

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

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 віддалю немає сенсу, позаяк коренеплоди виростуть дуже великими, несмачними і до того ж не-придатними для використання в кулінарії.

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

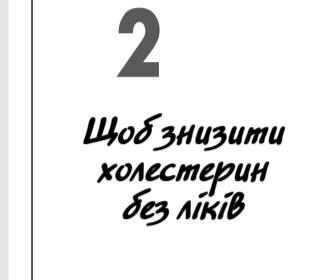


Проріджувати буряки краще ввечері після дощу або поливу: із водою землі рослини легко висмикуються, а ті, що залишилися, менше травмуються. Ушкоджені ж ніч можуть зміцніти.

До слова, вирвані буряки ви можете використати для приготування їжі.

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

Однак надлишок азоту в ґрунті спричиняє посиленій 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.



Щоб знизити холестерин без ліків

3 днем Ангела!
Сьогодні іменини Гаврила, 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

Перше слово, що спадає на думку, коли ми збираємося схуднути, — це «дієта». Переїдання 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 лише 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 не-приємніше, якщо, повернувшись до звичної системи харчування, організм почне активніше накопичувати жир на випадок, якщо ви знову вирішите поставити черговий дієтичний експеримент. Іншими небезпеч-

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 найне-безпечніші дієти. Зверніть увагу на те, як вони впливають на організм, особливо якщо ви страждаєте хронічними захворюваннями.

БЕЗСОЛЬОВА ДІЕТА

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, повернеться й вага.

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

НИЗЬКОЖИРОВА ДІЕТА

Принцип такої дієти дуже простий: кількість жирів у щоденному раціоні зводиться до мінімуму. Харчуєчись таким чином, можна схуднути в середньому до 3 кг в тиждень. Але наслідки низькоожирової 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 приведе до авітамінозу, проблем зі шкірою й волоссям.

Закінчення на 2 стор.

• 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

• Варто знати

ПРИ СУДОМАХ У ВОДІ

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

Дотягніться руками до пальців зведені судомою ноги та потягніть їх на себе. Спробуйте зробити рух п'ятою вперед. Намагайтесь силоміць розтягнути м'яз, пошипуйте 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'ятої 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. Натомість 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
п'ятниця, 27 липня	+18 / +25	дощ	зм. напр., 3
субота, 28 липня	+20 / +26	дощ	сх., 3
неділя, 29 липня	+19 / +26	можливий дощ	сх., 2
понеділок, 30 липня	+20 / +28	без опадів	сх., 3
вівторок, 31 липня	+20 / +28	можливий дощ	сх., 3
середа, 1 серпня	+19 / +27	без опадів	зм. напр., 2

• Народна медицина

ЩОБ ЗНИЗИТИ ХОЛЕСТЕРИН БЕЗ ЛІКІВ

В організмі людини містяться певні органічні речовини, які обов'язково повинні бути присутніми для правильного функціонування. Та коли їх кількість починає перевищувати допустимі норми, це може вилитися у розвиток серйозних ускладнень. Одним з таких органічних сполук є холестерин. Завдяки йому можливе нормальнє функціонування клітинного обміну речовин. Але перевищення його рівня не безпечне для здоров'я людини. Однак існують народні засоби, здатні знизити рівень холестерину у крові.

Льон

Для зниження холестерину за допомогою ляльного насіння потрібно власне придбати насіння. Зробити це можна в аптекі, або якщо пощастило, взяти у господарів, які ще вирощують цю культуру на своєму городі. Насіння треба додавати у страви, для цього його можна подрібнити в кавомолці.

Листя золотого вуса

Варто взяти немолодий листок золотого вуса (каллізія запашна), подрібнити, і залити літром окропу. Настоювати закутаним протягом доби, після чого треба приймати три місяці поспіль тричі на день. Доза — 1 столова ложка перед їжею.

Квасоля

Використання квасолі має сильний ефект. При цьому нічого неприємного не доведеться вживаючи. Треба просто склянку квасолі замочити на ніч, а вранці відварити, з додаванням соди (взяти на кінчик ножа). Готову квасолю треба з'їсти протягом дня, поділивши на дві порції. Лікування таким методом триває три тижні.

Прополіс

Десять крапель настоючки прополісу (візьміть 4% настій) розчинити в 30 мл води. Суміш треба вживати протягом трьох місяців тричі на день. Краще робити це за півгодини до прийому їжі.

Лимон і часник

Для чудодійної суміші треба 250 грамів часнику, кореня хрону і лимона. Для з'єднання усіх інгредієнтів їх треба подрібнити на комбайні чи м'ясорубці. Потім додати туди стільки ж води і помістити на добу в холодильник. Вживати суміш треба раз у день по столовій ложці, заїдаючи її чайною ложкою меду. Робити це краще за півгодини до вечера.

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

Закінчення.
Початок на 1 стор.
МОНОДІЄТА

Перш ніж говорити про цю дієту, варто одразу уточнити, що мова не про розvantажувальний день, протягом якого ви їсте винятково яблуко або п'єте кефір, а про саме таке харчування протягом 5 днів і довше. Це не тільки найсильніший психологічний стрес, але і реальна загроза для здоров'я.

Який би продукт ви не обрали, це в будь-якому випадку позбавить вас багатьох необхідних вітамінів і мінералів, порушить травлення й обмін речовин. А вага потім обов'язково повернеться.

Якщо ви надаєте перевагу традиційному кефіру або яблукам, багатим кислотами, то ризикуєте одержати гастрит, коліт і навіть виразку.

Гречка спровокує закрепи й проблеми з венами, тому що вона багата залізом і має властивість згущувати кров, а це ускладнить роботу серця.

БІЛКОВА ДІЄТА

Існує безліч варіантів білкових дієт, серед яких популярна система Дюкана та японська дієта. Але принцип у них абсолютно одинаковий — він заснований на різкому обмеженні вуглеводів за рахунок відмови від крупу, овочів і фруктів.

• Поради від МОЗ**Біль у горлі послабить... морозиво**

На своїй сторінці у Facebook очільниця МОЗ Уляна Супрун заявила, що біль у горлі — це не причина відмовлятися від морозива.

«Якщо болить горло, лікарі зазвичай рекомендують пити багато теплої рідини, полоскати соляним розчином та уникати гострої та кислої їжі. Неочікувано, але ви можете додати ще одну опцію для послаблення болю — їсти холодну їжі», — стверджує Уляна Супрун.

Насправді холодне морозиво та заморожені фруктові соки, назначає міністерка, працюють як анестетик, що допомагає заспокоїти запалення та дати тимчасове полегшення болю. Це в жодному разі не може бути лікуванням, проте хороший метод тимчасового знеболення. Холодне стимулює зменшення набряку, тому консервує захальні процеси в горлі. Окрім того, коли є набряк у горлі, дуже важко їсти звичайні продукти. Невелика порція морозива допомагає зменшити біль та полегшує процес ковтання їжі. Проте важливо обирати натуральне морозиво з мінімальною кількістю добавок, оскільки шматочки шоколаду, горішків, родзинок чи інших цукрових інгредієнтів можуть викликати подразнення. Або ж обирайте звичайний фруктовий сік без будь-яких добавок.

Обов'язково пам'ятайте, що варто їсти невелику порцію та дуже повільно, не ковтаючи великі шматки. Опісля прополощіть горло звичайною водою.

Споживання холодної їжі має сенс тільки для короткосрочного полегшення болю в горлі, проте це не основний метод лікування. Будьте обережні та завжди консультуйтесь з вашим лікарем.

