

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп

#29(848) 19 липня 2018 року

• Корисно
Такий квас
корисний усім!

Квас із подорожника дозволяє боротися із гломерулонефритом, приносить поліпшення здоров'я тим, хто страждає від гастриту й виразки шлунка з нормальною й підвищеною чутливістю шлункового соку. Правда, при підвищеній кислотності квас потрібно пити невеликими порціями, а в інших випадках — без обмеження.

Щоб приготувати цей цілющий напій, треба нарвати свіжого листа подорожника, промити його, дати воді стекти, а потім наповнити ним до половини трилітрову банку. Додати 1—2 ст. л. цукру, долити доверху охолодженою кип'яченою водою, зверху покласти велику скоринку житнього хліба й поставити на сонце, накривши горлечко банки марлею, складеною в 4 шари. Через 4 дні квас буде готовий. Смак у нього повинен бути в міру кисло-солодким. Пити квас із подорожника потрібно по 0,5 склянки 3 рази на день перед їдою.

Квас із буряка нормалізує рівень цукру в крові при діабеті, сприяє усуненню коліту, виразки шлунка, атеросклерозу, очищає судини, поліпшує склад крові, підвищує імунітет і є відмінною профілактикою інсулту, його вживають для очищення від застою жовчі й для відновлення печінки, при аритмії.

Для приготування бурякового квасу ретельно вимийте 2—3 буряки темно-рубінового кольору, середнього розміру, натріть їх на великій тертці. Помістіть сировину у трилітрову банку, додайте 50 г житніх сухарів і для прискорення бродіння — 5 г сухих дріжджів. Залийте все до самого верху холодною кип'яченою водою, горлечко банки із квасом зав'яжіть марлею, складеною в кілька шарів, і поставте в темне тепле місце для бродіння.

Тільки цей процес почнеться, квас можна пити по склянці 2—3 рази в день за 30 хв до їди або через 2 год після їди до стабільного поліпшення стану здоров'я. Відливаючи квас із банки, ємність необхідно знову доливати доверху холодною кип'яченою водою. Квас із однієї й тієї ж банки можна пити доти, поки він має колір та смак.

4
ЯК ПОЗБУТИСЯ
ПОВИТИЦІ?

Помідори допомагають при захворюваннях, що супроводжуються порушенням обміну речовин, при зниженні кислотності шлункового соку, для стимулювання кровотоку. Цей овоч є корисним дієтичним продуктом, який сприяє профілактиці атеросклерозу.

Науковцями зібрано достатньо даних про те, що ті, хто вживає страви з помідорів, менше хворіють на онкологічні захворювання. Найефективнішими виявилися помідори в запобіганні раку передміхурової залози, шлунка й легень. Окрім того, вони значно знижують ймовірність розвитку раку підшлункової залози, товстої та прямої кишки, порожнини рота, молочної залози й шийки матки. Вчені також виявили, що помідори запобігають серцевим нападам.

ТОМАТНІ ЛІКИ
✓ Для стимуляції утворення шлункового соку й поліпшення роботи серця рекомендують пити томатний сік — один із найкорисніших соків. При хворобах печінки для розчинення каменів натщесерце пити по 1 склянці й більше свіжого томатного соку щодня. А при виразковій хворобі

3 днем Ангела!
Сьогодні іменини Антона, Валентина, Василя, завтра — Євдокії. 21 липня з днем Ангела вітайте Прокопія, 22 липня — Олександра, Федора, 23 — Данила, 24 — Ольгу, Олену, 25 — Арсенія, Вероніку.

3
НЕ МИЙТЕ
СИРУ КУРКУ



7
Взуття
служитиме довше

Терапія помідорами



Нині помідори широко використовують у лікувальному харчуванні як джерело поповнення організму вітамінами й мінеральними солями.

• Варто знати
шлунка рекомендують вживати свіжий томатний сік по 0,5—1 склянці протягом дня.
✓ При високому артеріальному тиску, для поліпшення перистальтики кишківника корисний такий екстракт: настояти бадилля помідорів на спирті у співвідношенні 1:1 протя-

гом двох тижнів, процідити. Приймати по 10—20 крапель 3—4 рази на день до їди.

✓ При варикозному розширенні вен стиглий помідор розрізати на частинки й прикласти їх до хворих вен. Через 3—4 години замінити ці скибочки на свіжі.

✓ При суглобовому ревматизмі 1 кг бадилля помідорів залити 3 л окропу, настояти 20 хвилин. Застосувати для гарячих ванн.

✓ Від кашлю слід перекрутити на м'ясорубці 1 кг свіжих помідорів і 50 г часнику, додати 300 г натертого хрону. Приймати по 1

столовій ложці тричі на день до їди.

ПРОТИПОКАЗАННЯ

Хоча помідори позитивно впливають на роботу печінки, але вони протипоказані хворим на жовчнокам'яну хворобу, що пов'язано з високим вмістом у них органічних кислот, які можуть спричинити посилення болю через спазм жовчного міхура. У хворих на холецистит, ентероколіт також можливе виникнення рефлекторних спазмів.

При запальних захворюваннях травного каналу, спазмів рефлекторного й невротичного характеру краще зживати помідори без шкірочки.

До речі, шкірка помідорів не перетравлюється у шлунку й кишківнику і «виходить» згорнутою трубочкою. Тому плоди перед їжею варто ошпарити окропом, щоб можна було легко зняти шкірочку.

Консервовані, солоні й мариновані помідори не рекомендують при захворюваннях нирок і серцево-судинної системи, зокрема гіпертонічної хвороби.

• Місячний календар

19 липня, четвер. Перша чверть. Місяць у Терезах. 6/7 дні Місяця. Схід — 12 год 58 хв, захід — 0 год 09 хв.

20 липня, п'ятниця. Перша чверть. Місяць у Терезах, Скорпіоні (4 год 14 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 14 год 08 хв, захід — 0 год 33 хв.

21 липня, субота. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні. 8/9 дні Місяця. Схід — 15 год 16 хв, захід — 0 год 57 хв.

22 липня, неділя. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (13 год 14 хв). 9/10 дні Місяця. Схід — 16 год 21 хв, захід — 1 год 24 хв.

23 липня, понеділок. Перша чверть. Місяць у Стрільці. 10/11 дні Місяця. Схід — 17 год 23 хв, захід — 1 год 54 хв.

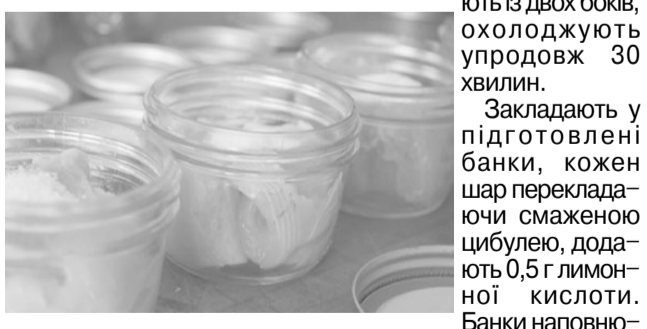
24 липня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Стрільці. 11/12 дні Місяця. Схід — 18 год 22 хв, захід — 2 год 29 хв.

25 липня, середа. Перша чверть. Місяць у Стрільці, Козерозі (0 год 49 хв). 12/13 дні Місяця. Схід — 19 год 14 хв, захід — 3 год 9 хв.

• Спробуйте
ДОМАШНЯ РИБНА КОНСЕРВА

Щоб дати раду великій кількості свіжої риби, можна зробити домашні консерви. Проте їх приготування вимагає суворого дотримання всіх технологічних гігієнічних правил.

Судака, лина, сазана, коропа, карася чистять і миють. Коли стече вода, пересипають сіллю (1 ст. л. солі на 1 кг риби), посипають перцем, обкачують у борошні, обсмажують із двох боків, охолоджують упродовж 30 хвилин.



Закладають у підготовлені банки, кожен шар перекладаючи смаженою цибулею, додають 0,5 г лимонної кислоти. Банки наповнюють рибою на 2 см нижче верху, накривають кришками, ставлять на грати в каструлю. Прогрівають при слабкому кипінні 55—60 хвилин.

Після прогрівання зливають рідину, що утворилася (до половини обсягу банки), і заливають у кожен 2 ст. л. кип'яченої охолодженої до +90 градусів олії.

Стерилізують на водяній бані 5 годин, охолоджують і герметично закривають.

• Знадобиться
СЕКРЕТИ
ПРИГОТУВАННЯ
ВАРЕННЯ

1. Якщо під час варіння сироп стає густим, а плоди зморщуються, то до сиропу слід додати води.

2. Якщо приготування затягується, а варення залишається рідким, додайте до нього трохи лимонного соку.

3. Не можна розливати в банки не повністю охолоджене варення: ще теплі ягоди чи фрукти піднімаються догори, а сироп залишається внизу, та й псується таке варення швидше.

4. Готуючи варення з малини, ягоди можна не мити, а лише перебрати.

5. Під час варіння піну треба знімати за допомогою ложки-шумівки.

• На замітку
Якщо страва прилипла до сковорідки

Продукти при смаженні спершу прилипають до сковорідки, а потім самі відстають від неї, коли починає утворюватися скоринка. Тому варто зачекати, а вже потім спробувати перевернути смажену.

Якщо ж м'ясо чи риба міцно прилипли до дна сковорідки, вмочіть тонку гнучку лопатку в холодну воду й обережно підніміть нею страву, що готується.

Якщо готуєте молочні страви...
Всипте в молоко перед кип'ятінням трішки цукру (0,5 ст. л. на 1 л.), а закип'ятивши, дайте йому охолонути відкритим. Таке молоко не прокисне 2—3 дні.

Молоко при кип'ятінні не збіжить, якщо краї посуду змастити жиром.

