

# Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#30(849) 26 липня 2018 року

• **Знадобиться**

**Ще раз прорідіть буряки**  
Наприкінці липня — на початку серпня востаннє проріджують буряки. Під час проріджування потрібно залишати між коренеплодами відстань 8–10 см. Водночас треба видаляти слабкі й пошкоджені рослини. Залишати більшу віддадь немає сенсу, позаяк коренеплоди виростуть дуже великими, несмачними і до того ж непридатними для використання в кулінарії.

При проріджуванні слід звернути увагу на індивідуальні особливості сортів буряку. Між коренеплодами циліндричної форми можна залишати меншу відстань.



Проріджувати буряки краще ввечері після дощу або поливу: із вологої землі рослини легко висмикуються, а ті, що залишилися, менше травмуються. Ушкоджені ж за ніч можуть зміцніти. До слова, вирвані буряки ви можете використати для приготування їжі.

Столові буряки чутливо реагують на склад ґрунту. При нестачі поживних речовин листя стає блідим, менш насиченим. Для гарного росту і розвитку бурякам потрібні азот, фосфор та калій, а особливо бор.

Однак надлишок азоту в ґрунті спричиняє посилені ріст зеленої маси, накопичення нітратів і погіршує якість коренеплодів. Тому із серпня азотні добрива вносити не слід. За два місяці до збирання врожаю кількість нітратів у коренеплодах, накопичена за вегетаційний період, устигає прийти до норми. Після останнього проріджування буряки можна підживити по листю міоглобіном. Перед застосуванням його необхідно розвести у воді у співвідношенні 1–2 ч. л. на 10 л води.

**2**  
**Щоб знизити холестерин без ліків**

Перше слово, що спадає на думку, коли ми збираємося схуднути, — це «дієта». перебування на строгій дієті було й залишається найпоширенішим способом схуднення й... найпоширенішою помилкою бажаючих схуднути. До того ж помилкою дуже небезпечною.

• **Зверніть увагу**

Відомо й доведено багатьма науковцями, що жодна дієта не дає стійкого результату, а всі видимі зміни — це всього лиш тимчасовий ефект. Для дійсно ефективного перетворення фігури потрібен комплексний підхід, в основі якого лежить простий принцип дефіциту калорій, завдяки чому організм починає витрачати власні резерви, у тому числі й жирову тканину.

Але відсутність результату після чергової екстремальної дієти — далеко не найгірше. Набагато неприємніше, якщо, повернувшись до звичної системи харчування, організм почне активніше накопичувати жир на випадок, якщо ви знову вирішите поставити черговий дієтичний експеримент. Іншими небезпеч-

• **На замітку**

**КОРИСТЬ ВАРЕННЯ**

Якщо замість шкідливих солодощів їсти варення — можна не лише схуднути, а й зміцнити імунітет.

Одним з найкорисніших є **варення з обліпихи**. Воно є чудовим природним антиоксидантом і містить багато вітаміну С. Також обліпиха містить так звані природні антибіотики — фітонциди, які борються з розмноженням хвороботворних мікробів в організмі.



**Варення з журавлини** особливо корисне людям зі слабким шлунком та тим, хто страждає від серцево-судинних захворювань. Журавлина

**3 днем Ангела!**  
Сьогодні іменини Гавриїла, Юліана, завтра — Івана. 28 липня з днем Ангела вітайте Володимира, Василя, 29 липня — Валентину, Павла, 30 — Марину, Маргариту, 31 — Омеляна, 1 — Романа, Григорія.

**НА РОБОТУ ПІСЛЯ ВІДПУСТКИ**  
**7**

**4**  
**ГОТУЙ НАСІННЯ ВЛІТКУ**

## Позбутися зайвих кілограмів і... здоров'я



ними наслідками різкого переходу на сумнівну дієту (таку, що підходить комусь іншому, а не вам) можуть стати серйозні проблеми зі здоров'ям.

Експерти вивчили найнебезпечніші дієти. Зверніть увагу на те, як вони впливають на організм, особливо якщо ви страждаєте хронічними захворюваннями.

