



# ВІД СУБОТИ ДО СУБОТИ

## НАШ КАЛЕНДАР

16 липня - День бухгалтера України.  
17 - День металурга.  
18 - Міжнародний день Нельсона Манделі.  
20 - Міжнародний день шахів.

### ІМЕННИКИ ТИЖНЯ

16 ЛИПНЯ - Олександр, Анатолій, Демид, Марк.  
17 - Андрій, Марфа, Федот, Федір.  
18 - Анна, Опанас, Кирило, Сергій.  
19 - Антон, Валентин, Василь, Інокентій.  
20 - Герман, Євдокія, Лук'ян, Хома.  
21 - Прокопій, Кирило, Панкрат.  
22 - Олександр, Федір.

### ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...

♦ За пару днів життя метелик робить майже неможливе – він може відкласти близько тисячі яєць. Настільки швидко розмноження обумовлює мізерно маленький цикл їхнього життя на землі.

Колекціонування метеликів – це одне із найпопулярніших занять. У деяких державах метелики використовують для приготування страв. Вони можуть бути як інгредієнтом до основної страви, так і самостійним шедевром. У Китаї та Індії такі ласощі коштують недорого. А от якщо ж ви замовите щось в США або Канаді, то з вас «здеруть» кругленьку суму.

♦ На землі відомо понад 2000 видів змій, із них близько 250 отруйні й становлять небезпеку для людини. Вони населяють в основному Південну й Центральну Америку. Щорічно на земній кулі змії кусають близько 500 000 людей, з яких помирає декілька тисяч. В Україні водяться 10 видів змій, з них 2 отруйні. Це звичайна гадюка, що населяє Полісся й Лісостеп, та степова гадюка, що поширена в степовій зоні. Обидві гадюки – невеликі.

♦ Засмагати рекомендується з 9 до 11 години ранку та після 17 години вечора. Перебувати на сонці з 12 години дня до 15 дуже небезпечно, оскільки можна отримати тепловий удар або сонячні опіки, що в майбутньому може спричинити онкологічні захворювання. Для того, щоб отримати гарну засмагу, знадобиться декілька днів. Якщо ж ви все-таки отримали сонячні опіки, потрібно нанести на уражені ділянки тіла спрей з пантенолом, кислу сметану, картопляний сік або настій ромашки.

♦ Нормальною для людини є температура 36-37. Для більшості людей верхня межа температури тіла – між 40 і 41 градусами. Підвищення температури до 42-43 призводить до згортання крові і, як правило, закінчується смертю хворого. Дуже мало людей при виняткових умовах витримують ці температури.

♦ Високі підбори загрожують «перевантаженням» стопи і стають причиною появи мозолів і натоптишів. Відсутність необхідної підтримки для щиколотки стає причиною розтягнення зв'язок. А ще коли ви дефілюєте (і балансуєте) на височенних підборах, ви не можете йти нормально, як слід, а робите це як би хвилеподібно, спіраючись головним чином на п'яту, в результаті чого страждають коліна і прогин в попереку. А це вірний шлях до хронічних болів у спині.

♦ У засобах для прання, миття посуду та догляду за будинком містяться різні хімічні сполуки, більшість з них – небезпечні для здоров'я. Наприклад, «летючі», роблять вплив на організм людини через дихальні шляхи і слизову оболонку очей. Деякі, такі як амоній, є отруйними. Навіть 10-кратне полоскання в гарячій воді повністю не звільняє від хімікатів, що містяться в пральних порошках. Найсильніше утримують речовини вовняні, напівшерстяні і бавовняні тканини. Щоб змити з посуду миючий засіб, його потрібно полоскати під проточною водою не менше 5 хвилин. Якщо миючий засіб потрапляє в шлунок, то стає причиною гастритів і виразок.

### НА ДОЗВІЛЛІ

## КРОСВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛІ:** 7. Футбольна команда із Чернівців. 8. У математиці крокуючий вектор. 10. Супутник Нептуна. 11. Медичний брат у гінекологічному відділенні лікарні. 12. Давньогрецький вчений, що відкрив основний закон гідро- і аеростатики. 13. Грошова одиниця Народної Республіки Бангладеш. 17. Столітник. 19. Намагання перешкодити здійсненню будь-яких заходів. 20. У медицині властивість одного вірусу пригнічувати іншого. 22. Артистка театру. 24. Військовий підрозділ. 25. Підліток на судні. 29. Спортивна гра з м'ячем і бітою. 31. Господарська річ для просіювання зерна, борошна. 32. Військовий конвой, охорона, супроводження. 33. Частина механіки. 34. Личинка метелика.