ПОГОДА
на тиждень
За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 19 липня	+18 / +24	дощ	півн., 3	15.45
п'ятниця, 20 липня	+18 / +24	можливий дощ	півн.-зх., 4	15.42
субота, 21 липня	+18 / +25	можливий дощ	півн.-зх., 3	15.40
неділя, 22 липня	+16 / +25	ясно	зм. напр., 2	15.38
понеділок, 23 липня	+17 / +24	можливий дощ	зм. напр., 3	15.36
вівторок, 24 липня	+18 / +23	дощ	півн., 3	15.33
середа, 25 липня	+15 / +25	дощ	зм. напр., 3	15.31

• На замітку

Збираємо аптечку в дорогу

І вдома, і на відпочинку ми не застраховані від нездужань. Тому варто подбати про те, щоб необхідні ліки завжди були під руками.

1. Улітку застудні явища — не рідкість. Засоби від таких неприємностей повинні лежати у вашій аптечці. Обов'язково візьміть краплі для носа, препарати від жару. Якщо ви віддаєте перевагу не хімії, а травам, захопіть із собою для лікувального чаю квітки липи. А квітки календули й листя евкалипта знадобляться для інгаляції і полоскань горла.

Окрім полоскань непогано використовувати пігулки або льодяники для розсмоктування.

Марлева маска допоможе не заразити навколишніх, а оксолінова мазь дозволить самому не заразитися, перебуваючи біля хворого.

Візьміть також таблетки чи мікстуру від кашлю. Із трав, що допоможуть при кашлі, запасіться листям мати-й-мачухи, чебрецем і материнкою — в суміші чи окремо, або використовуйте вже готовий аптечний збір трав.

2. На випадок алергії також неодмінно потрібно мати ліки.

3. Де б ви не були, вам обов'язково потрібні засоби для обробки ран і опіків. Це перекис водню, зеленка і йод. Для перев'язки знадобляться бинти. Окрім бинтів захопіть стерильні серветки, лейкопластир і пакет вати.



4. Улітку багато хто зіштовхується з різними кишковими розладами. При отруєнні необхідна велика доза активованого вугілля — 1 пігулка на 10 кг.

5. Буває, що у відлущці прихопить і серце. На випадок такого болю найкраще мати екстракт валеріани в пігулках або найстійку в краплях, корвалол чи валідол.

6. У спеку трапляються різні неприємності. Тому візьміть із собою нашатирий спирт.

7. Особливу увагу потрібно приділити знеболювальним засобам.

8. До цього списку варто додати деякі корисні дрібнички: піпетки, термометр, кілька різних одноразових шприців. До аптечки поставте і ваші специфічні ліки, які ви застосовуєте при хронічних недугах.

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

Британська національна служба здоров'я радить щодня їсти п'ять порцій овочів і фруктів; одна порція — це 80 грамів.

Така порада впливає з дослідження, що показало: кожна додаткова порція овочів та фруктів суттєво зменшує ризик передчасної смерті, але після 5 порцій цей процес спинається. Тому зробили висновки, що збільшувати споживання городини немає особливого сенсу — майже три чверті людей в США та Британії все одно не споживають менше, ніж п'ять порцій.

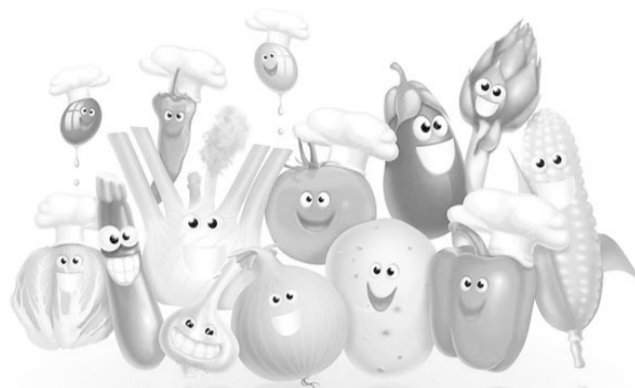
Втім інші роботи доводять: що більше в раціоні рослинної їжі, то менший ризик смерті від серцево-судинних хвороб.

Офіційна рекомендація американського управління з харчових продуктів та ліків (Food and Drug Administration, FDA) щодо споживання овочів і фруктів така: 500–650 грамів овочів та 200 грамів фруктів на добу. При цьому овочі мають бути із різних груп: зелені (броколі, шпинат), оранжево-червоні (морква, томати), крохмалисті (картопля), бобові (горошок, квасоля) та інші (капуста, цукіні). Протягом тижня варто спожити все доступне різноманіття.

Фрукти та овочі нас роблять здоровішими, але, як у всьому, має бути міра.

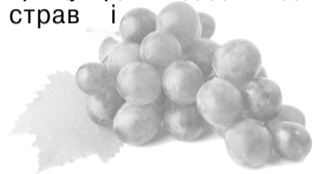
Вітамінів забагато не буває?

Літо в розпалі, і фрукти та овочі стають все доступнішими. Хтось переходить на харчування салатами, фруктами чи навіть сиродітнями. Це ж смачно та здорово їжа!.. Та чи буває корисного забагато?



• До часу

Фруктоза. Дорослим радять їсти не більше ніж 50 грамів цукру на день. Фруктів та овочів це не стосується — мова йде лише про цукор, який додають до страв і



напоїв.

Але і фруктового цукру може бути забагато. Наприклад, 100 грамів винограду містять близько 16 грамів цукру. Фруктоза засвоюється гірше, ніж цукроза, тому затримується в кишківнику. Її споживають бактерії, від цього утворю-

ються гази. Є люди, які взагалі не здатні засвоювати фруктозу. Тобто дуже багато груш чи винограду — це і калорії, і ризик здуття.

Кислота. Фрукти чи, наприклад, томати мають кислоту реакцію, через що емаль зубів розчиняється. Цукор від фруктів також сприяє росту бактерій у роті. Тому сезон черешень згубно впливає на зуби — їх треба ретельно полоскати чи очистити після фруктового перекусу. Осільки цього року черешні закінчилися, візьміть до уваги в наступному.

Поживні речовини. Найбільше вітамінів та інших корисних речовин містять-

ся саме в свіжих овочах та фруктах. При варінні корисні речовини руйнуються або виварюються. Тому овочі, які не можна з'їсти сирими, найкраще тушкувати, запікати, або робити суп заради максимального збереження вітамінів.

Але далеко не завжди сира їжа краща за приготувану. Зокрема залізо, цинк і кальцій стають більш легкими для засвоєння саме після приготування їжі. Каротиноїди помідорів чи перцю засвоюються значно краще, якщо овочі приготувати і додати до страви жири. Термічна обробка руйнує залишки пестицидів, присутні в городині.

За матеріалами видання BBC.

• Варто знати

5 ранніх ознак погіршення зору

3 роками у більшості людей погіршується зір. Як вчасно запідозрити втрату гостроти зору, щоб не було негативних наслідків?

✓ Відчуття того, що гострота зору протягом дня змінюється. Якщо ваш зір зранку чіткіший, а в кінці робочого дня предмети перед очима починають розпливатися — це ознака короткозорості, внаслідок цукрового діабету. Особливості цієї патології: ушкодження дрібних кровоносних капілярів ока, що може стати причиною значного погіршення зору.

✓ Вам здається, що ви стаєте незграбними. Такі незручності виникають тоді, коли людина втрачає чіткість периферичного зору, може випадково зіткнутися з пішоходами, тобто порушується бічний зір. Це є головним симптомом глаукоми.

✓ Час від часу перед очима з'являється пляма. Поява перед очима темної або порожньої плями може свідчити про те, що почалася молекулярна дегенерація. Також варто остерігатися, коли вам здається, що лінії мають не прямі контури, а хвилясті.

✓ Змінена форма повік. Якщо повіки висять, або по-іншому змінюють форму — це є симптомом базальноклітинного раку шкіри. Це захворювання можна вилікувати, якщо вчасно звернутися до лікаря. Зволікати не варто, бо патологія небезпечна втратою зору.

✓ Більшість предметів має коричневий відтінок. Якщо більшість навколишніх предметів має коричневий відтінок, а кришталик втрачає прозорість — варто насторожитись, адже так починається катаракта. Захворювання дуже підступне, бо розвивається поступово.

Якщо якісь серед вищеописаних симптомів вас турбують — не зволікайте, спішіть до офтальмолога.



• Ради-поради

ЗАДИРКИ НА РУКАХ

При роботі із землею часто з'являються задирки на руках. Щоб позбутися їх, досить потримати руки у відварі свіжої тріски 10–15 хв.

При незначних порізах не варто вдаватися до йодної настойки. Досить нарвати кропиви жалкої (росте практично всюди). Рослину треба енергійно розім'яти і сік вилити на поріз. Через кілька хвилин кровотеча припиниться, а ранка продезинфікується.

Аналогічним чином діє й деревій звичайний.

ЯКЩО ВКУСИЛА БДЖОЛА ЧИ ОСА

Свіже листя горлянки повзучої розітріть між пальцями і прикладіть до ураженого місця. Це зменшить біль і подразнення, усуне загрозу зараження. Також свіже листя і сік рослини можна прикладати до свіжих або таких, що довго не заживають, ран, виразок і наривів у вигляді холодних компресів чи примочок.

ЛІКУВАЛЬНИЙ ШОКОЛАД

З'їдайте щодня по 2 часточки 100-грамової плитки гірко шоколаду (не менше 70% какао). На фігурі така доза не відіб'ється, зате знизиться тиск, а кровоносні судини стануть еластичними.

• Поради від Наталії Земної

Меню

для здорового серця

Людам, які мають проблеми із серцем варто дотримуватися правильного харчування. Фітотерапевт Наталія Земна склала приклад меню на тиждень. До перелічених страв можна додавати свіжі овочі, фрукти, ягоди, зелень на свій смак.

Понеділок. 1-й сніданок: ячмінна каша з молоком, білий хліб з маслом, чай. 2-й сніданок: яблуко відварне з морквяним пюре, компот. Обід: суп перловий з овочами, м'ясо відварне з морквяним пюре, компот. Полуденок: волоські горіхи, відвар шипшини. Вечеря: пудинг сирний, відварна риба з овочами, чай.

Вівторок. 1-й сніданок: пудинг сирний, пшенична каша, чай. 2-й сніданок: печені яблука, склянка йогурту. Обід: морквяний суп з перловкою, куряча котлета на пару, компот. Полуденок: розмочений чорнослив, узвар. Вечеря: картопляна запіканка з грибами, чай.

