

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня Газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп.

#18(837) 3 травня 2018 року



• На часі

ЩО З ВОЛОССЯМ?

Навесні чимало людей просто не впізнають своє волосся — сухе, ламке, тьмяне. Це наслідки виснажливої зими. Лікарі та косметологи стверджують: є щонайменше 50 причин, які провокують випадіння волосся навесні.

Спричиняє це явище дефіцит в організмі людини заліза, цинку, вітамінів групи В, А, Е. Провокують проблему й гормональні порушення, які загострюються у міжсезоння.

Від різких перепадів температури повітря судини, які живлять цибулини волосся, спазмують, тому й втрачаємо волосини. Ослаблений імунітет, вірусні інфекції, вживання антибіотиків — усе це катастрофічно впливає на волоссяний покрив людини.

Більше страждають від цього жінки, оскільки вони вразливіші до несприятливих весняних чинників. Натомість чоловікам прищипані генетичні облісіння, яке останніми десятиліттями помолодшало: раніше починали лисіти 25—30-літні, а зараз і хлопці в 16 років. Цю схильність успадковують як від батька, так і від матері.

За рік-два від початку патологічних процесів можна втратити весь волоссяний покрив. А от відновити його повністю не вдається — можливо тільки призупинити процес. Провокують випадіння також спортивні навантаження, ГРВІ, травми, операції.

У регіонах, де розміщено багато промислових підприємств чи атомних станцій, а тому склалась несприятлива екологічна ситуація, вдвічі більше лиших людей. Погрожуються з волоссям і ті, хто вкурює понад 10 сигарет на день.

На голові людини росте близько 100 тисяч волосин, за добу їх може випасти 50—100. Це — норма. Але якщо вранці після розчісування на гребінці залишилося волосин більше, ніж зазвичай, — варто звернутися до лікаря.

Кожна здорова волосина зберігається на шкірі голови до п'яти років, затім випадає. А на її місці виростає нова зі швидкістю 13 мм за місяць.

ЩО ПРИГОТУВАТИ З ДОМАШНЬОГО СИРУ?

3

Кульбабу можна назвати справжнім золотом — її вже тисячі років успішно застосовують у народній медицині. У хід іде все: і квіти, і листя, і корінь. Рослину використовують при лікуванні хвороб, які викликають утворення каменів у нирках, жовчному міхурі, печінці, при захворюваннях шлунку, закрепах, набряках, геморої, гепатитах, холециститі.

Кульбаба допомагає зміцнити імунітет, відновитися після важких хвороб, активізувати життєві сили організму, є чудовою профілактикою при астмі та бронхіті.

Свіже листя кульбаби корисно додавати в салати — вони не гіркі і приємні на смак. Суху зелень рекомендують підпалювати і вдихати дим, коли треба позбутися кашлю. Раніше сушене коріння кульбаби заварювали і вживали напій, що за смаком нагадує каву.

У Китаї кульбабі навіть присвоїли «звання» овоча, тобто вона є повноцінною садово-городньою культурою, а не бур'яном, як вважають у нас.

Варення з кульбаби, або кульбабовий мед, — не просто смачний весняний десерт. Він дуже корисний при гепатитах, холециститі і сечокам'яній хворобі. Варення з кульбаби швидко відновлює ушкоджені клітини печінки і жовчного міхура після перенесених хвороб, є чудовою профілактикою при астмі та бронхіті. Величезним плюсом і безсумнівною перевагою цього варення є його доступність: потрібні лише трохи старанності, терпіння, душі — і корисні ласощі готові.

Збирають квітки кульбаби опівдні або близько полудня в сонячний день, коли

• 3 досвіду

М'ЯТА + СІЛЬ — І ГРИБКА ЯК НЕ БУЛО

У мене на ступнях був такий грибок, що пальці потріскалися до крові, а загоріли нігті вросли в шкіру. Якими тільки мазями, придбаними в аптеці, змащувала, а результату — нуль. Добрі люди порекомендували мені старий рецепт.

Узяти кілька листочків м'яти перцевої і трішки кухонної солі. Перем'яти, щоб

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Григорія, Марії, Іванни, завтра — Дениса. 5 травня з днем Ангела вітайте Віталія, Всеволода, 6 — Юрія, Георгія, 7 — Валентина, Єлизавету, 8 — Марка, Сильвестра, Ярослава, 9 — Василя, Степана.

Коли висаджувати жоржини

4

Трави від каміння у нирках

2

Не варення — мед!



Кульбаба для нас — якщо не всюдисущий бур'ян, то хіба життєрадісний весняно-літній квіточка, які вкривають луки, клумби, садки. Але чи знаєте ви, яку насправді користь приховує ця рослина?

• Не прогавте!

кількість нектару у квітках максимальна. Робити це краще за все на лісовій галявині, берегах річок, струмків та озер, далеко від автомобільних доріг, заводів і фабрик.

РЕЦЕПТ ПЕРШИЙ

Збирають 200 квіткових кошиків кульбаби, промивають, кладуть в емальовану посудину, додають туди один розтертий лимон і, бажано, 10 листків вишні (це надає варенню додатковий аромат).

Заливають 0,5 літра окропу, варять на маленькому вогні 10 хвилин під кришкою. Після цього настоюють добу, проціджують, відтискають. До гарячого відвару додають близько кілограма цукру і варять у

два-три прийоми до кольору й в'язкості меду.

РЕЦЕПТ ДРУГИЙ

Для приготування бурштинового варення треба зібрати 360—400 квіток травневої кульбаби разом з чашолистками, але без стебла.

Квітки промити, залити 2 склянками холодної води і кип'ятити протягом двох хвилин. На друшляк покласти шматок чистої марлі, відкинути на неї кульбаби і ретельно відтиснути.

• Народна медицина

ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ І СЛУХУ

Приготувати цю настоянку зовсім нескладно. Проте, як стверджують травознаї, вона має цілющу дію на весь організм. Після курсу лікування насамперед поліпшуються зір, слух, теплішають кінцівки. Адже вона очищує й судини.

Взяти по жмені айру та календули й залити 0,5 л самогону чи горілки, настояти 12 днів у темному місці, періодично струшуючи. Можна не проціджувати. Пити по чайній ложці тричі на день за 20—30 хвилин до їди.

На курс протягом року треба випити чотири пляшки. Однієї вистачає на два місяці. Перерва між курсами лікування — місяць.

У відвар всипати 7 склянок цукру, поставити на вогонь і довести до кипіння. Кип'ятити 7 хвилин з моменту закипання. Варення готове! Розлити його в чисті скляні банки і закрити кришкою. Це «швидкий» рецепт варення з кульбаби.

РЕЦЕПТ ТРЕТІЙ

Для приготування цього меду треба взяти 250 г квіток кульбаби, 1 лимон, 2 апельсини, 1,5 л води і 750 г цукру на кожен літр відвару.

Апельсини нарізати кубиками і півкільцями, квітки помити під проточною водою. Апельсини і кульбаби кладуть в емальовану посудину, заливають водою і варять протягом 30 хвилин.

Гарячий відвар проціджують, до нього додають цукор і лимонний сік. Знову доводять до кипіння (потрібно постійно помішувати) і варять ще півгодини.

Після цього варенню дають трохи охолонути і розливають по банках.

• Місячний календар

3 травня, четвер. Повня. Місяць у Стрільці. 18 день Місяця. Захід — 8 год 11 хв.

4 травня, п'ятниця. Повня. Місяць у Стрільці, Козерозі (5 год 08 хв). 18/19 дні Місяця. Схід — 0 год 02 хв, захід — 8 год 53 хв.

5 травня, субота. Повня. Місяць у Козерозі. 19/20 дні Місяця. Схід — 18 год 37 хв, захід — 5 год 45 хв.

6 травня, неділя. Повня. Місяць у Козерозі, Водолії (17 год 49 хв). 20/21 дні Місяця. Схід — 0 год 54 хв, захід — 9 год 40 хв.

7 травня, понеділок. Повня. Місяць у Водолії. 21/22 дні Місяця. Схід — 1 год 39 хв, захід — 10 год 33 хв.

8 травня, вівторок. Остання чверть о 5 год 10 хв. Місяць у Водолії. 22/23 дні Місяця. Схід — 2 год 18 хв, захід — 11 год 31 хв.

9 травня, середа. Остання чверть. Місяць у Водолії, Рибак (6 год 12 хв). 23/24 дні Місяця. Схід — 2 год 52 хв, захід — 21 год 31 хв.

• Увага!

Магічні бурі у травні

4, п'ятниця, 20—22 год, 5; 6, неділя, 8—11 год, 4; 8, вівторок, 5—8 год, 1; 10, четвер, 13—15 год, 4; 13, неділя, 19—22 год, 5; 15, вівторок, 14—17 год, 2; 17, четвер, 19—22 год, 3; 22, вівторок, 6—8 год, 2; 27, неділя, 21—23 год, 4; 29, вівторок, 16—18 год, 5.

Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.



суміш пустила сік. Тоді цю кашку накласти на грубі нігті, накрити целофаном і

обмотати бинтом. Зверху надіти шкарпетки. Процедуру робити на ніч і не розбинтовувати пальці аж до наступного вечора. Потім зняти, помити ноги. Лікування продовжувати п'ять днів, готуючи щоразу свіжу масу.

Я так зробила і позбулася грибка на пальцях. Відросли гладенькі нігті.

Т. М. Вінницька область.

ПОГОДА на тиждень

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 3 травня	+13 / +27	ясно	півд.-сх., 4 14.45
п'ятниця, 4 травня	+14 / +28	ясно	півд.-сх., 3 14.48
субота, 5 травня	+17 / +26	можливий дощ	півн., 4 14.51
неділя, 6 травня	+14 / +24	ясно	півн., 5 14.54
понеділок, 7 травня	+11 / +24	без опадів	півн., 4 14.58
вівторок, 8 травня	+11 / +22	без опадів	півн., 4 15.00
середа, 9 травня	+11 / +21	без опадів	півн.-сх., 3 15.04

• До часу

БІЛЬШЕ ЗЕЛЕНІ!

Зелень (кріп, петрушка, рукола, базилік, листя салату, буряків, моркви тощо) — єдиний вид їжі, що містить абсолютно всі поживні речовини, необхідні людині. Щоб їх отримати, треба розірвати міцні стінки клітин зелені (ретельним пережовуванням чи подрібненням у блендері до кашоподібного стану).

Зелень можна поєднувати з будь-якою їжею. Вона багата на білок. У 450 г листових овочів його навіть більше, ніж рекомендовано для щоденного вживання (за нормами американських дієтологів). Білок у формі дів'яти головних (незамінних) амінокислот нашим організмом засвоюється легше, ніж складний тваринний (створений організм тварини із зелені, до того ж для своїх потреб, а не для наших). На відміну від тваринного, рослинний білок не провокує виникнення раку.