**Позбутися зайвих кілограмів і... здоров'я****• Зверніть увагу**

Але людський організм не може обходитися без вуглеводів, і разом із зайвою вагою вас неодмінно почне залишати й саме здоров'я. Надлишок білка навантажує нирки і сприяє утворенню каменів.

ЕКСПРЕС-ДІЄТА

За 3—5 днів можливо скинути до 5 кг зайвої ваги. Це практично голодування: вранці дозволяється з'їсти шматочок сиру й випити несолодку каву, в обід — 100 г м'яса або овочі, вечір же «порадує» вас відварам м'яти.

зерен гречки або вівсянки) раціон, що нібито, як щітка, очищає кишківник від шлаків. 10 днів чищення — і ви (як обіцяють) уже худі, здорові й гарні. Але це не відповідає дійсності. Груба їжа, по-перше, підходить не всім, забезпечуючи багатьох із них, худні, метою або проблемами з випорожненням; по-друге, у товстому кишківнику петральними в шлунку й тонкому кишківнику злаками нічого вже не почистиш.

ГОЛОВНИЙ СЕКРЕТ СХУДНЕННЯ

Не варто влаштовувати собі ніяких голодних катувань, набагато краще просто почати харчуватися по-іншому, причому смачно й нормальними порціями. Забути про прості вуглеводи — цукор і крохмалисті продукти. Повірте, це дуже просто: майже виключити тваринні жири, не купувати ковбаси й сосиски, не захоплюватися фаст-фудом. Зате додати жирну морську рибу, нежирні й несолодкі йогурти, рослинні олії й різноманітні овочі та фрукти.

• З Божої аптеки**Незвичайні властивості ПИЖМА ЗВИЧАЙНОГО**

Пижмо звичайне — одна з найдавніших цілющих рослин, яка і донині внесена до реєстру лікарської сировини в багатьох країнах світу. Шикарні зарості пижма (сузів'я схожі на квітки горобини, тому її в народі часто називають «дикою горобиною») можна зустріти у степах, по краях узлісся, на берегах річок. Нерідко пижмо поселяється в садах (любить жирний, багатий органічний ґрунт і достаток вологи).

Настій квіток пижма використовують при лікуванні різних захворювань.

На півлітра окропу потрібна 1 ч. л. сухої сировини (із квіткових кошиків). Настоювати потрібно не менше 40-50 хвилин. Приймати по половині склянки 2-3 рази на добу.

Пижмо відоме в боротьбі з паразитами людського організму. Для вигнання **гостриків і аскарид** рекомендується готовити «міцний» настій (на 100 мл окропу — 10 г пижма). Приймати лікувальний настій необхідно тричі на день по 1 ст. л. Цей же настій використовують для лікування **захворювань печінки** (при гепатіті), **жовчного міхура** (при холецистіті), **при хворобах шлунково-кишкового тракту** (хронічного характеру).



теру або у стадії загострення).

Пижмо звичайне використовують й у лікуванні «жіночих проблем».

При коліпіті. Необхідно настоювати на водяній бані чверть години 1 ст. л. квіток пижма звичайного в одній склянці окропу, після чого охолодити до теплого стану і спринграти.

При затримці місячних. Приготувати настій квіток пижма: на 250 мл окропу — 5 грамів квіткових ко-

• Варто знати**ДЕ ШУКАТИ ВІТАМІНИ**

- ✓ Вітаміном А багаті морква, цитрусові, вершкове масло, яйця, печінка, сир, риб'ячий жир.
- ✓ Вітаміном В1 — сухі пивні дріжді, свинина, проростки пшениці, овес, фундук.
- ✓ Вітаміном В2 — проростки і висівки пшениці, боби, капуста броколі, печінка, яєчний жовток, сир.
- ✓ Вітаміном В4 — яєчний жовток, печінка, нирки тварин і риб, проростки пшениці, капуста, шпинат, соєві боби.
- ✓ Вітаміном С — цитрусові, квашена капуста, шипшина, яблука, смородина, солодкий перець, зелень.
- ✓ Вітаміном Е — олія, вершкове масло, яйця, риба, бобові, молоко.
- ✓ Вітаміном D — яйця, молоко, риб'ячий жир, печінка тістечки, жирні сорти риби.

• На замітку**Камінці в жовчних протоках**

Для лікування жовчно-кам'яної хвороби народна медицина знає чимало рецептів.

Сік із чорної редьки.

Натерті редьку, відтиснуті сік, змішати навпіл із медом. Вживати упродовж дня. Такі ліки водночас є доброю профілактикою жовчнокам'яної хвороби. Пити свіжий сік по 1 склянці на день — за 3—4 прийоми, упродовж 2—3 місяців. Однак варто зауважити, що хворим на виразку шлунку чи дванадцятипалої кишki, коліт, гостре запалення нирок, а також із недугами серця ліки і страви з редьки протипоказані.

Хрін із молоком. 4 ст.

л. натертого хрону залити склянкою молока, поставити на вогонь. Довести до температури, близької до кипіння, але ні в якому разі не допускати закипання. Настояти 5 хв, процідити і пити потрохи впродовж дня.

Розсіл квашеної капусти.

Щодня пити від по-

ловини до 1 склянки тричі на день до вживання їжі.

Горобинові ліки.

Горобину їсти по 2 склянки

щодня впродовж півтора місяця.

Можна з цукром чи медом.

шуків (сухої сировини); настоювати в термосі протягом 40—45 хвилин. Приймати препарат тричі на день по 1/3 склянки.

При клімаксі. Приготувати настій квіток пижма (на 250 мл окропу — 1 ст. л. квіткових кошиків; настоювати на водяній бані протягом півгодини, після охолодження процідити).

Приймати настій по одній ст. л. тричі на добу. З цією ж метою народні цілителі нерідко радять приймати порошок квіток пижма з медом (1—2 грами сировини на одну ч. л. меду).

При лікуванні пижмом необхідно строго дотримуватися рекомендованих дозувань і тривалості прийому препаратів, щоб не отримати отруєння. Під час вагітності приймати препарати на основі пижма категорично протипоказано.

СМАЖЕНИ БАКЛАЖАНИ
3 СИРОМ І ЧАСНИКОМ
Одні середній баклажан, помідори – 2 шт., твердий сир – 70 грамів, 5 зубчиків часнику, майонез, зелень – 5–6 гілок, олія, сіль – за смаком.

Баклажани слід промити і порізати на кружальця. Кружальця викласти у глибоку ємність, посыпти сіллю і почекати 30 хвилин, щоб вийшла вся гіркота.

Після цього їх промивають і просушують паперовою серветкою. Далі кожне кружальце треба обсмажити з обох боків.

Начинка: сир натерти на дрібній терці, вичавити часник і заправити майонезом.

Зелень потрібно дрібно пошматувати, помідори нарізати кружальцями. Баклажани викласти почергово з помідорами та кожен шар змастити соусом та посыпти зеленню.

РУЛЕТИКИ З БАКЛАЖАНІВ ІЗ ПОМИДОРAMI ТА СИРОМ

3 баклажани, 1 помідор, 3–4 зубчики часнику, зелень (кіріп, петрушка), 100 г плавленого сиру, 2 ст. ложки олії, чорний мелений перець та сіль – за смаком.

Баклажани помити, обсушити, зрізати хвостики і нарізати уздовж довгими тонкими смужками. Пересяпти баклажани сіллю і залишити на 30 хвилин, щоб вийшла гіркота, потім промити.

