

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп.

#17(836) 26 квітня 2018 року

• Люстерко

КАРТОПЛЯ
ДЛЯ КРАСИ

Цей овоч в Україні
жартома називають
«другим хлібом».
Бульби не лише
смачні та ситні, а й
корисні для здоров'я
та краси. Пропонуємо
кілька народних
рецептів використання
картоплі.

Ванночка для рук з відвару картоплі. Для підготовки ванночки варто просто відварити картоплю в мундирах, а відвар перелити в іншу посудину. Коли трохи охолоне, опустіть туди руки і тримайте близько 30 хв. Так руки стануть м'якими і ніжними.

Такий відвар з картоплі можна використати і для лікування загрубілих п'яток. Просто робіть ванночки для ніг з відвару бульб і через кілька днів помітите результат.

Крім цього, картопляним відваром можна ополоскувати волосся. Спочатку добре вимийте волосся шампунем, після чого прополосніть картопляним відваром і не змивайте. Відвар зробить ваше волосся м'якшим і надасть йому об'єму.



**Маски
для обличчя**

Ліфтинг-маска. Поністіть одну картопліну та натріть. У пюре додайте потерті яблуко (без шкірки). Все змішайте і нанесіть на обличчя на 15–20 хв. Потім змийте теплою мінеральною водою.

Для сухої шкіри відваріть одну очищену картопліну, потім розімніть і почекайте, поки охолоне. Сюди додайте яєчний жовток і 1 ст. л. домашнього молока. Нанесіть маску на обличчя на 20–30 хв, після чого вмийтеся відваром ромашки, календули або шавлії.

Для жирної шкіри зваріть також одну очищену картопліну, розімніть і додайте 1/3 частину банана, все перемішайте. Нанесіть маску на обличчя на 15–20 хв, потім змийте відваром зеленого чаю.

СЕКРЕТИ
МІСЯЧНОЇ
ДІСТИ

2

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Дмитра, завтра — Мартина, Остапа. 28 квітня з днем Ангела вітайте Василину, Анастасію, 29 — Галину, Ірину, Ярину, 30 — Андрія, Олександра, 1 травня — Віктора, Северина, 2 — Івана, Георгія.

7

ЯК ВИРОСТИТИ
ДІТЕЙ
ВВІЧЛИВИМИ



3

Аз фіалок —
конфітуру!

Обережно: нітрати!

РАННІ ОВОЧІ МОЖУТЬ ЗАВДАТИ ШКОДИ ЗДОРОВЮ



На ринках нині масово продають ранню городину. Люди хоч і в мізерній кількості через брак коштів, а все ж купують зелень, редиску, огірки. Адже навесні хочеться почастувати дітей, онуків свіженьким салатом із ранніх овочів. Однак разом із вітамінами в організм потрапляють небезпечні речовини. Лікарі стверджують, що в 40 відсотках ранньої продукції вміст нітратів зашкалює, пишуть «Сільські вісти».

• Актуально

Чому ж на ринках так багато «нітратних» овочів? Річ у тому, що чимало продукції, якою торгають, узагалі ніхто не перевіряє. Або ж продавці надають фахівцям спеціально не підживлені овочі, які, звісно ж, не містять нітратів. Тож контролювати процес важко. Ідеальний варіант — щоб спеціалісти самі приїжджають на ділянки й відбирали матеріал для продажу.

Нітрати — це солі азотої кислоти, які, потрапляючи в шлунково-кишковий

тракт, легко перетворюються на нітрити. Останні об'єднуються з гемоглобіном, утворюючи метгемоглобін, не здатний транспортувати кисень до тканин організму. В результаті виникає кисневе голодування, порушуються обмінні процеси.

Нітрати можуть завдати хронічної або гострої інтоксикації. Взаємодіючи з амінами (органічними сполуками), утворюють в організмі нітрозаміни, які провокують онкологічні захворювання. А ще знижують артеріальний тиск та роз-

ширяють судини. Перші симптоми отруєння проявляються через годину-півтори після потрапляння їх в організм.

Найбільшу загрозу нітрати становлять для дітей. Добова норма для людини — 5 міліграмів на кілограм маси тіла. Допустима кількість — 300 міліграмів на добу для дорослої людини вагою 60 кілограмів. Нітрати надходять не тільки з овочами. Вони також містяться у ковбасних виробах, сирах, навіть воді.

Продукт із високим умістом нітратів вирізняється з-поміж здорових своїми розмірами. Такі овочі та фрукти більші й гарніші на вигляд. Термічна обробка знижує їх уміст у продукції на 40–80 відсотків. Вони залишаються у відварі, тож цю воду не можна використовувати у їжі.

• А ви знали?

ТАК КАЗАЛА ВАНГА

✓ Хворий повинен пройти на світанку по росяйному лузі в чистих бавовняних шкарпетках. Після сходу сонця, коли шкарпетки добре просякнуть росою, їх знімати не слід — повинні висохнути на ногах.

✓ Зелені волоскі горіхі залити оливковою олією. Посудина з ними повинна постояти на сонці 40 днів. Хворі місця регулярно змащувати маззю, що утвориться, поки вона не закінчиться.

**Погода
на тиждень**

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 26 квітня	+15 / +20	можливий дощ	півн.-зах., 3	14.21
п'ятниця, 27 квітня	+12 / +16	можливий дощ	півн.-зах., 4	14.25
субота, 28 квітня	+7 / +21	ясно	півд.-сх., 5	14.28
неділя, 29 квітня	+12 / +24	ясно	півд.-сх., 5	14.32
понеділок, 30 квітня	+14 / +24	ясно	півд.-сх., 5	14.35
вівторок, 1 травня	+14 / +26	ясно	півд., 4	14.38
середа, 2 травня	+13 / +26	ясно	сх., 3	14.41

● Народна медицина

**БУРЯК ПОЛІКУС
АНГІНУ**

1 скл. натертого сирого червоного буряка залити оцтом, настояти протягом ночі. 1 ст. ложку настоя розбавити в 1 скл. води і 4—5 разів на день полоскати горло при ангіні.

**СМАЧНІ ЛІКИ
ВІД ГІПЕРТОНІЇ**

1. По 300 г ядер волоських горіхів, коњяку, квіткового меду і лимонів (горіхи і лимони перемолоти) змішати і на 12 днів поставити у холодильник. Після цього пити по 1 ст. ложці на ніч, поки суміш не закінчиться.

2. Їсти корицю з медом.
3. Вживати стиглі ягоди чорноглідної горобини.



● Що робити?

НІГТІ СТАЛИ ЛАМКІ

Якщо нігти стали ламкі, кришаться, це свідчить про те, що вашому організму бракує мінеральних речовин. Урізноманітність свій раціон, а також попийте вітаміни з мікроелементами.

А ще проведіть так зване желатинове лікування: щодня додавайте до йогурту 7—10 г желатину і пийте цю суміш натще.

Домашню роботу виконуйте в гумових рукавичках, не користуйтеся лаком і рідинами для його зняття. Щодня змочуйте кінчики пальців у відварі дубової кори.

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

● На прохання читачів

Секрети місячної дієти

Найпростіший і найдієвіший спосіб стримувати свій апетит і мати вагу в межах норми — дотримуватися місячної дієти. Її треба дотримуватися єдиний день на місяць — двох кілограмів зайвої ваги як не було! Якщо в решту днів вам вдасться стримувати свій апетит, то за рік можна позбутися цілих 24 кілограмів непотрібної ваги.

ПОВНЯ

Енергія Місяця спричиняє не тільки відливи і приливи океанських вод, а й рідини в нашому організмі. Тіло людини майже на 80% складається з води, тож підпорядковується законам природи. Тому на повний Місяць вода з організму «відливается», якщо ви не затримуєте її, харчуєчись «сухими кормами», і не п'єте солодкі, солоні та алкогольні напої.

Ми не набираємо ваги, якщо інтуїтивно перед повним Місяцем і в його день будемо менше їсти. Після повного Місяця апетит по-

нерідко після закінчення гострої фази захворювання й одержання на руки закритого лікарняного листа людина продовжує кашляти й чхати. При цьому офіційно хворою вона вже не вважається. Багато хто називає такі прояви залишковими і вважає, що в них немає нічого страшного, а кашель і нежить незабаром уляжуться. Лікарі ж упевнені, що не все так просто.

**НЕЗДОРОВІ
ЗАЛИШКИ**

В офіційній медицині терміну «залишкові явища» після ГРВІ або грипу» немає: людина або здорована, або хвора. Сьогодні багато хто під цим словосполученням розуміє симптоми, які свідчать про неповне одужання. Тобто того, у кого спостерігається незнаний кашель і риніт після виліки з лікарняного, повністю здоровим назвати не можна.