Зелень у великій кількості містить нерозчинну клітковину, яка вбирає токсини товстого кишківника. Як наслідок, недостатне споживання клітковини є однією з головних причин передчасного старіння людей. Листяні овочі живлять ендокринну систему й у такий спосіб сприяють регуляції гомеостазу — постійного внутрішнього середовища (крові, лімфи, тканинної рідини).

Як відомо, знижена кислотність шлункового соку порушує всмоктування поживних речовин, потрібних для здоров'я. Регулярне вживання зелених коктейлів чинить відчутний оздоровчий вплив, нормалізуючи концентрацію соляної кислоти шлункового соку.

Понад 75 років тому Отто Уарбург отримав Нобелівську премію, відкривши, що рак зумовлюється ослабленим клітинним диханням. Додаючи до страв багаті на хлорофіл зелені овочі, людина збагачує свій організм киснем. Численні наукові дослідження показують, що наваряд чи існують захворювання, за яких не можна було б поліпшити стан із допомогою хлорофілу.

Отже, налягаймо на зелень!

Оксана Скиталінська, дієтолог.

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

Чому? Бо з часом поступово утворюються невеликі конкременти, які потроху збільшуватимуться в розмірах. І якщо камені до 1 см іще можна подрібнити й вивести з нирок, то впоратися з більшими, на жаль, може тільки скальпель...

До виникнення сечокам'яної хвороби призводять порушення обміну речовин, надто водно-сольового, а також зміна хімічного складу крові. Причин утворення піску в нирках багато: неякісна питна вода, малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування (велика кількість білку в їжі або одномоментна дієта), а також кліматичні, географічні й житлові умови, професія, спадкові генетичні чинники.

Крім того, розвиткові хвороби сприяють інфекції, анатомічні зміни у верхніх сечовивідних шляхах (гідронефроз, нефроптоз), а також обмінні й судинні порушення в нирці. Найбільш вивчена причина порушення обміну кальцію — це аномалія функції паращитоподібних залоз.

Нині в усьому світі існує така класифікація сечових каменів: основно 70—80 відсотків із них є неорганічні сполуки кальцію — оксалати, фосфати, кальцій карбонати. Часто з інфекцією в сечі поєднуються конкременти, в яких міститься магній.

Близько 15 відсотків — це сечоокислі камені (урати, які найчастіше утворюються у немолодих людей). Рідше за інші діагностуються білкові камені — цистинові, ксантинові тощо, що свідчить про порушення

• На прохання читачів

Цукор, або глюкоза є основним джерелом енергії для клітин в організмі. Цей тип цукру міститься, зокрема, в борошні, меді, моркві, рисі. Ця енергія допомагає виконувати важливі функції організму, такі як травлення, функціонування серця та синапсів тощо. Цукор у нашій крові повинен бути в межах від 70 до 110 мг/дл, щоб максимально використовувати його переваги без негативних наслідків для здоров'я.

Високий рівень цукру в крові називається гіперглікемією і може спричинити пошкодження різних органів. А коли вміст цукру в крові перевищить 180 мг/дл, діагноз буде інший — цукровий діабет. Тож важливо постійно перевіряти цей показник.

Гіперглікемія — це стан, коли рівень цукру в крові перевищує 140 мг/дл. Він може виникнути з двох причин: якщо підшлункова залоза не виробляє достатньої кількості інсуліну (гормону, який відповідає за регулювання рівня цукру в крові) або якщо організм не може правильно використовувати інсулін.

Якою б не була причина, потрібно звернутися до лікаря, щоб він призначив потрібні ліки, дізнатися, як варто змінити ваш раціон.

Гіперглікемію важко виявити, якщо ви недостатньо уважно ставитесь до сим-

Трави камінь «точать»



Якщо вас турбують біль у попереку, часте сечовипускання, а в результаті ультразвукового дослідження виявлено пісок у нирках чи сформовані камені, то, звісно, треба терміново вживати заходів.

• З Божої аптеки

обміну відповідних амінокислот в організмі. Однорідні конкременти виявляють не більш як у 40 відсотків випадків. Зазвичай у сечі утворюються змішані за складом камені, визначити їх можна за аналізом сечі.

Для запобігання виникненню і лікування сечокам'яної хвороби слід збалансувати харчовий раціон. Передусім приділіть увагу вживанню достатньої кількості якісної питної води.

Це дасть змогу підтримувати добову кількість сечі від 1,5 до 2,5 л. Рідину можна приймати у вигляді морсів із журавлини або брусниці, мінеральної води, компотів із сухофруктів. Так, добова її норма для дорослої людини має становити не менш як 2—2,5 л.

За наявності кальціофосфатних каменів дієта передбачає обмеження молочних продуктів, рибних страв; оксалатів — доведеться відмовитися від свинини, шоколаду, шавлію, салату, міцного чаю, какао, кави, оцту; уратів — виключити споживання смаженого й копченого м'яса, м'ясних бульйонів, субпродуктів, бобових, кави, алкоголю й гострих приправ. Застереження: не пересолюйте їжу й відмовтеся від маринованих і консервованих з оцтом овочів.

Які ж лікарські рослини

рекомендовано хворим на сечокам'яну хворобу? При сечоокислому діатезі й уратах можна приготувати настій із листків брусниці, трави споришу, коренів айру, кукурудзяних рилець. Столову ложку подрібненої суміші із узятих порівну трав залити 0,5 л води, проварити ввечері п'ять хвилин на малому вогні, ніч настояти, вранці процідити. Відвар випити за три рази перед їдою. Курс лікування — місяць.

Цілющий відвар і з узятих порівну трави хвоща, вересу, трави і насіння дикої моркви. Приготуйте й уживайте його, як рекомендовано у попередньому рецепті.

При оксалатних і фосфатних каменях помічні фітозбори із таких лікарських трав: трава звіробою, парило, корінь марени красильної, листки м'яти, насіння

кропу. Спосіб приготування й приймання настою такий самий. Після місячного курсу лікування відваром із цих трав попитайте інший, приготовлений із кореня лопуха, айру, трави парила і золотушнику звичайного. За потреби повторіть вживання відвару із суміші лікарських трав, перелічених вище.

Можна курсами приймати відвари з трав, що чинять сечогінний вплив, — хвоща польового, споришу звичайного, золотушнику звичайного, листків мучниці. Добре подрібнює камені корінь марени красильної, який можна застосовувати як у зборах з іншими лікарськими рослинами, так і самотійно.

Проведіть місячний курс прийому відвару із зерна вівса посівного, оскільки він має позитивний вплив на сольовий обмін речовин в організмі і сприяє видаленню солей. Літром води залити склянку зерна, кип'ятити ввечері 15—20 хвилин на малому вогні, вранці процідити. Відвар випити протягом дня за п'ять—шість прийомів. І так щодня впродовж місяця.

Отже, подолати сечокам'яну хворобу цілком можливо, якщо вдатися до фітотерапії і спрямувати проти недуги потужну силу природи. Головне тут — наполегливість, адже лікування травами тривале. Варто набратися терпіння, і тоді вдасться позбутися каменів, які турбують, поки вони ще малі, й уникнути операції.

Організм підкаже про проблеми з цукром у крові

Гіперглікемія — це непомітна проблема, яка потребує багато уваги. Якщо її не позбутися швидко, це може призвести до діабету. Тому важливо знати симптоми гіперглікемії.

птомів. Фахівці радять прохити медичний огляд кожні півроку, щоб мати змогу виявити проблему на початковій стадії. Тест на рівень цукру, як правило, дуже дешевий і простий. У вас візьмуть невелику кількість крові — і все.

Проте варто стежити й за симптомами недуги. А вони такі.

1. ПОЛІДИПСІЯ. Це термінова і перебільшена потреба пити воду. Вона, як правило, супроводжується відчуттям сухості в роті. Важливо пити стільки води, скільки вам потрібно, оскільки з допомогою цього організм прагне регулювати рівень цукру в крові.

Разом з тим варто пам'ятати, що проблема не зникне, поки ви не нормалізуєте рівень цукру в крові.

2. УРАЖЕННЯ ШКІРИ. Надмірна кількість цукру у крові може спричинити виникнення ураження шкіри, відмітки кольору кави на ногах, почервоніння на обличчі та сухість шкіри. Нігті, долоні та підшви також можуть бути жовтими. Якщо ви помічаєте, що у



вас з'являються синці, і здається, що вони тримаються значно довше, ніж звичайно, не відкладайте візит до лікаря.

3. ЗМІНИ НАСТРОЮ. Гіперглікемія може спричинити багато змін у настрої, такі як дратівливість або депресія. Пам'ятайте, що емоції залежать від хімічних процесів у мозку, і ці процеси впливають на рівень цукру в крові.

4. СЛАБКІСТЬ І СОНЛИВІСТЬ. Через те, що клітини не здатні ефективно поглинати цукор у крові, енергетичні рівні виснажуються. Це може призвести до слабкості, надмірної втомленості, сонливості.

Щоб вирішити цю проблему, дуже важливо споживати достатньо свіжих

овочів, щоб отримати вітаміни та мінерали. Якщо проблема дуже серйозна, лікар може прописати відповідні препарати.

5. ПОВІЛЬНЕ ЗАГОЄННЯ РАН. Гіперглікемія викликає серйозну зміну коагуляції. Це, у свою чергу, спричиняє проблему із загоєнням ран. Ця зміна також може спричинити виникнення гематом або синців. Якщо ви помітили, що будь-які рани не загоюються тривалий час, потрібно звернутися до лікаря. Щойно ви повернете контроль над рівнем цукру в крові, це перестане бути проблемою.

6. ПРОБЛЕМИ ІЗ ЗОРОМ. У результаті гіперглікемії ймовірні такі ознаки погіршення зору: затуманений зір, темні плями перед очима, болі навколо очей, труднощі зосередження на близьких об'єктах у бічному периферичному зорі. Для виявлення цих проблем потрібно регулярно відвідувати офтальмолога.

7. СЕКСУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ. Пошкодження нервів і кровоносних судин, спричинені високим вмістом цукру в крові, може виявитися у зміні сексуальних функцій як у чоловіків, так і у жінок.

• Коротко

Так лікувалися козаки

✓ 10—15 г коріння айру заливають 2 склянками води, готують відвар. Приймають по півсклянки тричі на день за півгодини до їди. У такий спосіб лікують виразку шлунку та дванадцятипалої кишки.

