виріс міцним, не хворів, дав хороший урожай високої якості, підготовку ґрунту під грядку необхідно починати за 2–3 тижні до посадки, а то і за місяць.

Часник не переносить кислих і перевозливих ґрунтів — навесні посівний матеріал може просто згнити в сирій землі. Місце



для грядки вибирають відкрите, сонячне і сухе. **ПІДГОТОВКА ГРУНТУ ВОСЕНИ**

Часник разом з іншими культурами потрібно включати в 4–5 річний цикл сівозміни, країцьми попредниками є огірки, кабачки, бобові, рання зелень, салати. Грядку потрібно спочатку для дезінфекції обробити розчином мідного купоросу — 1 ложка на відро води.

Потім землю потрібно перекопати на глибину близько 20 см, виділяючи бур'яни і їх коріння, щедро удобрюючи перегноєм. На 1 кв. м вносять не менше 5 кг перепрілого перегною або компосту, додаючи до нього 20 г суперфосфату і склянку деревної золи. Після цього ґрунт добре поливають і вкривають на деякий час плівкою. До висадки зубчиків ґрунт залишається рихлим, насичиться киснем і злегка осяде.

ОРГАНІЧНІ ДОБРИВА

Свіжий гній дуже добре діє як підживлення, але вносити його восени не рекомендується: головки ста-

● До часу

ГОТУЄМО

ГАЗОН ДО ЗИМИ

Зима — складний час у житті газонних трав, тому дуже важливо правильно підготувати газон до цього періоду. Помилки, допущені при підготовці газону до зими, можуть привести його до поганого стану.

Дехто помилково вважає, що газон на зиму слід залишати під шаром скошеної трави для захисту коренів від морозів. Це частково викривдано тільки для розріджених слабких рослин. Щільний газон не потребує додаткового утеплення. Скошена трава, а також опале листя наскрідь газону і будуть розсадниками хвороботворних грибків. Крім того, листя перешкоджає проникненню повітря, і газон може загинути від кисневого голодування. Таким чином, до випадання снігу газон повинен бути підстрижений і ретельно вищесаний.

У цей період газон треба скошувати все рідше, але регулярно, поступово збільшуючи висоту трави. Після встановлення середньодобової температури в +5 градусів, газонну траву зазвичай припиняють стригти. На зиму варто залишити газон висотою 6–8 см.

нуть пухками, а сама рослина сприйнятлива до грибкових захворювань. Крім того, гній спровокує активне зростання зеленої маси, а головки залишаються дрібними. Гнійкою найкраще підживлювати грядки навесні, розводячи вою в співвідношенні 1:6, повторювати 2–3 рази протягом усього періоду вегетації.

Відмінним органічним добривом є зола. Її вносять разом з компостом під час перекопування або додають безпосередньо в борозенки під час посадки. Можна через пару тижнів після посадки полити розчином золи: 1 столова ложка на кв. м посадок. Деревна зола — повноцінне комплексне добриво, що складається з набору мікроелементів, її внесення сприяє росту великих головок.

ПІДЖИВЛЕННЯ ХІМІЧНИМИ ПРЕПАРАТАМИ

Хімічні мінеральні добрива для часнику так само добре впливають на ріст і розвиток головок. Перед посадкою восени необхідно удобрити землю суперфосфатом і солями калію. Калій допоможе сформувати потужну кореневу систему зубчиків до настання холодів, коли ґрунт ще досить теплий, і це дозволить добре перенести зимові холоди рослинам.