Помідор нарізати невеликими часточками. Подрібнити зелень, вичавити часник. Плавлений сир та кожжі порізати невеликими брусками.

У розігрітій сковороді на

У сезон баклажани можуть стати дешевою альтернативою м'ясу або свіжим доповненням до нього. Цей овоч добре підходить для приготування на грилі і в духовці, а також чудово поєднується з помідорами, горіхами та сиром.

• Смачно і корисно

олії обсмажити баклажани з обох боків до золотистого кольору. Кожну смужку обсмажених баклажанів змастити часником. На край смужки викласти шматочок помідора, сир, дрібку зелені, посолити, поперчити і згорнути рулетиком. Таким чином приготуйте усі рулетики. Щоб вони не розгорнулися, їх можна скріпити дерев'яними шпажками. Потім помістити баклажани з часником і плавленним сиром на змащену олією сковорідку і обсмажити на невеликому вогні, поки сир не розплавиться.

Готові баклажанні рулетики викласти на блюдо, прикрасити зеленню і подавати гарячими.

ЗАПЕЧЕНИ БАКЛАЖАНИ ПІД СИРОМ

2 середніх баклажани, нарізаних скибочками по 1 см; 2 ч. ложки оливкової олії; 1 цибулина, дрібно нарізана; 1 зубчик часнику, подрібнений; 700 г томатної пасті; 1 ст. ложка свіжого орегано, нарізано-

го (можна взяти 1 ч. л. сущеного); 2 склянки моцарелі, натертій; півсклянки пармезану, натертого.

Викласти баклажани на деко і збрязнути олією. Обсмажити з обох боків під грилем до трошки коричневого відтінку. Вимкнути гриль і включити духовку на 190 градусів.

Розігріти олію в каструлі, додати цибулю і часник. Пасерувати до м'якості. Додати пасту і орегано, довести до кипіння, потім зменшити вогонь і тушкувати, не накриваючи кришкою, 10 хвилин. Країше подавати зі свіжою зеленою.

Змастити маслом глибоку форму для запікання. Викласти шарами 1/3 баклажанів, 1/3 соусу, по 1/3 кожного сиру. Повторити все те ж ще два рази. Запікати 35–40 хвилин, до золотисто-коричневої скринки.

ОВОЧЕВЕ РАГУ З БАКЛАЖАНАМИ

3 баклажани, 1 цибулина, 1 морква, 1 болгарський перець, 2 помідори, 2

зубчики часнику, пучок зелені (петрушка, кріп, кінза), 2 ст. ложки олії, лавровий лист, коріандр, перець мелений, цукор, сіль за смаком.

Всі овочі помийте і почистіть. Баклажани наріжте великими кружальцями, покладіть у підсолену воду і відставте на півгодину, щоб із них вийшла гіркота. Потім промийте водою.

Цибулю дрібно поріжте. Моркву потрійте на крупній терці. Болгарський перець поріжте великими кубиками. Помідори очистіть від шкірки, дрібно поріжте. Зелень та часник подрібніть.

Трохи обсмажте баклажани на олії, додавши до них коріандр і трішки перцю. Окремо обсмажте цибулю на середньому вогні до золотистого кольору. Додайте до неї моркву. Перемішайте і через 2 хвилини додайте болгарський перець. Смажте ще 2 хвилини.

Далі в засмажку покладіть баклажани, помідори, спеції, цукор, посоліть і акуратно помішуючи, смаж-

те 3 хв. Наприкінці додайте зелень і часник, перемішайте, зменшіть вогонь і тушкуйте під кришкою ще 3 хвилини.

Овочеве рагу з баклажанами смачне як гаряче, так і холодне, коли овочі настоються.

БАКЛАЖАНИ, ТУШКОВАНІ З ГРИБАМИ В СМЕТАНІ

400 г баклажанів, 400 г печериць, 250 г цибулі, 3 зубчики часнику, 3 ст. л. сметани, півпучка петрушки, олія, сіль, чорний мелений перець – за смаком.

Цибулю почистити і порізати кубиками. Часник подрібнити ножем. Гриби дрібно нарізати. Баклажани порізати кубиками. Якщо баклажани гірчать, їх слід посолити і залишити на 15–20 хв. щоб пустили сік, потім промити.

Цибулю обсмажити на рослинній олії до ледь золотистого кольору. Додати подрібнений часник і смажити ще 1 хв. До цибулі додати нарізані гриби, посолити, перемішати і на середньому вогні тушкувати 10–15 хв.

Потім додати баклажани, посолити (якщо ви їх не солили), перемішати і тушкувати приблизно 10 хв. При потребі можна додати трошки води.

Потім до баклажанів з грибами додати сметану, трошки води (80 мл) і перемішати. Поперчити, при потребі досолити і тушкувати, час від часу помішуючи, 5 хв.

Потім до страви додати подрібнену зелень петрушок і, за бажанням, витиснути ще один зубчик часнику. Перемішати і відставити з вогню. Подавати з картопляним пюре або гречкою.

• Спробуйте

На бридили шашлики?
Приготуйте люля-кебаб

Правду кажучи, єдиного "правильного" рецепту приготування люля-кебаб не існує. Можна сміливо казати: скільки кухарів, стільки й рецептів, оскільки вибір і дозування супутніх спецій дуже різноманітні.

Зазвичай що страву готовують з баранини, але ми пропонуємо рецепт, де використовується яловичина. Крім того, ніхто не може заборонити вам приготувати люля-кебаб зі свинини. Головне бажання та правильно підготовлені фарш.

Інгредієнти: 1 кг яловичого фаршу, 0,5 кг сала, 1 ст. ложка солі, 0,5 ч. ложки кмину та чорного перцю, 1 ч. ложка меленого коріандру.

Сало нарізати, перемішати з фаршем. Цибулю порізати, додати до фаршу. Покласти усі спеції, добре вимішати. Фарш розкладти на підносі, накрити фольгою та поставити маринуватися в холодильник на 1 годину. Зробити з фаршу котлету, нанизати на шампур і розкочати м'ясо в ковбаску. Фарш має щільно прилягати до шампура. Смажити кебаб до золотистої скринки (приблизно 20 хв).

Для того, щоб кебаб не розвалився на шампурах, м'ясо необхідно правильно приготувати. Для цього, по-перше, потрібно ретельно вимішати фарш (блізько 10 хв), щоб він став в'язким. По-друге, бажано поставити фарш у холодне місце на 2 год, тоді жир застигне і зручніше буде формувати котлети. І, по-третє, обов'язково добре притиснути котлети до шампура, щоб не залишилося порожнин, оскільки при смаженні виділяється сік, через який котлетки можуть розпастися.

• Важливо

АЗІАТСЬКІ МАЛОСОЛЬНІ ОГІРКИ

Суддя телепередачі «МастерШеф» Дмитро Горовенко поділився оригінальним рецептом малосольних огірків.

Складові: огірки – 1 кг; яблучний оцет – 5–7 ст. л.; цукор – 2 ст. л.; сіль – 3–5 ст. л.; часник – 5 зубчиків; перець чилі – 1 невеликий стручок; олія.

Огірки треба розрізати уздовж навпіл. Плоскою стороною ножа потисніть огірки так, як би ви давили часник для очищення від лушпиння.



Розріжте ще раз на дві частини. Покладіть у миску й рівномірно посыпте сіллю. Залиште на півгодини при кімнатній температурі. Сік, що виділився, потрібно злити, а огірки добре перемішати.