✓ 15 г коріння та насіння кропиви жалкої відварюють у 200 г води і п'ють по 2—3 столові ложки за один прийом при круглих глистах. Гостриці та аскариди масово гинуть.

✓ 100 г подрібненого листя кропиви дводомної кип'ятять у 500 г води півгодини. У воду додають трохи оцту. Цим відваром 2—3 рази на тиждень миють голову від облісіння.

✓ 20 г кори каштана кінського відварюють у 200 г води і п'ють по столовій ложці 4—6 разів на день як заспокійливий засіб при безсонні, невралгіях, істерії.

✓ Свіжий сік сон-трави змішують у рівній кількості з медом і приймають по чайній ложці тричі на добу при глаукомі.

✓ 15 г листя трави баранців кип'ятять у 200 г води 5 хвилин, проціджують і вживають по півсклянки чотири рази на день при мігрені. Цей відвар також пом'якшує кашель у дітей.

ПИРІЖКИ З СИРОМ

Для тіста необхідно: борошно — 3–3,5 ст., вода (окріп) — 1 ст., олія — 4 ст. л., цукор — 1 ч. л., сіль — 1 ч. л.

Для начинки: помідори — 5–7 шт., сир — 300 г, кріп — пучок; сіль — за смаком.

Помідори нарізаємо кружальцями. Сир розмішуємо в блендері разом із зеленню та сіллю до однорідної маси. У воді (окріпі) розмішуємо цукор і сіль, додаємо олію, потім — борошно. Замішуємо м'яке тісто й відставляємо його на півгодини. Відтак тонко розкачуємо половину тіста. Розкладаємо на нього кружальця помідорів, на відстані 2–3 см один від одного. На помідор викладаємо начинку. Накриваємо зверху іншим розкачаним пластом тіста. Склянкою відповідного діаметру витискаємо пиріжки. Обсмажуємо з обох боків у великій кількості олії. Викладаємо на паперовий рушник для усунення надлишків олії.

ГРЕЧАНИК З СИРОМ

Інгредієнти: гречана крупа — 2 склянки; окріп — 2 склянки; домашній сир — 0,5 кг; яйця — 2 шт.; вершкове масло — 3 ст. ложки; цукор, ванільний цукор і сіль — за смаком; панірувальні сухарі — для посипання форми.

Гречку добре промийте, висипте в каструлю, залийте окропом і закрийте кришкою. Залиште на 2 години. Відкиньте гречку на сито, щоб стекла зайва вода. Гарячу кашу пересипте назад у каструлю, додайте вершкове масло. Накрийте кришкою і залиште на 10 хвилин. Додайте 1 яйце.



Сир збийте з цукром, ванільним цукром і одним яйцем до пишної однорідної маси. З'єднайте гречку і сирну масу, ретельно перемішайте. Викладіть гречано-сирну масу у форму, змащену вершковим маслом і посипану панірувальними сухарями. Запікайте при температурі 180°C 30 хвилин.

СИРНІ ГАЛУШКИ З ВИШНЯМИ

Інгредієнти: 180–200 г сиру, 1 яйце, 3–4 ст. л. борошна, 3 ст. л. цукру (1 ст. л. на підливку), 200–300 г свіжих чи заморожених вишень без кісточок (можна використовувати й інші ягоди), 1/2 ч. л. крохмалю.

Сир добре розімніть. Додайте в нього яйце, цукор і ретельно перемішайте. Кількість борошна залежить від консистенції сиру. На широкій дошці, яка добре присипана борошном, розкачайте ковбаску з тіста. Розріжте її на невеликі кру-

Що приготувати з домашнього сиру?



Цей продукт може бути як самостійною стравою, так і компонентом для інших. Домашній кисломолочний сир дуже корисний, адже багатий кальцієм та добре засвоюється незміцненим дитячим організмом.

• Корисно!

жечки діаметром приблизно 5 см. Візьміть заморожені або ж свіжі вишні, по одній ягідці покладіть на сирковий коржик і заліпіть краї. Для приготування вишневої підливки потрібно покласти вишні в каструлю, присипати цукром і додати трішки води. Варіть на невеликому вогні, поки вишні не розм'якнуть. Розведіть крохмаль з 1–2 ст. л. води і додайте до вишень. Постійно помішуючи, варіть ще 2 хвилини, доки підливка трішки загусне. Щоб зварити галушки, потрібно закип'ятити воду і трішки її посолити. Опустіть галушки невеликими порціями в воду і варіть їх, поки вони не спливають. Готові сирні галушки дістаньте з води, викладіть на тарілку і щедро полийте вишневою підливкою.

СИРНА ЗАПІКАНКА

Інгредієнти: 0,5 кг сиру, 3 яйця, 50 г (3 ст. л.) манної крупи, 100 г цукру, дрібка солі, 50 мл молока, 50 г вершкового масла, родзинки, курага та ін. за смаком.

Сир перетріть блендером. Додайте цукор і добре вимішайте. По черзі, перемішуючи (або збиваючи блендером) додайте до

сиру яйця, масло і молоко.

Додайте манку, перемішайте, після чого залиште масу на півгодини, щоб манка набрала вологи. Додайте сухофрукти, фрукти чи ще щось, що смакує. Змажте форму жиром, обсыпте борошном або манкою і викладіть туди сирну масу. Можна постелити папір для випічки.

Випікайте при температурі 180 градусів до готовності (перевіряйте зубочисткою) приблизно 40–50 хв. Якщо верх почне припікатися, а середина ще не готова, прикрийте запіканку пергаментом чи фольгою.

Зверніть увагу, що чим більше ви дасте цукру, тим темнішою в результаті вийде запіканка.

СИРНИК БЕЗ ВИПІКАННЯ

Інгредієнти: 800 г м'якого сиру, 250 мл вершків (10%), 1 пачка збитих вершків у порошку, 200 г цукру, 1,5 ст. л. желатину, 250 г пісочного печива, 50 г масла, 1 пачка фруктового желе, консервовані або свіжі фрукти.

Збийте вершки з порошком для збивання вершків. Перетріть сир з цукром. Додайте сир до вершків і перетріть блендером до утворення однорідної маси. Замочіть желатин на 15 хв у 100 мл холодної води, після чого нагрійте його на водяній бані до повного розчинення і дайте охолонути. Додайте желатин до маси і змішайте.

Дрібно розтріть печиво, додайте розм'якшене масло, добре перемішайте. Розкладіть утворену суміш на дно форми, втрамбуйте. Викладіть сирну масу на

шар з печива і поставте в холодильник до застигання (на 1–2 год). Розчиніть фруктове желе у вдвічі меншій кількості води, ніж передбачено виробником, охолодіть до кімнатної температури. Розкладіть фрукти на торт та залийте желе. Поставте чізкейк у холодильник до повного застигання. Вийміть з форми та нарізайте шматочками.

ГЛАЗУРОВАНІ СИРКИ

Всім відомий такий магазинний продукт, як глазуrowані сирки. Але чи знали ви, що їх можна приготувати в домашніх умовах? Тим паче, домашні глазуrowані сирки набагато корисніші за магазинні.



Інгредієнти для сиркової маси: 400 г сиру (будь-якої жирності), 4–5 ст. ложок цукрової пудри, 2 ст. л. вершків, 1 ст. л. вершкового масла. Для глазури: 1 ст. л. какао-порошку, 3 ст. л. цукру, 3 ст. л. сметани (будь-якої жирності), 1 ч. л. вершкового масла.

Насамперед перетріть сир через сито — це робить його однорідним і надає легкість. М'яке вершкове масло кімнатної температури поріжте маленькими шматочками. Потім покладіть у миску

масло, сир, цукрову пудру і ретельно перемішайте. Маса не повинна бути занадто рідкою або розсипчастою. У залежності від консистенції можна додати більше сиру або вершків (рідка маса — додати сир, розсипчаста — вершки). Перемішайте до утворення однорідної маси. Зліпіть з отриманої маси брусочки або кульки. Поставте сирну масу в морозилку на 15 хвилин і простежте, щоб вона не заморозилась — інакше сирки втратять смак. Поки сир охолоджується, приготуйте глазуру.

Для цього змішайте в каструлі необхідні компоненти: какао-порошок, цукор і сметану. На слабкому вогні варіть масу до кипіння, після чого — ще п'ять хвилин. У кінці додайте вершкове масло і перемішайте глазуру. Дайте глазури час охолонути. Можна поставити її на 15 хвилин в холодильник.

Дістаньте сирні брусочки з морозилки й акуратно опускайте їх в остиглий шоколад. Викладіть сирки на пергаментний папір або фольгу і знову поставте в холодильник. Зачекайте, коли шоколад застигне, і

можна подавати до столу.

Поради:

- ✓ замість глазури ви можете використовувати плитку шоколаду, розтоплену на водяній бані з додаванням вершкового масла.
- ✓ в сирну масу можна додати ванілін, какао, горішки, кокосову стружку.
- ✓ можна робити глазуrowані сирки з наповнювачем: вареним згущеним молоком, вишнею. Потрібно розкачати сирну масу на корж, покласти начинку й акуратно загорнути сир у брусочок.

• У записник

Простий салат із тунця з овочами

Знадобиться: пекінська капуста, тунець салатний, консервована кукурудза, свіжий помідор.

Нарізати капусту, помідори невеликими шматочками, злити зайву рідину з консервів, змішати тунець й інші продукти з кукурудзою. Для заправки взяти чайну ложку оливкової олії, сіль і перець за смаком. А кількість інгредієнтів розраховуйте з огляду на те, скільки осіб будуть їсти цей смачний салат із тунцем.

Салат із тунця по-італійськи

Знадобиться: відварена паста короткої форми (пенне, фарфале, головне — не спагеті!), тунець, чорні оливки без кісточок, перепелині яйця, помідори чері, свіжий базилік, трохи тертого пармезану.



Остиглу пасту змішати з іншими інгредієнтами (помідори, яйця й оливки розрізати навпіл, базилік розібрати на листочки), заправити оливковою олією, посипати пармезаном.

Салат з тунцем та авокадо

Знадобиться: 185 г тунця в олії (1 банка), по 2 авокадо й огірки невеликих, 1 зубчик часнику, 1 ст. л. майонезу.



Очистити авокадо, розрізати уздовж навпіл, забрати кісточку, нарізати м'якоть дрібно, викласти разом з тунцем в салатник, додати нарізаний соломкою огірок, подрібнений часник, майонез, перемішати.

• Знадобиться

Травневі дні — це час, коли більшість людей розпочинає сезон пікніків. І так хочеться, щоб відпочинок пройшов вдало і без казусів. А тому варто брати з собою тільки ту їжу, яка не зіпсується в теплу погоду.