ПОНЕДІЛОК, 24.09.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Гон"
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 Доброї ранку, Країно!
09.30, 11.50 Погода
09.40 Т/с "Еліза"
11.20 Телепродаж
12.00 Д/ц "Смаки культур"
13.10, 14.30: РадіоДень
13.35 Енейда
14.05 Д/ц "Гордість світу"
15.10 Фольк-музик
16.15 Відкривай Україну з Суспільним
16.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
18.00 Інформаційна година
19.00, 23.40 Своя земля
19.25 Д/ц "Світ дикої природи"
20.30 Пліч-о-пліч
21.25 Новини, Спорт
21.45 Д/с "Як працюють машини"
22.40 Д/с "1000 днів для планети"
01.10 #МузLove з Любою Морозовою

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"
11.00, 12.20 "Одруження наосліп"
13.15, 14.30 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарка"
19.20 "Секретні матеріали"
20.20 "ЧистоNEWS-2018"
20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри"
21.30 "#ШОЮЮРИ"
22.30, 00.50 "Танці з зірками"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Т/с "Пляжний коп"
08.40, 18.15 "Спецкор"
09.25, 18.50 "ДжедАй"
10.05, 19.25 Т/с "Опер за викиком-3"
14.05 X/ф "Прибулець"
16.00 X/ф "Мистецтво війни"
20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків"
21.35 Т/с "Касл-7"
23.20 Т/с "Перевізник"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьюорій ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформувє
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Про кіно
09.55, 22.35 Добре традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф "Мільярдер"
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 Відкрита зона
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наши вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Сільський календар
22.40 X/ф "Містерія"

ICTV

05.35, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.10 Спорт
09.20 Надзвичайні новини. Підсумки
10.15 Антизомбі
11.30 Не дай себе обдурити!
12.35, 13.20 X/ф "Чорний яструб"
12.45, 15.45 Факти. День
16.20 X/ф "Останній мисливець на відъом"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Прорвемся!
21.30 Т/с "Папаньки"
22.40 Свобода слова
00.50 X/ф "Десять з половиною балів"

СТБ

05.00, 15.30 Все буде добре!
06.55 X/ф "Рік золотої рибки"
09.10 X/ф "Уроки зваблювання"
11.05 Т/с "Анатомія Грей"
13.00 Битва екстрасенсів
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
20.00, 22.45 Хата на тата

НОВИЙ КАНАЛ

05.29, 07.09 Kids Time
05.30 М/с "Том і Джеррі шоу"
07.10 X/ф "Дев'ять життів"
09.00 X/ф "Сусиди на стріомі"
11.10 X/ф "Згадати все"
13.20 X/ф "Код да Вінчі"
16.20 X/ф "Інферно"
19.00 X/ф "Встигнути за Джонсами"
21.00 X/ф "Ми — Міллери"
23.20 X/ф "Чорні мітки"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містіка
12.30 Агенти справедливості-5
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар-3"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "У минулого в боргу"
23.30 X/ф "Форсаж-5"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 "Енейда"
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, 19.20 Надзвичайні новини
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світ дикої природи"
18.20 Складна розмова
21.45 Д/с "Як працюють машини"
22.40 Д/с "1000 днів для планети"
01.10 #БібліоЦУ з Ростиславом Семківим

ІНТЕР

06.05 "Мультфільм"
06.15 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.55, 12.20 "Одруження наосліп"
13.00, 14.20 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарка"
19.20 "Секретні матеріали"
20.20 "ЧистоNEWS-2018"
20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри"
21.30 "Король десертів"
23.30 Фільм жаху "Піраміда"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 08.55 Т/с "Пляжний коп"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжедАй"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
11.55 "Нове шалене відео по-українськи"
12.15 Т/с "Перевізник"
15.15 X/ф "Небезпечний Бангкок"
19.25, 20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків"
21.35, 23.20 Т/с "Касл-7"

СЕРЕДА, 26.09.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Гон"
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 Доброї ранку, Країно!
09.30, 11.50, 15.10, 16.40 Погода
09.40 Т/с "Еліза"
11.20 Телепродаж
12.00 Д/ц "Смаки культур"
13.10, 14.30: РадіоДень
13.35 Енейда
14.05 Д/ц "Гордість світу"
15.10 Фольк-музик
16.15 Відкривай Україну з Суспільним
16.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
18.00 Інформаційна година
19.00, 23.40 Своя земля
19.25 Д/ц "Світ дикої природи"
20.30 Пліч-о-пліч
21.25 Новини, Спорт
21.45 Д/с "Як працюють машини"
22.40 Д/с "1000 днів для планети"
01.10 #МузLove з Любою Морозовою