**БЕЗСОЛЬОВА ДІЄТА**

Спочатку така система харчування була придумана лікарями для людей, що страждають серйозними

захворюваннями нирок, гіпертонічною хворобою й серцевою недостатністю. Всі ці патології зазвичай супроводжуються сильними набряками, боротися з якими й допомагає безсольова дієта.

Саме завдяки здатності «зливати» з організму воду, ця система харчування, що виключає вживання солі, й прижилася серед тих, хто худне. Але пам'ятайте, що зменшення цифр на вагах досягається тільки внаслідок сечогінного ефекту. І тільки ви повернете сіль у раціон, повернетеся й вага.

Однак за цей час дефіцит натрію в організмі може негативно позначитися на роботі нирок та серця.

**НИЗЬКОЖИРОВА ДІЄТА**

Принцип такої дієти дуже простий: кількість жирів у щоденному раціоні зводиться до мінімуму. Харчуючись таким чином, можна схуднути в середньому до 3 кг в тиждень. Але наслідки низькожирової дієти дуже непередбачувані й багато в чому залежать від вашого стану здоров'я до початку такого харчування.

По-перше, якщо кількість жирних кислот становить менше 20% загальної денної калорійності, то миттєво знижується рівень так званого «доброго» холестерину, основною функцією якого є захист серця й судин. По-друге, жирні кислоти, що надходять з їжею, сприяють засвоєнню всіх жиророзчинних вітамінів. Якщо їх повністю виключити, це неминуче призведе до авітамінозу, проблем зі шкірою й волоссям.

Закінчення на 2 стор.

• **Місячний календар**

**26 липня, четвер.** Перша чверть. Місяць у Козерозі. 13/14 дні Місяця. Схід — 20 год 01 хв, захід — 3 год 55 хв.

**27 липня, п'ятниця.** Повня. Місяць у Козерозі, Водолії (13 год 43 хв). 14/15 дні Місяця. Схід — 20 год 40 хв, захід — 4 год 47 хв.

**28 липня, субота.** Повня. Місяць у Водолії. 15/16 дні Місяця. Схід — 21 год 15 хв, захід — 5 год 44 хв.

**29 липня, неділя.** Повня. Місяць у Водолії. 16/17 дні Місяця. Схід — 21 год 44 хв, захід — 6 год 45 хв.

**30 липня, понеділок.** Повня. Місяць у Водолії, Рибак (2 год 32 хв). 17/18 дні Місяця. Схід — 22 год 09 хв, захід — 7 год 48 хв.

**31 липня, вівторок.** Повня. Місяць у Рибак. 18/19 дні Місяця. Схід — 22 год 33 хв, захід — 8 год 52 хв.

**1 серпня, середа.** Повня. Місяць у Рибак, Овні (3 год 08 хв). 19/20 дні Місяця. Схід — 22 год 55 хв, захід — 9 год 57 хв.

• **Варто знати**  
**ПРИ СУДОМАХ У ВОДІ**

Найчастіше судомою зводить литковий м'яз. Головне при цьому — зберегти спокій.

Дотягніться руками до пальців зведеної судомою ноги та потягніть їх на себе. Спробуйте зробити рух п'яткою вперед. Намагайтеся силоміць розтягнути м'яз, пощипуйте його, силоміць розігніть стопу за допомогою здорової стопи або руки. Помасажуйте м'яз, розітріть, аби знову не судомило.

Досвідчені плавці, як правило, мають при собі шпильку (її можна причепити до купальника чи плавок). Несильний укол знімає судому. На березі добре розітріть м'яз, перейдіть із п'яти на носок.

• **Цікаво**

**Найпопулярніші імена**

Головне територіальне управління юстиції Києва опублікувало перелік найпопулярніших імен столиці України за перше півріччя 2018 року.

Серед дівочих імен — Софія, Злата, Марія, Мілана. Найчастіше хлопчиків найчастіше називали іменами Максим, Артем, Олександр, Дмитро. Є й незвичайні імена, як ось Іріс, Агая, Златояра, Фаїна, Ляля, Ясноведа, Азарій, Марсель, Златозар, Сварг.