Свіжі овочеві салати

Спокійно беріть з собою свіжі овочеві салати без майонезу. Страви зі свіжих овочів, на кшталт броколі, помідорів, огірків та червоної цибулі, приправлених бальзамічним оцтом, можна сміливо їсти в теплу погоду.

Салат із макаронів

Картопляні салати з майонезом — не найкращий

У корзину — на пікнік

вибір у теплу погоду. А от макарони без майонезу — зовсім інша річ. Поєднайте триколірну пасту, оливкову олію, сіль, перець та овочі за смаком: броколі, моркву, горох, оливки та червоний перець.

Тунець та лосось

Ви можете додавати в салати чи інші страви для пікніка тунець чи лосось і не боятися, що страва зіпсується. Звісно, це за умови, якщо ви придбали їх попередньо приготовленими у герметичній упаковці й відкрили вже безпосередньо на природі.



Середземноморська їжа

Середземноморська їжа — на кшталт листя винограду, оливок, висушених томатів чи запеченого солодкого перцю — витривала їжа, що не зіпсується під час пікніка в теплу погоду.

Фруктовий салат

Міксуйте та експериментуйте з овочами та фруктами. Заправляти фруктові салати можна по-різному: вершками, йогуртом, варенням та різними соусами.

Фруктові енергетичні батончики

Вони стануть чудовим десертом для вашого пікніка. Можете придбати їх у крамниці або приготувати власноруч. Ось один з рецептів:

Подрібнену суміш свіжих, висушених чи заморожених фруктів перемішуйте з цільними злаками, горіхами, віссянкою, медом та горіховою пастою. Все це поміщаєте у емність для випікання й готуєте в ду-

ховці 25 хвилин. Уже спечену смакоту ріжете на форму батончиків.

Попкорн

Попкорн — чудовий перекус, який не зіпсується в теплу погоду.

Чипси з цукіні

Замість жирних картопляних чипсів спробуйте чипси з цукіні. Ви можете приготувати такий перекус власноруч.

Кільцями нарізаєте цукіні, поміщаєте в миску з часниковим порошком, лимонним соком, оливковою олією, кмнином, паприкою. Потім сушите їх при 115 градусах, поки вони не стануть хрусткими.

За матеріалами видання «Українська правда».

Що робити у травні

САДИМО У ВІДКРИТИЙ ГРУНТ ТЕПЛОЛЮБНІ ОВОЧІ,
ВИСІВАЄМО КВІТИ, ЗБИРАЄМО ВРОЖАЙ ЗЕЛЕНІ

Травень — останній місяць весни, гаряча пора для овочівників. Уже наприкінці квітня — на початку травня у теплій землі ростуть цибуля, ревінь, редиска, салат, спаржа, кріп, щавель. Продовжують рости і розвиватися рослини у теплицях, парниках та в утепленому ґрунті.

● Усе за планом!



Настає час для масової пізньої весняної сівби і садіння у відкритому ґрунті теплолюбних овочевих культур: квасолі, огірків, динь, кавунів, кабачків, патисонів, гарбузів, пізньостиглих сортів картоплі.

Починаючи з другої-третьої декади, висаджують розсаду помідорів, перцю, баклажанів, а в останніх числах травня і на початку червня — розсаду білоголової капусти середньопізніх та пізньостиглих сортів. Можна також вдруге висівати ранні зелені рослини і коренеплоди, салат, шпинат та редиску.

САДИМО КАПУСТУ...

Настав час пересаджувати розсаду капусти у відкритий ґрунт. Найкраще це робити у перші дні травня, коли верхній його шар прогріється до +10 градусів.

Відведіть для неї світле сонячне місце, де раніше росли бобові та зелені культури, картопля, цибуля, огірки чи багаторічні трави. Перед тим, як висаджувати, підживіть кожен квадратний метр половиною відра перегною із додаванням сечовини.

Розсада повинна мати не менше 5–6 міценьких листочків, тому що 2–3 листки можуть загинути. Садити її краще рядами з міжряддями у 50–60 см і 30 см між окремими рослинами. При такій посадці надалі буде легше знищувати бур'яни боронуванням граблями і підгортати рослини, коли вони підростуть.

...КАБАЧКИ

Кабачок — однорічна рослина, яка вирощується як розсадою, так і у відкритому ґрунті. На ділянці його краще розміщувати після коренеплодів (цибуля, картопля), бобових і капусти.

...І ОГІРКИ

При виборі місця для висаджування огірків у відкритий ґрунт треба врахувати їхню любов до світла, теп-

ла і родючості ґрунту. Розсаду огірків висаджують у відкритий ґрунт, коли він добре прогріється. Зазвичай висаджується 25–30-денна розсада з 4–5 листочками. Добре ростуть огірки на угноєних ґрунтах за умови забезпечення рослин водою.

НА КЛУМБИ
Й ПІДВІКОННІ

Кінець весни — найближчий час для:

✓ **розмноження кімнатної троянди живцями.** У цей час вона вже пишно цвіте. Стебла, які відцвіли, обрізаємо, залишивши 2–3 бруньки, щоб сформувати гарний кущик і продовжити цвітіння. Зі зрізаних гілочок можна нарізати живці довжиною до 10 см. Зріз роблять гострим лезом на кілька міліметрів від нижче бруньки. Живці розміщують у воді і зверху накривають банкою для підтримання високої вологості.

Місце для укорінення слід

вибрати світле, але не сонячне. Після того, як з'явилися корінці, рослини розсаджують у маленькі горщики і знову накривають банками. Наступного року у вас буде цілий розарій.

Таким же способом легко розмножити і глоксинію. Вона, звісно ж, не потребує обрізання, але втрата одного листка не зашкодить рослині, натомість ви отримаєте ще один екземпляр;

✓ **поліпшення стану лимона.** Якщо зовнішній вигляд кімнатних цитрусових викликає у вас занепокоєння, проведіть для них курс санаторного лікування на свіжому повітрі. Необхідна пересадка із повною заміною ґрунту, а не просто переміщення у більший горщик. Краще, щоб розмір залишався таким же.

Земляну грудку розмістити у воді й обережно, щоб не пошкодити коріння, вийміть з нього ґрунт. Якщо коренева система слабо розгалужена, трохи вкоротіть стрижневі корінці — це посприятиме їхньому роз-

галуженню. І, звісно ж, потрібно видалити пошкоджені й підгнилі корінці, якщо такі є.

Залишилося посадити рослину у підготовлений ґрунт і добре полити, щоб не було порожнин. Після цього кілька днів рослину тримайте у прохолодному місці з розсіяним освітленням. Через кілька тижнів після пересаджування, коли коріння обживеться у новому ґрунті, можна винести рослину на балкон.

Обов'язково захистіть її від сонячного проміння цупкою білою тканиною. Якщо крона добре сформована, трохи вкоротіть довгі гілки. Не забувайте поступово повертати горщик, аби крона не стала односторонньою.

На початку травня у відкритий ґрунт висівають теплолюбні однорічники: чорнобривці, настурцію. Коли мине загроза заморозків, висаджують молоді кушчики пеларгонії, вирощені з весняних живців. Майте на увазі, що пеларгонія добре цвіте лише тоді, коли її корінню обмежено життєвий простір, тому, бажаючи прикрасити нею клумбу, висаджуйте її в землю разом із горщиком.

На початку травня треба підживити троянди і багаторічні трав'янисті рослини. Найкраще це робити розчином коров'яку 1:10 чи пташиного посліду 1:20.

Зрізуючи тюльпани на букет, варто пам'ятати, що чим більше зріжете листків, тим гірше для цибулини.

Наприкінці травня треба висіяти насіння дворічних рослин — гвоздики, мальви, маргариток, віоли, дзвоників, незабудки тощо. Посіяна вчасно дворічна рослина формує сильний куц і починає квітнути вже наступної весни.

● Народ скаже...

✓ Тоді просо висіваєть-ся, як дуб розвивається.

✓ До Миколая (22 травня) не сій гречку й не стрижи овечку, це можуть бути заморозки.

✓ На молодика гарбузи й квасолі не сіють.

✓ Якщо у травні дощ, то буде жито.

✓ Травень холодний — рік хлібородний.

✓ 5 травня. За народними повір'ями вважається, що саме цього дня доцільно садити цибулю (від семи недуг), а також, хто не встиг, сіяти ще моркву й буряки.

✓ 6 травня — Юрія весняного. У цей день весна сходить на землю. Селяни урочисто об'їжджали поля, виводили тварин на нічний випас.

✓ 19 травня — огірковий день. Чим більша роса і ясніша погода — тим кращій урожай на горох і огірки.

✓ 22 травня — Миколи літнього. Миколин дощ зайвим не буває, про врожай дбає, хліби піднімає. На Миколи дощовито-влітку буде гарне жито.

✓ 23 травня — Симона Зілото цілющого. Починається масове збирання лікарських трав.

Догляд за рослинами у парниках і теплицях

У зимових теплицях продовжують доглядати за огірками і помідорами, збирають урожай, регулярно поливають. У парниках вирощують розсаду теплолюбних рослин (помідори, перець, баклажани).

березня у теплиці або в кімнаті. Шар родючої землі збільшують до 20–25 см. Висаджують до 20 рослин під раму, похило вздовж парника у чотири ряди з міжряддями 40 см. Відстань між рослинами в ряду — 18 см. Формують їх тільки в одне стебло з прищипуванням верхівок над другим квітковим гроном, залишивши над ним два листки.

Травень — пора масового висаджування в утепленій ґрунті (гноювй грядки, тимчасові каркасні та безкаркасні плівкові укриття) розсади огірків і помідорів. Добре ростуть огірки на угноєних грядках за умови забезпечення рослин водою. Хто не встиг висадити розсаду огірків у зігрітий біопаливом ґрунт під плівкове укриття наприкінці квітня, може зробити це у першій декаді травня. У ці ж строки висаджують розсаду помідорів.



Ґрунтова кірка (після дощів і поливу) особливо небезпечна для слабких сходів моркви, петрушки, ріпчастої цибулі тощо. Тому ґрунт необхідно розпушувати легкими мотиками: тризубка, культиватор-борінка, голчастий коток. Розпушувати доцільно наступного дня після дощу або поливу, поки ґрунт не просох, щоб уникнути додаткового випаровування вологи. Часте розпушування дає змогу скоротити кількість поливів, зменшити забур'яненість.

У цьому місяці збирають урожай на підзимових, ози-

мих і ранньовесняних посівах коріандру, цибулі-ріпки, петрушки, салату листового і коренеплодів редиски, а на багаторічних — зелень цибулі, щавлю, черешків ревеню та пагонів спаржі.