Середа. 1-й сніданок: некруте яйце, каша пшоняна на молочна, чай. 2-й сніданок: шматочок несолодкого яблучного пирога, відвар шипшини. Обід: суп овочевий, гречана каша, салат з буряка, сік. Полуденок: склянка йогурту, банан. Вечеря: салат, риба на пару, чай.

Четвер. 1-й сніданок: вівсяна каша на молоці, некруте яйце, чай. 2-й сніданок: склянка йогурту, яблуко. Обід: борщ вегетаріанський, макарони, котлети на пару, компот. Полуденок: хлібці, відвар шипшини.

Вечеря: запечена риба з овочевим гарніром, узвар.

П'ятниця. 1-й сніданок: сир кисломолочний, пюре яблучно-морквяне, чай. 2-й сніданок: склянка киселю, печиво несолодке. Обід: овочевий суп, каша рисова, тюфтельки рибні. Полуденок: сухарики, узвар. Вечеря: плов із рису з фруктами, котлета куряча на пару, чай.

Субота. 1-й сніданок: яєчна з овочами, компот. 2-й сніданок: склянка йогурту, банан. Обід: борщ вегетаріанський, каша рисова, куряча котлета на пару, сік. Полуденок: розмочена курага, настій шипшини. Вечеря: грибна запіканка з овочами, компот.

Неділя. 1-й сніданок: сирна запіканка, хліб білий з маслом, чай. 2-й сніданок: склянка киселю, яблуко. Обід: суп овочевий на курячому бульйоні, гречана каша з відварною куркою, узвар. Полуденок: волоські горіхи, сік. Вечеря: салат з рибою відварною, чай.

Рецепт для зміцнення серця. Подрібніть на м'ясо-рубці 4 лимони, 16 волоських горіхів, 16 листків герані, по 10 г кореня валеріани і плодів глоду. Змішайте зі склянкою меду і дайте настоятися 1–2 дні. Приймайте по 1 ч. л. натще.

Якщо не звертати увагу на труднощі, вони образяться і підуть

АНТИПРИГАРНА
СКОВОРІДКА

Щоб від нальоту і сліду не залишилося

Господині часто запитують, як правильно почистити сковорідки різних типів від нагару зовні та всередині, аби вони сяяли та залишилися неушкодженими.



• Знадобиться

Спосіб 1. Залити сковорідку водою, висипати в неї пакетик лимонної кислоти, поставити на вогонь та довести до кипіння. Після цього залишити її на плиті, аби вона вистигла. Кислота за цей час зробить свою роботу, і ви зможете просто вилити воду та сполоснути посудину.

Спосіб 2. Допоможе також і сода. Залити сковорідку водою, додайте кілька ложок соди та поставте на вогонь. Суміш трішки покипить, знімайте її з вогню. Як тільки вода вистигне, вилийте та сполосніть посудину.

ЧАВУННА СКОВОРІДКА

Чавунні сковорідки з роками лише набирають популярності. І це не дивно: вони практичні та довговічні. Проте від нагару вони все ж не застраховані. З часом цей тип посуду утворює щільний чорний шар нагорілого бруду. Відмити його звичайною губкою та мийним засобом нереально. Та все ж є кілька способів, аби подолати наліт.

Спосіб 1. Найпростішим та дієвим способом для очищення сковорідки від нагару в домашніх умовах є використання спеціальних засобів від цього бруду. Його можна знайти в будь-якому магазині побутової хімії.

Спосіб 2. Чавунну сковорідку можна почистити за допомогою солі та оцту. Змішайте обидва інгредіє-

нти до утворення кашки, візьміть губку з жорсткою поверхнею та почистіть нею посудину. Потім змийте теплою водою.

Спосіб 3. Цей метод підійде тим, хто мешкає у приватному будинку чи має дачу. Він називається прогартовуванням на вогні. Розпаліть відкрите вогнище та прогартовуйте чавунну сковорідку. Після тривалого прогрівання нагар сам почне відшаровуватися від посудини.

АЛЮМІНІЄВА СКОВОРІДКА

Як чавунну, так і алюмінієву сковорідку практично неможливо відмити зви-

чайним мийним засобом. Нагар, який утворюється після тривалого використання посудини, не лише псує її естетичний вигляд, а й шкодить здоров'ю. Канцерогени, які утворюються разом із нагаром, негативно впливають на організм і провокують безліч захворювань.

Спосіб 1. Як і у випадку з чавунним виробом, вам на допомогу прийде відкритий вогонь. Прогартовування добре знімає нагар і візуально оновлює вашу сковорідку.

Спосіб 2. Візьміть 10-літрове відро та приготуйте розчин. Для нього знадобиться 500 грамів кальцієвої соди, господарське мило та кілька пляшечок силікатного клею по 50 грамів. Усі інгредієнти залийте 10 літрами води та опустіть в суміш сковорідку. Після цього відро поставте на вогонь. Через 30-40 хвилин нагар почне поступово відставати від поверхні посудини.

Спосіб 3. Якщо ви не бажаєте заморочуватися із виготовлення суміші, купіть спеціальний хімічний розчин. Проте не забудьте одягти гумові рукавички, коли візьметеся до роботи. Та після її завершення обов'язково провітриті приміщення.

stb.ua

• Важливо

Не мийте сиру курку

Як підвищити шанси отруїтися? Помийте сиру курятину перед приготуванням!

Насправді, якщо курку або індичку підготували з дотриманням усіх санітарних вимог, її м'ясо всередині має бути майже стерильним, але на поверхні (як фермерської птиці, так і птиці з птахофабрики) майже завжди є 2 види бактерій — кампілобактер та/або сальмонела.



Саме ці бактерії є одними з основних причин харчових отруєнь. Воду їх не знищити, вони не змиваються повністю, і навіть навпаки, можуть глибше проникати всередину курятини! Також шляхом аерозолізації, іншими словами — повітряно-крапельним шляхом — небезпечні бактерії потрапляють в дихальні шляхи людей та розносяться по всій вашій кухні — постраждати можуть мийка, овочі/фрукти, посуд, ганчірки, робоча поверхня столу. Ви їх не бачите, але вони існують.

В кращому випадку кампілобактер та сальмонела загрожують членам вашої родини розладами травлення, в гіршому — важкими отруєннями, кампілобактеріозом і т.д. В найбільшій зоні ризику — люди з ослабленим імунітетом і, звичайно, діти.

Все це було підтверджено дослідженнями університету Дрексела на замовлення міністерства сільського господарства США. І вже 5 років у штатах триває кампанія «Не мий свою курку» (Don't wash your chicken!).



DON'T WASH YOUR CHICKEN

Такий самий принцип працює і з іншими видами м'яса. До того ж, чим більше вологи на поверхні м'яса, тим гірше воно буде просмажуватися та втрачатиме смакові якості. Усі відомі шеф-кухари не радять мити м'ясо перед приготуванням.

Перед приготуванням потрібно прибрати зайву вологу з курки паперовим рушником, м'ясо різати на окремі дощечці, після цього ретельно помити руки і усе, що торкалося м'яса, милом та мийним засобом.

• До часу

Як правильно варити компот?

У спекотну літню пору ще з давніх часів спрагу тамували з допомогою духмяних фруктових і ягідних компотів. Такий напій містить велику кількість вітамінів. Холодний компот, якщо він зварений без додавання цукру, не тільки вгамує спрагу, й стане справжнім дієтичним напоєм. Усе тому що в ньому міститься мінімальна кількість калорій. Це його основна відмінність від газованих напоїв.

З чого можна зварити смачний компот? Для цього можна взяти будь-які фрукти і ягоди. Вони можуть бути як свіжі і сушені, так і заморожені. Зварити смачний і ароматний напій можна з одного виду плодів, а можна з фруктово-ягідного асорті. Поеднувати можна найрізноманітніші плоди.

Незвичайний смак мають компоти, зварені з овочів, наприклад ревеню, гарбуза або моркви. Додати до компоту можна і зелень, таку як м'ята або меліса. А ще варто поекспериментувати з прянощами: додати імбир, корицю, кмин. Незвичайний смак додадуть і цедра цитрусових, листя малини або смородини.

Приготувати компот зовсім не складно, але для того, щоб повністю проявилися кращі якості напою, необхідно виконувати деякі правила.

- ✓ Для варіння компоту не підійде алюмінієвий посуд, оскільки в ньому руйнуються вітаміни.
- ✓ Брати треба тільки свіжі плоди.
- ✓ Перед варінням очистіть ягоди від плодоножок.
- ✓ Наприкінці варіння для

приємного смаку і насиченого кольору варто додати жменю червоних ягід.

✓ Для тих, хто любить солодке, але не хоче додавати цукор, в готовий напій можна додати вишневий сироп або мед.

✓ Коли напій закипить, його слід поварити ще кілька хвилин і потім дати йому деякий час настоятися.

Для тих, хто любить більш кислі напої, підійдуть такі фрукти і ягоди як абрикос, вишня, малина, смородина, суниця, журавлина, апельсин і агрус. Якщо ви любите солодке, для вас підійдуть: полуниця, персик, черешня, солодкий виноград і слива. Не варто забувати про сухофрукти — такий компот ви можете приготувати в будь-яку пору року.

Якщо ви варите компот із заморожених ягід, то висипайте їх в такому стані одразу в киплячу воду. Необхідно зауважити, що при даному способі заготівлі ягоди зберігають свої вітамінні властивості майже повністю. Розморозувати фруктове асорті не потрібно, адже так вони зберігають цілісність при варінні.

• І чужого научайтесь

У спеку — холодні супи

Літо — дуже вдалий час для холодних страв, які не потребують тривалого перебування біля гарячої плити, зате чудово вгамують спрагу і не перевантажують шлунок надлишковими калоріями. Пропонуємо кілька рецептів холодних супів, яким спасаються різні народи у спекотні літні дні.

ОКРОШКА НА КЕФІРІ

1 л кефіру, 200 г відвареної курятини, 2 яйця, 3 картоплини, 2 огірки, 200 г редиски, пучок зеленої цибулі, пучок зелені (кріп, петрушка), чорний мелений перець, сіль — до смаку.