За інформацією департаменту держреєстрації України, минулого року на світ з'явилися хлопчики Вольтер, Доріан, Корбан, Лютер, Оушен, Скай, Трифон, Гаррісон, Іванільдо, Цезар. Дівчаток кияни називали Атлантика, Олімпіка, Санта, Патриція, Калина, Джульєтта, Україна.

| Погода на тиждень   | Температура | Опади        | Вітер, м/с   | Тривалість дня |
|---------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| четвер, 26 липня    | +17 / +23   | дощ          | півн.-сх., 3 | 15.28          |
| п'ятниця, 27 липня  | +18 / +25   | дощ          | зм. напр., 3 | 15.25          |
| субота, 28 липня    | +20 / +26   | дощ          | сх., 3       | 15.23          |
| неділя, 29 липня    | +19 / +26   | можливий дощ | сх., 2       | 15.20          |
| понеділок, 30 липня | +20 / +28   | без опадів   | сх., 3       | 15.17          |
| вівторок, 31 липня  | +20 / +28   | можливий дощ | сх., 3       | 15.14          |
| середа, 1 серпня    | +19 / +27   | без опадів   | зм. напр., 2 | 15.12          |









П'ЯТНИЦЯ, 3.08.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.10 Д/ц "Спільноти тварин"
06.30 Д/ц "Орегонський путівник"
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини

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 Провінційні вісті

UKRAINA

07.10, 19.00 Хто зверху?
17.10 Х/ф "Круті стволы"
21.00 Х/ф "Хто я?"

TTB

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.55 Анонси

INTER

06.00 Мультифільм
06.15, 22.30 "Слідство вели... з Л. Каневським"
07.00 "Готуємо разом"

ICTV

06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

СТБ

06.05 Т/с "Тато Ден"
08.05 Х/ф "Мама мимоволі"
10.45 Х/ф "Закохані жінки"

НОВИЙ КАНАЛ

05.59, 07.09 Kids Time
06.00 М/с "Хай живе король Джуліан"

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 "Облом.UA."
09.35, 18.15 "Спецкор"

НЕДІЛЯ, 5.08.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Хто в домі хазяїн?
06.30 Д/ц "Спільноти тварин"
06.50, 09.30, 11.55, 15.25, 23.20 Погода

1+1

06.10, 19.30 ТСН
07.05 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"

2+2

06.00, 00.00 "Змішані єдиноборства. UFC №227"
09.00 Мультифільми
10.00 "ДжеДАі. Дайджест"

TV-4

06.00 Х/ф "Страйкер"
07.30, 16.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок

ICTV

05.55 Стоп-5
07.50 Т/с "Невиправні"
09.45 Т/с "Відділ 44"

СТБ

05.45 ВусоЛапоХвіст
07.40 Половання
08.45 Все буде смачно!

НОВИЙ КАНАЛ

05.50 Стендап-шоу
06.49, 08.09 Kids Time
06.50 М/с "Хай живе король Джуліан"

UKRAINA

06.30, 19.00 Сьогодні
07.10 Зірковий шлях
09.20 Т/с "Обраниця"

TTB

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.39, 18.58, 19.57, 20.55 Анонси
08.00 "Школа Мері Поппінс"

INTER

06.00 Мультифільм
06.30 Х/ф "Не було б щастя"
08.00 "Удачний проект"

СУБОТА, 4.08.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Хто в домі хазяїн?
06.30, 22.25 Д/ц "Спільноти тварин"
06.50, 09.30, 23.20 Погода

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.40 "Гроші"
08.00 "Сніданок. Вихідний"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 "102. Поліція"
08.55 "Угон по-нашому"

06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок

UKRAINA

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 15.20 Т/с "Громадянин Нікто"
18.10, 19.40 Т/с "Наречений для дурепи"

TTB

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

ICTV

05.30 Стоп-5
07.30 Я зняв!
09.25 Дизель-шоу
10.45 Особливості національної роботи

СТБ

06.05 ВусоЛапоХвіст
07.50 Караоке на майдані
08.50 Все буде смачно!