У багаторічних цибулин листки зрізують на 3 см вище від кореневої шийки. Щавель збирають багатоварово, не допускаючи його цвітіння. Листки ревеню зрізують з черешками біля самої основи. Зелень петрушки збирають вибірково по кілька листків або молодих пагонів, коли вони досягнуть висоти 15–20 см. Після кожного зрізування рослини підживлюють розчином коров'яку (1:6). Спаржу починають збирати при появі тріщин на поверхні ґрунту.

Редиску найкраще збирати вранці, а напередодні ввечері її слід щедро полити. Спочатку збирають вибірково, а потім одноразово. Коріандр на зелень збирають, коли листки мають довжину 10–15 см (до утворення стебла). Рослини висмикують із ґрунту з корінням.

● До часу

Коли висаджувати жоржини

Жоржини можуть стати окрасою вашого саду. Красиві, невибагливі, за ними досить легко доглядати. За тривалістю цвітіння — рекордсмени серед квітів відкритого ґрунту. Зазвичай вони милують око від початку літа і до середини осені. Але треба знати, коли і як їх висаджувати.

Жоржини — багаторічні квіти. Але в нашому кліматі вони не зимують у ґрунті. Тому восени їх обов'язково викопають і зберігають у приміщеннях (підвалах, сараях) до наступної весни. Якщо ви не вирощували жоржини — придбайте їх бульби у квіткових магазинах або на ринку. Висаджувати бульби жоржин у ґрунт треба тільки тоді, коли мине пора нічних холододнів.

Є кілька способів посадки жоржин: бульбами, живцюванням, розсадою.

Бульбами садити їх набагато легше, зате розсада дає можливість швидко розмножити сорт і вже восени отримати чудовий посадковий матеріал на наступний рік.



Бульби обов'язково оглядають, очищають їх від засохлих корінців. Адаже сухі не дадуть пагонів і нових коренів. Гострим ножем видаляють хворі, гнилі ділянки. Зрізи дезінфікують подрібненим деревним вугіллям.

Після цього кладуть бульби жоржину ящики із землею, ставлю у добре освітлене приміщення при температурі приблизно 20 градусів, рясно поливають. Невдовзі на бульбах з'являться паростки. Тоді жоржини можна дістати і ділити на кілька частин, на кожній з яких має бути по паростку.

Ділять бульби жоржин не тільки для того, щоб отримати більше посадкового матеріалу, а й для його оздоровлення, тому що вирощування занадто великими кушми призводить до виродження сорту.

Бульби жоржин висаджують у ґрунт, роблячи ямки глибиною 20–30 см, у кожному додають перегній. Важливо пам'ятати, що не можна надміру заглиблювати бульби: верхня їх частина (коренева шийка) повинна на 2–3 см виступати над поверхнею ґрунту, щоб уникнути загнивання.

Жоржини люблять яскраве сонячне світло і зволожений ґрунт. При виборі ділянки для садіння потрібно враховувати, що сонячні промені повинні потрапляти на ділянку не менше 6 годин на день.

Там, де вироджуються квіти, не може жити людина / Гетель

ПОНЕДІЛОК, 7.05.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 16.10 М/с "Чорний Джок"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 21.00
Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго
ранку, Країно!
09.30, 10.50, 14.55 Погода
09.40 Д/с "Велике фотополуван-
ня Дага Гарднера"
10.35, 13.35, 16.35 Телепродаж
11.00 Д/с "Столика Японія"
11.40 Д/с "Двоколісні хроніки"
12.00 Д/с "Смачні історії"
12.55, 15.00 Лайфхак українською
13.10 :РадіоДень
13.55 Перша шпальта
14.30 :Радіо. День. "Євробачен-
ня"
15.25 М/с "Гон"
17.00 Розсекречена історія
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 "Юзівська весна: як ми бо-
ролись за Донецьк"
19.40 До справи
20.15, 01.10 Війна і мир
21.30 Щоденник "Євробачення-
2018"
21.45 Нацвідбір на "Євробачення-
2018"
23.00 Д/с "Дивовижні міста світу"
00.00 "Обличчя війни"
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 "Одруження наосліп"
12.20, 13.50, 15.10 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15, 01.15 Х/ф "Втеча з Шоу-
шенка"
23.00 Х/ф "Мисливці за скарба-
ми"
2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-ук-
раїнськи"
09.30, 18.15 "Спецкор"
10.10, 18.50 "ДжеДАІ"
10.50 Т/с "Стоматолог"
14.40 Х/ф "Віддача"
16.25 Х/ф "Найкращі серед най-
кращих"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Оде-
са"
20.30, 22.05 Т/с "Кістки-11"
23.45 Х/ф "Найкращі серед най-
кращих-2"
01.40 "Помста природи"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Справа
Дойлів"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ра-
нок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30
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, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф "Інше життя"
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні
вісті

ICTV

17.00 Розкішні мандрівки
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ – калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Сільський календар
22.40 Х/ф "Іржавий алюміній"
ICTV
05.40, 19.20 Надзвичайні нови-
ни
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20 Надзвичайні новини.
Підсумки
10.05 Х/ф "Перший лицар"
12.45, 15.45 Факти. День
13.20 Х/ф "Останні лицарі"
15.30, 16.20 Х/ф "Робін Гуд"
18.45 Факти. Вечір
20.05 Х/ф "Лють"
22.35 Свобода слова
00.50 Т/с "Морська поліція.
Спецвідділ"
СТБ
06.05, 15.55 Все буде добре!
07.30 Все буде смачно!
09.30 Світами за скарбами
11.45 Х/ф "Небезпечно для жит-
тя!"
13.30 Битва екстрасенсів
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова
історія"
19.55, 22.40, 01.30 Слідство ве-
дуть екстрасенси
23.35 Один за всіх
00.55 Небачене "Євробачення-
2018"

НОВИЙ КАНАЛ

05.10 М/ф "Лісова братва"
06.50 Т/с "Бібліотекарі"
11.00 Х/ф "Сигнал"
13.00 Х/ф "Острів"
15.50 Х/ф "Трансформери: Час
вимирання"
19.00 Ревізор. Крамниці
21.00 Таємний агент
22.20 Таємний агент. Пост-шоу
00.00 Х/ф "Супернова"
«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
10.45 Реальна містика
13.45, 15.30 Т/с "Я ніколи не пла-
чу"
18.20, 19.45 Т/с "За законами
воєнного часу-2"
23.30 Х/ф "Судний день"
01.40 Телемагазин

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 "Енеїда"
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
ТТБ"
13.40 "По за рамками"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Доли"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
16.08, 17.36, 19.48 Док. фільм
17.10 Д/с "В Україні"
18.31 Д/с "Незвичайні культури"
19.22 "Тема дня"
ІНТЕР
06.10, 22.30 "Слідство вели... з
Л. Каневським"
07.00 "Готуємо разом"
08.00 "Орел і решка. Рай і пекло"
09.50, 20.30 Т/с "Заради кохан-
ня я все зможу!"
11.45, 12.25 Х/ф "Максим Пере-
пелиця"
12.00, 17.40 Новини
14.10 Х/ф "Я тебе ніколи не за-
буду"
16.00 "Чекай мене. Україна.
Зустрічі Перемоги"
18.00 Ток-шоу "Стосується кож-
ного"
20.00 "Подорожці"
00.25 Х/ф "У небі "Нічні відьми"

СЕРЕДА, 9.05.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/ф "Вони боролись до за-
гину"
06.30 Док. драма "Мисливці на
нацистів"
08.50 День пам'яті та примирення.
Спецпроект
10.20 Д/ф "Одесити на Донбасі"
11.25 Д/ф "Війна на нульовому
кілометрі"
12.30 "Юзівська весна: як ми бо-
ролись за Донецьк"
13.10 :РадіоДень
14.00 Т/с "Справедливі"
17.20 Х/ф "Сила волі"
19.55 Д/ф "Перехрестя Балю"
21.00, 00.40 Новини
21.30 Щоденник "Євробачення-
2018"
21.45 Концерт Євгена Хмари "Зна-
мення"
23.15 Д/с "Дивовижні міста світу"
00.15 Д/с "Гордість світу"
1+1
07.00 "Українські сенсації"
07.55, 19.30 ТСН
08.50 Х/ф "Ати-бати, йшли сол-
дати"
10.40 Т/с "Завтра буде завтра"
20.15 Х/ф "Кіборги"
22.30 "100 днів над прірвою"
00.40 Х/ф "Дачна поїздка сер-
жанта Цибулі"
2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Він, вона та телевізор"
09.35 "Спецкор"
10.15 "ДжеДАІ"
10.55 "Загублений світ"
13.15 Х/ф "Найкращі серед най-
кращих-3"
15.00 Х/ф "Гвардія-2"
16.50 Х/ф "Дніпровський рубіж"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Оде-
са"
20.30, 22.05 Т/с "Кістки-11"
23.45 Т/с "Безсмертний"
00.35 "Нове шалене відео по-ук-
раїнськи"
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Справа
Дойлів"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ра-
нок
07.00 Провінційні вісті
07.30 Ток-шоу "Стосується кож-
ного"
20.00 "Подорожці"
00.25 Х/ф "У небі "Нічні відьми"

08.30 Екологічно чисте життя
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки
11.00, 16.00 Дитяча година
12.10 "Гал-кліп"
12.35 Галицький шлягер. Івано-
Франківськ
14.10 Х/ф "Великий Медічі: ли-
цар війни"
16.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
18.45, 21.55 Міська рада інформує
19.00, 00.30 Невідома Україна
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Формула здоров'я
21.30 Смачна мандрівка
22.00, 04.00 Х/ф "В тилу ворога"
ICTV
06.10, 19.20 Надзвичайні новини
06.50 Т/с "Відділ-44"
08.40, 13.05 Т/с "Пес"
12.45 Факти. День
15.00 Т/с "Конвой"
18.45 Факти. Вечір
20.05 Т/с "Один у полі воїн"
23.55 Х/ф "Епоха героїв"
01.40 Т/с "Морська поліція.
Спецвідділ"
СТБ
05.40 Х/ф "Балада про солдата"
07.25 Х/ф "А зорі тут тихі"
11.10 Т/с "Поділись щастям
своїм"
15.55 Все буде добре!
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова
історія"
20.00, 22.40 МастерШеф.
Кулінарний випускний
23.45 Один за всіх
00.55 Небачене "Євробачення-
2018"
01.30 Слідство ведуть екстрасен-
си
НОВИЙ КАНАЛ
05.30 М/с "Дракони. Перегони
безстрашних"
06.50 М/ф "Хранителі снів"
08.50 Т/с "Хроніки Шаннари"
17.00, 19.00, 22.00 Від пацанки до
панянки
21.00 Аферисти в мережах
01.55 Служба розшуку дітей
«УКРАЇНА»
06.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.00, 10.30 Т/с "Незламана"
10.00 Присяга солдатів строко-
вої служби 101 бригади ген-
штабу

11.10, 15.15, 19.40 Т/с "За зако-
нами воєнного часу-2"
20.25 Футбол. Фінал Кубка Украї-
ни. "Шахтар" – "Динамо"
23.00 Х/ф "Горіць"
ТТБ
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 "Візитівки Карпат"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Доли"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна
природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці
підводного світу"
17.10 "Наші гроші"
17.36, 20.40 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культури"
19.00 "Вісті ТТБ"
ІНТЕР
05.50 Х/ф "Вони боролись за
Батьківщину"
07.00 Марафон "Наша Перемога"
12.00 Х/ф "У бій ідуть одні ста-
рики"
13.30, 22.30 Т/с "Добровольці"
20.00 "Подорожці"
20.30 Концерт "Перемога. Одна
на всіх"
03.35 "Орел і Решка. Шопінг"

**Мені чомусь весь час
здається, що начальник ди-
виться на мене і думає:
«Цей пристрій, безумовно,
може працювати набагато
швидше».**

— Руки моєї дочки проси-
ли відразу двоє: інженер і
адвокат.
— І кому посміхнулося
щастя?
— Інженеру. Вона виїш-
ла заміж за адвоката.