Картоплю відварити в мундірі, остудити, почистити і порізати дрібними кубиками. Яйця зварити круто, остудити і дрібно порізати.

Відварене м'ясо порізати невеликими шматочками. Редиску натерти на великій тертці. Огірки порізати дрібними кубиками. Зелено цибулю і зелень дрібно порізати. У глибоку посудину викласти всі підготовлені інгредієнти, посолити, поперчити, залити кефіром і перемішати.

Поставити суп у холодильник на 20 хвилин, щоб готова страва настоялась і охолола. Розлити окрошку у порційні тарілки, прикрасити яйцем і зеленню.

ГАСПАЧО

Гаспачо — суп з перетертими томатів, який є традиційною стравою в Іспанії.

6-7 великих стиглих м'яких помідорів, 2 невеликих болгарських перців, 2 огірки, 2 зубці часнику, 2 шматочки черствого батона, маленькі шматочки свіжого перцю чили

(без кісточок), 50 мл винного оцту, 100 мл оливкової олії, сіль — за смаком, листочки базилику або орегано, відварене яйце.

Томати занурити на 30 секунд в окріп, зняти шкірку, вирізати серцевини. Огірки очистити від шкірки, залишаючи місцями її сліди. Видалити з перців кісточку, почистити часник. Хліб занурити у воду, дати трошки розмокнути.

Всі інгредієнти супу помістити в блендер, туди ж влити олію і оцет, посолити. Каперси, анчоуси, орегано збагатять смак, але можна обійтися і без них. Всі інгредієнти збити до отримання однорідної маси (у ній повинні залишатися помітні дрібні частинки овочів), охолодити і подавати до столу.



• Ради-поради

Зберігання цибулі

Після збирання цибулю треба добре просушити. Після цього листя необхідно обрізати, залишаючи 3–4 см, і одночасно з цим відсортувати, тому що частина цибулин може бути пошкоджена або мати ознаки яких-небудь захворювань.

Потім треба покласти відібрану цибулю в ящики або кошики. Головне, щоб був добрий доступ повітря. У приміщенні, де ви плануєте зберігати зібраний урожай, має бути температура 1–2 градуси, в іншому випадку можуть виникнути різні грибові захворювання.

Існує ще один спосіб зберігання цибулі: листочки не обрізають, а за допомогою шпагату заплітають у коси або віночки й підвішують.

Перець та баклажани не зривайте

Стиглі баклажани та помідори не можна зривати, їх потрібно зрізати ножом або секатором. Якщо плоди зриватимете, передчасно відмиратимуть куці й знижуватиметься врожай.

Зрізуйте фіолетові або темно-фіолетові баклажани через кожні 5–6 днів. Вони вже досягли технічної стиглості, мають ніжний м'якуш і м'яке насіння. Зберігайте їх у прохолодному місці.

Солодкий перець потрібно зрізати через кожні 6–8 днів. Намагайтеся якнайшвидше його реалізувати.

Справи огіркові

Щоб огірки добре росли, вологість повітря в сонячні дні повинна бути не менше 85–90 відсотків, а в похмурі — 75–85 відсотків. При такій вологості огірки краще розвиваються, затримується розмноження павутинного кліща.

Треба подбати в цей час і про своє насіння, якщо ви його не купуєте в магазині. На насіння краще залишати плоди, що зав'язалися на 3–5-му вузлах основного стебла, а всі інші використовувати в їжу.

Щоб зрівані огірки довше були свіжими, їх треба зберігати при температурі 6–8 градусів. При вищій температурі плоди в'януть, а при нижчій покриваються слизом і псується. Але навіть при оптимальній температурі зберігання огірки через приблизно 2 тижні починають псуватися.

Плоди, призначені для зберігання, мити не можна, оскільки після цього вони швидко в'януть. Огірки вкладають у ящики, вистелені плівкою, або в поліетиленові пакети, які тримають відкритими.

Повитиця польова є типовою рослиною-паразитом. Має ниткоподібне, жовте чи помаранчево-жовте стебло, яке доволі розгалужене та в'ється навколо рослин-живителів і прикріплюється до них за допомогою особливих утворень — гаусторій.

До переліку карантинних бур'янів включені всі види роду повитиць, які можуть зустрічатися на території України. За останні роки значно збільшився ввіз в нашу область насіння люцерни та інших культур із південних областей України, де поля засмічені повитицею польовою. А щоб мати добрий урожай, дуже важливо придбати саме високоякісне насіння.

Шкодочинність повитиці надзвичайно висока. Вона полягає в значному зниженні врожайності сільськогосподарських культур, якості врожаю, засміченні насінневого матеріалу, погіршенні якості кормів, негативному впливі на здоров'я тварин.

Крім того, повитиці є переносниками збудників низки вірусних захворювань рослин. Так, наприклад, повитиця польова переносить вірус мозаїки тютюну, кучерявості буряка, жовтяниці айстр, «псевдоцвітіння» помідорів та журавлини, вірусні хвороби білої конюшини, кінських бобів і хмелеподіб-

• Знадобиться

Триділіть увату помідорам

Щойно починаєте збирати достиглі плоди, підживіть рослини. Для цього на 10 л розчину коров'яку (1:10) або пташиного посліду (1:15) додайте по 20 г суперфосфату і калійних добрив, по 10 г сечовини і вапна, 2 г мідного купоросу. Під низькі і середньорослі сорти потрібно по 1–1,5 л, а на гіганти і ліани — по 2,5 л такого розчину. Після поливу рослини треба підгорнути землею на висоту до 20 см.

І далі потрібно пасинкувати рослини, залишаючи пенючки заввишки 1–1,5 см. У помідорів, які вирощують в одне стебло, у відкритому ґрунті треба залишати по 4 китиці. Якщо вирощуєте їх у два стебла, то на основному треба залишати три китиці, на боковому — дві. Вище стебла прищипують, щоб припинити подальший ріст рослин, залишаючи по 2 листки на кожному стеблі.

Через кожні 4–5 днів треба обривати старе засохле листя і знищувати його.

Деякі городники, прагнучи прискорити отримання

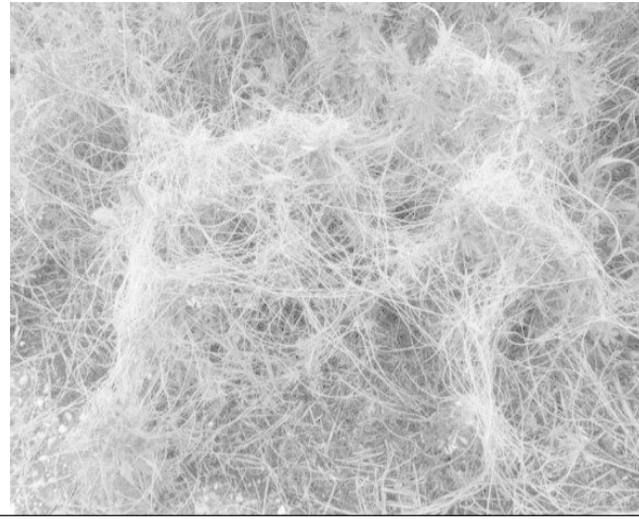
Як позбутися повитиці?

Із питанням, як позбутися повитиці, в редакцію «Домашньої газети» звернувся житель Підволочиського району Володимир Процьків. Що ж це за бур'ян і як з ним боротися, розповіла провідний фахівець — герболог, відділу фітосанітарного аналізу державної установи «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія» Лілія Гончарик.

• На прохання читачів

ної люцерни. Паразитує на культурних рослинах, повитиця висмоктує поживні речовини, що призводить до ослаблення та затримки росту і розвитку рослин-живителів та їх масової загибелі. При тривалому згодовуванні засміченого повитицею польового корму відбувається хронічне отруєння тварин, а в разі тривалого вживання такого корму (30–40 днів) вони гинуть.

Однією з важливих проблем для насінництва сільськогосподарських культур було й залишається очищення насіння від повитиці. Засмічений повитицею насінневий матеріал



вимагає очищення на спеціальних електромагнітних пристроях, що призводить до великих затрат — вихід кондиційного насіння становить 60 відсотків.

У системі заходів, які заповівають засміченню нових земель, велике значення має використання для посіву чистого насінневого матеріалу сільськогосподарських культур.

Ефективними заходами в боротьбі з повитицями є дотримання сівозміни з висівом культур, які не уражаються або слабо уражаються повитицями: зернові, соя, пшениця, кукурудза, картопля, соняшник, гарбузові й інші, а також недопущення проникнення повитиці на незасмічені землі.

Для знищення повитиці польової на необроблюваних землях застосовують хімічні заходи боротьби згідно зі списком пестицидів, дозволених до використання в Україні. Окремі вогнища розповсюдження повитиці необхідно скошувати до цвітіння із захватом гарантованої зони. Після цього скошену масу треба висушити і спалити, з дотриманням усіх протипожежних правил. Перед збиранням урожаю культурних рослин, заражені повитицею рослини необхідно скошувати і збирати окремо. Зберігати засмічений урожай необхідно окремо від чистого.

• На замітку

ВИГАНЯЄМО

З ГОРОДУ СЛИМАКІВ

Слимаки ведуть нічний спосіб життя, а вдень ховаються під грудками землі, в щілинах, у головках капусти. Для боротьби з ними в міжряддях овочевих культур розкладають мокрі ганчірки, мішки, дошки, фанеру, капустияне листя, під яким слимаки ховаються на день. З-під цих предметів їх легко витягнути.

Знищують слимаків, опускаючи їх у відро з міцним розчином солі або вапна. Можна заселені слимаками ділянки посипати порошкоподібним суперфосфатом (300–400 г), гашеним вапном (300 г) або сумішшю вапна з тютюновим пилом у співвідношенні 1:1 (200–250 г на 10 кв. м).



А можна боротися ще й так. Лист фанери (15x15 см) прикріпити до палички, на яку накрутити велику гайку. На цю гайку покласти більший лист фанери (18x18 см). У щілини між ними зашпакувати вологий листок лопуха або мокру ганчірку. За ніч туди заповзе велика кількість слимаків. Вранці шкідників знищити.