Пов'язане це з тим, що у разі з ГРВІ основним симптомом хвороби, коли відкривається лікарняний і починається активна терапія, вважається підвищення температури тіла. Всі інші симптоми інтоксикації й астенії: втома, нездужання, болі в м'язах, кашель, нежить тощо, — є супровідними.

Людина ж реагує в основному на цифри на термометрі, лікарняний також відкривається й закривається залежно від наявності або відсутності високої температури. Зазвичай після зниження температури (як правило, від початку захворювання минає днів 5—6) людина почувається досить здоровою і виходить на вітання чи роботу.

Але при цьому процес одужання ще не завершений, а в уражених органах (найчастіше мова про рес-

За статистикою 15% випадків ГРВІ та грипу приводять до розвитку ускладнень. Чим можуть загрожувати такі «залишкові явища» і які заходи слід приймати для профілактики нового захворювання?

● Не дрібниці

піраторний тракт) протягом двох тижнів ще може зберігатися мляве підгостре запалення. Саме воно й стає причиною тривалого збереження катаральних симптомів, наприклад, кашлю, нежитю, жорсткого дихання (його можна визначити тільки на огляді в лікаря).

Також не варто забувати про те, що деякі види ГРВІ можуть мати атиповий перебіг, тобто без підвищення температури. У цьому разі людина хвора і заразна для оточення, але сама про це не здогадується.

**ДОПОМОГА
ПОТРІБНА?**

Звісно ж, тому що в організмі зберігається запалення, його обов'язково потрібно лікувати. Інакше існує великий ризик рецидиву захворювання або того, що приєднається вторинна бактеріальна інфекція. Якщо кашель сильний, не варто намагатися самостійно придушити його, приймаючи

Хвороба минула —**проблеми залишилися**

лікарські засоби без призначення лікаря: великий ризик нашкодити собі ще більше.

Обов'язково потрібно відвідати фахівця, який призначить потрібні препаратори, що допоможуть зняти запалення і захистятися слизову носоглотки від травмування. Адже якщо від кашлю вона одержить ушкодження, то розвиток бактеріального запалення — справа часу. У цьому разі може дійти і до бронхіту, і до пневмонії, і до інших серйозних і небезпечних ускладнень.

Варто пам'ятати, що будь-які посилені виділення з носа або горла, а також зміна складу мокротиння вказують на розвинене ускладнення й порушення природніх процесів відновлення організму.

**НЕБЕЗПЕКА
ЗБЕРІГАЄТЬСЯ**

Врахуйте, що заразно людина стає за добу до прояву клінічних симптомів і може залишатися такою

● Варто знати

Як допомогти собі при перепадах тиску

Нестабільна весняна погода і підвищений тиск у сонячні дні позначаються на тонусі судин. Через це виникають головні болі, неуважність, поганий настрій... А що робити, коли впав тиск і паморочиться в голові?

1. Випити чашку чаю.

Якщо відчуваєте, що перед очима замиготіли чорні мушки, а у вухах задзвініло, ослабли руки — це означає, що у вас впав тиск. Швидка допомога при такому стані — чашка міцного чорного солодкого чаю. Хоч кава теж здатна короткочасно підвищити тиск, але вона може викликати спазм судин. А до чаю необхідний ще й бутерброд — чорний хліб з вершковим маслом і сиром. У сирі — ідеальне для підвищення тиску співвідношення жиру і солі.

А масло допоможе вітамінам В з хліба і кальцію з сиру швидше засвоїтися.

2. З'їсти трохи кураги

та родзинок. Будь-які сухофрукти, особливо курага і родзинки — чудовий засіб для підвищення рівня глукози у крові без серйозних наслідків для фігури. Сухофрукти не тільки контролюють потяг до солодкого, а й допомагають поліпшити пам'ять. А також регулюють

перистальтику кишечника.

Крім того, курага містить необхідний для серця калій.

3. Капнути п'ять крапель м'яти.

М'ята — дієвий спазмолітик. Якщо ви любите м'ятний чай, перепади тиску вам майже не загрожують. Але все ж краще прикупити настоянку м'ятних крапель (продается в будь-якій аптекі). Якщо відчуваєте, ніби вашу потилице зачували у вогняне кільце, капніть буквально 3—5 крапель у 0,5 скл. води. Випийте невеликими ковтками і посидьте кілька хвилин, прихилившись потилицею до стіни і заплющивши очі. М'ята м'яко зніме спазм, а очі відпочинуть від напруги.

Якщо ви знаєте, що тиск у вас знижений, то вибирайте настоянки женеви, елеутерококу, лимонника, глоду. Спробуйте поєксperimentувати, щоб підібрати свій препарат, але не захоплюйтесь: між прийомами крапель повинно пройти не менше двох годин.

● До часу

КАШТАН ПОЛІКУС

Для лікування варикозу широко використовують ліки з каштана кінського.

Настоянку готують так. 50 г цвіту або плодів каштана заливають пів літром горілки, настоюють 2 тижні в теплом темному місці, щодня збочуючи. Приймають таку настоянку по 30—40 крапель на 50 мл води 3—4 рази на день до їди протягом 3—4 тижнів.

Одночасно треба змасувати уражені місця мазю: 10 г цвіту аптечної ромашки, листя і цвіту шавлії, 50 г розтертих плодів каштана і 5 г картопляного крохмалю змішати. Суміш залити 200 г гарячого курячого смальцю, потримати на водяній бані 2,5 год, настоюти протягом ночі, знову довести до кипіння, проціди, відтиснути і вистудити.

◆ Для лікування розширених вен і геморою використовують і свіжий сік з цвіту каштана — по 25 крапель 2—3 рази на день.

◆ Цвіт каштана також використовують для лікування променевої хвороби — він відновлює біополе організму, його білкову структуру, лікує кров. Лікують з його допомогою і фіброзно-кістозну мастопатію — потовщення розсмоктують. Дехто рекомендує застосовувати каштан навіть при пухлинах головного мозку.

Цвіт каштана підсушити, розкладши на папері або на полотні. Столову ложку сухого цвіту (або 2 ложки свіжого) залити 200 г води, довести до кипіння і настояти 8 годин. Пити по ковтку, вживаючи за день 1,5 л. Ці ліки слід застосовувати з осторогою, бо при передозуванні можливе отруєння.

«сухими кормами», і не п'єте солодкі, солоні та алкогольні напої.

Ми не набираємо ваги, якщо інтуїтивно перед повним Місяцем і в його день будемо менше їсти. Після повного Місяця апетит по-

якщо безнадійний хворий одужує, значить його лікували неправильно

• Не прогавте

Конфітура з фіалок

Робиться конфітура з фіалок просто, але марудно. По-перше, їх треба назбирати. Це не складно, але коли йдеться про кількість, то виявляється, що це не так вже й романтично. Потім — легенько відділити пелюстки від квіткоюка. Ну і врешті — перетерти з цукром. Для збереження кольору використовують сік лимона, а для кращого смаку — лимонну цедру і корицю.

Терти фіалки найкраще в ступці, бо блендер перетворює їх на слизьку кашу, а ступка поступово розтирає в рівномірну цукрово-фіалкову пасту. Якщо ви — щасливий власник кам'яної або порцелянової ступки, то перед тим як терти фіалки з цукром, покладіть її в морозилку. Для перетирання ніжних пелюсток добре, щоб вони не перегрівалися.

Цукру треба щонайменше у ваговій пропорції 1 до 2—2,5, де 1 — фіалки. Цукру можна давати більше, бо головне — зберегти запах і колір фіалок. Смак тут даватиме саме цукор і лимонний сік.

Зберігають фіалкову конфітуру в щільно закритому склянку, в холодильнику.

За матеріалами panistef.com.

У записнику!

Птиця в зелених кущах

Теплий ситний салат — проста і водночас дуже смачна страва з індичкою. Нарізаємо 500 г філе скибочками, солимо і підрум'яємо на сковорідці. Жовті і червоні помідори черрі (5—6 шт.) нарізаємо на половинки. Рвемо руками 2—3 листки зеленого салату, викладаємо до нього в салатницю індичку, помідори, кульки моцарелі.



Підсмажуємо на сковорідці нарізану кубиками скибочку хліба. Для соусу змішуємо 1 ст. л. французької горчиці, 1 ст. л. оливкової олії і 1 ч. л. меду. Викладаємо сухарики в салатницю, поливаємо заправкою — смачний і ситний салат готовий!

Рулетики із секретом

Як приготувати страву з індичкою, щоб вона сподобалася всій родині? Зробіть ніжні м'ясні рулетики з начинкою.