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 "Одруження наосліп"
13.00, 14.20 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарка"
19.20 "Секретні матеріали"
20.20 "ЧистоNEWS-2018"
20.30 Т/с "Школа. Недитячі ігри"
21.30 "Король десертів"
23.30 Фільм жаху "Піраміда"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 08.55 Т/с "Пляжний коп"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжедАй"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
11.55 "Нове шалене відео по-українськи"
12.15 Т/с "Перевізник"
15.15 X/ф "Небезпечний Бангкок"
19.25, 20.30 Т/с "Ментівські війни. Харків"
21.35, 23.20 Т/с "Касл-7"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьюорій ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
09.40 Т/с "Еліза"
11.20 Телепродаж
12.00 Д/ц "Смаки культур"
13.10: РадіоДень
13.35 Енейда
14.05 Д/ц "Гордість світу"
15.10 Фольк-музик
16.15 Відкривай Україну з Суспільним
16.55 Заробітчани

ІКТВ

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.20, 13.20 X/ф "Десять з половиною балів"
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 "Стрімка ріка", концерт П. Доскоха
14.00 X/ф "Упіймати буревій"
14.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформус
19.30, 21.00 Наши вітання
20.00 Формула здоров'я
21.30 Смачна мандірка
22.40 X/ф "Вікторія альберт"
01.10 #БібліоЦУ з Ростиславом Семківим

СТБ

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.20, 13.20 X/ф "Десять з половиною балів"
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 "Стрімка ріка", концерт П. Доскоха
14.00 X/ф "Упіймати буревій"
14.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформус
19.30, 21.00 Наши вітання
20.00 Формула здоров'я
21.30 Смачна мандірка
22.40 X/ф "Вікторія альберт"
01.10 #БібліоЦУ з Ростиславом Семківим

09.20 Т/с "Любов напрокат"
12.20 Т/с "Відчайдушні домогосподарки"
16.00, 19.00 Кохання на виживання
21.00 X/ф "Васабі"
22.50 Заробітчани
00.50 X/ф "Плетена людина"
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальні містіка
12.30 Агенти справедливості-5
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар-3"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "У минулого в боргу"
23.30 Т/с "CSI: Маямі"

ТТБ

07.00 "Файний 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 мистецтва. Wise Cow"
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Наши гроші"
17.36 Д/с "Смаки культур"
18.31 Д/с "Смаки культур"
ІНТЕР
06.05 "Мультфільм"
06.15, 00.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
10.00, 12.25, 20.40 Т/с "Заборонене кохання"
12.30 X/ф "Погана сусідка"
14.50, 15.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"

ВІТОРОК, 25.09.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Гон"
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 Доброї ранку, Країно!
09.30, 11.50, 15.10, 16.40 Погода
09.40 Т/с "Еліза"
11.20 Телепродаж
12.00 Д/ц "Смаки культур"
13.10, 14.30: РадіоДень
13.35 Енейда
14.05 Д/ц "Гордість світу"
15.10 Фольк-музик
16.15 Відкривай Україну з Суспільним
16.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
18.00 Інформаційна година
19.00, 23.40 Своя земля
19.25 Д/ц "Світ дикої природи"
20.30 Пліч-о-пліч
21.25 Новини, Спорт
21.45 Д/с "Як працюють машини"
22.40 Д/с "1000 днів для планети"
01.10 #МузLove з Любою Морозовою

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"
11.00, 12.20 "Одруження наосліп"
13.15, 14.30 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні

П'ЯТНИЦЯ, 28.09.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Гон"
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 Доброї ранку, Країно!
09.30, 11.50, 15.10, 16.40 Погода
09.40 Т/с "Еліза"
11.20 Телепродаж
12.00 Д/ц "Смаки культур"

12.25 Д/ц "Смачні історії"
13.10, 14.30: РадіоДень
13.35 Енейда
14.05 Д/ц "Гордість світу"
15.20 Т/с "Галерея Вельвет"
16.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
18.00 Інформаційна година
18.50 VoxCheck
19.00 Чудова гра
19.25 Д/ц "Світ дикої природи"
20.30 Перша шпалта
21.25 Новини. Спорт
21.45 Д/ф "Іспит на людяність"
22.45 Д/с "1000 днів для планети"
23.40 Схеми. Корупція в деталях

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"
11.00, 12.20 "Одруження наосліп"
13.00, 14.20 "Міняю жінку"
15.45 "Сімейні мелодрами"
17.10 Т/с "Величне століття. Нова володарака"
19.20 "Секретні матеріали"
20.15 "Ліга сміху-2018"
22.20 "Ігри приколів-2018"
23.20 "Вечірній Київ"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Т/с "Пляжний коп"
08.55 Т/с "Пляжний коп-2"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжедАй"
10.55, 17.20 "Загублений світ"
15.55 Т/с "Перевізник"
13.55 Т/с "Терра Нова"
19.25 Т/с "Полювання на Вервольфа"
23.30 "Змішані єдиноборства. UFC. №211

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серце не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 У фокусі — Європа
08.00 Євромакс
08.30 Калейдоскоп
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Відкрита зона
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 "Чарівний ключик"
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Українські традиції
13.00 Хіт-парад
14.00 X/ф "Моя мама шпигунка"
17.30 ПроОбраз із Наталкою Фіціч
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 Сільський календар
20.40 Про кіно
21.30 Єдина країна
21.50 Добре традиції
22.35 X/ф "Секрет в озері Ерроу"

ІСТВ

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.20, 13.20 X/ф "Служителі закону"
12.45, 15.45 Факти. День
14.45 Т/с "Паганки"
15.35, 16.20, 21.30 Дизель-шоу
17.45, 00.05 Т/с "Марк+Наталка"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі

СТБ

05.50 Т/с "Коли ми вдома"
07.45 X/ф "Висота"
09.40 X/ф "Знак долі"
11.50 Т/с "Розлучниця"
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
20.00 Цієї міті рік потому
22.45 Ультиматум

НОВИЙ КАНАЛ

05.39, 07.49 Kids Time
05.40 М/с "Том і Джеррі шоу"
07.50, 18.00 Шоу "Оля"
08.50, 21.40 Київ відкриває вічні відкриття
11.40 Кохання на виживання
15.20, 19.00 Топ-модель
00.30 X/ф "Рятувальники Малібу"
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
11.00 Реальні містички
12.00 X/ф "Служниця трьох панів"
14.00, 15.30 Т/с "Вір мені"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Пташка співоча"
23.20 Слідами

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"

ІНТЕР

16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Taємници підводного світу"
17.10 "Схеми. Корупція в деталях"
17.36 "Розскречена історія"
18.31 Д/с "Незвичайні культури"

ІНТЕР

06.05 "Мультфільм"
06.15, 22.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.10 "Ранок з Інтером"
10.15, 12.25 Т/с "Заборонене кохання"
13.00 X/ф "Торкнутися неба"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці тижня"
23.50 X/ф "Аве Марія"

СУБОТА, 29.09.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.40 М/с "Гон"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброї ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30, 19.35, 22.05 Погода
10.05 Відкривай Україну з Суспільним
10.30 Чудова гра
11.00 Сильна доля
12.00 X/ф "Йосип Прекрасний: Намісник фараона"
13.45 Телепродаж
14.10 X/ф "Сила волі"
16.45 Т/с "Галерея Вельвет"
20.00 Спецвипуск. Розскречена історія
21.25 Вечірнє шоу з Юрієм Марченком
22.15 Д/ц "Незвичайні культури"
23.45 Д/ц "Дива Китаю"
00.15 Д/ц "Незвідані шляхи"