19.00 Х/ф "Одружити не можна помилувати"
23.05 Я соромлюсь свого тіла
НОВИЙ КАНАЛ

UKRAINA

05.59, 07.29 Kids Time
06.00 М/с "Лунтик і його друзі"
07.30 Дешево та сердито

TTB

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

INTER

05.55 Мультифільм
06.25 "Україна вражає"
07.00 "Чекай мене. Україна"

Варто знати

«Можна» і «не можна» після прийому їжі

На здоров'я людини впливає не тільки те, що вона їсть, але й те, що вона робить після прийняття їжі. Наша травна система дуже чутлива, й до неї потрібно ставитися серйозно.

ває на м'язи товстої кишки, відповідальній за завершальний етап процесу травлення.

ЩО НЕ МОЖНА РОБИТИ ПІСЛЯ ЇДИ

ЩО МОЖНА РОБИТИ ПІСЛЯ ЇДИ

- 1. Прогулянки. Багато хто з нас вважає, що після щедрого прийому їжі комфортно піти прогулятися, але це не зовсім так.
2. Фрукти. Існує думка, що фрукти потрібно їсти як десерт відразу після їди.
3. Чай. Лікарі не радять пити чай відразу після їди, тому що він містить кислоти, які зв'язують залізо...

- 4. Сон. Багато людей люблять лягти спати відразу після прийому їжі, але ця звичка шкідлива.
5. Прийом ванни. Купання в теплій воді викликає збільшення кровотоку до кінцівок і до всієї поверхні тіла, а значить, у районі шлунка він знижується.
6. Паління після їди викликає симптоми синдрому подразнення кишечника.

- 1. Тепла вода. Для правильного перетравлення їжі в першу годину після їди організму потрібні енергія і тепло.
2. Розмова з близькими. Для правильної швидкості кровотоку і травлення уникайте фізичної та психічної напруженості.
3. Вільні одяг і ремінь. Щоб запобігти неприємним наслідкам, не носіть тісний одяг і тугі пояси...



У наш час люди всьому знають ціну, але нічого не вміють цінувати / Оскар Уальд

# На роботу після відпустки

**За статистикою, понеділок — день звільнень! Причому за власним бажанням. На такий крок найчастіше наважуються ті, хто щойно повернувся з відпустки! І причина тому — особливий «поствідпустковий» стан. Що треба знати, аби правильно, без шкоди для себе, входити в робочий графік? Кілька корисних порад!**

● До часу

ще перенести на кінець робочого тижня. Краще завчасно, ще до відпустки подбати про те, щоб вийти на роботу в четвер або в п'ятницю. Психологи вважають, що ці дні є ідеальними для виходу після тривалого відпочинку, бо якщо виходити на роботу в понеділок, увесь робочий тиждень піде на адаптацію, і,



звичайно, про продуктивність праці в цей період говорити взагалі не доводиться.

**У роботу треба вникати поступово.** Вчені вже довели, що за час відпустки у людини знижується інтелект на декілька пунктів, підвищення потім відбувається дуже плавно. Тому не варто з першого дня братися за найважчі та відповідальні справи, починайте з більш легких і поступово переходьте до складних. У середньому адаптація може зайняти до двох тижнів.

**Підготуйте на роботі «грунт» для повернення.** Всім відомо, що найважче — це «початок» будь-якого проекту. Тому перед відходом у відпустку подбайте про те, щоб у вас були розпочаті або знаходилися на стадії завершення проекти, які ви після відпустки просто будете продовжувати робити. І ще один момент, увімкніть на електронній пошті автоматичне повідомлення про те, що ви не будете якийсь час відповідати на листи. В іншому випадку, в перший день ви витратите дуже багато часу на пояснення діловим партнерам, чому ви так довго не відповідали на повідомлення.

**Поверніться з поїздки за кілька днів до початку трудових буднів.** Звичайно,

якщо ваша відпустка дозволяє вам це. Люди, які відпочивають не більше двох тижнів, навряд чи зможуть дозволити собі подібну розкіш — приїхати за кілька днів до початку роботи, відіспатися і психологічно налаштувати себе на працю.