Філе індички вагою 600—700 г розрізаємо на стейки



Ідеальне м'ясо

Індичатина має репутацію святкового м'яса. Вона також підходить для тих, хто вирішив постурнішати. Дієтологи впевнені, що індичатину варто ввести в раціон усім, хто шукає правильне джерело тваринного білка.

• Здорова їжа

НАЙПІСNІШЕ З УСІХ

Через малий вміст жиру дієтологи рекомендують індичку не тільки тим, хто стежить за своєю вагою, а й сердечникам, гіпертонікам і діабетикам, а до них, між іншим, належить більше від половини дорослих. Діабет, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, як і пов'язаний з ними атеросклероз, — це багато в чому результат надлишкового споживання тваринної їжі, багатої насиченими жирами та «поганим» холестерином (саме він відповідає за утворення бляшок, що забивають кровоносні судини).

Ось чому людям із серцево-судинними недугами лікарі пропонують обмежувати споживання жирних продуктів, багатьох холесте-



рином. Однак на індичатину обмеження не поширюються: 100-грамова порція вареної грудинки (це шматок розміром з пачку масла), містить усього один грам жиру. Що ж стосується холестерину, то навіть у щуці з камбалою його на три міліграми більше, ніж у грудинці індички. Тож введення в меню індички замість яловичини зі свининою дасть змогу нормалізувати рівень холестерину.

МЕНШЕ КАЛОРИЙ

Індичатина низькокалорійна, тому в багатьох дієтах для схуднення вона входить у список дозволених продуктів.

Найбільш дієтична частина індички — це грудинка без шкіри: у 100 грамах усього 119 кілокалорій, тоді як

крила та ніжки — жирніші: 208 і більше калорій на 100 грам. Тож дієтологи радять шкірочку знімати, а саме м'ясо запікати або відварювати, тому що смаження збільшує калорійність продукту.

Грудинка індички — це бліле м'ясо, а от ноги, крила — темне. Якщо ви стежите за фігурою, то вибирайте бліле м'ясо, у ньому багато білка та вітамінів, зате мало жиру.

ЩОБ НАЇСТИСЯ

Неважаючи на скромний вміст жиру та невисоку калорійність, індичка — продукт дуже поживний.

Головне її багатство — це білок, що є основним матеріалом для побудови клітин і тканин організму. За його вмістом (у середньому

19,5—21 грамів на 100 г) індичатина перевершує яловичину (18,6 г), свинину (14,3 г) і баранину (15,6 г). Більше протеїну міститься хіба що у свинячих ніжках і в м'ясі лосі.

З м'яском індички в наш організм надходить багато вітамінів (A, B2, B6, B12 і добова норма вітаміну PP), а також мінерали (залізо, магній, селен, калій, марганець, цинк). В індичатині більше заліза і натрію, ніж у яловичині. Через високий вміст натрію, м'ясо індички буде смачним з мінімальним додаванням солі, що дуже корисно для здоров'я. А на фосфор воно багате практично так само, як і риба.

Крім усього іншого, індичатина — гіпоалергенний продукт.

УНІВЕРСАЛЬНА ЇЖА

Індичка гарна тим, що вживати її можна і як монопродукт, і з будь-яким гарніром — овочевим або складним. Вибір гарніру для такого м'яса — справа смаку. Суворих догм немає. І способів готування підійде будь-який, окрім смаження — можна запікати, тушкувати, відварювати, готувати на грилі. Це м'ясо дає змогу виявити фантазію.

Єдине застереження дієтологів — не смажити це м'ясо на олії.

• На замітку

ЯК ЛІПШЕ?

На грилі

М'ясо індички готується легко і швидко: його можна смажити, пекти і тушкувати. Індичатина чудово підходить для готування на грилі. Напередодні вживання м'ясо потрібно покласти в маринад на основі оливкової олії, а наступного дня викласти на решітку. Маринад може складатися з оливкової олії, меду, горічці і часнику.

У духовці

Цей вид м'яса має дуже хороший смак, коли його готують в домашній духовці, переважно в спеціальному рукаві для запікання. Весь сік і аромат зберігаються всередині рукава, м'ясо залишається соковитим. Прекрасним доповненням до запеченої індичатині буде журавлина. Їх смаки дуже добре поєднуються, і крім того, червона журавлина має гарний вигляд на тарілці. Підійде також інший фруктовий соус — смородиновий, агрусовий.

На сковорідці



М'ясо індички можна приготувати і у вигляді рулетиків. Відбиваємо скибочки філе індички молоточком, але не дуже тонко. Кожен шматочек тонко змащуємо гірчицею і майонезом, зверху кладемо по скибочці курячої шинки і сиру. Все згортаємо у рулет і обв'язуємо ниткою або протикаємо зубочисткою. Потім на сковорідці обсмажуємо до легкого зарум'янення м'яса.

Перші 30 хвилин вилікаємо її при температурі 250°C, далі зменшуємо до 180°C і доводимо до готовності. За 30 хвилин до кінця розгортаємо тушку і поливаємо її соком, що відлився.

Пиріг, що окрілює

Шанувальники домашньої випічки запевняють, що найсмачніша страва з індичкою — це пиріг. Для його приготування обсмажуємо 400 г філе індички шматочками, присмачивши їх сіллю з перцем.

Окремо пасеруємо цибулю. З'єднуємо обидві частини начинки, додаємо 1 яйце, 2 ст. л. сметани і 1 ст. л. майонезу.



Замішуємо тісто з 1 склянки борошна, 2 ст. л. вершкового масла, 5 ст. л. кефіру, 1 ч. л. розпушувача і дрібки солі. Розкачуємо з нього пласт, викладаємо у форму для запікання, робимо бортики і заповнююмо начинкою. Укладаємо зверху кружальця цукіні, поспаємо тертим сиром і ставимо в розігріті до 180°C духовки на 35 хвилин.

Уранці (або через 8—10 годин) змішуємо 4 яблука і 300 г ананасів кубиками, 100 г тертого сиру, 6 цілих зубчиків часнику, половину пуч-

ка базиліку, дрібку солі, поливаємо все соком лимона. Фаршируємо цією сумішшю індичку і огортаємо фольгою.

Після 30 хвилин вилікаємо її при температурі 250°C, далі зменшуємо до 180°C і доводимо до готовності. За 30 хвилин до кінця розгортаємо тушку і поливаємо її соком, що відлився.

КУЛІНАРНІ СЕКРЕТИ

✓ Щоб освіжити підсочлені лимони і апельсини, опустіть їх у киплячу воду і, загорнувши одразу в рушник, остудіть.

✓ Якщо кинути в гаряче молоко кілька кубиків льоду, воно не покриється плівкою.

✓ Якщо гуляш із соусом горікий, причин цього може бути три: або ви порізали цибулю в кухонному комбайні, або використали заморожену цибулю, або поклали перець прямо в гарячий жир.

✓ Хочете зекономити жир? Спочатку нарізану цибулю смажте на маленькому вогні без жиру, а потім уже додайте трохи жиру.

За матеріалами сайту «Імо вдома».

Якщо не будеш їсти їжу як ліки, будеш їсти ліки як їжу

● Щедра грідка

**ДОГОДЖАЄМО
ПОМІДОРЯМ...**

За два-три дні до перенесення на грідку розсади помідорів на ній слід обривати нижні два-три листочки.

Якщо посаджені у щедро політі лунки рослини в наступні два тижні не поливати, то коренева система краще розвинеться і проникне вглиб, відтак помідори легше переноситимуть посушливі періоди. Втім, до всього слід підходити помірковано, з урахуванням погодних умов.

Високорослі сорти зазвичай формують в одне-два стебла, видаючи пасинки. Щоб рослина витрачала щонайменше корисних речовин на їх формування, до «хірургії» слід вдаватися на стадії, коли ті відростуть до 5 сантиметрів.



Для лішого зав'язування та достигання плодів рослини під час цвітіння слід обприскати борною кислотою (5 г на 10 л води).

Аби цвіт не всихав одспеки, доцільно поставити біля помідорної грідки ємність із водою (можна не одну).

...І БАКЛАЖАНАМ

Розсаду баклажанів висаджують у відкритий ґрунт, коли міне загроза приморозків.

Рекомендована схема розміщення рослин — 70 х 35 см, тобто на метр квадратний чотири-п'ять шук.

Перші 10 днів висаджену розсаду поливають щодня. Утім, щоб не витрачати таку дефіцитну сьогодні воду, можна після першого поливу накрити рослини нетканим матеріалом або замульчувати міжряддя. Укриття частково перешкоджає випаровуванню вологи і захищає рослини від прямих сонячних променів.