1+1

06.00, 19.30 ТСН
07.00 "Гроші-2018"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.00, 10.35 "Імо за 100"
11.15, 23.10 "Світське життя-2018"
12.20 "Модель XL-2"
14.25 "Король десертів"
16.30, 21.15 "Вечірній квартал"
18.30 "Розміщення коміка-2018"
20.15 "Українські сенсації"
00.15 "Ігри приколів-2018"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "102. Поліція"
08.55 "Загублений світ"
13.00 Т/с "Ділянка лейтенанта Каучури. Фільм 2. Мережева загроза"
17.10 X/ф "Андроїд-поліцейський"
19.00 X/ф "Сльози сонця"
21.30 X/ф "Бунт"
23.05 X/ф "Ідеальні канікули"
00.55 Т/с "Терра Нова"

TV-4

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00

Оголошення. Бюро знахідок

07.35 X/ф "Живим"

08.55, 19.55 Добре традиції

09.00 Час-Тайм

09.30, 19.00 Єдина країна

10.00 Огляд світових подій

10.30 Зміни свій світ

11.30 ПроОбраз із Наталкою Фіціч

11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода

12.00, 23.00 Євромакс

12.30, 00.30 X/ф "Сезон повернення"

14.30 Мультфільми

15.00 М/ф "Острів скарбів"

16.30 Дім книги

17.00, 23.30 Хіт-парад

17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій

18.00 Наші вітання

19.30 У фокусі — Європа

20.10 Тіна Тернер, "Дікі мірії"

21.00 X/ф "Шопен. Бажання любові"

00.10 Час-Тайм

ІСТВ

05.35 Більше ніж правда

07.20 Я зняв!

09.20 Дизель-шоу

10.45, 11.45 Особливості національної роботи-4

12.45 Факти. День

13.00 Скетч-шоу "На трохах"

14.40 Т/с "Марк+Наталка"

18.45 Факти. Вечір

19.20 Надзвичайні новини.

Підсумки

20.10 X/ф "Морський бій"

22.45 X/ф "Джай Ай Джо: атака кобри"

СТБ

05.50 Т/с "Коли ми вдома"

07.45 X/ф "Висота"

09.45 X/ф "Знак долі"

11.50 Т/с "Розлучниця"

17.30, 22.00 Вікна-Новини

18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"

20.00 Цієї міті рік потому

22.45 Ультиматум

ІНТЕР

06.05 "Мультфільм"

06.15, 22.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

10.00 "Схеми. Корупція в деталях"

17.36 "Розскречена історія"

18.31 Д/с "Незвичайні культури"

20.00 "Подробиці тижня"

23.50 X/ф "Аве Марія"

00.45 X/ф "Васабі"

06.00 М/с "Принцеса Cicci"

07.55, 09.33, 14.09, 16.39, 18.58, 20.55

Анонси

08.00 "Школа Мері Поплінс"

08.30 "Файній ранок"

09.34 "Енейда"

13.30 "Edera. Лайфхаки з української мови"

13.40 "Тема дня"

14.10, 19.00 "Розскречена історія"

15.05 Соціальна реклама

15.10 "Букоголікі"

15.36 "Фольк-Muzik"

16.40 "Фольк-Muzik-ditly"

17.20 "Хто в домі хазяїн?"

Правильний запуск акваріума з нуля є не простою справою. Здавалося б, що простіше купити акваріум, помістити в нього ґрунт і субстрат, залити водою і пустити рибок — готово! Але не все так просто. Запуск нового акваріума — це справа не одного тижня. Чому так довго? Тому що ваше завдання — забезпечити майбутнім домашнім улюбленицям відповідні умови для життя — зробити так, щоб їм було комфортно, вони не хворіли і тим більше не мучилися в поганій воді.