**Постарайтеся кілька разів відпочивати протягом трудового дня.** Даремно більшість вважає, що після відпустки людина повна сил і енергії. Після гарної відпустки відпочинок просто необхідний, щоб увійти в нормальний ритм і повернутися думками до звичного життя. Психологи вважають, що часті кавабрейки та прогулянки по офісу допоможуть відпочити і налаштуватися на сумлінну працю.

**Постарайтеся більше спати.** Висипатися після відпустки дуже важливо! Під час сну нервова система відновлюється, і людина заряджається енергією. Постарайтеся лягати до опівночі, оскільки навіть одна година сну до опівночі замінить дві після.

**Не затримуйтеся на роботі.** Навіть якщо справ накопичилося багато, не варто перший робочий тиждень залишатися в офісі після закінчення робочого дня. В іншому випадку, вже через три дні після виходу на роботу, ви навіть і не згадаєте, як прекрасно провели відпустку.

● На замітку

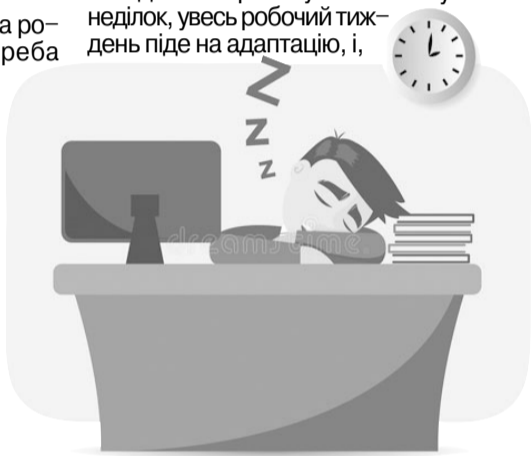
## Встати не з тієї ноги

**Дослідники зі США підтвердили відому приказку — встав не з тієї ноги. Люди, які прокидаються з очікуванням напруженого стресового дня, дійсно його таким і проживають.**

Єдине, що на це впливає — це страх. Якщо те, чого людина боїться, не відбувається, внутрішній «прогноз» відверне обмежені ресурси пам'яті і запрограмує його відповідним чином на негатив.

Люди можуть передбачити якісь події до того, як вони відбудуться. Це може допомогти підготуватися і навіть запобігти певним ситуаціям. Але ця здатність може і завдати шкоди пам'яті, незалежно від того, відбуваються очікувані стресові події чи ні, — пояснює когнітивний психолог Жіншіл Хаян.

Вона зазначила, що емоційна перспектива зранку — фундамент вашого дня. Якщо прокидатися з певними надіями на цей день — то так званий якір на день вже закинуто. Очікування напруженого дня викликає певні ефекти в мозку. І навіть якщо нічого поганого не станеться — настрій автоматично запустить негативну програму.



## ● Цікаво

Цей тест дозволяє: миттєво визначити тип вашої особи і особи, що вас цікавить; дати докладну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини звичайною, зрозумілою мовою; спрогнозувати поведінку кожного типу особистості; визначити рівень вашої психологічної сумісності з певними типами людей.

**Інструкція.** Виберіть із п'яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це — я. Спробуйте відчути свою форму. Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5 буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.

Коротка психологічна характеристика основних «форм» особистості.

Фігура, що опинилася на першому місці, — це ваша основна фігура чи суб'єктивна форма. Вона дозволяє визначити ваші основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, які ви обрали наступними, — це риси, які ви демонструєте рідше. Чим далі від першої розташована та чи інша фігура, тим менше вам при-

**Психогіометрія — цікава практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США. Її автор — фахівець з підготовки управлінських кадрів. За деякими даними, ефективність правильно виконаного тесту сягає 85 відсотків.**

таманні ці риси. Остання, п'ята фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає у вас найбільші труднощі.

Може статися, що жодна фігура вам, чи іншій людині, не підходить. Тоді людину можна описати комбінацією з двох або навіть трьох форм.