Надалі догляд за рослинами полягає у зволоженні час од часу ґрунту (8—10 разів за літо по 5—6 л/м²), підживленні, розпушуванні ґрунту та боротьбі зі шкідниками і хворобами (особливо з колорадським жуком).

Рослини не вимагають підв'язування, але необхідно видалити пасинки, спрямовані всередину куща, а пізніше — листя на стеблі до першого розгалуження.

Щоб її зробити, обрану ділянку слід перекопати, відміряти потрібну ширину і вздовж обох боків вибряти ґрунт, зсилаючи його на саму грідку. Останню слід оконтурити валиком землі заввишки 10 см, тоді вода при поливі чи розчин добрев не розтікатиметься за межі ділянки. А по прокопаних рівцях зручно ходити, виконуючи будь-які роботи.

Лунки під огірки зазвичай роблять по центру в рядок на відстані 30—35 см одна від одної. Перед посадкою ґрунт доцільно продезінфікувати розчином марганцево-волосного калію.

По всій довжині кожної грідки вкопують стовпчики для міцної натяжки шпалери з відстанню по висоті між дротами 30—40 см.

При вертикальному вирощуванні огіркову шпалеру обов'язково треба формувати з півдня на північ, тоді сонце потраплятиме на огудину цілий день, вона добре провітрюватиметься, відтак буде менше хвороб і гнилини на овочах, рясніше плодоношення.

Починають формувати батоги огірків на шпалері в період, коли з'явилася 8—10 листків. Насамперед у пазухах найнижчих 3—4 листків «осліплюють» пуп'янки квіток і бічні пагони, за рахунок чого значно пришвидшується розвиток рослини і початок інтенсивного плодоношення. Далі прищипують 3—4 бічні батоги-пагони, що відходять із головного стебла,

залишаючи один листок у місці розгалуження рослини. Надалі залишається тільки стежити, щоб батоги заповзали на шпалеру, а рослини добре продувалися.

Всі нові бічні пагони, що відростають, також слід прищипнути, залишити тільки один опустити вниз, а згодом прищипнути на рівні 80—100 см від землі. Огіркові батоги другого порядку, тобто ті, що відросли з пазухи листка, теж треба вирізати, залишивши один листок. Пагони огірків, які відплодоносили, засохли, а також уражене хворобами листя слід видалити.

Щоб листя на огірках не жовтіло внизу, потрібо уни-



● Школа городника

залишаючи один листок у місці розгалуження рослини. Надалі залишається тільки стежити, щоб батоги заповзали на шпалеру, а рослини добре продувалися.

Пагони огірків, які відплодоносили, засохли, а також уражене хворобами листя слід видалити.

Картати затінення верхньої частини шпалери, але якщо сильно наростиє листкова маса, то більшу частину її доведеться прибрести. Робити це треба вранці, щоб протягом дня рани затяглися.

Підживлювати огірки потрібно з початком цвітіння через кожні два тижні. Огірки добре відгукуються на органічні добрива. Гарний ефект дають, зокрема, настої коров'яку (1:10), пташиного посліду (1:25) або трави (кропиви). З мінеральних ліпше застосовувати комплексні (наприклад, нітрофоску). На десять літрів води вам знадобиться 1,5—2 ст. ложки добрив для підживлення в період цвітіння і 2—2,5 ложки — через два тижні після по-

чатку плодоношення.

Поливаючи і підживлюючи огірки, треба залишати навколо стебла сухим клаптиком землі діаметром 10—15 см, щоб рослини не уражувались кореневими гнилями. Як підказує досвід, краще висаджувати в кілька строків насіння гібридів або 3—4 перевірених сортів разом із 2—3 гібридами.

Сортами, що не підведуть, як і раніше, вважаються Витязь, Конкурент, Джерело, Ніжинський, Надійний, Далекосхідний, Мить, Гейм, а з гібридів — Паркер, Аякс, Журавльонок, Бригадний, Погляд. Останні — дужко здатні садити разом із сортовими (Конкурент, Джерело).

● З думкою про врожай

**Жук-«пожежник»
та інші шкідники лілій**

Найним луски цибулин спричиняє їх загнивання. На коренях рослин іноді паразитує трипс.

Кліщів та трипсів знищують після викопування цибулин методом протруювання (наприклад, карбофосом або фундазолом). Регульний відбір здорових цибулин лілій під час купівлі і їх обробки перед посадкою значно знижують імовірність перенесення цих шкідників до саду.

Личинки лілейної мухи ушкоджують квіткові бутони. Проти цієї напасті рослини обприскують інсектицидами в період росту і бутонізації (наприклад, актеліком).

Сильно шкодять декоративній культурі тля і павутинний кліщ, які, харчуючись соком листя і молодих пагонів, призводять до їх скручування, а згодом і засихання. Проти комах-ненажер застосовують інсектициди або саморобні препарати, приготовлені з рослин-захисників, зокрема далматської ромашки.

Кореневий цибульний кліщ також дуже небезпечний для лілій. Пошкоджен-

● Варто знати**ЩОБ ГАРБУЗИ
НЕ «ЗАСТУДИЛИСЯ»**

Най теплолюбніші культури, які вирощуються в наших північних регіонах, — гарбузи та бахчеві.

Важливо правильно вибирати час для висівання гарбузів у відкритий ґрунт чи висадження розсади. Дуже не бажано, щоб рослини потрапили під уплів травневих пінних приморозків. При різкому зниженні температури сходи можуть почорніти, тобто померзнути, або пожовтіти. У такому разі зменшується надходження поживних речовин до листя і хлорофіл розпадається.

Що робити, яби такого не трапилося?

Підвищити стійкість рослин до різких змін погоди можна загартуванням набубнявілого насіння в холодильнику, а розсади — на свіжому повітрі впродовж кількох днів до її висадження на постійне місце. При цьому збільшується кількість цукрів та інших вуглеводів у клітинах, що підвищує життєстійкість теплолюбних культур.

Якщо ж гарбузи «застудилися», обприскайте їх епіном (3—4 краплі на 5 л води) і прикрийте нетканим матеріалом. Коли листя знову зазелені, підживіть гарбузи розчином гною (1:5). Поки рунту буде прогріватися, у листі вже почне відновлюватися обмін речовин.

Для формування майбутнього врожаю лози найважливіше захистити її від хвороб у період, коли починають зав'язуватися ягоди. Тому перед цвітінням обов'язково проводять обприскування однопроцентною бордоською рідиною або її замінниками з додаванням сірки.

Після запилення і зав'язування плодами. Якщо грон настоють рясно, це призведе до того, що ягоди достигатимуть повільніше, в них менше накопичуватиметься цукру. При цьому впівальнюється ріст пагонів та їх визрівання. Ягоди і грон дрібнішають (відбувається так званий процес горошини), знижується стійкість рослин до хвороб та морозів.

Такі кущі наступного після перевантаження року зазвичай погано плодоносять. Тому врожай нормують: проводять облік грон і за необхідності видаляють зайви. При цьому керуються таким принципом: урожай поточного року повинен бути рівним урожаю попереднього сезону або перевершувати його на 15—20%.

Це щодо стабільно плодоносних кущів. А для молодих, зважливість яких повинна збільшуватися з року в рік до повного освоєння відведенії їм площа живлення, дотримуються такої норми: добре розвинений пагін завдовжки 1,5—1,8 м забезпечує достатнє живлення 600—800 г плодів. При перевантаженні насамперед видаляють гrona на пагонах, де їх більше двох (зрізають верхнє — воно дрібніше), на пагонах заміщення, а також на слаборозвинених, пошкоджених, із малою кількістю листя вище гrona.

Водночас проводять пасинкування — систематичне видалення пагонів, що розвиваються в пазуках листків. Іноді виламують частину пасинка, зберігаючи кілька листків. Пасинкування сприяє посиленому розвитку зміючих вічок, поліпшує якість плодів. На кущах із недостатньою листковою масою пасинки не видаляють і не прищипують.

У міру нарощання пагонів їх підв'язують до дротів шпалери. Як тільки ягоди досягнуть розміру горошини, проводять обов'язкове обприскування, навіть на стійких сортах, бордоською рідиною або її замінником з додаванням сірки, підживлення і полив. Адже в наступний період росту і наливання ягод виноградні кущі найбільш інтенсивно використовують вологу, макро- і мікроелементи, органічні добрива. Поливи доцільно поєднувати з мінеральним підживленням, змішуючи рідкий концентрований розчин із водою. Варто дотримуватися рекомендованих доз.

Якщо зробити це своєчасно, зважливість виноградницькі підвіщуються, значно покращається якість ягід і їх зовнішній вигляд. Це також сприяє закладанню плодових бруньок під урожай майбутнього року.