**Дорогий, твоя позиція на-
стільки непохитна, що ти
ризикнеш залишити мене
вдовою.**

ВІТРОК, 8.05.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/ф "Вони боролись до за-
гину"
06.30 Док. драма "Мисливці на
нацистів"
10.05 "Золотий вересень. Хроніка
Галичини 1939–1941"
11.05 Д/ф "Іспит на людяність"
12.00 ХВИЛИНА МОВЧАННЯ;
ПАМ'ЯТІ ЖЕРТВ ДРУГОЇ
СВІТОВОЇ ВІЙНИ
12.01 Д/ф "Межа очікування"
12.50 Погода
13.10 :РадіоДень
14.00 Т/с "Справедливі"
16.30 Д/ф "Митрофанови: Історія
родини військових – батька й
сина"
16.40 Д/ф "Монгол. Історія снай-
пера"
17.00 Світло
18.00 Інформаційна година
19.00 День пам'яті та примирення.
Спецпроект
20.25 Наші гроші
21.00, 00.35 Новини
21.30, 00.15 Про що співає Євро-
па
22.00 "Євробачення-2018". Пер-
ший півфінал
01.10 Тема дня
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, 11.05 "Одруження
наосліп"
12.20 "Одруження наосліп"
13.10, 14.50 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 Х/ф "В бій ідуть одні ста-
рики"
22.10, 23.05 Х/ф "Авіатор"
22.45 Акція "Перша хвилина
миру"
01.20 Х/ф "Перемагай"
2+2
06.00 Мультфільми
08.00, 13.45, 23.45 "Помста при-
роди"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55 "Чорнобиль. Розщеплені
на атоми"
15.30 Х/ф "Посилка"
17.25 "Загублений світ"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Оде-
са"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Справа
Дойлів"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ра-
нок
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 Сільський календар
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ – калейдоскоп подій
08.30 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 "Чарівний ключик"
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.30, 21.30 Євромакс
13.00 Назарій Пилатюк.
Тернопільська філармонія
14.00, 01.00 Х/ф "Зло"
17.30 Смачна мандрівка
19.30, 21.00 Невідома Україна
20.00 Полілог
22.35, 04.00 Х/ф "Бункер"
ICTV
006.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні нови-
ни
09.55 Д/ф "Вони закінчили
війну"
11.45, 13.15 Х/ф "Врятувати ря-
дового Раяна"
12.45, 15.45 Факти. День
15.35, 16.20 Х/ф "Лють"
18.45 Факти. Вечір
20.05 Т/с "Конвой"
23.55 Х/ф "Сволота"
01.50 Т/с "Морська поліція.
Спецвідділ"
СТБ
06.10 Все буде добре!
07.35 Все буде смачно!
08.30 МастерШеф
15.55 Все буде добре!
17.30 Вікна-Новини
18.00, 01.50 Слідство ведуть ек-
страсенси
20.00 ЕкспериментИ
22.00 "Євробачення-2018".
Півфінал
00.10 Один за всіх
01.20 Небачене "Євробачення-
2018"

НОВИЙ КАНАЛ

06.10 Х/ф "Зоряний пил"
08.40 Т/с "Хроніки Шаннари"
17.00, 19.00 Заробітчани
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Від пацанки до панянки
01.50 Небачене "Євробачення"
«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
10.10 Т/с "Аметистова сереж-
ка"
13.50, 15.30 Т/с "Незламана"
18.00, 19.45 Т/с "За законами
воєнного часу-2"
22.45 Перша хвилина миру
23.30 Т/с "CSI. Місце злочину"
01.30 Телемагазин
ТТБ
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
ТТБ"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Доли"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
16.08, 19.48 Д/с "Незвідані шля-
хи"
17.10 "До справи"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культу-
ри"
ІНТЕР
06.35, 20.00 "Подорожці"
07.05 "Чекай мене. Україна.
Зустрічі Перемоги"
08.35 Х/ф "Дот"
10.30, 12.25, 20.30 Т/с "Заради
кохання я все зможу!"
12.00, 17.40 Новини
13.00 Х/ф "Ати-бати, йшли сол-
дати..."
14.50, 15.45, 16.45, 01.25 "Речдок"
18.00 Ток-шоу "Стосується кож-
ного"
19.00 Д/л "Люди Перемоги. Наш
полк"
22.30 "Слідство вели... з Л. Ка-
невським"
00.35 Д/л "Майор Вихор. Прав-
дива історія"

ЧЕТВЕР, 10.05.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 16.10 М/с "Чорний Джок"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00,
15.00, 21.00, 00.35 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго
ранку, Країно!
09.30 Щоденник "Євробачення-
2018"
09.40, 19.55 Д/с "Велике фотополу-
вання Дага Гарднера"
10.35, 13.35, 16.35 Телепродаж
11.00 Д/с "Столика Японія"
11.45 Д/с "Двоколісні хроніки"
12.00 Д/с "Смачні історії"
13.10 :РадіоДень
13.55, 01.30 До справи
14.20, 00.30 Погода
14.30 :Радіо. День. "Євробачення"
15.10 Лайфхак українською
15.25 М/с "Гон"
17.00 Складна розмова
17.25, 19.00 #ВУКРАЇНІ
18.00 Інформаційна година
19.25 Перший на селі
20.25 Схеми. Корупція в деталях
21.30, 00.15 Про що співає Європа
22.00 "Євробачення-2018". Другий
півфінал
01.10 Тема дня
1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10
"Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45,
19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.45, 12.20 "Одруження наосліп"
12.30, 13.55, 15.15 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 Х/ф "Австралія"
23.25, 01.50 Х/ф "Ронін"
2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Він, вона та телевізор"
08.45, 23.45 Т/с "Безсмертний"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.25 "Загублений світ"
12.55, 02.40 "Облом. UA."
15.10 Х/ф "Термінова доставка"
19.25 Т/с "Ментівські війни.
Одеса"
20.30, 22.05 Т/с "Кістки-11"
00.35 "Нове шалене відео по-
українськи"
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Справа
Дойлів"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ра-
нок

07.00, 20.00 У фокусі – Європа
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30
Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Формула здоров'я
08.30 Смачна мандрівка
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 Майстер-клас із
Наталкою Фіцич
12.40, 02.30 Галицький шлягер.
Івано-Франківськ
14.00, 01.00 Х/ф "Сем і Джанет"
15.45, 20.25 Добрі традиції
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні
вісті
17.30 "Гал-кліп"
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 Євромакс
22.35, 04.00 Х/ф "Втеча з
в'язниці"
ICTV
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні нови-
ни
10.10 Секретний фронт
11.25, 13.20 Х/ф "Операція
"Валькірія"
12.45, 15.45 Факти. День
14.10, 16.20 Т/с "Один у полі
воїн"
18.45 Факти. Вечір
20.05 Х/ф "Червоний"
22.10 Т/с "Останній бронепоезд"
02.15 Х/ф "Секретний фарва-
тер"
СТБ
06.30, 15.55 Все буде добре!
08.00 МастерШеф
11.15 Хата на тата
17.30 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова
історія"
20.00 Я соромлюсь свого тіла
22.00 "Євробачення-2018".
Півфінал
00.05 Один за всіх
01.15 Небачене "Євробачення-
2018"
НОВИЙ КАНАЛ
05.00 М/с "Дракони. Перегони
безстрашних"
06.10 Х/ф "Мишаче полювання"
08.10 Т/с "Бібліотекарі"
12.50 Х/ф "Зоряний пил"
15.10 Х/ф "Каблучка дракона"
17.00, 19.00 Хто зверху
21.00 Аферисти в мережах

22.00 Вар'яти
02.00 Служба розшуку дітей
«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
10.30 Місія: краса
11.30 Реальна містика
13.30, 15.30 Т/с "Батько-оди-
нак"
18.00 Т/с "Обручка з рубіном"
19.45 Ток-шоу "Говорить Украї-
на"
21.00 Х/ф "Просяюся востаннє"
23.20 Контролер
00.00 Д/ф "Процес: Російська
державна проти Олега Сен-
цова"
01.40 Телемагазин
ТТБ
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
ТТБ"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Доли"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна
природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці
підводного світу"
17.10 "Складна розмова"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культу-
ри"
ІНТЕР
06.10, 22.30 "Слідство вели... з
Л. Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40
Новини
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з
Інтером"
10.25, 12.25, 20.30 Т/с "Заради
кохання я все зможу!"
13.00 Х/ф "Женя, Женечка і "ка-
тюша"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосуєть-
ся кожного"
20.00 "Подорожці"
00.20 Х/ф "Двадцять днів без
війни"

П'ЯТНИЦЯ, 11.05.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 16.05 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00, 00.15 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

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

13.50 Х/ф "Прокляття фараона Тута"
17.00, 19.00 Суперінтуїція
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Хто зверху
02.00 Служба розшуку дітей

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.15, 03.00 Новини

TV-4

06.00 Х/ф "Собака-привид"
07.30, 16.00 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна

НОВИЙ КАНАЛ

05.50 М/с "Драconi. Перегони безтрашних"
07.10 Х/ф "Мишаче полювання"
09.00 Х/ф "Каблучка дракона"
10.50 М/ф "Хранителі снів"

СУБОТА, 12.05.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті

05.20 М/с "Лунтик і його друзі"
07.00 М/с "Драconi. Перегони безтрашних"
08.19 Kids Time
08.20 Ревізор. Крамниці

Дізнайтеся

Яка ваша ідеальна вага?