ВИБИРАЄМО ЄМНІСТЬ

Спочатку необхідно придбати ємність для риб. По конструкції акваріуми можуть бути на підставці, ніжках, а також підвісні, кутові, каркасні, безкаркасні. Форма виробів буває різною, але до основних відносяться: кулясті, кубічні, прямокутні, панорамні, піраміdalні. При виборі важливо враховувати кількість і розмір мешканців ємності: зазвичай розрахунки будуть на підставі пропорції «на 1 см дорослої риби 1 літр води». Важливий вибір відповідного акваріума, щоб рибам там було комфортно. І доглядати тоді буде зручніше.

Акваріум — тенденція екосистема. Найголовніше завдання полягає в тому, щоб встановити в ній баланс, коли вода чиста,



● На замітку

рослини пишні, а рибкам комфортно. Багато хто думає, що для початку краще придбати маленький акваріум. Але це не так, адже в маленькій ємності складніше встановити цей баланс. Тому вибирайте риб'ячий будиночок обсягом мінімум 40–50 літрів. Зупиніться на найпростішому прямокутному акваріумі — за ним легше доглядати, ніж за круглим або фігурним.

ПОТРІБНІ

НЕ ТІЛЬКИ РИБКИ

Освітлення. І рибкам, і рослинам потрібно додаткове світло, особливо якщо акваріум розташований у

глибині кімнати. Зазвичай у кришці, що продається разом з акваріумом, вже є необхідний мінімум ламп. Найкращі — лампи денного світла і звичайні енергозберігаючі. На обсяг в 50 літрів буде достатньо освітлення в 25–30 ват.

Фільтр. Щоб вода у вашому акваріумі залишала-ся чистою і прозорою, її необхідно очищати. Тому наступною покупкою буде фільтр. Вони бувають внутрішніми і зовнішніми. Новачкові краще придбати внутрішній фільтр. Практично у всіх фільтрів є система аерації — повітря з кімнати подається у воду і розпорощується там дріб-

ними бульбашками, щоб рибкам було чим дихати.

Обігрівач і термометр. Більшість акваріумних рибок теплолюбні. Щоб ваші мешканці не мерзли, в акваріумі потрібно підтримувати температуру близько 22–23 градусів.

Грунт. Якщо ви хочете милуватися не тільки рибками, а й пишними заростями водних рослин, необхідно подбати про відповідний ґрунт. Не купуйте коловорову суміш, адже неякісна фарба може бути токсичною. Краще придбати такі ґрунти, як кварц, базальт, граніт з діаметром крупинок 2–4 мм. Дрібніший час-то залежується і закисає,

а у великому рослинам буде важко прижитися.

Коли все необхідне обладнання куплено та встановлено, потрібно «забути» про акваріум на деякий час. І не варто переживати, що вода помутніла і загальна композиція виглядає не-презентабельно. Через тиждень вода поступово очиститься, рослини розправлють свої листочки. Це і буде означати, що в акваріумі встановлюється баланс. Тільки після цього можна купувати рибок і запускати їх у нову домівку — а це близько два тижні від встановлення акваріума.

ЧЕРГА ЗА АКВАРІУМНИМИ МЕШКАНЦЯМИ

Запускати риб потрібно поступово. Не треба купувати багатьох — почніть з однієї—двох, через кілька днів придайте ще і так далі.

Таким чином протягом перших кількох тижнів в акваріумі встановлюється біологічна рівновага, так необхідна всім мешканцям акваріума.

Якщо перший запуск нового акваріума пройшов правильно, то підсажджені риби успішно приживуться і не будуть відчувати дискомфорт від умов. Це буде помітно по їхньому забарвленні, поведінці та апетиті. Також в перші тижні, коли риби ще приживуються, не можна їх перегодовувати, Оскільки рослини ще не вийдуть на необхідний рівень переробки залишків. Тому, щоб не зіпсувати якість акваріумної води, краще недогодувати своїх вихованців.