● Ради-поради

**ЩО САДИТИ
НА ДІЛЯНЦІ**

Петрушка багата на вітаміни, має лікувальні властивості, застосовується як ефективний дезінфікуючий, сечогінний і відхаркувальний засіб. Вирощувати її можна впродовж усього сезону.

Селера стимулює травлення, зміцнює нервову систему, діє сечогінно, використовується як кровоочисний і протизапальний засіб.

Кріп підв'язує апетит, стимулює травлення, зміцнює нервову систему, діє сечогінно, знижує підвищений артеріальний тиск.

Хрін підв'язує апетит, стимулює травлення, зміцнює нервову систему, діє сечогінно, знижує підвищений артеріальний тиск.

Часник дезінфікує кишковий тракт, корисний при склерозі, пристоїть дії шкідливих речовин в організмі. Часник також розширяє судини, знижує кров'яний тиск, підтримує функцію серцевого м'яза і клітин головного мозку, знижує рівень цукру в крові.

ПОНЕДІЛОК, 30.04.2018

УА:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-го ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.15 Новини
09.30, 00.15 Кліпи учасників «Євробачення-2018»
09.40 М/ф «Червона черепаха»
11.10, 13.20, 15.20 Телепродаж
11.30, 13.40 Погода
11.40 X/ф «Чарівні країни мрій»
13.50 Д/ц «Незвичайні культури»
14.20 Юрівій концерт гурту «Лікардійська терція»
15.40 Д/с «Останній шанс побачити»
19.00 Розважальна програма з Майлком Щуром
19.40 До справи
20.15 Війна і мир
21.50 Т/с «Іспанська легенда»
23.15 Д/с «Земні катаклізми»
00.40 Перша шальта

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сіданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.55 «Одруження наосліп»
12.10, 13.30, 14.45, 16.05 «Міняю жінку»
17.15 Т/с «Кохання Мер'єм»
20.15 «#ШоуЮри»
22.10 X/ф «Мандри блудниці»
00.35 «Голос країни-8»

2+2

06.00 Мультфіلمи
08.00 «Він, вона та телевізор»
13.15 Т/с «Опер за викликом-2»
17.05 X/ф «Конан-руйнівник»
19.00 X/ф «Конан-варвар»
21.20 Т/с «Кістки-11»
23.05 Т/с «Кістки-10»
00.50 «Нове шалене відео по-українськи»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьюорий ранок
07.00 Провінційні вісти
07.45, 15.50, 18.50, 21.25 Оголошення. Бюро знахідок

07.50, 18.45 Міська рада інформує

08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Твій дім
09.55, 21.55 Добре традиції
11.00, 16.00 Дитяча година
12.10, 03.00 Полілог
13.00, 02.00 Хіт-парад
14.00, 00.30 X/ф «Живим»
17.00 Неповторна природа
17.30 Про нас
19.00 У фокусі – Європа
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 THEU – калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.00, 03.45 X/ф «Червона скрипка»

ІСТВ

05.35, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Факти тижня. 100 хвилин
08.30 Надзвичайні новини. Підсумки
09.25 Д/ф «Перехрестя Балу»
10.00, 13.05, 20.05 Т/с «Пес-3»
12.45 Факти. День
18.45 Факти. Вечір
22.25 Т/с «Копи на роботі»
23.20 X/ф «Призначення»

СТБ

06.05 Все буде добре!
07.30 Все буде смачно!
08.30 Світами за скарбами
11.25 X/ф «Тато напрокат»
13.30 Битва екстрасенсів-18
15.55 Все буде добре!
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55, 22.40 Слідство ведуть екстрасенси
23.40 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ

06.29, 07.44 Kids Time
06.30 M/c «Дракони: Перегони безстрашних»
07.45 T/c «Бібліотекарі»
12.00 X/ф «Відлуна далеких світів»
13.50 X/ф «Автомонстри»
16.00 X/ф «Трансформери: По-

мста полеглих»

19.00 Ревізор. Крамниці
21.00 Таємний агент
22.10 Таємний агент. Пост-шоу
00.00 X/ф «Вертикальна межа»

«УКРАЇНА»

07.00 Події тижня з Олегом Паньютою
08.00 Зірковий шлях
09.50 X/ф «Доктор щастя»
12.00, 15.15 T/c «Чорна квітка»
15.00, 19.00, 00.45 Сьогодні
16.20, 19.40 T/c «Будинок на холодному ключі»
21.00 T/c «Доглядальниця»
23.00 X/ф «Мумія: Принц Єгипту»

ТТБ

07.00 «Файній ранок»
09.00 «Енеїда»
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28,
18.57, 19.20 Реклама

09.55 Анонси
13.30 «Візитівка Полтавщини»
13.40 «Поза рамками»
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень «Модуль знань»
14.50 «Надвечір'я. Долі»
15.45 News: РадіоДень «Життя+»
16.08, 17.10, 17.36, 19.48 Док. фільм
17.00, 19.00 «Вісты ТТБ»
18.31 Д/с «Смаки культур»
19.22 «Тема дня»
20.40 «Вісты ТТБ»

ІНТЕР

05.40, 22.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
06.15 Мультфільм
06.25 X/ф «Підкідьок»
08.00 «Готуємо разом»
09.00 «Орел і решка. Рай і пекло»

11.00 X/ф «Бережись автомобіля»
13.00 X/ф «Здрastуй і прощавай»
14.50 Мюзикл «Сорочинський ярмарок»
16.40 «Чекай мене»
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
20.30 T/c «Заради кохання я все зможу!»
00.20 X/ф «Двоє під дощем»

НОВИЙ КАНАЛ

06.24, 07.39 Kids Time

06.25 M/c «Дракони: Перегони безстрашних»

07.35 Погляд зблизька

08.05 Українські традиції

08.20 THEU – калейдоскоп подій

08.30 Єдина країна

09.00 Час-Тайм

ІСТВ

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок

09.20, 19.20 Надзвичайні новини

10.10, 13.05, 22.20 T/c «Копи на роботі»

12.45 Факти. День

18.45 Факти. Вечір

20.05 T/c «Пес-3»

23.10 X/ф «Приватний курорт»

СТБ

06.50 Все буде добре!

08.10 Все буде смачно!

09.10 МастерШеф-7

12.55 Хата на тата

15.55 Все буде добре!

17.30 Вікна-Новини

18.00 T/c «Коли ми вдома. Нова історія»

19.55 Слідство ведуть екстрасенси

22.00 Вікна-Новини

22.45 Давай поговоримо про секс

00.40 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ

06.24, 07.39 Kids Time

06.25 M/c «Дракони: Перегони безстрашних»

07.35 Погляд зблизька

08.05 Українські традиції

08.20 THEU – калейдоскоп подій

08.30 Єдина країна

09.00 Час-Тайм

16.50, 19.00 Заробітчани

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 16.10 M/c «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-го ранку, Країно!

09.30, 00.05 Кліпи учасників «Євробачення-2018»

09.40, 19.25 D/c «Велике фото-половування Дага Гарднера»

10.40, 13.35, 16.35 Телепродаж

11.00 D/c «Гордість світу»

11.50, 14.20 Погода

12.00 D/c «Смачні історії»

12.55, 17.45 ТАКАШОТАМ

13.10 :РадіоДень

13.55 Наші гроші

14.30 52 вікенди

15.00 Лайфхак українською

15.15 М/c «Гон»

17.00 Війна і мир

18.00, 00.15 Інформаційна година

19.00 D/c «Дешева подорож»

20.25 Складна розмова

21.30 Новини. Спорт

21.50 T/c «Іспанська легенда»

23.15 D/c «Земні катаклізми»

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сіданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН

09.30 «Чотири весілля»

10.55 «Одруження наосліп»

12.20, 13.45, 15.10 «Міняю жінку»

17.10 T/c «Кохання Мер'єм»

20.15 X/ф «Росомаха: безсмертний»

22.30 X/ф «Заповіт блудниці»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 «Він, вона та телевізор»
09.05, 00.50 T/c «Безсмертний»

10.00, 17.20 «Загублений світ»

13.00 X/ф «Останній бій»

18.15 «Спецкор»

18.50 «ДжедАІ»

19.25 T/c «Ментівські війни. Одеса»

21.30, 23.05 T/c «Кістки-11»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 T/c «Справа Дойлів»

06.34 07.55 Kids Time

06.35 M/c «Дракони: Перегони

11.45 T/c «Діагноз: Майже не закохані»

12.00, 19.00 Хто зверху?