**ПО ВЕРТИКАЛІ:** 1. Окраса людини. 2. Футбольний клуб Португалії. 3. Знак, що несе відомості про яку-небудь подію. 4. Одиниця електричної ємності. 5. Одна з популярних кімнатних рослин. 6. Всесвітня комп'ютерна мережа. 9. Обласний центр України. 14. Музичний ансамбль із п'яти виконавців. 15. Промислове підприємство для обробки сировини машинним способом. 16. Екс-президент Польщі. 18. Диктор, що в роки війни 1941-45 рр. читав накази Верховного Головнокомандуючого. 21. Колись у Росії розмінна 10-копійчана монета. 23. Річка, що у Мукачевому на Закарпатті. 26. Тверда гума. 27. Відомий німецький письменник (комедія "Розбитий глечик", 1804 р.). 28. Верхня палата парламенту США. 30. Прісноводна хижа риба.

Склав Микола ДЕНИСЮК

с. Щитинська Воля



Фрагмент весільного обряду «Свашки». Виконує фольклорний колектив клубу с. Язвині. Керівник – Олена Баранчук

### СВЯТА ТА ПОДІЇ

✓ Офіційне професійне свято наших бухгалтерів – День бухгалтера – має щорічний характер і відзначається в Україні на підставі датованого 18 червня 2004 року Указу Президента України. Дата свята була встановлена - 16-го липня, тому що саме в цей день в суверенній Україні в 1999-му році прийняли довгоочікуваний Закон України «Про бухгалтерський облік та фінансову звітність в Україні».

✓ 18 липня – Міжнародний день Нельсона Манделі. Життєві цінності, які він відстоював, прості і зрозумілі: гендерна рівність, забезпечення прав дітей та інших уразливих груп населення, поширення і захист прав людини, врегулювання конфліктів і дискримінації в мікрасових відносинах, невід'ємне прагнення до поліпшення становища найбідніших соціальних груп і викорінення бідності. Будучи активістом у боротьбі за права людини в період існування апартеїду (ПАР), 27 років провів у в'язниці, не відмовляючись від своїх переконань. У 1993-му став лауреатом Нобелівської премії миру. У період з 10-го травня 1994-го по 14-е червня 1999 року – президент ПАР.

✓ Вже багато років, починаючи з 1966 року, у всьому світі 20 липня відзначають Міжнародний день шахів. Це свято проводиться за рішенням ФІДЕ – Всесвітньої шахової федерації (заснована в 1924 р.).

Назва гри походить з персидської: шах мат – володар помер. Батьківщиною шахів є Індія. Там у V столітті з'явилася попередниця шахів – гра чатуранга. На Русі шахи з'явилися приблизно в IX-X ст.

### ТІЛЬКИ ФАКТИ

## ВОЛИНЯНИ СТАЛИ ЧАСТІШЕ РОЗЛУЧАТИСЬ

За останніх 20 років населення Волині скоротилося на 40 тисяч. Коли в 1995 році в області мешкало 1 мільйон 80 тисяч, то торік – 1 мільйон 40 тисяч людей. Про це повідомляє Головне управління статистики в області. Щодо новонароджених, то кількість дітей залишилася на тому ж рівні – приблизно 13 з половиною тисяч малюків. Щоправда, частка народжених жінками, які не перебувають у шлюбі, зросла більш як вдвічі – з 5% до 11%. Також стали менше офіційно одружуватись – 9067 шлюбів у 1995, а торік – всього 7693. Водночас зросла кількість розлучень із 2461 до 2763. Найпозитивнішим фактом є те, що кількість дітей, які не доживали до 1 року, знизилася більш як вдвічі – з 198 до 96.