● Варто знати

РАЦІОН ДЕКОРАТИВНИХ КРОЛІКІВ

Основою рациона декоративних і карликових кроликів має бути сіно. І маленьким, і дорослим вихованцям цілий рік рекомендується давати необмежену кількість сіна, регулярне вживання якого попереджає утворення грудок шерсті в шлунку і поширення хвороб кроликів. Годувати карликового кролика краще свіжим трав'яним сіном, що повинно мати приемний запах і зеленуватий колір. Воно не має бути вологим.

Крім сіна, годувати маленьких декоративних кроликів можна спеціальними кормами. Якісний корм повинен мати вигляд гранул зеленого кольору. Годувати декоративного кролика кормом потрібно один раз у день не більше двох столових ложок (близько 20–30 г).

Годувати декоративного кролика свіжими овочами потрібно дуже обережно. Надлишок свіжого корму може привести до діареї, метеоризму або інших проблем з травленням. Свіжі овочі потрібно вводити поступово в раціон вихованця, разом із сіном, а не замість нього. Овочі обов'язково повинні бути свіжими і митими.

● Цікаво

ЯК ПІДСТРИГТИ КІГТІ КІШЦІ?

Проводити процедуру нескладно, якщо кіт у спокійному стані. Не варто відволікати його під час гри. Виконувати підстригання слід при хорошому освітленні і в певній послідовності.

1. Руки вимити, кіттерізу обробити спиртом.

2. Кішку акуратно, але сильно притиснути до себе лікtem однієї руки (лівої, якщо ви правша) і покласти лапку на подушку або валик.

3. Натиснути в центр подушечки улюбленця, щоб він випустив кігті.

4. Підрізати треба вільну тканину, залишаючи до рожевої 1,5–2 мм.

5. В цей час вихованця треба хвалити і погладжувати.

6. Після успішного завершення пригостити улюбленця смачним блюдом.

Процедура кішці точно не сподобається. Головним аргументом виступає не біль, а сам факт, що заіхають на її свободу і утримують силою. Відразу постригти всі кігті наразді чи вдастися, але за декілька заходів ви цілком впораєтесь. Згодом кішка звінке до підрізання кігтів, а ви придбаете досвід і зможете завершувати їй манікюр за один раз.

ПАБЛО ПІКАССО

Коли у 1957 році Пікассо працював над серією картин «Меніни» (переосмислення твору іншого великого іспанця — Веласкеса), він не міг не зобразити на них свого найбільш відданого друга. Замість королівського придворного пса на шедеврі XVII століття Пікассо

Улюбленці відомих людей

Домашні улюбленці деяких знаменитостей були не лише їхніми близькими друзями, але й стали невід'ємною частиною зіркового образу, увічненими у їхніх творах або на відомих фотографіях.

КАРЛ ЛАГЕРФЕЛЬД

Славетний дизайнер і креативний директор фешн-дому Chanel, відомий своїм незворушним за будь-яких обставин вира-зом обличчя, став по-справжньому одержимим кішкою на ім'я Шупетт. Бірманська красуня із «сапфіровими очима», яку дизайнери підсвітливали модель Батист Джібоні у 2011 році, має власні облікові записи у Twitter та Instagram із тисячами підписників.

Про неї написали книгу — «Шупетт: Приватне життя кішки зі світу високої моди», яка відкриває подобиці життя пухнастої аристократки — від рецептів їжі, яку для неї готує власний кухар, а подають придворні дами (зокрема, коктейль із п'яти видів мінеральної води), до її звичок під час подорожей приватним літаком.

зобразив свою крихітну таску.

Лумп став такою важливою частиною життя художника, що колишній власник спа — американський фотограф Девід Дуглас Дункан — присвятив книгу їхнім стосункам. «Пікассо і Лумп: Одіссея таксі» розповідає, як пес став головним улюбленцем у каніському будинку художника поруч з псом породи боксер Яном і козою Есмеральдою. В інтерв'ю виданню The New York Times Девід Дункан розповів, що у Пікассо було багато собак, але лише Лумпа він брав на руки.