21.00 Аферисти в мережах

22.00 Вар'яти

ІСТВ

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Українською

07.00, 0

ПРОГРАМА ТЕЛЕБАЧЕННЯ

Домашня газета

П'ЯТНИЦЯ, 4.05.2018

UA: ПЕРШИЙ

- 06.00, 16.10 М/с «Чорний Джек»
 06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25,
 21.00 Новини
 06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-
 го ранку, Країно!
 09.30, 00.05 Кліпи учасників
 «Євробачення-2018»
 09.40, 19.25 Д/с «Велике фото-
 полювання Дага Гарднера»
 10.40, 13.35, 16.35 Телепродаж
 11.00, 22.40 Д/с «Гордість світу»
 11.25 Д/с «Столика Японія»
 11.50, 14.20 Погода
 12.00 Енєїда
 12.25 Д/с Смачні історії
 12.55 ТАКАШОТАМ
 13.10, 14.30 РадіоДень
 13.55 Схеми. Корупція в деталях
 15.00 Лайфхак українською
 15.15 М/с «Гон»
 16.55 Фольк-music
 18.00, 00.15 Інформаційна година
 18.50 VoxCheck
 19.00 Культурна афіша здорової
 людини
 20.25 Перша шпальта
 21.30 Щоденник Євробачення-
 2018
 21.45 Концертна програма Пав-
 ла Табакова
 23.10 Д/с «Дивовижні міста світу»

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 TCH
 09.30 «Чотири весілля»
 10.55 «Одруження наосліп»
 12.20, 13.50, 15.15 «Міняю жінку»
 17.10 Т/с «Хокання Мер'єм»
 20.15 «Ліга сміху-2018»
 22.20 #Гуднайтшоу Валерія
 Жидкова
 23.00 «Ліга сміху»

2+2

- 06.00 Мультфільми

08.00 Т/с «Безсмертний»

09.35, 18.15 «Спецкор»

10.15 «ДжедАІ»

10.55, 17.20 «Загублений світ»

12.55 «ДжедАІ. Дайджест»

15.10 Х/Ф «Подвійний удар»

18.50 30 тур ЧУ з футболу «Дина-
 мо» — «Маріуполь»

21.00 Х/Ф «Стрілець»

22.45 «Змішані єдиноборства.

UFC»

TV-4

- 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа

П'ЯТНИЦЯ, 4.05.2018

Дойлів»

- 06.45, 10.45 Бадьюй 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 Екологічно чисте життя
 09.00, 00.15 Час-Тайм
 09.15 Ранковий фітнес
 09.30 Акценти
 11.00, 16.10 Дитяча година
 11.45 «Чарівний ключик»
 12.10 «Гал-кіп»
 12.40 Українські традиції
 13.00, 02.30 Хіт-парад
 14.00, 01.00 Х/Ф «Знайдеш друга
 — придаєш скарб»
 17.00 Неповторна природа
 17.30 Майстер-клас із Наталкою
 Фіцич
 19.30, 21.00 Наши вітання
 20.00 THEU — калейдоскоп подій
 20.10 Погляд зблизька
 21.20 Добри традиції
 21.30 Єдина країна
 22.35, 04.00 Х/Ф «Оператор»

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, 13.15, 16.20, 21.25 Дизель-
 шоу
 12.45, 15.45 Факти. День
 17.35 Т/с «Пес-3»
 18.45, 21.05 Факти. Вечір
 20.20 Антизомбі
 23.55 Х/Ф «Приватний курорт»

СТБ

- 05.40 Моя правда. Таємниця
 комісара Катані
 06.40 Моя правда Луї де Фюнес.
 Сльози коміка
 07.35 Х/Ф Небезпечно для жит-
 тя!
- 09.25 Т/с «Тато Ден»
 17.30, 22.00 Вікна-Новини
 18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова
 історія»
 20.00, 23.05 Холостяк-8
 22.40 Небачене Євробачення-
 2018
 23.55 Як вийти заміж

НОВИЙ КАНАЛ

- 06.19, 07.39 Kids Time
 06.20 М/с «Дракони: Перегони

безстрашних»

- 07.40 Т/с «Шлях чарівника»
 11.00 Т/с «Друзі»
 12.00 Т/с «Діагноз: Майже не
 закохані»
 17.00, 19.00 Суперінтуїція
 21.00 Аферисти в мережах
 21.50 Хто зверху?

«УКРАЇНА»

- 06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Украї-
 ною
 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00,
 23.00 Сьогодні
 09.30 Зірковий шлях
 11.30 Реальні містички
 13.40, 15.30 Т/с «Гордів вузол»
 18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
 19.45 Ток-шоу «Говорить Украї-
 на»
 21.00, 00.00 Т/с «Доля на ім'я лю-
 бові»
 23.20 Слідами

ТТВ

- 07.00 «Файний ранок»
 09.00 Т/с «Яструб і голубка»
 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 «Вісті
 ТТВ»
 13.40, 19.22 «Тема дня»
 14.09 Соціальна реклама
 14.10 РадіоДень «Модуль знань»
 14.50 «Надвечір'я. Долі»
 15.45 News: РадіоДень «Життя+»
 16.08, 19.48 Д/с «Неповторна
 природа»
 16.34, 20.14 Д/с «Таємниці
 підводного світу»
 17.10 «Схеми. Корупція в дета-
 лях»
 17.36 «Розескречена історія»
 18.31 Д/с «Незвичайні культури»

ІНТЕР

- 05.40 Мультфільм
 06.10, 22.30 «Слідство вели... з
 Леонідом Каневським»
 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-
 вини
 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з
 Інтером»
 10.15, 12.25, 20.30 Т/с «Заради ко-
 хання я все зможу!»
 12.50 Х/Ф «Кар'єрі Дмитра
 Горіна»
 14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
 18.00 Ток-шоу «Стосується кож-
 ного»
 20.00 «Подробиці»
 00.20 Х/Ф «Втеча з тюрми»

ТТВ

- 07.00 М/с «Принцеса Cicci»
 07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.36, 20.52
 Реклама
 08.00 «Школа Мері Поппінс»
 08.15 «Мистецькі історії»
 08.30 «Файний ранок»
 09.34 «Енейда»
 13.30 «Edera показ»
 13.40 «Тема дня»
 14.10, 19.00 «Розескречена історія»
 15.10 «Букоголіки»
 15.36 Концерт
 16.40 «Фольк-music-діти»
 17.20 «Хто в домі хазяїн?»
 17.46 «Wise Cow»
 18.06 Д/с «Неповторна природа»
 18.32 Д/с «Таємниці підводного
 світу»

ІСТВ

- 05.20 Інсайдер
 07.15 Т/с «Колі Костянтина»
 09.10 Т/с «Відлір-44»
 11.55, 13.00 Х/Ф «Геракл: Народжен-
 на легенди»
 12.45 Факти. День
 14.00 Х/Ф «Гладіатор»
 16.55 Х/Ф «Геркулес»
 18.45 Факти. Вечір
 19.10 Х/Ф «Робін Гуд»
 21.55 Х/Ф «Останні лицарі»
 00.00 Х/Ф «Перший лицар»
 22.15, 04.15 Х/Ф «Жінка під дощем»

НЕДІЛЯ, 6.05.2018

UA: ПЕРШИЙ

- 06.00 М/с «Чорний Джек»
 06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-
 го ранку, Країно!
 07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.15
 Новини
 09.30 Щоденник Євробачення-
 2018
 11.25 Д/с «Столика Японія»
 11.50, 14.20 Погода
 12.00 Енєїда
 12.25 Д/с Смачні історії
 12.55 ТАКАШОТАМ
 13.10, 14.30 РадіоДень
 13.55 Схеми. Корупція в деталях
 15.00 Лайфхак українською
 15.15 М/с «Гон»
 16.55 Фольк-music
 18.00, 00.15 Інформаційна година
 18.50 VoxCheck
 19.00 Культурна афіша здорової
 людини
 20.25 Перша шпальта
 21.30 Щоденник Євробачення-
 2018
 21.45 Концертна програма Пав-
 ла Табакова
 23.10 Д/с «Дивовижні міста світу»

1+1

- 06.10 TCH
 07.05 «Українські сенсації»
 08.00 «Сніданок. Вихідний»
 09.00 «Лото-забава»
 09.45 М/Ф «Маша і ведмідь»
 09.55 «Поверніт мені красу»
 11.20, 12.20, 13.20 «Світ наяворіт-8»
 14.40 Х/Ф «Росомаха: безсмертний»
 17.00 Х/Ф «Люди Ікс: дні минулого
 майбутнього»
 19.30 «Тсан-тиждень»
 21.00 «Спецвипуск світського жит-
 тя. Зірки голосу»
 22.00 Вечір прем'єр з Катериною
 Осадчою
 23.50 Х/Ф «Перемагай»