Далі треба робити заправку.

Часник розділіть на дві частини. Першу – дрібно наріжте, а другу натрійт на дрібній терці. При різних нарізках часник виділяє різну кількість ефірних масел. Змішайте з цукром і оцтом, за бажанням додайте дрібно нарізаний перець чилі. Заправте олією.

• На замітку

Заготові для пирогів

3 СЛИВИ

Сливи без кісточок пересипають цукром (на 1 кг – 200–300 г цукру), вкладають у банки, накривають кришками, поміщають у каструллю з холодною водою і повільно нагрівають до 85 градусів, витримуючи півлітрові банки 20 хвилин, літрові – 30 хвилин. Або в киплячій воді – 10–15 хв.

3 ЯБЛУК

Яблука нарізати, укладають у каструллю, пересипають цукром (200–300 г на 1 кг яблук і 0,5 склянки води), ставлять на вогонь, доводять масу до кипіння або до 90 градусів, витримують 5 хвилин. Потім швидко розкладають у стерилізованих банках, витягнуті з окропу. Поперечно наповнюючи кожну банку під кришку, її одразу зажакати і перевертають додори дном.

СТРУЖКА З ЯБЛУК

Яблука обчистити від шкірки і серцевини і натерти стружкою на терці. Одразу викласти в банки й ущільнити. На літрову банку можна додати 50–100 г цукру. Стерилізувати в киплячій воді: півлітрові банки – 20 хвилин, літрові – 30 хвилин. Яблучну стружку використовують для листкових пирогів.

Як вибрати абрикоси?



Історичною батьківщиною абрикоса вважають Китай. Історія його існування нараховує понад 6000 років, але тільки через 3000 років він з'явився в південних країнах Європи.

Абрикоси бувають різних відтінків жовтого – все залежить від сорту. Але якісний і корисний плід повинен бути яскраво-оранжевого кольору. Чим наскініший колір, тим більше в абрикосі бета-каротину, що захищає наш організм від передчасного старіння. Крім основного кольору, на абрикосах ще можуть бути вкраплення червоного та рожевого відтінків (червоненькі та рожеві боки).

Найсолідніші абрикоси – однотонного оранжевого кольору. Сорти з червоними та рожевими боками ароматні, але їхня мякоть не така соковита та солодка, тобто вони підходять тільки для компоту або варення.

Білі прожилки та наявність грубих волокон – ознака нітратів в абрикосі. Через штучне прискорення дозрівання, в м'якоті не-рівномірно розподіляються мікроелементи: глукоза та сахароза. Це призводить до утворення прожилок і затвердіння. У якісного, дозрілого природним чином абрикоса мякоть ніжна, а правильний фрукт має пружну цілу шкірку, а от м'ята абрикоси краще не брати. Вони перестиглі, а значить, в абрикосі більше немає корисних властивостей. М'яка шкірка – плід

dobre.stb.ua

Іжа, яку організм не перетриває, з ідею того, хто її з ів. Тому іж у міру/ Абу-ль-Фарадж

• Варто знати

Стрижено газон

Найбільш складним у догляді за газоном завжди було скошування. Про який би тип газону не йшла мова, регулярні, системні, проведені за всіма правилами процедури — запорука успіху.

Перше і головне правило стрижки газонів, яке не можна порушувати ні за яких обставин (і єдина запорука того, що газон буде виглядати бездоганно) — регулярність процедур. Великі інтервали між скошуваннями або несистемні процедури призведуть до втрати газоном своєї привабливості, зашкодять дернині і посилять втрати поживних речовин з ґрунту.

Скошування традиційно проводять, зрізуючи близько 3–х см трави. Переощувати травостій не має сенсу, і щойно він піднімається до висоти приблизно 8 см, необхідно проводити наступне скошування. Якщо трава піднімється вище, то за одну стрижку зрізати все зайве буде складно, а розвиток більш високої трави позначиться і на щільноті дернини, і на виснаженні ґрунту. Водночас стрижки повинні відбуватися не дуже часто, щоб постійні скошування не гнітили газон, а підтримували і стимулювали його розвиток.



Орієнтовну частоту обов'язково коригують залежно від погоди. У вологу погоду трава розвивається активніше, а, значить, і стригти газон необхідно частіше, роблячи паузи між процедурами 5 днів. А ось у посушливу погоду і при сильній спеці частоту між скошуваннями краще збільшити, проводити одну стрижку у 8–9 днів.

Ще більш важливе питання — висота зрізу. Заднадто низька стрижка може привести до того, що дернина стане не просто вразливою до бур'яністих трав, але і до захворювань, інфекцій. Оптимальною висотою для усіх садово-паркових газонів вважається стрижка на 4–4,5 см. Це мінімальна висота травостою, яку можна залишати під час цієї процедури в розпал сезону.

Для бездоганного покриву необхідно не забувати міняти напрям скошування. Чим більш варіативно ви будете скошувати траву, чим меншою буде одно-манітність рухів, тим кращих результатів вдасться досягти.

РОЗМАРИН

Коли ви купуєте пучок із зеленню, відберіть найбільш свіжі гілочки, зробіть косий зріз, обрівте нижнє листя і поставте у воду кімнатної температури на 5–6 годин. Додайте трохи меду — це натуральний оздоровчий стимулятор росту (половину чайної ложки на 500 мл води).

Корінці розмарин пустить уже в землі. Приготуйте горщики, обшпарте їх окропом, насипте на дно керамзит, потім на третину — роздючий ґрунт і майже доверху — прожарений крупно-зернистий пісок. Підготовлені живці посадіть в горщики по 3–4, обприскайте водою, накрійте літровою скляною банкою і регулярно провітрюйте. За 2–3 тижні у живців утвориться коріння — тоді можна зняти банки. Ще за кілька тижнів їх треба розсадити в окремі горщики з родючим ґрунтом. І все!

М'ЯТА

З однієї гілочки м'ята можна виростити прекрасний кущ. Потрібно лише відокремити шматочок куща або кореневище дорошої рослини. Робіть це на 0,5 см вище листових пазух. Тоді через тиждень з цих пазух почнуть відростати бічні пагони, і з однієї гілочки у вас виросте цілий кущ.

Поставте його у воду кімнатної температури, в яку додайте 0,5 ч. л. соди, що пом'якшить воду і буде діяти як антисептик для рослини, а коли він пустить пагони (це займе один–два тижні), посадіть його у зві-

тий квітковий горщик. Влітку добре росте м'ята на підвіконні або на балконі. У такому випадку на неї потрапляє велика кількість сонячних променів, осідає мало пилу. У піддоні горщика постійно повинна бути вода, інакше м'ята стане легко здобиччю для павутинного кліща і поперлиці. Поливати рослину слід тільки водою кімнатної температури, час від часу обприскуючи листя. А ось взимку, коли сонячного світла набагато менше, її потрібно поливати особливо обережно. Взимку м'ята росте повільно і пахне слабше, ніж в літню пору. Важливо пам'ятати, що м'ята взимку не повинна піддаватися впливу протягів.

РУКОЛА

Рукола — це не тільки смачно, а й корисно (особливо якщо ви хочете схуднути або підтримувати форму). Отже, щоб виро-

● На замітку

чайний квітковий горщик. Влітку добре росте м'ята на підвіконні або на балконі. У такому випадку на неї потрапляє велика кількість сонячних променів, осідає мало пилу. У піддоні горщика постійно повинна бути вода, інакше м'ята стане легко здобиччю для павутинного кліща і поперлиці. Поливати рослину слід тільки водою кімнатної температури, час від часу обприскуючи листя. А ось взимку, коли сонячного світла набагато менше, її потрібно поливати особливо обережно. Взимку м'ята росте повільно і пахне слабше, ніж в літню пору. Важливо пам'ятати, що м'ята взимку не повинна піддаватися впливу протягів.