**Квадрат.** Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозво-

ляє досягати завершених результатів, це те, чим ви

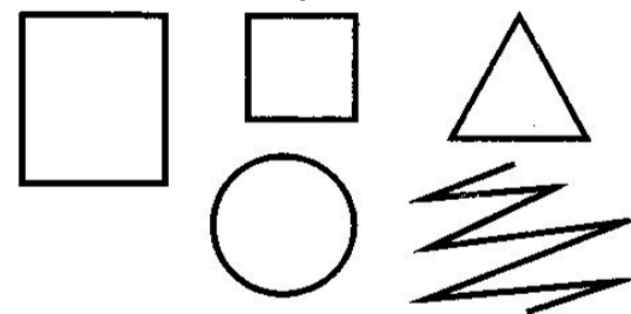
істинні «люди-квадрати». Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найцінніших відомостей.

«Люди-квадрати» скоріше «вираховують» результати, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно

уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що «квадрати» можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, всі названі чесноти «людей-квадратів» мирно співіснують зі слабкими місцями.

**Трикутник.** Ця форма символізує лідерство, і багато «трикутників» відчують у цьому своє призначення: «Народжені, щоб бути лідерами». Найхарактернішою особливістю «людей-трикутників» є здатність концентруватися на головній меті. Вони — енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

«Люди-трикутники» дуже впевнені в собі, хочуть постійно відчувати свою правоту. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. «Трикутник» — це установка на перемогу. Із «трикутників» виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допома-



гає їм у цьому ще одна якість — майстерність «політичної інтриги». Взагалі, «трикутники» дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

**Прямокутник.** Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у даний час, а тому перебувають у пошуках кращого становища.

Найбільш характерні риси «прямокутників» — непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, як і у всіх людей, у «прямокутників» виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотним боком цього явища є надмірна довірливість, наївність.

Тому «прямокутниками» легко маніпулювати.

Якщо ви дійсно маєте «прямокутну форму», будьте обережні! Пам'ятайте, що «прямокутність» — це лише стадія. Вона мине — і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитеся набутим досвідом.

**Коло.** «Люди-кола» — це найкращі комунікатори серед п'яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Їм характерна висока чутливість, розвинута емпатійність — здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. «Людина-коло» відчуває чужу радість і чужий біль, як свої власні. «Люди-кола» відмінно «бачать» людей і в одну мить можуть розпізнати облудника та брехуна. Вони «вболівають» за свій колектив і популярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

По-перше, «люди-кола» через їхню спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто намагаються догодити кожному. По-друге, «кола» не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися підтримкою.

**Зигзаг (хвилясті лінії).** Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п'яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, скоріше за все, істинний «право-лівкульний» мислитель, вільнодумача людина.

«Зигзаги» схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, ніж речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

«Зигзаги» просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях, їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці. «Зигзаг» — найбільш збудлива з усіх п'яти фігур. При цьому «людині-зигзагу» не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже ексцентрична, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя.

Ніхто не потребує відпустки так, як людина, яка тільки-но повернулася з відпустки

Смішного!

— Любо, а куди подівся торт із холодильника? — Ой, Васю, ну з'їла я один шматок. — А де решта? — А я його не різала. \* \* \*

— Ну що, куме, ходили до пластичного хірурга? — Ходив. Показав йому фото своєї жінки. — І що він сказав? Можна щось поправити? — Ні, куме. Сказав, що простіше хвіст пришити. \* \* \*

СМС від дружини: «Забери дитину з вулиці, покупай, нагодуй і спати поклади». Відповідь чоловіка: «Я чотирих відмив, поки нашого знайшов». \* \* \*

Чоловік у коханки на кухні чай п'є. Коханка каже: — Поточи ножі, а то чоловікові ніколи.