2+2

- 06.00 Мультфільми
 08.00 «Бушидо»
 09.00 «Він, вона та телевізор»
 14.30 X/Ф «Найкращі серед найк-
 ращих»
 16.20 X/Ф «Найкращі серед найк-
 ращих-2»
 18.15 X/Ф «Найкращі серед найк-
 ращих-3»
 20.00 X/Ф «Найкращі серед найк-
 ращих-4»
 23.20 «Змішані єдиноборства. UFC»

TV-4

- 06.00 X/Ф «Купальники»

- 05.50 Т/с «Коли ми вдома. Нова
 історія»
 07.45 Як вийти заміж
 08.55 Все буде смачно!
 09.55 Караке на майдані
 10.55 Хата на тата
 15.00 Х/Ф «Дівчата»
 16.55, 23.35 Я соромлюсь свого
 тіла-5
 19.00 Бітва екстрасенсів-18
 21.20 Один за всіх
 22.35 Слідство ведуть екстрасенси
 23.50 Я соромлюсь свого тіла-5

- 05.50 Т/с «Коли ми вдома. Нова
 історія»
 06.00 «Удачний проект»
 09.00 «Готуємо разом»
 10.00 «Орел і решка. Морський се-
 зон»
 11.00 «Орел і решка. Перезаван-
 jenня. Америка»
 12.10 X/Ф «Високий блондин у чор-
 ному черевику»
 14.00 X/Ф «Повернення високого
 блондина»
 15.45, 20.30 Т/с «Заборонене кохан-
 ня»
 20.00 «Подробиці»
 22.20 X/Ф «Хочеш чи ні?»
 00.05 X/Ф «Сюрприз»

НОВИЙ КАНАЛ

- 06.05 Стендап-шоу

Зазвичай батьки вчать дітей ввічливості і поваги до інших. Здавалося б, це само собою зрозуміло. Але деякі методи виховання можуть дати протилежний результат.

Ось що треба робити, якщо ви не хочете виховати дітей грубінами.

ПЕРЕСТАНЬТЕ БОЯТИСЯ

Якщо дитина вередує, а ви панікуєте, щоб виконати будь-яке її бажання, це формує у неї неправильні уявлення. Дитина звикає до істерик і сліз як до способу домогтися свого. Звичайно, іноді побалувати дитину приємно, але не перестарайтесь.

Задумайтесь, чи не надаєте ви своїм дітям незаслужені привileї. Це часто відбувається, коли батьки задовольняють будь-яку забаганку, щоб заслужити визнання і любов, або прагнути дати дітям те, чого не мали в дитинстві.

Навчіть їх різниці між «хочу» і «потрібно».

ПРИПИНІТЬ ВИПРАДОВУВАТИ

Не варто применшувати роль поганої поведінки. Не треба виправдовувати істерики фразами типу «всі діти такі» — це лише змінить у дитини думку, що вона все робить правильно.

Чим довше ви терпите, тим складніше буде припинити шукати виправдання поганої поведінки.

● Важливо!

Небезпечні іграшки

«Чим би дитя не бавилося, аби не плакало», — часто кажуть у народі. Все це так, але іграшки, які продаються на наших ринках, та й у крамницях, викликають дедалі більше занепокоєння батьків. Це вже далеко не ті безпечно клууни та коники, якими гралися ще наші батьки.

Пропонуємо кілька порад, як вибрати іграшку, котра даруватиме вашому малюті лише радість і добрий настрій.

✓ Дитяча іграшка не по-
Усі, хто реалізує това-
ри для дітей, повинні ма-
ти документ, який під-
тверджує, що ці товари
безпечні.

✓ Від іграш-
ки не повинна залишатися
фарба на долонях.

✓ Зверніть увагу на те, для якої вікової категорії ця забавка призначена. Іграшка, на якій зазначено «для дітей від 3 років», не годиться немовляті. Адже вимоги до іграшок для дітей до трьох років дуже сурові. Розбірні деталі в таких іграшках повинні бути міцно закріплени або закриті, щоб маля не мало доступу до них. Наповнювач у дитячих брязкальцях повинен бути природного походження (наприклад, горох), у жодному разі — не металеві кульки. У таких іграшках не має бути гострих кутів, поверхня повинна бути гладкою.

✓ Правило четверте: дуже маленький дитині краще



Ви ніколи не замислювалися, звідки беруться дорослі хами? Напевно, такими їх виховали батьки. Але гарним манерам можна навчити, якщо бути послідовними і терплячими.

● Проблема

Встановіть дисципліну, засновану на любові: приділяйте увагу правилам, манерам і справам, але не забувайте і про потреби дітей.

Пам'ятайте: ваше завдання — задоволити потреби дітей і приборкувати їхні бажання.

ДОЗВОЛЬТЕ ІНШИМ ВИХОВУВАТИ ЇХ

Раніше вважалося нормальним, що вчителі та інші дорослі вичитують неслухнаних дітей, але тепер цого не схвалюють. Багато матерів вважають за краще виховувати своїх дітей, не втручаючись у життя інших.

Дозвольте іншим дорослим втручатися у виховання вашої дитини (в розумних межах, звичайно). Наприклад, якщо вона погано поводиться на уроці, вчителька має право зробити її зауваження.

Встановіть з нею контакт, і вона допоможе вам слідкувати за

поведінкою і манерами дитини у школі.

ПРИПИНІТЬ БАЛУВАТИ

Щодня задавайтесь питанням: чого я вчу дітей? Чи допомагаю набути навички та вміння, необхідні для по-вноцінного функціонування у дорослому житті?

Наприклад, даючи їм гроши, задумайтесь: чи навчаєте ви їх поваги, дисциплінованості, відповідальності і відкладеної винагороди?

Цього неможливо навчити, якщо завжди давати дітям те, що вони хочуть.

● Зверніть увагу

Сам у дома: щоб не сталося біди

Ситуації, коли дитина опинилася сама замкненою в квартирі, у більшості випадків можна уникнути. Звичайно, якщо дотримуватися елементарних правил безпеки. Розгляньмо основні можливі випадки.

Мама на хвильку вибігла з квартири (скажімо, винести сміття), а двері зачинилися протягом.

Якщо це сталося, значить на дверях стоїть замок, який затріскується. А це цілком неприпустимо в оселі, де є діти. І якщо на ваших дверях є подібний замок, найближчим часом змініть його.

Крім того, варто привчитися брати ключі від квартири абсолютно в усіх випадках, коли виходите за двері. Навіть на секундочку, навіть тоді, коли вдома залишаються дорослі, які зможуть вам відчинити. Звичка, доведена до автоматизму, ще не раз вас вирічить.

Мама вийшла з квартири, а дитина зачинила двері зсередини.

Буває, що на дверях із середини є засувка, яку не можна відкрити знадвору. У будинку, де є діти, краще такі засувки взагалі не ставити. Причому, не тільки на

ПЕРЕСТАНЬТЕ СПРОЩУВАТИ ЇМ ЖИТТЯ

Ніхто з батьків не хоче ускладнювати життя дітей, але іноді корисно привчити їх до праці і терпіння.

Простий приклад: ви сидите в ресторані, і дитина починає соватися від нудьги. Не варто відразу давати їй планшет, щоб вона відвернулася і залишила вас у спокої. Навчіть її терпіти і придумувати розваги без допомоги гаджетів.

Ще один спосіб навчити дитину цінувати працю — просити її допомогти в хатіх справах, навіть якщо ви можете впоратися самостійно.

Якщо дитина мріє — це прекрасно, але наголосіть, що амбіції нічого не варти без праці.

Вірте у своїх дітей, будьте з ними чесні, завжди приходьте на допомогу — і вони виростуть впевненими і слухняними не зі страху, а з поваги, на які будуться по-справжньому хорощі манери.



• На замітку ЗВІКАСМО ДО САДОЧКА

Фахівці називають період звикання до садка адаптаційним. Як зробити його легшим для дитини?

✓ Частіше стійте непоміченими біля огорожі дитсадка або біля відчинених дверей групи, спостерігаючи за своєю дитиною, як вона бавиться з ровесниками, розмовляє з вихователем тощо.

✓ Навчіть дитину дружити. Якщо вчорашній приятель захворів, а сьогодні з'явився новий, обов'язково поцікавтеся, чим хворіє дитина, поспівчуйте і не забудьте повернутися до розмови через два-три дні.

✓ Якщо малюк розповідає про новеньку, яка увесь час плаче, м'яко зупиніть його, поспівчуйте дівчинці, а вранці, збиравши дитину до садка, покладіть у кишенюку цукерку для новенької і запропонуйте покликати її грatisя.