Яка формула ідеальної ваги? Питання риторичне. Однак якщо добре подумати, формула ідеальної ваги - це щось середнє, що наближить жінок до досконалості.

Ідеальна вага - від двадцяти одного до двадцяти чотирьох. Зайва вага - до тридцяти. Ожи-ріння - від тридцяти. Худоба - коливається до дев'ятнадцяти.

Перша. Ця формула найпростіша. Вона враховує співвідношення зросту, ваги, будови тіла та віку людини.

Четверта. Виміряйте окружність грудей на рівні сосків. Спочатку вимірюємо на глибокому вдиху, а потім на повному видиху.

Третя. Ця формула трохи складніша. Виміряйте свій зріст у метрах і помножте його на таке ж число.

Друга. Формула Лоренца є скоригованою версією формули Брока, і є однією з найбільш вимогливих.



Як поводитися в ресторані

Знання правил етикету — ознака вихованої та освіченої людини. Етикет існує для того, щоб зробити життя кращим і приємнішим, дати людям можливість виразити повагу одне до одного. Тож, оминаючи тему ножів та виделок, визначимо головні правила поведінки у закладах харчування.

• Корисно знати



ла можна трішки поправити зачіску. Зачісуватися, підфарбовуватись, зав'язувати краватку, підтягувати панчохи можна тільки в туалеті.

У кав'ярні гардеробу може не бути, але вішати одяг на спинку стільця не рекомендують, у залі має бути вішалка.

ЧОГО РОБИТИ НЕ ВАРТО?

Якщо ви жінка, і прийшли до ресторану з маленьким клатчем, ви цілком можете покласти його на стіл. А от жіночі сумочки більшого розміру, портфелі, рюкзаки, дипломати потрібно ставити на підлогу, але не на стіл. Також ні за яких обставин на стіл не можна класти рукавички, окуляри, цигарки,

мобільні телефони та й узагалі будь-які предмети, які не мають відношення до прийому їжі.

У випадку, якщо ви відвідуєте ресторан на самоті, не варто весь час дивитися в ноутбук і періодично голосно сміятися. Якщо обідаєте в компанії, постарайтеся слухати своїх співрозмовників, а не розглядати щосекунди свій телефон.

Увійшовши до ресторану, поставте мобільний телефон на беззвучний режим і заховайте в кишеню або сумочку. Якщо мусите відповісти на вхідний дзвінок, вибачтеся перед співрозмовником і вийдіть з-за столика для розмови.

БУДЬТЕ ВВІЧЛИВИМИ

Не кличте офіціантів, якщо ви ще не визначилися з вибором страв.

Не звійте офіціанта гучним криком, стукаючи виделкою по склянці чи клацанням пальців. Привертати увагу обслуговуючого персоналу слід помахом руки або кивком голови.

Ні в якому разі не звертайтеся на «ти» до обслуговуючого персоналу в ресторані. Якщо ваш офіціант представився або у нього на грудях є бейджик з ім'ям, звертайтеся до нього за ім'ям і на «ви». Якщо ви не знаєте імені, можливі звернення «офіціант», «метрдотель», «сомельє». І також на «ви».

Незадоволення, зауваження і претензії висловлюйте не офіціантові, а метрдотелю.

ЗА СТОЛОМ

Брати з тарілок із загальними стравами бажано спеціально призначеним для цього приладом, а не власною ложкою або виделкою.

Якщо ви не знаєте, як правильно їсти ту чи іншу страву, просто запитайте про це! Бо це абсолютно не соромно і не суперечить правилам етикету.

Ніколи не ставте лікті на стіл. Якщо не знаєте, куди подіти руки — просто складіть їх на колінах. Коли ви їсте, лікті повинні знаходитися якомога ближче до тіла.

Якщо хочете позбутися жуйки, спочатку загорніть її в серветку, а вже потім викидайте.

Користуючись зубочисткою, прикривайте рот вільною рукою.

Якщо в ресторані душно, не потрібно обмахувати себе серветкою або іншими підручними засобами, покличте офіціанта і попросіть включити кондиціонер.

І НА ЗАВЕРШЕННЯ...

Вирішуйте питання про те, хто буде платити за обід, завчасно, а не в присутності офіціанта.

Виходячи з ресторану, засуньте за собою стільці. Решті відвідувачам буде легше пробиратися вузькими проходами.

• На замітку

На «ти» чи «ви»?

Як правило, на «ти» звертаються одне до одного друзі, приятелі, родичі, діти, молоді люди одного віку. На «ви» ж слід звертатися до незнайомих та до людей, які старші за вас.

Згідно з правилами сучасного етикету **звернення на «ви» є обов'язковим у таких випадках:**

1. Незалежно від віку та соціального походження — в офіційному середовищі, при зверненні до малознайомого або ж незнайомого. При цьому, звернення на «ви» до людини, що досягла 25 років, доповнюється ім'ям і по батькові; до тих, кому від 15 до 25 — найчастіше тільки повною формою імені.

2. При спілкуванні з людиною, яку зустріли вперше.

3. У спілкуванні між товаришами по службі, у разі присутності при цьому сторонніх осіб.

4. Під час ділового спілкування у разі відсутності неформальних відносин між людьми.

5. До колег під час конференції, симпозіуму, тощо, незалежно від форм спілкування з ними у неформальній обстановці та у вільний від роботи час.

6. При спілкуванні лікаря з пацієнтом, незалежно від обставин.

7. Журналістами під час інтерв'ю навіть з добре знайомими людьми.



8. При зверненні до учнів старшої та середньої школи, що підкреслює шанобливе ставлення і відзначає зрілість особистості.

9. По відношенню до людей старшого віку — разом з ім'ям і по батькові.

Звернення на «ти» допустимо:

1. У сім'ї, що є свідченням близьких відносин. Хоча і сьгодні зберігається традиція звернення до батьків на «ви».

2. У неофіційній обста-



новці при зверненні до хорошого знайомого, колеги, друга, до дітей.

3. У школі при зверненні до дитини до 9 років.

Але, як би там не було, кожен робить вибір для себе, орієнтується в спілкуванні самостійно. Адже на всі питання правила етикету відповідей не дають.

Ознака вихованості — гарні манери

✓ Ніколи не приходьте в гості без попередження. Якщо хтось прийде до вас, не сказавши про це завчасно, вам дозволяється не сильно перейматися через це, і бути одягнутими подомашньому.

✓ Якщо гості прийшли не з порожніми руками і принесли презент, наприклад, пляшку вина або коробку цукерок, неодмінно поставте частування на стіл, так кожен охочий зможе пригоститися ласощами.

✓ Сидячи на стільці, не закидайте одну ногу на іншу, краще стулити ноги разом і трохи нахилити убік. Закинута нога на ногу — ознака зарозумілості і неповаги.

✓ Якщо ви гуляєте з кимось, і ваш супутник привітався з незнайомою вам людиною, ви також повинні привітатися.



✓ По вулиці чоловік повинен йти зліва від жінки. Справа можуть йти тільки



військовослужбовці, які повинні бути готовими виконати військове вітання.

✓ Чоловік ніколи не носить жіночу сумку.

✓ Прийшовши в кіно, театр, на концерт, до своїх місць потрібно йти обличчям до тих, хто уже сидить.

Першим проходить чоловік.

✓ Чоловік ніколи не повинен торкатися до жінки без її дозволу. Неприпустимо тримати її за руку, доторкатися до неї під час розмови, штовхати її або брати за руку вище ліктя, крім випадків, коли ви до-

помагаєте жінці зайти в транспорт або вийти з нього, а також перейти вулицю.

✓ Якщо хтось звертається до вас грубо (наприклад, «Гей, ти!»), ви не повинні реагувати. Будьте прикладом хорошого етикету та ввічливої поведінки.

✓ Золоте правило при використанні парфумів — помірність. Якщо до вечора ви відчуваєте запах своїх духів, знайте, що всім іншим він уже набрид.

✓ Більшість людей вважає, що суші можна їсти тільки паличками. Однак це не зовсім так. Чоловікам, на відміну від жінок, суші можна їсти і руками.

✓ Дотримуйтесь конфіденційності листування. Батьки не повинні читати листів, призначених дітям. Це саме стосується і закоханих пар. Той, хто нишпорить по кишенях близьких в пошуках записок або листів, дуже некультурний.

✓ Не намагайтесь встигнути за модою. Краще носити гарні, але немодні речі, аніж виглядати жахливо в брендовому одязі.

✓ Якщо вас вибачили після того, як ви попросили пробачення, не варто знову піднімати цю тему, щоб ще раз сказати «Вибач!».

✓ Дев'ять речей, які варто тримати в таємниці: вік, багатство, сімейні сварки, релігію, проблеми зі здоров'ям, романи, подарунки, шану і безчестя.

Вчимося розмовляти по телефону

На початку розмови запитайте людину з якою має намір спілкуватися, чи не завадили ви їй і чи не відриваєте від важливих справ.

В ідеалі телефонна розмова має бути короткою. Небажано дзвонити людині щодо робочих питань на мобільний телефон у його вільний від роботи час. На особисті дзвінки також існують обмеження від 9 ранку до 22 вечора.

Якщо під час розмови зв'язок перервався, то перезвонити повинен той, за чією ініціативою відбулася розмова.

Розмову завершує той, хто її почав. Хоча, насправді, це не принципово.

• Майте на увазі

• На всі випадки життя

ЇСТИ ЧИ НЕ ЇСТИ?

Із потеплінням все частіше люди їдять у магазинах, у транспорті, на вулиці... Комуś це дарує насолоду, а комуś — поганих настроїв та навіть зіпсований одяг.

Експерт з етикету Юлія Юдіна розповіла про правила вживання їжі та напоїв у громадських місцях.

— Ми не можемо протидіяти тенденції, яка розвивається у всьому світі: з'являється багато вуличних закусокних, фестивалів вуличної їжі. Але тут потрібно пам'ятати про існування серветок, а також важливість прибирання за собою. Ставмося з повагою до себе та своєї країни!

Ось декілька порад від експерта.

1. Вживання їжі та напоїв у транспорті, у крамницях та інших подібних місцях, не призначених для харчування, неприпустимо. Навіть у потягах та літаках потрібно смакувати тим, що зручно їсти і що не має різкого аромату. Важливо думати не лише про свої потреби, а й про велику кількість людей, яким може бути неприємним запах їжі, яку ви їсте.

2. Їжа не повинна мати сильно вираженого запаху та не має бути крихкою.