Той точить ножі і думає: — Стоп, а хто тоді в мене вдома ножі точить? \* \* \*

Записка на дверях дільничного терапевта: «З 1 по 14 серпня прийому не буде! Усі симптоми хвороб і способи їх лікування є в Інтернеті». \* \* \*

Щоб покращити репутацію своєї доньки, батьки пофарбували стіни у під'їзді. \* \* \*

Якщо посадити один саджанець, то буде більше на одне дерево. Якщо посадити одного лісоруба, що рубає незаконно, — буде більше на сотню дерев. А якщо посадити чиновника, який дозволяє рубати дерева незаконно — буде більше тисячі дерев. Садить правильно! \* \* \*

— Що за ресторан?! Телятини нема, трюфель нема, устриць нема... Я йду, принеси мені моє пальто!

— Вашого пальта вже також нема. \* \* \*

Сьогодні чоловік, дивлячись на те, як я спокійно годую сина кашею, яку той розмазує по руках, обличчі, стільчику й іграшках, запитує мене цілком серйозно: «Ти вживаєш якісь антидепресанти?» \* \* \*

— Тату, я таки не зможу вийти заміж за Андрія: він атеїст і не вірить в існування пекла.

— Так виходь сміливо, Сарочко. Ви з мамою швидко доведете йому, що він дуже помилявся. \* \* \*

— Що це в тебе за синець під оком? — Ой, друже! Познайомився вчора з жінкою, вона попросила вгадати її вік.

— Ну і що? — Вгадав!

Скільки разів ви дивилися на обличчя людини та розуміли, чого від неї можна очікувати? Швидше за все, ви робили це, і далеко не один раз. Це не означає, що ви судите людину тільки по зовнішності, — це означає, що ваша підсвідомість робить певні висновки з попереднього досвіду спілкування з людьми різних типів. Але це працює і в інший бік — деякі з ваших зовнішніх особливостей розкривають багато про особистість. І зараз мова піде про форму носа.

1. НУБІЙСЬКИЙ НІС

Ніс прямиий, кінчик вказує вниз, як гілка, перевантажена фруктами. Відомо, що люди з таким носом досить цікаві та експресивні. Вони схильні до оптимізму і надзвичайно зацікавлені у вивченні нового. Їх смиренність відрізняє їх від інших, і те, як вони вміють висловлювати свої думки — справді вражає.

2. ГРЕЦЬКИЙ НІС

Назва цього носа пішла

Варто знати

ЗАВТРА – МІСЯЧНЕ ЗАТЕМНЕННЯ

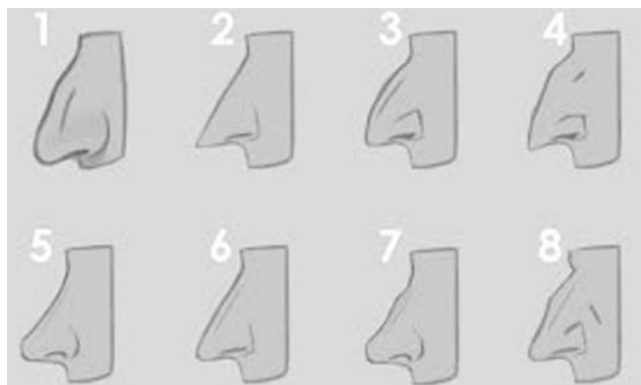
Вже завтра відбудеться місячне затемнення, яке стане найтривалішим повним місячним затемненням ХХІ століття. Його загальна тривалість становитиме близько 103 хвилин. Чим особливе це явище та яку небезпеку приховує?

Місячне затемнення настає, коли Місяць входить у конус тіні, що відкидається Землею. Повне місячне затемнення — це коли Місяць під час затемнення повністю входить у тінь Землі.

Один з найбільш відомих термінів щодо місячних затемнень — так званий кривавий Місяць. «Червоний» або «кривавий» Місяць з'являється тоді, коли під час затемнення Місяць ще не закрито частиною Землі, але вже повністю вкрито тінню земної атмосфери. Це доволі рідкісне явище.

Завтра місячне затемнення розпочається о 23 год 22 хв за київським часом. Повне місячне затемнення 27 липня зможуть побачити жителі Близького Сходу, Південної і Східної Африки, а також центральної та південної частини Азії. Напівтіньове ж затемнення можна буде побачити практично з будь-якої точки Землі — за винятком Чукотки, Камчатки та Північної Америки. Жителі Європи (в тому числі й України), Південної Америки і Західної Африки зможуть спостерігати затемнення при сході Місяця, а Східної Азії та Австралії — при заході.