Грядки з полуницею, помідорами, які так люблять слимаки, можна обсадити петрушкою — вона їх відлякує.

• До часу

Догляд за динями і кавунами

Щоб ви могли порадувати себе та рідних домашніми, смачними та солодкими кавунами й динями, варто дбати про них упродовж усього періоду дозрівання.

Баштанні культури дуже реагують на підживлення — збільшується кількість жіночих квіток, утворюються зав'язі, наливаються плоди, покращується їхній смак.

Найбільш доступним й ефективним добривом для підживлення є курячий послід. Його розбавляють водою в 10–15 разів і вносять у ямки по 1–1,5 л. Після підживлення поливають чистою водою.

Протягом сезону кавуни і дині поливають в сильну спеку водою кімнатної температури. Але пам'ятайте, що надто високий рівень вологості ґрунту і повітря, може привести до загнівання кореневої системи. Щоб дині були якомога солодшими, за два тижні до дозрівання потрібно припинити полив.

При догляді намагайтеся менше перевертати росли-

ни, щоб не пошкодити додаткові корені, які виростили на них і які значно покращують їх живлення.

Щоб отримати великі плоди та більше зав'язі, пагони кавуна та дині прищипують — до кінця серпня прищипіть верхівки всіх пагонів, на яких є зав'язь.

Трапляється так, що підживлювали і кавуни правильно і поливали, але все одно отримали дрібні, нестандартні плоди. Причина проста — погано перекопаний ґрунт. Кавуни реагують на глибоке перекопування ґрунту і так само «добре» реагують на його відсутність.

Дрібніють кавуни і в сильну спеку. Хоча найчастіше винна не сама спека, а різкі перепади температур, коли вдень дуже жарко, а вночі прохолодно. Ще дрібнішають плоди можуть, якщо про-

тягом літа ґрунт жодного разу не розпушувався.

Хворіють баштанні частіше на фузаріозне в'янення. Хвороба передається в основному через ґрунт, а тому варто вирощувати баштанні на тому ж місці не раніше ніж через 4–7 років. Рослини, що почали в'янути, акуратно виривають, виносять за межі ділянки і спалюють або глибоко закопують. Шкодить в основному баштанна попелиця.

Підготувала
Юлія Кучміш

• До речі

ЯК ВИБРАТИ «БЕЗПЕЧНИЙ» КАВУН

Якщо ж ви не посадили цього року кавунів і змусили купувати, вам варто знати, як визначити, чи не «перегородований» кавун нітрами. Це видно по м'якоті — якщо вона пронизана жовтими або ясно-жовтими волокнами, або має фіолетовий відтінок, краще не їсти.

Шматочок «підозрілого» кавуна можна розтерти у склянці з водою. М'якоть нормальна — вода просто помутніє. А від нітратів стане червоною або рожевою.

Якщо сумніваєтеся в якості кавуна, з'їжте спершу невеликий шматочок. Почекайте півгодини. Якщо не розболівся живіт — їжте далі.



Якщо надмірно заливати сад водою, він загине. Так і людину псує надлишок їжі

ПОНЕДІЛОК, 23.07.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.35 М/с "Гон"
10.15 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Гордість світу"
12.00 Д/ц "Смачні історії"
12.25 Д/ц "Смаки культур"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 Перша шпальта
14.30 :Радіо. День
15.15 Т/с "Гранд готель"
16.50, 22.40 Т/с "За службовим обов'язком"
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Д/ц "Пліч-о-пліч"
19.25 Д/с "1000 днів для планети"
20.15 Д/с "Жива природа"
20.30 Посттравматичний синдром
21.25 Новини. Спорт
21.45 Д/с "Велике фотополювання Дага Гарднера"
23.50 #МузLove

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30, 11.15 "Одруження наосліп"
13.05, 14.20, 15.45 "Міняю жінку"
17.00 Т/с "Моє чуже життя"
20.15, 20.55, 21.35 Т/с "Байки Міт'я"
22.00, 22.40, 23.10, 23.45 Т/с "Недотуркани"
00.15, 01.20 Т/с "Хазяйка"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
09.30, 18.15 "Спецкор"
10.10, 18.50 "ДжеДА!"
10.50 Т/с "Опер за викликом-2"
14.50 Х/ф "Допит"
16.20 Х/ф "Напролом"
19.25 Т/с "Команда"
21.30 Т/с "Касл-4"
23.05 Х/ф "Парниковий експеримент"

TV-4

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

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Миська 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 Про кіно
09.55, 21.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 У фокусі Європа
12.40 Євромакс
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Тато-невидимка"
16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
17.00 Феєрія мандрів
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизка
22.40, 04.00 Х/ф "Люди-тіні"

ICTV

05.40, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Антисомбі. Дайджест
11.20, 13.20 Секретний фронт
12.45, 15.45 Факти. День
14.10, 16.20 Х/ф "Година пік-3"
16.35 Х/ф "Як викрасти хмарочос"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Багач-бідняк. Реаліті-шоу
21.30 Т/с "Менталіст"
22.30 Т/с "Винищувачі-2. Останній бій"
00.50 Т/с "Невиправні"

СТБ

06.45 За живе!
08.00 Т/с "Тато Ден"
10.00 Зважені та щасливі
13.10 Битва екстрасенсів
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Х/ф "Провідниця"
19.00 Т/с "Медики"
19.55 Хата на тата
22.45 Х/ф "Кохання Надії"

НОВИЙ КАНАЛ

05.30 М/с "Хай живе король Джуліан"
06.50 Х/ф "Королівство мавп"
08.30 Х/ф "Патріот"
11.45 Х/ф "Брати Грімм"
14.00 Х/ф "Три мушкетери"
16.00 Х/ф "Робін Гуд - принц злодіїв"
19.00 Ревізор
21.40 Страсті за Ревізором
00.50 Т/с "Клініка"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-2"
14.30, 15.25 Т/с "Жіночий лікар-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Вітряна жінка"
23.30 Х/ф "12 мавп"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 "Енеїда"
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"
13.40 "Поза рамками"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 Edera Лайфаки з української мови
16.08, 17.36, 19.48 Док. фільм
17.10 Д/ф "Пліч-о-пліч"
18.31 Д/с "Незвичайні культури"
19.22 "Тема дня"

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.10 "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"
10.00, 12.25 Т/с "Сільський романс"
14.00 Т/с "Ганна Герман"
16.10 "Чекай мене. Україна"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подоблиці"
20.40 Т/с "Східні солодоші"
22.30 "Лайма Вайкуле. Юрмала. Рандеву-2018"

СЕРЕДА, 25.07.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.35 М/с "Гон"
10.15 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Гордість світу"
12.00 Д/ц "Смачні історії"
12.25 Д/ц "Смаки культур"
13.10 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.35 Т/с "Гранд готель"
16.50 Т/с "За службовим обов'язком"
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Д/с "Дешевий відпочинок"
19.25 Д/с "1000 днів для планети"
20.15 Д/с "Жива природа"
20.30 Складна розмова
21.25 Новини. Спорт
21.45 Д/с "Велике фотополювання Дага Гарднера"
22.40 Т/с "Дірк Джентлі"
23.50 #БібліоFUN

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30, 11.10 "Одруження наосліп"
12.55, 14.10, 15.35 "Міняю жінку"
17.00 Т/с "Моє чуже життя"
20.15, 20.55, 21.35 Т/с "Байки Міт'я"
22.00, 22.40, 23.10, 23.45 Т/с "Недотуркани"
00.15, 01.20 Т/с "Хазяйка"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15 "ДжеДА!"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
12.55 "Помста природи"
15.25 Х/ф "Рожева пантера"
18.50 1 тур ЧУ з футболу "Динамо" — "Ворскла"
20.50 "ПроФУТБОЛ"
22.00, 22.55 Т/с "Касл-4"
00.45 Т/с "Моссад"

TV-4

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

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.35 Межа правди
08.30 У пошуках нових вражень
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Про кіно
13.00 Творчий звіт народного аматорського хору ім. Івана Кобилянського
14.00, 01.00 Х/ф "Бренда Старр"
16.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Щоденник для батьків
21.30 Майстер-клас із Наталкою Фішич
22.40, 04.00 Х/ф "Кохання на Різдво"

ICTV

05.35, 10.00 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.00 Стоп-5
12.10, 13.20 Х/ф "Копальні царя Соломона"
12.45, 15.45 Факти. День
14.50, 16.20 Х/ф "Аллан Квотермейн: У пошуках Золотої міста"
17.25 Скetch-шоу "На трьох"
17.35, 21.35 Т/с "Менталіст"
18.45, 21.15 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.50 Т/с "Винищувачі-2. Останній бій"
00.50 Т/с "Невиправні"

СТБ

05.30 За живе!
06.45 Т/с "Тато Ден"
08.45 Зважені та щасливі
13.10 Битва екстрасенсів
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.05 Т/с "Медики"
19.55 Слідство ведуть екстрасенси
22.45 Х/ф "Кохання Надії"

06.00 М/с "Хай живе король

Джуліан"
07.15 Зоряні яйця
09.00 Ревізор. Крамниці
12.50, 15.50 Таємний агент
14.15, 17.10 Таємний агент. Пост-шоу
19.00 Хто зверху?
21.00 Зоряні яйця
22.45 Т/с "Клініка"
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-2"
14.30, 15.25 Т/с "Жіночий лікар-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Вітряна жінка"
23.30 Т/с "CSI. Місце злочину"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Кров і троянда"
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 Wise Cow 100 років мистецтва
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Наші гроші"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культури"

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.10 "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"
10.20, 12.25 Т/с "Спокуса"
12.50 Х/ф "Полину гіркої трава"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подоблиці"
20.40 Т/с "Східні солодоші"
22.30 "Лайма Вайкуле. Юрмала. Рандеву-2018". Закриття

ВІТОРОК, 24.07.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.35 М/с "Гон"
10.15 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Гордість світу"
12.00 Д/ц "Смачні історії"
12.25 Д/ц "Смаки культур"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 Складна розмова
14.30 :Радіо. День
15.20 Т/с "Гранд готель"
16.50 Т/с "За службовим обов'язком"
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Перший на селі
19.25 Д/с "1000 днів для планети"
20.15 Д/с "Жива природа"
20.30 Наші гроші
21.25 Новини. Спорт
21.45 Д/с "Велике фотополювання Дага Гарднера"
22.40 Т/с "Дірк Джентлі"
23.50 #КіноWALL