3. Із морозивом не можна заходити до крамниць та транспортних засобів. Смакувати ним потрібно в місці, де ви не будете заважати іншим.

За матеріалами «Сніданок з 1+1».

• Смішного!

— Ти де був? Обіцяв бути о 20-й, а вже 23-я!

— Я летів до тебе кулею!

— Тебе бачили в барі.

— Рикошет.

Було проведено опитування радіослухачів на тему: «Що ви зараз слухаєте?». 90% чоловіків на таке питання відповіли «дружину».

Високо в горах святкують день народження старенького гуцула...

Прийшла родина, сусіди — словом ціла купа гостей в хаті зібралася. Всі його поздоровляють..

— Здоров'я вам і довгих років щасливого життя! Аби—сте, вуйку, жили до ста літ!

— О! Так мені нинька, акурат, сто літ!

— Направду?

Гм, ну тоді хорошого вам дня...

Маленький син дивиться, як батько фарбує вікно. Мама його повчас:

— Дивись, Петрусю, і вчися, підростеш — татові допомагатимеш.

— А що, він до того часу сам не дофарбує?

Якщо синоптики кажуть, що завтра буде ясно, не тіштеся: вони мають на увазі, що зараз їм нічого не зрозуміло, а ось настане завтра і тоді стане ясно, що за погода в цей день.

— Ти вийдеш за мене заміж? — запитує молодий чоловік дівчину.

— Ні. Чоловік, за якого я вийду заміж, мусить бути відважний і кмітливий! — відповідає вона.

— А ти вже не пам'ятаєш, як я врятував тебе, коли ти тонула?

— Ну так, відважним ти був, але це не означає, що ти кмітливий.

— А як ти думаєш, хто човна перевернув?

За народною прикметою, у новий будинок першим потрібно впускати інтернет-кабель. І де він ляже — там ставте ліжко, стіл, комп'ютер, холодильник.

У чотирьох номінаціях вони продемонстрували тридцять дві колекції.

Журі очолила тернопільська дизайнерка одягу, учасниця Fashion Week Fashion Days у країнах Європи та США Лідія Яницька.

— Ми оцінювали колекції за художньою виразністю та оригінальністю, новизною, композиційною цілісністю та відповідністю до номінації, назви, музичного оформлення, — каже голова журі. — Більшість колекцій були змістовними, талановитими, декотрим просто не вистачило цілісності. Але я добре знаю, скільки зусиль, переживань, безсонних ночей за кожною з них. Коли знайомі, котрі не дочекалися церемонії нагородження, дізналися, хто переміг, то цілком погодилися з позицією журі.



• Поміркуйте

«Альтернатива» диктує моду

Цьогоріч у третьому конкурсі колекцій молодих дизайнерів одягу «Альтернатива» взяли участь законодавці моди дев'яти навчальних закладів із Тернополя, Києва, Львова, Чернівців та Калинівки Вінницької області.

• Змагання дизайнерів

Отож, найкращою в номінації Folk стала колекція «Згарди» студентів гуртка «Театр моди» Галицького коледжу ім. В. Чорновола. Вона запам'яталася поєднанням сучасних фасонів із мотивами козацького бароко, елементами іконопису й хрестами-згардами.

У номінації Pro-art перемогла колекція «Витинанка» модельної студії STYLE Чернівецького вищого професійного училища №3. Своїми роботами дизайнери продемонстрували, якої вишуканості можуть надати простому крою оздобу-витинанки, виконані в різних техніках.

Серед колекцій номінації Pret-a-porte найкращою журі визнало «Рок-наречену» Євгенії Марти-



невич із Галицького коледжу. Чорна весільна сукня зі шкіри в поєднанні з червоно-чорним вельюном якщо й не всім глядачам сподобалася, то не



закарбуватися в пам'яті не змогла.

У номінації De Luxe перше місце отримала колекція «Пудра шанталезе» уже згадуваної студії STYLE. А глядачі віддали симпатії колекціям Yesterday's breakfast і Bianco a Nero — їхні фото можна буде побачити в наступному номері журналу Just One.

Найвищу нагороду — Гран-прі — виборола цьогоріч колекція «На дві душі» студентів четвертого курсу Чернівецького коледжу дизайну та економіки.

— Авторам цієї колекції вдалося сформувати завершений образ, вдало поєднати у чоловічих і жіночих костюмах кольори, тони, конструктивний

крій, — прокоментувала Лідія Яницька. — І музичний супровід, і дефіле парами якнайповніше засвідчило відповідність до стилю та назви.

Тернопільські молоді дизайнери задоволені підсумками конкурсу, адже вибороли, крім двох перших, ще й друге і третє місце. Успішною для них видалася номінація Pro-art. Другими в ній стали



студентки Галицького коледжу Вікторія Собчук та Іванна Бабій за колекцію Crazy wings, а третьою — Ніна Дулик зі своєю «Експресією ніжності». Колекція «Калина» студентки Тернопільського вищого професійного училища сфери послуг і туризму Марії Виштикалюк стала третьою в номінації Folk.

Цей конкурс вперше відбувся в торгово-розважальному центрі «Подільняни», тож колекції змогли подивитися не тільки запрошені на показ люди, а й відвідувачі закладу.

Ліля Костишин.
Фото Василя Бурми.

• Психолог родить

Щоб виховати дитину впевненою

Якщо ви хочете виховати більш впевнену в собі дитину, ознайомтесь із 11 порадами від Карла Пікарта.

1. Цінують зусилля дитини, незважаючи на те, досягла вона успіху чи ні. Коли ви дорослішаєте, то важливим є сам процес, а не пункт призначення. Діти ніколи не повинні ніяковіти через спробу щось зробити.
2. Заохочуйте дитину до освоєння все нових видів діяльності. Однак важливо, щоб дитину цікавило це заняття. У жодному разі не тисніть на неї.
3. Дайте можливість дитині самостійно вирішувати проблеми. Надмірна батьківська допомога може перешкоджати розвитку впевненості в собі.
4. Заохочуйте цікавість. Діти, батьки яких заохочували до пізнання нового, краще сприймають інформацію за інших однокласників. Тобто вони знають, як вчитися краще та швидше.
5. Не створюйте дитині легких шляхів та не робіть винятків.
6. Не критикуйте дитину. Ніщо не завдаватиме більшої шкоди самооцінці дитини, аніж критика. Якщо ваша дитина боїться зазна-

ти невдачі, тому що знає, що ви б у д е т е злитись чи розчаруєтесь в ній, вона ніколи не пробує досягнути.

7. Дозвольте дитині помилитись, щоб допомогти зрозуміти, як наступного разу по-іншому можна вирішити те чи інше питання.

8. Щоб дитина була впевнена в собі, батькам варто наголошувати, що, незалежно від того, яким страшним та важким може здаватись випробування, вона все подолає.

9. Вчіть дитину того, що самі знаєте. Подавайте хороший приклад і будьте зразком для наслідування. Якщо дитина бачить, як її батьки досягають успіху, то й сама буде більш впевнена в собі і в тому, що вона теж може багато чого досягнути.

10. Підтримуйте дитину, коли в її житті стається неприємність.

11. Будьте авторитетом, але не надто суворим. Розуміння того, що за вчинене можна бути покараним, віддаляє дитину від намагань самоствердитися.



Сканворд «Гроза»

ОДЯГ ДИРИЖЕНТА	РЕВІННЯ	ПРАЦІВНИК АПТЕКИ	ДИНАСТІЯ ЦИРКОВ. ІЛЮЗІОНІСТІВ	СИСТЕМА ОСУШЕННЯ ҐРУНТУ	КУРТКА ПІРСЬКО-ЛИЖНИКА	ЧАСТИНА ТРАВНО-ГО ТРАКТУ	ЛАТІСЬКА КІНО-АКТОРКА			
ЦЕНТР ЗЕМЛЕ-ТРУСУ				"КОЛЬО-РОВА ГАМА" ЛЮДСТВА						
				АМЕР. ЕКОНО-МІСТ, НОБЕЛІВ, ЛАУРЕАТ						
АВТО-МОБІЛЬ	ДЕКОРА-ТИВНИЙ КУЩ		ТВІР ҐУМО-РИСТА	... ХАЧА-ТУРЯН ТАДЖИЦІ, БАРАБАН						
РОС. ПОЕТ І БАРАД										
ІМПОРТНИЙ АРКАН				АМЕР. ФІЗИК, НОБЕЛІВ, ЛАУРЕАТ		РИБО-НУКЛЕІ-НОВА КИСЛОТА	ДРУГИЙ ВІДДІЛ ШЛУНКА КОРОВИ		ВИТРИШ-КВАТИЙ ОРґАН ЗОРУ	ВИРОБ-НИЧЕ ЗАВДАН-НЯ
				АТАКА В ЛОБ						
ВИНО-ГРАДНЕ ВИНО		БОГІНЯ МОЛИТВИ В ІНДУСІВ		НАРИС НАУКОВ-ЦЯ		ХУДОЖ-НИК ... ПІРОС-МАНИ				
ЛІТЕРА КИРИЛИ-ЦІ				КЕРМВНИК ГАЗЕТИ						
МОЛОДА ВІВЦЯ (ФОТО 2)		НАПІЙ ІЗ ЖИТНЬО-ГО ХЛІБА			УКРІПЛЕН-НЕ ЖИТЦЯ ФЕОДАЛА	БУРХЛИ-ВА ДОЩОВА ПОДІЯ (ФОТО 1)	ХОРЕО-ГРАФ ... ПЕПІ		УКР. АКТОР І КІНО-РЕЖИСЕР	
				НЕЗРАБ-НА ЛЮДИНА						
					РУМУНС. ПОЗА-ШЛЯХО-ВИК			ЖАНР ПОЕЗІЇ	ВАЗ-"ПОНІ"	
					НАПІЙ ВІД КОРОВИ					
					ЗАДНЯ ЧАСТИНА ТУШІ					
					РІВ					

Відповіді на сканворд «Космонавт», надрукований 26 квітня

Р	Я	С	Т	К	А	Б	А	З
Р	О	Л	Ь	Г	А	Н	Г	
Я	Д	Р	О	У	Р	Д	У	
	О			Х		С		
К	О	С	М	О	Н	А	В	Т
Р	А	Л	О	Н	С	О		П
Б	І	З	Н	Є	С	Т	К	А
С	Д	Н	О	У	Т	Е	З	А
А	К	Р	В	А	П	Ц	А	Р
Б	А	К	И	Н		Г	Е	
Ш	А	Р	Ж	К	І	Н	О	Ж
								А
								А
								О
								Л
								І
								Н
								І
								Н
								І
								Н