Перед посадкою потрібно замочити насіння руколи у живій воді та додати туди трішки соку алое. Залиште насіння у воді до розбухання (це приблизно на 24 години), а потім можна сіяти. Тоді зелень виросте на тиждень раніше. При вирощуванні руколи на підвіконні перші паростки зайдуть вже через 5–7 днів.

Насіння руколи потрібно сіяти на відстані 1–2 см



Зелень на підвіконні

Як виростити руколу, базилік, розмарин та іншу зелень у себе на підвіконні та насолоджуватися пряними травами цілий рік — це питання цікавить багатьох господинь. Розповімо про головні принципи посадки трав.

на відстані 2 см один від одного, присипаємо його шаром землі. Після накриваємо горщик харчовою плівкою або пакетом, щоб створити «парник».

Ставимо горщик в тепле місце і чекаємо, поки з'являться перші паростки. Періодично відкриваємо плівку для провітрювання. Поливати не потрібно. Через два тижні прибраємо плівку і проріжуємо пагони, щоб між паросточками вийшов проміжок 10 см. Потім переносимо горщик на сонячне підвіконня. Регулярно поливаємо і насолоджуємося результатом.

ШПИНАТ

Щоб виростити шпинат на підвіконні, не потрібно докладати особливих зусиль, адже він чудово себе почуває і в квартирі. Головне — рослині повинно вистачати світла. Площа живлення однієї рослини повинна бути не менше 8 на 8 см.

КРІП

Кріп — це однорічна рослина, тому швидко отримати урожай не вийде. Щоб виростити його з насіння, вам буде потрібно 5–8 тижнів.

Канавки для насіння повинні бути неглибокі. Важливо: після висівання накрийте горщик плівкою і поставте на тиждень в темне місце. Коли з'являться паростки, витягніть зайві, щоб між рештою вийшов проміжок 3 см, а потім поставте горщик на підвіконня. Кріп потребує багато світла.

dobre.stb.ua

● Городникові

ОГІРКИ

Для майбутнього вро- жаю огірків важливо зна- ти одне правило: насіння гібридних сортів не заго- товляйте. Якщо овочі були вирощені з магазинних на- сінин, то зверніть увагу на маркування на їх пакетику. Наявність мітки F1 свідчить про те, що сорт є гібрид-ним. З насіння таких овочів доброго вро- жаю не отри- мати.

Щоб зібрати насіння сортових огірків, потрібно брати ті, які не мають по- шкоджень, і позначити їх стрічкою, а під кущ поста- вити дощечку, щоб огірки не загнивали від контакту із землею. Зривати на- сіннєвий огірок можна тоді, коли він стає жовто-корич-невим, товстошкірим, його плодоніжка пересохне.

Після цього огірок слід розрізати уздовж, а насіння акуратно вийняти чайною ложкою. Потім посадковий матеріал поміщають в про- зорий посуд і заливають

Пам'ятаєте, що «сани потрібно готовувати влітку»? Тоді варто подумати і про те, щоб підготувати до посадки огірків та помідорів. Заготовляти насіння найкраще влітку. Адже це дозволить вам заощадити гроши і не купувати «магазинне». До того ж ви зможете відібрати кращі овочі і будете точно впевнені в результаті. Звісно, для вирощування посадкового матеріалу і його зберігання є певні правила.

водою. При цьому порожні і недоспілі насінини спливають. Їх необхідно виділити. Зливши воду, насіння огірків необхідно висуши- ти. Для цього підйде добре освітлене підвіконня.

Сухе насіння тримають у прохолодному місці в паперовому пакетику або ляльному мішечку.

Щоб отримати хороший урожай огірків, насіння з насінника радять витримати хоча б два–три роки.

Якщо висадити його на на-

ступний рік, то пустоцвіту буде дуже багато. **ПОМІДОРІ** Насіння помідорів також варто обирати не з гі-

ридів. Збирають плоди для насіння лише з двох нижніх китиць центрального стебла. Оскільки на будь-якій ділянці «працюють» бджоли — завжди можливе перехресне запилення і виникнення гібридів. Квіти нижніх китиць цвітуть першими, у травні, коли бджоли ще не надто активні і ризик гібридизації менший. Не варто збирати перестиглі помідори. Їхнє насіння може виявится вже прослім і на наступний сезон не зійті.

Якщо сорт помідорів се-

редніх розмірів, не потрібно вибирати для насіння най-більші плоди. Швидше за все, великий екземпляр виріс завдяки вдалому по-єднанню природних умов і правильного догляду.

Помідор розрізають на-

від 2–4 доби. Бажано час від часу перемішувати масу. Коли на поверхні з'явиться цвіль і газові бульбашки, насіння треба промити.

До цього часу всі по- вноцінні насінини вже «си- дять» на дні і плаваюче зверху сміття можна спо- кійно викидати. Після цього долийте трішки води і знову розбовтайте «кашку» з насінням. Спліве ще ча- стина «пустушок», які треба викинути. Зробіть так кілька разів, поки не побачите в ємності тільки чисте на- сіння помідорів і мінімум води. Останню партію вит- рушуйте на чисту марлю і максимально, але акуратно відтикають.

Потім потрібно зробити розчин мила: 1 ст. л. 72%-го господарського мила натерти на терці, залити водою і перемішати. Коли розчин стане білим, на півгодину опустіть насіння. Замість

мила можна використовувати рожевий розчин марганцевки або мідний купорос. Після того, як промиете насіння, його потрібно розкласти на ар- куш паперу в один шар. Сушити на сонці, періодично перевертаючи.

Підсушене насіння треба розкласти у пакетики з паперу, обов'язково вказати сорт та рік збору. **Підготувала Юлія Кучмай.**

При нестачі калію особливо потерпають овочеві культури під час по- сухи, на легких ґрунтах, при надлишку у ґрунті кальцію та магнію.

На нестачу калію рослини реагують по-різно-му. У капусти, наприклад, на нижніх, а іноді й на се-редніх листках жовтіють краї, немов обпечени. Потім цей опік поширяється на весь листок, однак прожилки залишаються зеленими. Огірки відстають у рості. Листя дрібнішає, набуває темно-зеленого забарвлення і злегка куполоподібної форми. По краях листків утворюються опіки. Плоди темно-зелені, звужені до плодоніжки і розширені до верхівки. Помідори, яким не вистачає калію, низькорослі, мають тверді, викривлені стебла й пагони. Молоде листя набуває синювато-зеленого, а старе — блідо-сірого забарвлення по краях.

При нестачі калію рослини підживлюють хлористим калієм (5–10 г на метр квадратний), попелом (50–100 г на метр квадратний), коров'яком (0,5–1 кг на метр квадратний). Під буряки і капусту можна вносити калійну сіль (10–20 г на метр квадратний).