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30, 11.20 "Одруження наосліп"
13.10, 14.30, 15.50 "Міняю жінку"
17.05 Т/с "Моє чуже життя"
20.15, 20.55, 21.35 Т/с "Байки Міт'я"
22.00, 22.40, 23.10, 23.45 Т/с "Недотуркани"
00.15, 01.20 Т/с "Хазяйка"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Облом. UA"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДА!"
10.55, 17.15 "Загублений світ"
13.00 "Нове шалене відео по-українськи"
15.30 Х/ф "Зворотній відлік"
19.25 Т/с "Команда"
21.35, 23.10 Т/с "Касл-4"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок

07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Погляд зблизка
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 "Чарівний ключик"
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30 Євромакс
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Сірано де Менільмонтан"
17.30 Смачна мандрівка
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 "Гал-кліп"
22.35, 04.00 Х/ф "Останній герой"

ICTV

05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Багач-бідняк. Реаліті-шоу
11.10 Стоп-5
12.15, 13.20 Х/ф "Бадьорість духів"
12.45, 15.45 Факти. День
14.50, 16.20 Х/ф "Копальні царя Соломона"
17.30 Скetch-шоу "На трьох"
17.35, 21.30 Т/с "Менталіст"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
22.45 Т/с "Винищувачі-2. Останній бій"
00.45 Т/с "Невиправні"

СТБ

06.45 За живе!
08.00 Т/с "Тато Ден"
09.55 Зважені та щасливі
13.10 Битва екстрасенсів
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Медики"
19.55 Слідство ведуть екстрасенси
22.45 Х/ф "Кохання Надії"

НОВИЙ КАНАЛ

06.05 М/с "Хай живе король

Джуліан"
07.25 Зоряні яйця
09.10 Ревізор. Крамниці
13.00, 16.00 Таємний агент
14.15, 17.20 Таємний агент. Пост-шоу
19.00 Хто зверху?
21.00 Зоряні яйця
22.50 Т/с "Клініка"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-2"
14.30, 15.25 Т/с "Жіночий лікар-2"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Вітряна жінка"
23.30 Т/с "CSI. Місце злочину"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Кров і троянда"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 Wise Cow 100 років історії
16.08, 19.48 Д/с "Незвідані шляхи"
17.10 "До справи"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Незвичайні культури"

ІНТЕР

06.10 "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"
10.15, 12.25 Т/с "Спокуса"
12.50 Х/ф "Все можливо"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подоблиці"
20.40 Т/с "Східні солодоші"
22.30 "Лайма Вайкуле. Юрмала. Рандеву-2018"

ЧЕТВЕР, 26.07.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.35 М/с "Гон"
10.00 Додолики
10.15 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Гордість світу"
12.00 Енеїда
12.25 Д/ц "Смачні історії"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 До справи
14.30 :Радіо. День
15.20 Т/с "Гранд готель"
16.50 Т/с "За службовим обов'язком"
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 #ВУКРАЇНІ
19.25 Д/с "1000 днів для планети"
20.15 Д/с "Жива природа"
20.30 Схеми. Корупція в деталях
21.25 Новини. Спорт
21.45 Д/с "Велике фотополювання Дага Гарднера"
22.40 Т/с "Дірк Джентлі"
23.50 #НеоСцена

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30, 11.20 "Одруження наосліп"
12.55, 14.15, 15.40 "Міняю жінку"
17.00 Т/с "Моє чуже життя"
20.15, 20.55, 21.35 Т/с "Байки Міт'я"
22.00, 22.40, 23.10, 23.45 Т/с "Недотуркани"
00.15, 01.20 Т/с "Хазяйка"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Відеоімба
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.00, 17.15 "Загублений світ"
12.05 "Облом. UA"
15.25 Х/ф "Рожева пантера-2"
18.50 "ДжеДА!"
19.25 Т/с "Команда"
21.35, 23.10 Т/с "Касл-4"
00.05 "Нове шалене відео по-українськи"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.35 Щоденник для батьків
08.30 У пошуках нових вражень
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00 Творчий звіт народного аматорського хору ім. Івана Кобилянського
14.00, 01.00 Х/ф "Чорний прилив"
15.45, 19.55 Добрі традиції
17.30 "Гал-кліп"
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 "Хто, як не ми"
21.30 Смачна мандрівка
22.35, 04.00 Х/ф "Таємничий портал"

ICTV

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.15 Стоп-5
12.15, 13.20 Х/ф "Аллан Квотермейн: У пошуках

П'ЯТНИЦЯ, 27.07.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

06.45, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика
12.50 Х/ф "Усміхніся, коли плачуть зорі"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Кров і троянда"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Хто в домі хазяїн?
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Новини
09.40 Х/ф "Дивна подорож Мері Брайант"

1+1

06.10, 19.30 ТСН
07.05 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
09.00 "Лото-Забава"

2+2

06.00, 00.00 "Змішані єдиноборства. UFC FN Alvarez-Poirier"
07.00 Мультифільми
09.00 "ДжеДАІ. Дайджест"

TV-4

06.00 Х/ф "Твої, мої, наші"
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 12.00, 15.50, 19.55, 22.00, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок

НЕДІЛЯ, 29.07.2018

08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архикатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.05 Х/ф "Сніговики"

ICTV

05.35 Стоп-5
07.30 Т/с "Невиправні"
09.20 Т/с "Відділ 44"
11.10, 13.00 Х/ф "Індіана Джонс: У пошуках втраченого ковчега"

СТБ

05.55 ВусоЛапоХвіст
08.05 Полювання
09.10 Все буде смачно!
10.05 Караоке на майдані
11.05 Вагітна у 16
12.05 Доньки-матері
13.05 Хата на тата
15.05 Х/ф "Торгаші"

НОВИЙ КАНАЛ

06.40, 07.59 Kids Time
06.45 М/с "Хай живе король Джуліан"
08.00 М/ф "Елвін та бурундуки"

09.50 М/ф "Планета скарбів"
11.45 Х/ф "План гри"
14.00 Х/ф "Вен Вайлдер - король вечірок"
15.50 Х/ф "50 перших поцілунків"

«УКРАЇНА»

06.30 Сьогодні
07.10 Зірковий шлях
08.15 Т/с "Вітряна жінка"
13.45 Т/с "Лист надії"
17.45, 19.40 Т/с "Все повернеться"

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.36, 20.52 Реклама
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.39, 18.58, 19.57, 20.55 Анонси

ICTV

08.00 "Школа Мері Поплінс"
08.30 "Файний ранок"
09.34 "Енеїда"
13.30 "Edera показ"
13.40 "Тема дня"
14.10, 19.00 "Розсекречена історія"

ІНТЕР

06.00 Мультифільм
06.25 Х/ф "Добрі наміри"
08.00 "Удачний проект"
09.00 "Готуємо разом"
10.00 "Орел і решка. Морський сезон"

СУБОТА, 28.07.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Хто в домі хазяїн?
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Новини
09.35 М/с "Гон"

06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф "Твої, мої, наші"

16.55 Х/ф "Діамантова рука"
19.00 Х/ф "Торгаші"
22.50 Я соромлюсь свого тіла

НОВИЙ КАНАЛ

05.49, 07.34 Kids Time
05.50 М/с "Лунтик і його друзі"
07.35 Дешево та сердито
09.00 Хто зверху?
19.00 Х/ф "50 перших поцілунків"

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 05.30 Зірковий шлях
08.00 Т/с "Вітряна жінка"
13.30, 15.20 Т/с "Коли на південь полетять журавлі"

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.56 Реклама
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.33, 20.59 Анонси

ІНТЕР

07.00 Мультифільм
07.30 Д/п "Києво-Печерська лавра. Фотографія тисячоліття"
09.00 "Трансляція божественної літургії з Києво-Печерської лаври"

• А, може, й справді?

Що зайве й необхідне в домі?

І народні прикмети, і сучасні висновки біоенергетиків збігаються в тому, що деякі речі не можна тримати вдома. Водночас існує й перелік речей, які забезпечать в будинку затишок та добробут.

Старе зношене взуття треба викидати без жалю — воно притягує погану енергетику. Особливо небезпечно взуття померлих від тяжких хвороб.



Тріснутий або сколотий посуд також дуже шкідливий для атмосфери оселі.

Маленькі сільнички, з яких висипається сіль, провокують сварки.

Ножі, залишені на столі на ніч, акумулюють негативну енергетику, як і ножі з поламаними, вищербленими лезами. Їх варто позбутися.

Повзучі рослини, які обвивають внутрішні стіни будинку, притягують хвороби (окрім винограду).

Стертого віника також рекомендують позбутися, якщо ви не хочете наклакати розорення.

Подарунки, які не до душі, можуть принести нещастя.

Картини із зображенням чогось дискомфорного

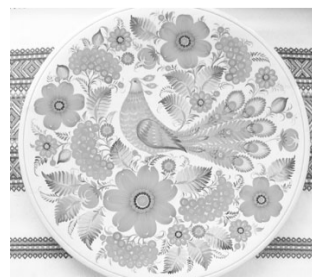
для погляду псуєть настрої, порушують спокій.

Роги тварин провокують хвороби і душевні травми. Це ж стосується штучних квітів, які здатні також принести грошові збитки.



У той же час існує перелік речей, які варто тримати в оселі.

Побутові речі з народними орнаментами сприятливо діють на не-



рвову систему, поліпшують настрої, служать оберегом здоров'я, добробуту. Візерунки орнаментів прийшли до нас із глибини віків і є магічними символами.

Вишиті квітами теплих тонів подушки, розставлені на диванах, кріслах, оберігають подружню любов, холодних тонів — розвивають здатність передбачати нещастя.

Колосся пшениці, жита, вівса у вазі сприяють добробуту та теплій атмосфері в родині.

Вишиті картини — не тільки модний сьогодні аксесуар для житла, а й оберег. Орнаментальні мотиви захищають від раптової небезпеки. Зображення людей, пейзажів, будівель сприяє успіхам у діловій сфері.