Відомий астролог Влад Росс говорить про те, що в період «кривавого» місячного затемнення слід побоюватися військових дій. «Адже Марс — бог війни, а тут найтриваліше затемнення поблизу нього. Тому



від давньогрецьких скульптур. Вузкий, характерно прямиий та загострений ніс. Люди з таким носом розумні та надзвичайно прагматичні.

Вірність — це одна особливість, яка визначає цих людей, але ще одна якість, яка їм властива уміння зберігати секрети. Вони швидше помруть, ніж справлять враження ненадійної людини або пліткаря. Більше того, вони ніколи не відкриються тим, хто не заслужив їхньої довіри.

3. НІС ГАЧКОМ

Схожий на пташиний дзьоб, ніс зігнутий вниз від підстави носової кістки до кінчика. Люди з цим носом шперті, вдумливі та глибокі. Вони пристрасно захищають свої погляди і не боються ризикувати.

Але якість, яка дійсно їх відрізняє, — це самовідданість. Їхнє творче мислення і мудрість робить їх унікальними дипломатами.

4. ВИГНУТИЙ НІС

Вигнутий ніс відрізняється від носа гачком тим, що помітно загострений на кінчику. Люди з цим носом стають відмінними менеджерами. Вони вміють керу-

вати, організовані, із таких людей варто брати приклад.

Вони дуже цінують свою роботу, але також дбають про рідних та близьких людей. Єдине, чого вони не терплять — це зрада.

5. НІС КНОПКОЮ

Короткий і витончений — це один з найпоширеніших видів носа. Але люди з цим носом бувають дуже різними! Будучи рішучими, волевовими та спонтанними, вони зазвичай беруть участь у різних заходах. Вони максимально використовують свій час.

Їхні рішення, як правило, засновані на почуттях, але з часом такі люди вчаться розуміти, які цілі потрібно переслідувати, а які — ні. У результаті вони часто отримують те, чого хочуть.

6. ПРЯМИЙ НІС

Широкі ніздрі з заокругленим кінчиком та більш прямиий, ніж інші. Відомо, що люди з цим носом контролюють свої емоції. Вони прекрасні емпати. Такі люди надзвичайно терплячі та

спокійні, і не піддаються провокаціям.

Вони можуть втратити самоконтроль лише в одному випадку — коли ситуація загрожуватиме близьким. У цьому випадку вони вихлюпнуть на кривдників весь негатив.

7. НІС З ГОРБИНКОЮ

Невелика горбинка на носі з кінчиком, злегка спрямованим назовні. Люди з таким носом найбільш чутливі та добрі. Вони дуже сприйнятливі, в тому числі і до болю, але ніколи не виставляють емоцій на загальний огляд.

Такі люди з усмішкою несуть навіть найтяжчий тягар, і все ж будуть першими, якщо кому-небудь знадобиться допомога. Альтруїзм є їхньою найбільш вираженою рисою.

8. КРИВИЙ НІС

Перегородка носа виділяється, а кінчик закруглений. Люди з кривим носом є найбільш простими. Вони хороші слухачі та спостерігачі, тому розуміють більше, ніж хто-небудь інший.

Такі люди — чудові друзі та партнери, оскільки вони зазвичай все ретельно і обережно обмірковують, перш ніж сформуувати думку.

ukr.media

Поміркуйте

Сканворд «Мистецтво»

Scrabble puzzle grid with clues in Ukrainian and a photo of a man. Includes a 2x2 grid of numbers and a photo of a woman.

Answers to the Scrabble puzzle: ЛРЕМПЛММ, КІТЕГДЕРААК, ЛНОІТАЕЛОС, ЧИЛРСОМ, КИТКСИНАР, РОДАЧЛУОД, КИВКЛУКІС, НЕМАКНЕКАШ, ТУГАОЛЕРАС, ЛРОТІЗПІА, ЯСКВНІСЯ