Де не поклав, там не візьмеш / Народна мудрість

ПОНЕДІЛОК, 30.07.2018

УА: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
07.05 Д/ц "Неповторна природа"
08.10 Д/ц "Смаки культур"
09.35 М/с "Гон"
10.00 Додолики
10.15 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Гордість світу"
11.50, 14.20, 15.10, 23.40 Погода
12.00 Д/ц "Смачні історії"
13.10 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Перша шпальта
14.30 :Радіо. День
15.30 Т/с "Гранд готель"
16.50 Т/с "За службовим обов'язком" (заключна)
18.00 Інформаційна година
19.00 Д/ц "Пліч-о-пліч"
19.25 Д/с "1000 днів для планети"
20.10 Д/с "Жива природа"
20.30 "Життя на продаж"
21.25 Новини. Спорт
21.45 Д/с "Велике фотополювання Дага Гарднера"
22.40 Т/с "Монро"
23.50 #MyzLove з Любою Морозовою

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 "Чотири весілля"
11.00 "Одруження наосліп"
12.40, 14.15, 15.50 "Міняю жінку"
17.00 Т/с "Мое чуже життя"
20.15, 21.10, 22.05, 23.00 Т/с "Наші пані у Варшаві. Нові пригоди"
23.55 X/ф "Здіннятися над сонцем"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 01.50 "Нове шалене відео по-українські"
09.00, 18.15 "Спецкор"
09.35, 18.50 "ДжедАІ"
10.10 Т/с "Опер за викликом-2"
14.00 X/ф "Чужий"
16.15 X/ф "Уцілівши"
19.25 Т/с "Команда"
21.35 Т/с "Прем'єра! "Касл-4"
23.10 X/ф "Транзит"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не

накажеш"

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісти. Тиждень
07.50, 18.45 Міська рада інформувати
08.00 Вікно в Америку
08.30 Огляд світових подій
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Про кіно
09.55, 22.35 Добри традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 X/ф "Твої, мої, наші"
16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісти
17.00 Феєрія мандрів
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі Європа
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Сільський календар
22.40, 04.00 X/ф "Кров і зухвалістю"

ІСТВ

05.35, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Антимобі. Дайджест
11.10, 13.20 Секретний фронт
12.45, 15.45 Факти. День
13.45 X/ф "Загублений світ"
15.35, 16.20 X/ф "Індіана Джонс і королівство кришталевого чепена"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Багач-бідняк. Реаліті-шоу
21.30 Т/с "Менталіст"
23.50 Т/с "Винищувачі-2. Останній бій"

СТБ

06.25 За живе!
07.35 X/ф "Осінній вальс"
09.45 Зважені та щасливі
13.10 Битва екстрасенсів
15.30 Містичні історії з Павлом Костіциним
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Медики"
19.55 Хата на тата
22.45 X/ф "Дурна кров"

НОВИЙ КАНАЛ

05.50 М/с "Хай живе король Джуліан"

TV-4

ВІВТОРОК, 31.07.2018

УА: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
07.05 Д/ц "Неповторна природа"
08.10 Д/ц "Смаки культур"
09.35 М/с "Гон"
10.00 Додолики
10.15 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Гордість світу"
11.50, 14.20, 15.10, 23.40 Погода
12.00 Д/ц "Смачні історії"
13.10 :РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Складна розмова
14.30 :Радіо. День
15.25 Т/с "Гранд готель"
16.50 Т/с "За службовим обов'язком" (заключна)
18.00 Інформаційна година
19.00 Перший на сели

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
07.05 Д/ц "Неповторна природа"
08.10, 15.25 Д/ц "Смаки культур"
09.35 М/с "Гон"
10.00 Додолики
10.15 Хто в домі хазяїн?
10.40 Телепродаж
11.00 Д/ц "Незвичайні культури"
12.00 Енейда
12.25 Д/ц "Смачні історії"
13.10 РадіоДень
13.40, 15.20 Лайфхак українською
13.55 Схеми. Корупція в деталях
14.20, 15.10, 23.45 Погода
14.30 Радіо. День
16.50 Фольк-music
18.00 Інформаційна година
18.50 VoxCheck
19.00 Букоголіки
19.25 Д/с "1000 днів для планети"
20.10 Д/с "Жива природа"
20.30 Перша шпалта
21.25 Новини. Спорт
21.40 Сильна доля
22.40 "Шляхи додому"
23.15 "Українська рапсодія"
23.50 Як дивитися кіно

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сіданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
11.00 "Одруження наосліп"
12.55, 14.25, 15.55 "Міняю жінку"
17.00 Т/с "Мое чуже життя"
20.15, 23.05 "Ліга сміху"
01.55 "Ігри приколів"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Облом.УА."
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15 "ДжедА!"
10.55, 17.10 "Загублений світ"
13.00 Х/ф "Ділянка лейтенанта Качури. Фільм 4. Чорна павутинна"
18.50 3 тур ЧУ з футболу "Динамо" — "Шахтар"
21.00 "ПроФУТБОЛ"
23.00 "Змішані єдиноборства. UFC. Fight Night" "Битва гігантов": Стіпе Міочич — Марк Хант"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцо не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 У фокусі Європа
08.00 Євромакс
08.30 Незвичайні культури
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Акценти
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 "Чарівний ключик"
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Українські традиції
13.00 Хіт-парад
14.00 X/ф "Погана звичка"
17.00 Феєрія мандрів
17.30 Маїстер-клас із Наталкою Фіціч
19.30, 21.00 Наши вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 Сільський календар
20.40 Про кіно
21.30 Єдина країна
21.50 Добри традиції
22.35, 04.00 X/ф "Прокляття само-губця"

ІСТВ

06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.10 Стоп-5
12.10, 13.20, 14.50, 16.20 X/ф "Подорож до центру Землі"
12.45, 15.45 Факти. День
17.15, 21.30 Скетч-шоу "На трох"
17.30 Т/с "Шулер"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі

СТБ

06.05 Т/с "Тато Ден"
08.05 X/ф "Мама мимоволі"
10.45 X/ф "Закохані жінки"
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.05 Т/с "Медики"
20.00 X/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика"
22.45 X/ф "Мама напрокат"
01.40 Слідство ведуть екстрасенси

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

07.10, 19.00 Хто зверху?
17.10 X/ф "Круті стволи"
21.00 X/ф "Хто я?"
23.20 Зоряні яйця

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 Т/с "Коли на південь піде тільки журавлі"
14.30, 15.25 Т/с "Все повернеться"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Громадянин Нікто"
23.20 Слідами
00.00 Т/с "CSI: кіберпростір"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама

ІНТЕР

14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 Wise Cow 100 років літератури
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Схеми. Корупція в деталях"
17.36 "Розскречена історія"
18.31 Д/с "Смаки культур"

ІНТЕР

06.00 Мультифільм
06.15, 22.30 "Слідство вели... з Л. Каневським"
07.00 "Готуємо разом"
08.00 "Орел і решка. Рай і пекло"
09.00 "Орел і решка. Перезаваження"
10.00 "Навколо М"
11.00 Т/с "Що робить твоя дружина?"
13.00 X/ф "Справи сердечні"
14.50, 15.50, 16.45 "Речдок"
17.40 Новини
18.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подробиці"
20.40 "Кращі українські хіти. Ірина Білик та гурт "ТИК"
00.20 X/ф "Всього один поворот"

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
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Новини
07.10, 13.40 Д/ц "Гордість світу"
07.30 Д/с "Дешевий відпочинок"
08.05 Енейда
09.05 Д/ц "Смачні історії"
09.35 М/с "Гон"
09.50 Додолики
10.05 Сильна доля
11.00 Д/с "Пригоди Остіна Стівенса"
11.55 Х/ф "Дивна подорож Мері Брайант"
14.05 Телепродаж
14.25 Д/ц "Фестивалі планети"
15.20 Д/ц "Зустріч Лувру та Забороненого міста"
16.15 Д/ц "Неповторна природа"
17.10 Т/с "Гранд готель"
19.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
21.25 Концертна програма Арсена Мірзоєва
23.50 Д/ц "Незвідані шляхи"