Найсприятливішим оберегом є ікона Пресвятої Богородиці «Семістрільна». Її розташовують навпроти вхідних дверей, аби захистити оселю від лихих гостей, а членів родини — від зурочення.

Розбили посуд? Не спішіть платити



• Варто знати

Багато хто із вас ставав свідком або ж винуватцем розбитого посуду у закладах харчування, де доводилося платити за завдані збитки і йти із зіпсованим настроєм через космічні суми, що називають офіціанти без жодного документального підтвердження... Та й куди саме ідуть ці кошти, вам теж невідомо. В таких випадках потрібно знати свої права.

РОЗБИВ КЕЛИХ — МАЮ ЗА НЬОГО ЗАПЛАТИТИ?

Загалом — так. У Цивільному кодексі України зазначено: коли ви приходите у ресторан/кафе/бар, то автоматично укладаєте публічний договір з власником і приймаєте правила цього закладу. Тож власник має право вимагати від вас відшкодування завданих вами збитків. Інше питання, що вас як клієнта мали ознайомити з умовами договору. Якщо цього не зробили, ви можете не платити.

ЯК МАЛИ ПОПЕРЕДИТИ?

Через меню. У ньому, зазвичай на останній сторінці, повинна бути інформація з розцінками за розбитий посуд. Причому цю сторінку обов'язково має завірити власник закладу та бухгалтер — підписом та печаткою. (У разі, якщо офіціанти вже після прикрого випадку навмання рахують вартість завданих збитків, гроші наївних клієнтів, найімовірніше, поділять між собою підприємливі працівники).

Якщо преїскуранта у меню не було, то угоди про відшкодування збитків теж не укладено. Юридично це звучить так: вас втягли у публічний договір обманним шляхом, а така угода, відповідно до Цивільного кодексу, недійсна. І ви нікому нічого не винні.

ЯКЩО ЦІНА ПОСУДУ В МЕНЮ Є?

Цього недостатньо, щоб клієнт мав сплатити штраф. Адже є ще одна важлива умова: офіціант

зобов'язаний принести вам чек, у якому буде вказано суму та позицію розбитого посуду. Наприклад, «пивний келих — 30 грн». Розбитий посуд — це бюджетна стаття. Оскільки кошти за відшкодування потрапляють у касу, то, відповідно, фіскальні органи мусять знати, на якій підставі вони там з'явилися. А про це податківці можуть дізнатися лише за наявності чеків. Тож якщо чек із такою позицією вам принести не можуть — не платіть. Натомість можна натякнути на те, що ви будете скаржитися на заклад у Податкову інспекцію та Інспекцію з питань захисту прав споживачів.

Також важливо знати: якщо посуд брендовий (тобто на ньому зазначено назву або логотип іншої компанії — наприклад, келихи з написом «Полтавське пиво» у пабі «Чорний пес»), то змусити компенсувати вартість посуду вас також не можуть, адже паб найімовірніше отримав ці келихи безкоштовно (як рекламу). Тож навіть якщо у меню закладу є ціна на розбитий посуд, брендового посуду вона не стоєть.

ОПЛАЧУВАТИ НЕГАЙНО?

Ціни на розбитий посуд у меню є, чек принесли. Чи оплачувати негайно? Зобов'язати відшкодувати вартість посуду може лише суд. Якщо ж представники закладу наполягають на

іншому, сміливо викликайте патрульних. Закон на вашому боці.

АДМІНІСТРАЦІЯ НЕ ВИПУСКАЄ ІЗ ЗАКЛАДУ. ЩО РОБИТИ?

Вас не випускають із ресторану і вимагають оплатити? Не мають такого права. У вас можуть вимагати показати документи (не брати їх «у заставу», лише поглянути), аби потім звернутись до суду. Але фізично перешкоджати вам покинути заклад адміністрація не має жодних прав. Це ще одна причина звернутись до правоохоронців. Окрім того, не зайвим буде розповісти про ситуацію у «Книзі скарг та пропозицій».

Головне: не піддаватися на провокації, аби співробітники закладу не змогли видати ваші дії за хуліганські. Бо тоді цивільно-правовий конфлікт із легкістю може перерости в адміністративно-правовий.

ЧИ ДОХОДЯТЬ СПРАВИ ДО СУДУ?

Одиниці. Для прикладу, одна львівська компанія, яка вже понад 10 років працює у ресторанному бізнесі, ще жодного разу не позивалася до клієнта з такого приводу. І, звісно, геть не тому, що клієнти там не били посуд. Ресторану дешевше за свій рахунок відкупити розбитий келих чи тарілку, ніж оплачувати послуги юриста та судовий збір. Окрім

того, розголос, який потенційно отримає ця справа, може завдати компанії серйозних репутаційних втрат.

ОФІЦІАНТ ТИСНЕ НА ЖАЛІСТЬ

ukrainecountry.com

Мовляв, якщо ви не оплатите, то суму збитків вихарують із зарплати офіціанта. Як діяти? Вас це не повинно хвилювати. Офіціант сам погодився на такі умови праці. Це його проблема і проблема власника. Але в жодному випадку не ваша.

А ЯК ЗА КОРДОНОМ?

У США та ЄС, зазвичай, дискусійних ситуацій взагалі не виникає. Клієнт там завжди має рацію (якщо, звісно, він навмисне не влаштував справжнього погрому). Тож західні компанії найчастіше заздалегідь закладають у бюджет видатки на закупівлю нового посуду. Більше того, якщо під гошем закладу зламається стілець або тарілка матиме тріщину, клієнт може розраховувати на моральну компенсацію — безкоштовний коктейль чи страву.

• До речі

А ЯКЩО ПОШКОДИЛИ ТОВАР У СУПЕРМАРКЕТІ?

Йшли між стелажми в супермаркеті і випадково пошкодили або розбили товар? Не нервуйте, не губіться і тим більше не здумайте негайно платити відшкодування.

Якщо шкода сталася не з вашої вини, ви не зобов'язані за це платити. Наприклад, ви могли абсолютно випадково зачепити пляшку з дорогим алкоголем і вона розбилася. Відразу ж подивіться на вітрину. Потрібно звернути увагу на те, чи є у стелажа з пляшками бортики — вони потрібні для стійкості товару на полицях. Якщо їх немає, це не ваша вина, а повністю відповідальність магазину.

Існують й інші норми для розстановки товару в супермаркетах. У невеликих торгових точках відстань між стелажми повинна бути не менше 1,4 метра. А зі збільшенням площі магазину ця відстань збільшується.

Так, при торговій площі до 100 м кв відстань між стелажми повинна бути 1,4 метра, 1,6 метра — при торговій площі від 100 до 150 м кв, 2 метри — при торговій площі від 150 до 400 м кв, 2,5 м — при торговій площі від 400 м кв.

Якщо ви щось випадково упустили і до вас вже біжить охоронець, не панікуйте. У цієї людини немає ніяких повноважень вимагати у вас компенсації зіпсованого товару. Не дозволяйте взагалі нікому з працівників магазину залажувати або загрожувати вам, хапати вас за руки, виривати сумку.

Запам'ятайте, тільки через суд магазин може вимагати від вас заплатити за зіпсований товар. Ні в якому разі ви не зобов'язані відшкодувати зіпсований або розбитий товар на місці.

• Важливо

ЯК ЧАСТО ЗМІНЮВАТИ СОНЦЕЗАХИСНІ ОКУЛЯРИ?

Сонцезахисні окуляри з часом знижують здатність захищати від шкідливого сонячного випромінювання. Це відбувається через те, що промені сонця псуєть лінзи, внаслідок чого вони пропусають УФ-промені і шкодять здоров'ю очей. Також лінзи мають властивість стиратися, з'являються подряпини тощо.

Тому фахівці рекомендують змінювати сонцезахисні окуляри щосезону.

Навіть користуючись дуже дорогими і якісними окулярами, цей термін не можна перевищувати. Хороший захист від сонця можуть мати й недорогі окуляри, але ви маєте бути впевненими у якості лінз.

• Знадобиться

Взуття служитиме довше

Коли ми носимо улюблене взуття щодня, це призводить до того, що навіть найбільш якісний матеріал зношується, втрачає свою форму та привабливий зовнішній вигляд. Щоб цього не сталося якомога довше, достатньо дотримуватися простих правил догляду за улюбленим взуттям.

Чистка

Хоча повністю усунути контакт взуття з брудом і водою неможливо, його потрібно максимально мінімізувати. Особливо це стосується замшевих виробів. У зимовий період на міських дорогах можна спостерігати надлишок солей і реагентів, тому краще відмовитися від взуття на шкіряній підшві. Варто віддати перевагу моделям із прогумованим низом.

Постійне чергування

На кожен сезон у вас повинно бути не менше двох-трьох пар взуття. Варто знати, що однієї ночі недостатньо для того, щоб шкіряне взуття повністю висохло і до кінця відновило свою форму. Якщо ви будете носити одну й ту саму пару постійно, вона набагато швидше розтягнеться та втрапить первинний зовнішній вигляд, незалежно від того, наскільки якісний матеріал було використано для її виробництва.



Зберігання

Відкладаючи взуття до наступного сезону, недостатньо просто вимити та просушити улюблену пару. Виробники радять використовувати спеціальні дерев'яні колодки, які допомагають запобігти появі заломів. Найкращі матеріали для таких колодок — кедр, бук і червоне дерево, оскільки вони найкраще вбирають вологу.

Сушка

Не можна сушити шкіряне взуття прямо на обігрівачі або поблизу джерела тепла. Ніколи не складайте взуття в поліетиленові пакети та не викидайте поглиначі вологи. Краща упаковка для якісного взуття — мішок з м'якої тканини та картонна коробка.

Засоби для догляду

Постійне використання безбарвних кремів може призвести до того, що первісний колір виробу стане більш тьмяним. Найкращий вибір — це крем, тон якого найбільш наближений до відтінку вашого взуття. Якщо новий засіб для догляду ви використовуєте вперше, перевірте його дію на невеликій і найменш помітній ділянці виробу.