✓ Якщо треба щось принести на свято, зробіть це. Дитина не повинна почуватися гіршою за інших або соромитись своїх батьків, заздрити іншим дітям.

✓ Ніколи не з'ясовуйте стосунки з вихователем при дитині і тим більше не підлещуйтеся. Потерпілою стороною все одно буде дитина. Якщо стосунки не поліпшаться, краще перевести дитину в інший садок або взяти няньку.

вхідні, а й на внутрішні (міжкімнатні, балконні, кухонні). Мало приемного, якщо дитя зачиниться в туалеті або ванній, а потім не зможе дати дверям ради.

Якщо ж все-таки ставите засувку, то розміщайте її вище, щоб дитина не могла до неї дотягнутися. Але якщо дитя змогло зачинитися, то, можливо, зможе й відчинити. Допомагайте йому словами, підказками, порадами.

Такого ніколи не станеться, якщо ви якомога раніше навчите дитину відчиняти й зачиняти вхідні двері. До речі, це неодмінна умова, без якої маля взагалі не можна залишати вдома наодинці.

Під час вашої відсутності може всіляке статися (нап-



ПРЯНЕ ЧИ КИСЛЕ?

«Потяг має певну фізіологічну основу, але вона та-ж допомагає зрозуміти, якою людиною ви є насправді», — говорить голова Фонду досліджень порушені нюху і смаку в США, доктор Алан Р. Хірш. Він займався вивченням харчових пристрастей близько 25 років, у його дослідженнях брали участь понад 18 тисяч осіб.

Якщо ви мрієте про солоне, скоріше за все, у вас дефіцит деяких мінеральних речовин. Про ваш характер така пристрасть може сказати, що ви пливете за течією. Такі люди вважають, що їхню долю визначають якісні зовнішні сили, а не власні устремлення.

Шоколад — потужний антидепресант, якого вимагає організм. Коли гормони задоволення перестають вироблятися в потрібній кількості і потрібно швидко їх відновити, шоколад буде найкращим засобом.

Ваш характер залежить від того, який саме шоколад ви любите. Якщо надаєте перевагу темному, то все ваше життя — це несвіжне свято. Ви живете легко і завжди знаходитесь в центрі подій на роботі чи поза нею.

Любите молочний шоколад — ви тихий, занурений у свої внутрішні переживання. Найкраще для вас — це вихідний, проведений

Кожна людина хоч раз у житті відчувала непереборне бажання з'їсти певний продукт вже і зараз. Але не кожен знає, що це обумовлено не тільки нагальними потребами організму, але й особливостями характеру.

● Пізнай себе

із самого гарною книгою.

Пряна їжа стимулює інтенсивність обміну, зігриває організм. Деякі вчені вважають, що схильність до вживання прянощів виникає у випадках нестабільного артеріального тиску, брадикардії і прискорено-го дихання. Пристрасть до таких продуктів свідчить про те, що ви любите порядок, не хочете даремно витрачати час і ніколи не вдаєтесь в деталях.

Любителі **солодощів** більше за інших слідують покликання інстинктів. Це дуже життєлюбні люди, які не звикли шкодувати про сконе. Вони люблять виділятися з натовпу і відчувають свою унікальність.

Якщо ви любите і **цукери**, і **солоне**, це означає, що ваш обмін став млявим і вам потрібно підбадьори-

ти його поєданням глюкози і натрію. Любителі такої їжі — одинаки, які часто виявляються дуже талановитими людьми. Такі люди зовні здаються стриманими, але у справах проявляють себе як творчі натури.

СМАКУЄМО
ЗА КОЛЬОРОМ

У світі існує система зdroвого харчування, що базується на поєданні продуктів за кольором. В ідеалі гама щоденного меню має складатися з 16 кольорів.

Якщо у вашому раціоні бракує продуктів якогось кольору, це призводить до фізичного й психічного дисбалансу, а зрештою й до хронічної хвороби. Наприклад, якщо ви майже не єште їжі червоного кольору, то швидко втомлюєтесь,

почуваєтесь млявим і пригніченим, страждаєте на анемію, маєте низький рівень гемоглобіну.

Перевага однієї барви у вашій дієті на емоційно-психологічному рівні спричиняє серйозні психічні розлади та депресії. Приміром, відсутність синіх ово-чів призводить до того, що людина відчуває постійне внутрішнє напруження, три-вогу, безсонія.

Без **зелених** ово-чів людина відчуває себе самотньою, нікому не потрібною. Зелені плоди містять найважливішу для нашої крові речовину — хлорофіл, за допомогою якого відбувається очищення печінки й крові, поліпшується травлення. Зелена їжа запобігає серцевим захворюванням.

Відсутність **жовтого** ко-

● На прохання читачів

Чому кажуть, що 40-річчя
святкувати не варто

Людям властиво цікавитися всім таємним і загадковим, вірити у всілякі забобони і прикмети. Сьогодні ми розповімо вам про одне популярне повір'я, що не втратило актуальності навіть у 21-му столітті.

Існує велика кількість магічних цифр і знаків, але, мабуть, одним з найпоширеніших є цифра 40.

У східній магії 4 (а 40 — це 4+0) вважається числом смерті. Головний Аркан «Смерть» у картах таро має позначення «M», а букви єврейського алфавіту «Мем» знову ж таки відповідає число 40.

Крім цього з цим числом пов'язано ще багато подій:

✓ 40 днів тривав Всесвітній потоп,

✓ 40 днів після свого хрещення Ісус піддавався спокусам і спокусам диявола в пустелі,

✓ 40 років Мойсей водив єврейський народ по пустелі,

✓ У Стародавній Греції вважали, що 40 років — пік розквіту, саме після цього віку смерть починає насту-пати на п'ятирідко хто до-живав до 50 років,

✓ 40 днів після смерті душа покійного перебуває на землі,

✓ 40 днів після народження дитини жінці не можна входити в церкву і наближатися до подружнього ложа,

✓ до 40 днів немовля не можна показувати стопоннім.

Чи означає все це, що святкувати 40-й день на родження не варто? Звісно, ні. Якщо ж перебороти страх перед забобонами не вдається, можна відсвяткувати сорокаріччя в оригінальний спосіб. Наприклад, відзначити завершення 39-го року життя або 40 років і 1 день.

Зрештою, можна змінити причину збору гостей. На-приклад, оформити будинок в новорічному стилі (адже кожен день народження — ваш особистий Новий рік). І нехай всі побажання будуть звернені до іменинника, але без згадки про його вік.

Про характер розкажуть...
харчові пристрасні

● Смішного!

Розмова сусідок.

— Ви не бачили, хто це мою курку вбив?
— Не чула й не бачила, але нехай не гре-беться на моєму горо-ді.

Дружина лає чолові-ка:

— Скільки разів я тобі повторюю: сік — це ко-ли написано 100%, на-пій — коли від 50 до 80%, а якщо написано 40% — то це нектар!
— Ось-ось. Я давно говорив, що горілка — це нектар!

П'яній чолові-яга пов-зе додому. Чує — зозу-ля кує.

— Зозуле-зозуле, скажи: скільки мені за-лишилося жити?

З вікна визирає його дружина і крічить:

— П'ять-сім секунд, сволото, поки я праску не знайшла!

Чоловік — жінці:

— Уявляєш, подивив-ся якось щоденник на-шої дочки і ледве не знепритомнів!

— Шо, багато «дві-йок» нахапала?

— Та ні, виявляється, вона вже в четвертому класі!

— Ось зараз візьму і буду читати щось сміш-не й дурне!

— Свою курсову, нап-риклад...

Зустрічаються два українці та й один дру-гому каже:

— Куме, я позавчора зранку встаю, а на мое-му ставку москаль рибу ловить. Ну я його з гвин-тівки — ба-бах — і вбив.

— Добре зробили, ку-ме.

— А чора я встаю, а там уже два москалі. Ну я їх з автомата ба-бах та й убив.

— Ну то добре зроби-ли, куме.

— А сьогодні я встаю, а весь ставок москалі обсіли і всі мою рибу ловлять. То я їх усіх з кулемета розстріляв.

— Та ви, куме, бреше-те.

— Та брешу, але як би гарно було.

Клієнт — офіціантові:

— Це рахунок за обід

чи ви намагаєтесь про-дати мені весь ресто-ран?

Хлопець хоче позна-йомитися з дівчиною, яка йому сподобалася:

— Скажіть, ви були в Парижі?

— Ни.

— А в Лондоні?

— Ни.

— А в Римі?

— Ни.

— А у нас з вами, виявляється, багато спільного.

Масні плями від осет-рини або чорної ікры

краще не виводити. За-лишиш їх на пам'ять.

8