### ПРИСЛУХАЙТЕСЯ

## КВАС РЯТУЄ ВІД ДЕПРЕСІЇ ТА ОЖИРІННЯ



Влітку ідеальним напоєм багато хто вважає саме квас. Проте виявляється, що це не лише порятунком від спраги, а й лікувальний засіб.

Властивості домашнього квасу подібні до кефіру, кислого молока та інших кисломолочних продуктів. У ньому є чимало вітамінів – групи В, Е, С, РР, мікроелементи, ферменти, вільні амінокислоти, молочна кислота.

За інформацією видання, натуральний якісний квас нормалізує мікрофлору шлунково-кишкового тракту, перешкоджає розмноженню шкідливих мікроорганізмів і покращує самопочуття. Крім того, він корисний для серцево-судинної системи, очищає від холестерину великі та малі судини, зміцнює імунітет.

Вітаміни групи В допомагають зміцнити нервову систему й уникнути депресивного стану. Квас покращує мозковий кровообіг й зір.

А от охочим схуднути необхідно випивати склянку квасу натщесерце. Це вгамовує перше почуття голоду і вберігає від переїдання.

Під час купівлі напою необхідно звернути увагу на етикетку – там обов'язково має бути напис про те, що це продукт бродіння. Всі вищеперелічені властивості має тільки такий квас. До його складу мають входити бактерії, квасне сусло, вода, дріжджі та цукор.

### ВИСЛОВИ МУДРИХ

Ніколи ні про що не жалуй: інколи неприємності трапляються на благо, а мрії не втілюються до кращого.

Олег РОЙ

Дивіться на своє життя як на подорож, можливість здійснити яку випадає всього один раз.

Стівен М. ШАПРО

Хто нічим не ризикує – ризикує всім.

Д. ДЕЙВІС

Не запитуй, що дало тобі життя; запитай, що дав йому ти.

Адлер АЛЬФРЕД

Якби молодість знала, якби старість могла!

Естель АНРІ

Дружба, заснована на бізнесі, краще, ніж бізнес, заснований на дружбі.

Джон РОКФЕЛЛЕР

Найбільша помилка в тому, що ми швидко здаємось. Іноді, щоб отримати бажане, треба просто спробувати ще один раз.

Томас ЕДІСОН

Немає лиха без добра.

Жан-Жак Руссо

Треба навчитися прощати, щоб створити і зберегти сім'ю.

Богдан СТУПКА

Вівця і вовк по-різному розуміють слово «свобода», в цьому сутність розбіжностей, які панують у людському суспільстві.

Аврам ЛІНКОЛЬН

### УСМІХНИСЬ



- Чому зал засідання Верховної Ради круглий?  
- А де ти бачив квадратний цирк?

- Розкажіть, як ваша дружина зійшла з розуму?  
- Ми відпустку проводили у горах, де дуже чудове відлуння. А моя дружина звикла, щоб останнє слово завжди було за нею.

Можна пити пиво по-німецьки – з ковбасками, можна по-англійськи – з чіпсами, можна по-японськи – з суші.  
А можна по-українськи – з горілкою!

Працівник радісно виходить із кабінету начальника. Його зустрічає співробітник:  
- Можеш зайти, у шефа сьогодні чудовий настрій.  
- Чому ти так вирішив?  
- На прохання збільшити мені зарплату він голосно засміявся!

Теща запитує у зятя:  
- Ти бачив чоловіка, який

урятував мене, коли я тонула?

- Так, він уже приходив до мене вибачитися.

Чоловік скаржиться своєму приятелю:  
- У мене було усе: гроші, прекрасний будинок, розкішна машина і красива жінка, яка мене любила. А потім бац! Усе зникло.

- Що ж сталося? – запитують приятель.

- Дружина дізналася.

- Дівчино, а у вас хлопець є?

- Ні.

- Ви така красива, чому у вас немає хлопця?

- Чоловік не дозволяє!

Учора вперше ходив на полювання. Після 12-го чи 13-го пострілу качка померла від сміху.

Поховав чоловік тещу. Вийшов із кладовища, а йому на голову пташка нагадила. Він здивовано питає:

- Мамо, ви вже там?

Розумний чоловік дозволяє дружині знати, де в нього значка. Це підвищує довіру в сім'ї, жіночу самооцінку та безпеку основної значки.