• На замітку

Більшість пасажирів навіть не здогадується про послуги, які входять до ціни їхнього квитка.

✓ Виїхати раніше терміну. Тобто поїхати поїздом, який відходить на кілька годин або днів раніше рейсу, на який ви придбали квиток, щоправда, при наявності вільних місць.

✓ Отримати інший квиток при записанні. Якщо ви записалися на потяг, не по-

Послуги в потязі, про які ви не знали

спішайте купувати новий квиток. Ви маєте право відновити дію квитка на інший поїзд — за умови доплати вартості плацкарта протягом 24 годин.

✓ Припуститися помилки в квиткових даних. Це особливо актуально при купівлі квитків онлайн.

Якщо дані документа, що посвідчує вашу особу, розходяться з даними, зазначеними в квитку, тільки на одну букву в прізвищі і на одну цифру в номері, то вас зобов'язані пустити в поїзд.

✓ Зайняти нижнє багажне місце. Пасажир, який купив квиток на нижню полицю, має переважне право для використання нижнього місця для ручної поклажі, а верхнього — пасажир, який проїжджає на верхній полиці. Тобто ви не зобов'язані ні з ким ділитися своєю нижньою полицею.

✓ Безкоштовно взяти з собою собаку-провідника. Плата за перевезення собак-провідників не стягується, а документи на нього не оформляються. Йому потрібні лише нашійник і намордник.

✓ Зійти з поїзда на пару днів без втрати квитка. Пасажир має право робити зупинку в дорозі з подовженням терміну дії квитка, але не більш ніж на 10 діб. Для цього потрібно пред'явити свій квиток у касі на станції зупинки протягом 3 годин з моменту прибуття. Там вам проставлять спеціальний штамп про продовження. А при відновленні поїздки потрібно сплатити лише вартість плацкарта.

✓ Безкоштовно користуватися туалетом на вокзалі. При пред'явленні квитка з вас не мають стягувати плату за відвідування туалетів.

✓ У провідника можна безкоштовно попросити склянку, ложку, набір ниток і голки, медикаменти, настільні ігри тощо.



Смішного!

Нещодавні дослідження виявили, що жінки, які мають зайву вагу, живуть довше, ніж чоловіки, які звернули на це увагу.

Дружина вранці каже чоловікові:
— Ти розмовляєш уві сні.

Чоловік:
— Господи, мені вже й уві сні не можна слова сказати!

Зайшов засць у кафе, взяв собі булочку і каву. Пішов мити руки, приходять — а кави немає. Він питає:
— Хто випив мою каву?

Всі мовчать. Він ще раз запитує:
— Хто випив мою каву?

Всі мовчать. Він ще раз питає, але вже грізно:
— Хто випив мою каву?

Раптом ведмідь встає і каже:
— Ну я!

— А чому булочку не з'їв?

Пенсіонер, знайомлячись із дамою свого віку, говорить їй:
— Я — представник найдавнішої професії. Сплю за гроші.

— ???
— Сторож я...

Поліцейський зупиняє машину. Водій:
— Ну не міг я перевищити швидкість!

— Чому це? — запитує поліцейський.
— Так я ж до тещі їду.

Є жінки, котрі кажуть:
— Я така одна!

Дивись на них і думаєш:
— Слава Богу!

Школяр на уроці до вчителя:
— Я вчора бачив чотири дохлі мухи. Дві з них чоловічої статі, і дві — жіночої.

Вчитель:
— А як ти визначив їхню стать?

— Дуже просто: дві з них прилипли до пива, а дві — до дзеркала.

Одного разу Авраамові Лінкольну (16-й президент США) дорікнули в тому, що він обстоює свою точку зору, протилежну тій, котру обстоював ще вчора.

«Не можна ж так швидко змінювати свою точку зору».

Лінкольн на це заперечив:
— Чому? Я невисокої думки про людей, котрі не можуть сьогодні стати розумнішими, ніж учора!

Віктор зрозумів, що дружина йому зраджує, коли побачив у шафі табурет і кілька розгаданих кросвордів.

Психологи кажуть, що улюблений колір може багато розповісти про внутрішній світ людини. Протягом життя люди часто змінюють своє ставлення до того чи іншого кольору. Але, як би там не було, колір, якому ви віддаєте перевагу, може багато розповісти про ваш характер і темперамент. А якому кольору ви надаєте перевагу?

✓ **Білий** — це «ідеальний» колір, «колір мрії». Він одночасно передає і блиск світла, і холод льоду, тому в ньому укладений багатозначний сенс. Його може вибрати людина, що володіє будь-яким характером, оскільки цей колір нікого не відштовхує.

✓ **Чорний** колір протистоїть білому. Він символізує похмурі сприйняття життя, невпевненість. Людина, що любить часто одягатися в чорне, схильна до депресії, відчуває себе нещасною. Якщо вона часто змінює одяг чорного кольору на інший, більш яскравий, помітний, це говорить про те, що її недовго супроводжують песимістичні настрої.

✓ **Сірий** колір обирають розсудливі й недовірливі люди, які не поспішають

Якого кольору ваш характер?



• Майже тест

приймати рішення. Часто любителі сірого бояться голосно заявляти про себе. Люди, які не визнають цей колір, відрізняються імпульсивним, легковажним характером.

✓ **Червоному** кольору віддають перевагу вольові, владні, запальні, товариські люди. Цей відтінок часто подобається альтруїстам. Червоний дратує закомплексованих людей, схильних до самотності, що бояться виділитися з натовпу.

✓ **Оранжевий** колір любить пристрасні мрійники і люди, що володіють колосальною інтуїцією. Цей колір також означає

лицемірство й нещирість. ✓ **Коричневий** колір і його відтінки обирають впевнені в собі люди, що твердо стоять на ногах. Вони цінують традиції, сім'ю, є вірними друзями, які завжди зрозуміють. Вони вирізняються твердими переконаннями і можуть бути нетерпимі до тих, хто думає, говорить або діє дуже швидко. Також уважно ставляться до грошей. Цей колір неприємний егоїстичним, потайним людям, які рідко бувають відвертими з іншими.

✓ **Жовтий** колір символізує спокій, невимушеність у відносинах з людьми, інтелігентність. Його вважають

найкращим товариські, цікаві, сміливі, комунікабельні люди, які отримують задоволення від можливості подібатися. Цей колір неприємний песимістам, замкнутим натурам, з якими важко зав'язати знайомство.

✓ **Рожевий** колір обирають ранимі, сентиментальні особистості. Він

• Дослідили

ІДЕАЛЬНИЙ ВІК ДЛЯ ОДРУЖЕННЯ

Дослідники проаналізували тисячі особистих анкет і провели опитування серед сімейних пар різного віку, щоб встановити ідеальний вік для шлюбу.

Про це йдеться у результатах досліджень групи вчених під керівництвом доктора Ніколаса Вольфінгера, який вирішив визначити найбільш оптимальний вік для вступу у шлюб. Про це повідомляє видання The Independent.

На думку вчених, ідеальним віком для створення сім'ї та укладення шлюбу є від 28 до 32 років. Йдеться про те, що люди, які одружилися у цьому віці, зазвичай найщасливіші в шлюбі, а відсоток розлучень серед них найнижчий.

ніби закликає до любові і доброти. Ті, кому він подобається, здатні розхвалюватися навіть із незначного приводу. Прагматичних людей цей колір дратує.

✓ **Синій** колір пов'язують з духовним піднесенням людини. Він подобається скромним і меланхолійним людям, які потребують прихильного ставлення оточуючих. Цей колір не визнають невпевнені, замкнуті натури, які водночас намагаються справити враження, що можуть все на світі. До цього кольору байдужі легковажні особистості, що приховують цю рису свого характеру під маскою ввічливості.

✓ **Зелений** колір символізує природу, весну, саме життя. Йому надають перевагу люди, які не піддаються чужому впливу, постійно самостверджуються. Цей колір не подобається тим, хто боїться життєвих проблем, мінливості долі, взагалі будь-яких труднощів.

Крім того, найбільший відсоток розлучень характерний для пар, які одружилися у віці від 18 до 20 років або ближче до сорока років.

Вольфінгер пояснює це тим, що молоді люди абсолютно не мають життєвого досвіду і сприймають відносини з юнацьким максималізмом. А тим, хто вирішив вступити у шлюб ближче до сорока років, сприймають цей крок, як останній шанс. Через це можуть неадекватно оцінювати партнера.

КОЛИ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ЗАЙВІ КІЛОГРАМИ?

Дієтологи назвали небезпечний вік, у якому люди найчастіше набирають зайву вагу. Що цікаво, для чоловіків і жінок цей вік відрізняється. Британські фахівці з компанії Forza Supplements проаналізували дані тисячі осіб.

Як пише британське видання Daily Mail, вони брали до уваги інформацію про спосіб життя, харчові звички респондентів, їхній графік роботи. Оцінили також рівень задоволеності життям, психоемоційний стан та рівень фізичної активності.

З'ясувалось, що існує конкретний вік, у якому

зайві сантиметри з'являються особливо швидко. Для жінок та чоловіків ці цифри відрізняються. Так, для жінок найбільш небезпечним у наборі зайвих кілограмів є 35–40 років, натомість у чоловіків цей період настає дещо пізніше — у 40–45 років.

Фахівці пояснюють, що основною причиною набору зайвої ваги у жінок у цьому віці є здебільшого народження дітей, регулярне приготування їжі для всієї родини. Часто жінки компенсують втому та роздратованість переїданнями чи взагалі неконтрольованим споживанням їжі.

У чоловіків найпоширенішою причиною стрімкого набору зайвої ваги у період після 40 стає стрес на роботі. У погоні за успішною кар'єрою у чоловіків залишається все менше часу на спорт та фізичну активність.

Сканворд «Літо»

Відповіді на сканворд «Арама», надрукований 12 липня

	К	Н			
О	С	Л	О	Е	М
П	А	Р	А	О	Р
М	А	К	А	Р	Е
Д	К	А	Р	А	У
Б	А	М	А	К	О
С	Т	А	Т	И	С
О	К	А	К	О	А
Я	Н	К	І	А	Б
				Р	А
				А	Ф
				М	А
				А	Н