САЛЬВАДОР ДАЛІ

«Крізь карусельні двері

розкішного готелю Meurice у Парижі з'являється гучний балаган Сальвадора Далі і компанії», — так починається стаття 1969 року у журналі Life. За художником-сюрреалістом та його дружиною йдуть «Бабу і Буба», два леопарди оцелоти, яких Далі подарував лідер південноамериканської держави.

Карликові леопарди часто супроводжували Далі у ресторанах та на зустрічах, нерідко залишаючи по собі пошкоджені меблі або інші речі. Одного разу власник галереї у Парижі поскаржився, що леопард Бабу «зробив шкоду» на його безцінну гравюру XVII століття. На що Далі відповів: «Шкода від Баби від Далі тільки збільшила її вартість». І він таки мав рацію: дилер підняв ціну на заляпаний твір мистецтва вдвічі.



• Смішного!

— Семене Івановичу, у вас є можливість відкланати гроші?

— Можливість є, грошей нема.

Гість запитує господиню:

— Можна мені покути?

— Почувайте себе як вдома!

Гість важко видихнув і сковав сигарету в кишеньку.

Чоловік каже дружині:

— До нас сьогодні із будинку престарілих приходили...

— Я сподіваюся, ти їм щось дав?

— Звісно, твою маму.

— Востаннє запитую, коли ви повернете мені борг?

— О, який я радий, що ви більше не будете ставити це безглазе запитання.

Одесит навідує друга в лікарні перед операцією:

— Отже, слухай: медсестрам по 50 гривень, хірургу — 400, анестезіологу — 600.

— Анестезіологу — 600? Тільки за те, щоб заснути?

— Заснути можна і за 50. Решту — щоб прокинутися.

Прочитала на дверях бару: «Зі своїм не можна». Довелось чоловіку додому відправити.

— Отже, слухай: медсестрам по 50 гривень, хірургу — 400, анестезіологу — 600.

— Анестезіологу — 600? Тільки за те, щоб заснути?

— Заснути можна і за 50. Решту — щоб прокинутися.

Прочитала на дверях бару: «Зі своїм не можна». Довелось чоловіку додому відправити.

До лікаря приходить чоловік, кульгаючи:

— Лікарю, я отримав травму під час марафону.

— Як це сталося?

— Я відлежав ногу, поки дивився марафон по телевізору.

— Куди ви несете торт?

— Хочу подарувати його секретарці моого чоловіка.

— У неї день народження?

— Ні, в ній надто красива фігура.

Бажання одружуватися у Вінні-Пуха не було. Але думка про медовий місяць зводила його з розуму.

Фраза «Я син прокурора» так і не змогла відлякати ведмедя.

Відповіді на сканворд «Жаба», надруковані 13 вересня

S	K						
М	О	Р	Е	Л	У	Р	А
О	Р	Е	Л	У	Р	А	І
Н	К	О	Н	І	Г		
Я	С	Н	А	Д	І	О	Р
Д	С	Е					
Х	Л	Ф	О	Ф	Р	М	
Л	О	Р	А	Н	Т		
П	А	Т	О	Н	У	І	К
А	Л	О	Н	І	К	У	М
І	О	Р	Ф	Т	Л	О	В
Т	И	Н	А	Л	Б	І	Н
К	Д	І	Р	А	І	О	С
Ж	А	Б	А	К	В	А	Р
А	А	А	А	А	А	А	Р
К	В	А	А	А	А	А	А
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р	А	Р	А	Р
П	А	Р	А	Р	А	Р	А
А	Р	А	Р	А	Р	А	Р
Н	А	Т	О	Р	А	Р	А
Т	О	Р	А	Р	А	Р	А
В	А	Р	А	Р	А	Р	А
О	Р	А	Р</				