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.40 "Гроші"
08.00 "Сіданок. Вихідний"
10.05 "Життя без обману"
11.20, 23.10 "Світське життя. Дайджест"
12.00 X/ф "Папараці"
16.10, 21.15 "Вечірній квартал"
18.30, 04.50 "Розсміши коміка"
20.15 "Українські сенсації"
00.10 "Ліга сміху"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "102. Поліція"
08.55 "Угон по-нашому"
11.05 "Загублений світ"
17.15 X/ф "Чужий"
19.30 X/ф "Чужі"
22.20 X/ф "Поза законом"
00.20 "Нове шалене відео по-українським"
02.50 "Облом.УА."
05.00 "Змішані єдиноборства. UFC №227"

TV-4
06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас

19.00 X/ф "Одружити не можна помилувати"

НОВИЙ КАНАЛ

05.59, 07.29 Kids Time
06.00 М/с "Лунтик і його друзі"
07.30 Дешево та сердито
08.50 Хто зверху?
19.00 X/ф "Однокласники"
21.00 X/ф "Однокласники-2"
23.00 X/ф "Круті хлопець"
00.50 X/ф "Кур'єр"

УКРАЇНА

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 15.20 Т/с "Громадянин Нікто"
18.10, 19.40 Т/с "Наречений для дурепи"
22.50 X/ф "Погана сусідка"
00.50 Реальна містичка

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Cicci"
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

08.00 "Файний ранок"
09.34 "Енейда"
13.30 Edera Лайфхаки з українською мовою

13.40 "Тема дня"
14.10 "Розскречена історія"
15.10 РадіоДень "Книжкова лавка. ТОП-7"
16.04 "booklove"
16.35 X/ф

18.05 Док. фільм
19.00 "Новини. Підсумки тижня"
19.30 "Поза рамками"
19.59 Фольк Music

ІНТЕР

05.55 Мультифільм
06.25 "Україна враже"
07.00 "Чекай мене. Україна"
08.40 X/ф "Страх висоти"
10.20 X/ф "Білоруський вокзал"
12.30 X/ф "Приходьте завтра"
14.30 X/ф "Бережись автомобіля"
16.15, 20.30 Т/с "Що робить твоя дружина?"
20.00 "Подробиці"
23.10 X/ф "Продаеться кішка"

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
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Новини
07.10, 15.25 Т/с "Гордість світу"
07.30, 11.25 Д/с "Дешевий відпочинок"
08.05 12.00 Ніч

ІСТВ

09.05 Д/ц "Смачні історії"
09.40 X/ф "Дивна подорож Мері Брайант"
10.00 12.00, 12.20, 13.35 "Світ навигоріг"
14.45 X/ф "Як викрасти мільйон"
17.30 X/ф "Дівчата"
20.15 X/ф "Роман з каменем"
22.20 X/ф "Перлина Нілу"
00.15 "Аргумент кіно"

2+2

06.00, 00.00 "Змішані єдиноборства. UFC №227"
09.00 Мультифільми
10.00 "ДжедА! Дайджест"
12.00 Т/с "Ментівські війни. Київ"
15.50 X/ф "Нестерпливий біль"
17.55 X/ф "Чистилище"
19.50 X/ф "Викуп"
21.55 X/ф "Общак"

ТТБ

06.00 X/ф "Страйкер"
07.30, 16.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00 Євромакс
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода

СТБ

05.45 ВусоЛапоХвіст
07.40 Половання
08.45 Все буде смачно!

ІНТЕР

09.40 Караоке на майдані
10.40 Вагітна у 16
11.45 Доньки-матері
12.50 Хата на тата

ІНТЕР

14.50 X/ф "Одружити не можна помилувати"
19.00 Слідство ведуть екстрасенси
23.00 Я соромлюсь свого тла

НОВИЙ КАНАЛ

05.50 Стендап-шоу
06.49, 08.09 Kids Time
06.50 М/с "Хай живе король Джуліан"
08.10 М/ф "Елвін і бурундуки-2"

• Варто знати

«Можна» і «не можна» після прийому їжі

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

ЩО НЕ МОЖНА РОБИТИ ПІСЛЯ ЇДИ

1. Прогулянки. Багато хто з нас вважає, що після прийому їжі корисно піти прогулятися, але це не зовсім так. Ходьба після їжі може стати причиною нетравлення шлунка. Піша прогулянка — відмінний спосіб витратити калорії, але лікарі рекомендують робити це не раніше, ніж через 15—20 хвилин після їди.

2. Фрукти. Існує думка, що фрукти потрібно їсти як десерт відразу після їди. Однак з'їдені фрукти після основного прийому їжі стикаються з останньою й починають бродити та закисати, що порушує нормальні травній процес. Краще їх з'їсти за годину до їди або мінімум через 2 години після.

<b

Кожна людина, яка працює, цілий рік з нетерпінням чекає однієї події — її, не «тринадцятої зарплати» перед новим роком, хоча її, звичайно, теж, а заслуженої відпустки. Зазвичай для більшості — це море, пляж, екскурсії, нові враження і багато позитивних емоцій. І не важливо, скільки тривала відпустка — два тижні або місяць, після неї завжди дуже важко повернутися до щоденної праці.

У психології існує навіть такий термін — «поствідпустковий синдром», що характеризує стан людини, яка після відпочинку повертається на роботу і стикається з психологічними труднощами й адаптаційним стресом. Крім цього, психологи стверджують, що ступінь тяжкості «поствідпусткового синдрому» залежить від того, яку саме посаду займає людина, рівень її відповідальності на роботі.

Але, тим не менш, на роботу повернутися треба всім і тільки від людини залежить, наскільки важким і хворобливим буде це повернення. Існує кілька розроблених психологами способів, які допоможуть зменшити адаптаційний період на роботі після відпочинку і зробити його менш болючим.

Перший вихід після відпустки кра-

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, що 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 вникти 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 переходитье до складніших. У середині у адаптація може зайняти до двох тижнів.

Підготуйте на роботі «ґрунт» для повернення. Всім відомо, що найважче — це «початок» будь-якого проекту. Тому перед відходом у відпустку підбайте про те, щоб у вас були розпочаті або знаходилися на стадії завершення проекти, які відівпустки просто будете продовжувати робити. І ще один момент, увімкніть на електронній пошті автоматичні 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 відвідали 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 по-дібну розкіш — приїхати за кілька днів до початку роботи, відіспатися і психологочно налаштувати себе на працю.

Постараїтесь 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 нормальній ритм і повернутися думками до звичного життя. Психологи вважають, що часті кавабрейки та прогулянки по офісу допоможуть відпочити і налаштуватися на сумлінну працю.

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

Не затримуйтесь 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**

Всмати не з тієї ноги

Дослідники з 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 вішого дня. Якщо прокидаєтесь з певними надіями на цей день — то так званий якір на день вже залишено. Очікування напруженого дня викликає певні ефекти в мозку. І навіть якщо нічого поганого не станеться — настрай автоматично запустить негативну програму.

Психогеометричний тест від Сьюзен Дилінгер

Психогеометрія — 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 доз- менше.

Круг. Виконуючи тест, намагайтесь дослухатися до своєї інтуїції, по-

характеристика

ристика

шого «Я».

«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-

воляє до- воляє до-

ся я г а т и

з а в е р -

ш е н н я

роботи, —

це те, чим в і д о м і

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

«Люди-квадрати» скоро-

ше «вираховують» резуль-

тат, аніж здогадуються про

нього. Вони надзвичайно

гає їм у цьому що одна якість — майстерність «політичної інтриги». Взагалі, «трикутники» дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обернатися 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» — не-послідовність 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, навіюваність, наївність.

Тому «прямокутниками» легко маніпулювати.

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

Коло. «Люди-кола» — це найкращі комунікатори серед п'яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Ім характерна висока чутливість, розвинута емпатійність — здатність співпереживати, співчуваюти, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини.

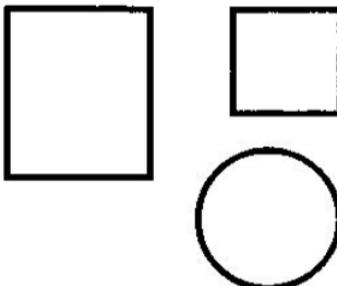
«Людина-кола» відчуває чужу радість і чужий біль, як свої власні. «Люди-кола» відмінно «бачать» людей і в одну мить можуть розпізнати облудника та брехуна. Вони «вболівають» за свій колектив і популярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

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-півкульний» мислитель, вільно-думаюча 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 погоджується.

«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 «людина-зигзагу» не вистачає компромісності: вона не стримана, дуже експресивна, 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, по-купай, нагодуй і спати поклади». Відповідь чоловіка: «Я чотирьох відмив, поки нашого знайшов».

Чоловік у коханки на кухні чай п'є. Коханка каже:

— Поточі 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. Садіть правильно!

— Що за ресторан?! Телятини нема, трюфелів нема, устриць нема... Яйду, принесіть мені мое 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 вживаваш 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 ма-мою швидко доведете йому, що він дуже по-милявся.

— Що це в тебе за синець під оком?

— Ой, друже! Позна-йомився вчора з жінкою, вона попросила вгадати її вік.

— Ну і що?
— Вгадав!

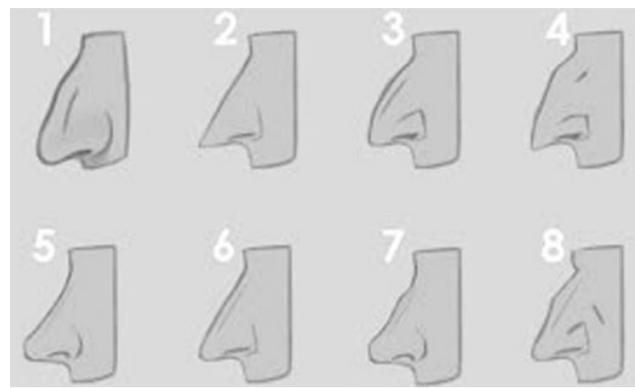
Скільки разів ви диви-лися на обличчя людино-ти розуміли, чого від неї можна очікува-ти? Швидше за все, ви робили це, і далеко не один раз. Це не озна-чає, що ви судите людину тільки по зовнішності, — це означає, що ваша підсвідомість робить певні висновки з попереднього досвіду спілкування з людьми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

1. НУБІЙСЬКИЙ НІС

Ніс прямий, кінчик вказує вниз, як гілка, перевантажена фруктами. Відомо, що люди з таким носом досить цікаві та експресивні. Вони скильні до оптимізму і надзвичайно зацікавлені у вивчення нового. Їх смирення відрізняє їх від інших, і те, як вони вміють висловлювати свої думки — справді вра-жає.

2. ГРЕЦЬКИЙ НІС

Назва цього носа пішла



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

Вірність — ще 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 вперте, вдумливі та глибокі. Вони пристрасно захищають свої погляди і не боїться ризикувати.

Але якість, яка дійсно їх відрізняє, — це само-відданість. Їхнє творче мислення і мудрість робить їх унікальними дипломата-ми.

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-

● Варто знати**ЗАВТРА — МІСЯЧНЕ ЗАТЕМНЕННЯ**

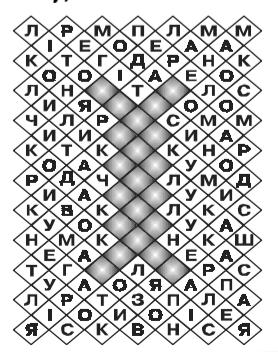
Вже завтра відбудеться місячне затемнення, яке стане найтривалішим повним місячним затемненням ХХІ століття. Його загальна тривалість становитиме близько 103 хвилин. Чим особливе це явище та яку небезпеку приховує?

Ситуація може розгорнатися дуже драматично», — підкresлив Росс.

У політичному контексті для можновладців настає не найсприятливіший час. Адже зростають ризики масових протестів і військових переворотів. Причому високі ризики зберігаються аж до початку вересня, коли Марс і Сатурн вийдуть з ретроградного стану.

Це затемнення не кращим чином може позначитися на психіці жіночої частини населення. Напади істерик можливі навіть у найбільш сангвіністичних представниць прекрасної статі. Тому чоловікам необхідно в цей період бути вкрай обережними в спілкуванні з дамами.

Окрім того, астрологи закликали відмовитися від спостереження за місячним затемненням. А також наголосили, що в цей день необхідно уникнути вживання алкоголю.

Відповіді на сканворд «Літо», надруковані 19 липня**Який у вас ніс —****такий і характер**

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, вољовими 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 хотять.

6. ПРЯМИЙ НІС

Широкі ніздри з заокругленим кінчиком та більш прямий, 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 загрожує їх 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 хороши слухачі та спостерігачі, тому розуміють більше, ніж хто-небудь інший.

Такі люди — чудові други та партнери, оскільки вони зазвичай все ретельно і обережно обмірюють, перш ніж сформувати думку.

ukr.media

● Поміркуйте**Сканворд «Мистецтво»**

МІСТО НА ХАРКІВЩИНИ	ФУНКЦІЯ ОЧІЙ	ЮНІЙ СПОРТСМЕН	НАЙКРАЩА СЕРЕД ДІВЧАТ НА КОНКУРСІ КРАСИ	ЕГІПЕТ. БОГ РОДЮЧОСТІ	ЗРУЧНИЙ БЕРЕТ ДЛЯ ЗАСЛАТИ	ГРЕЦЬКА ЛІТЕРА	ГЕРОЇНЯ "КОРОЛІВСТВА КРИВИХ ДЗЕРКАЛ"	АКТОР з фільму "СЕРЦЯ ТРЬОХ"
ПЕРШІ ЛІТЕРИ ІМЕНІ ТА ПРІЗВИЩА								
ЛІКИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ		ТОЙ, ХТО ТУПЛЄ						
РОК-МУЗЫКАНТ ... КЕЛЬМІ (ФОТО 2)	ЛІНІЯ ТИСКУ НА КАРТИ	РОДИЧКА КЕФАЛІ	ПОЕТ ... ДЖАЛІЛЬ	ВІД ПОЗИКИ		ГОРА ГРЕЦЬКИХ БОЛІВ		
ПОСУДИНА ДЛЯ КВІТІВ		ГРЕЦЬКА ВІКТОРІЯ	ДЕКОРАТ. РОСЛИНА РОДИНА МАКОВИХ			КАВАЛЕРИСТ	ФРАНЦ. КОСМОНАВТ	ОДНОЧЛЕН
								ЧОЛОВІЧЕ ІМ'Я

