

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

# Домашня Газета

Ціна 1 грн

#36(698) 3 вересня 2015 року

• Коротко

## НОВИНИ ТЕРНОПОЛЯ

Тернопіль — єдине місто в Україні та одне з восьми у Європі, яке цього року нагороджене Почесною таблицею Ради Європи. Відзнаку офіційно вручив представник Ради Європи міському голові Сергію Надалу на публічній церемонії біля пам'ятника Івану Франку на День міста.

Почесна таблиця Ради Європи — це третя із чотирьох відзнак, які може отримати європейське місто від цієї організації. Тернопіль отримав у 2013 році диплом Ради Європи, а у 2014 — Почесний Прапор Ради Європи.

П'ятий універсальний спортивний майданчик відкрили у Тернополі біля будинків на бульварі Д. Галицького, 28 та Лесі Українки, 17. Особливість його у тому, що для занять різними видами спорту майданчик можна використовувати у будь-яку пору року: у весняно-осінній період для гри у футбол та волейбол, а у зимовий — як хокейний майданчик.

Міський голова Сергій Надал офіційно репрезентував новий екстрим-парк, який розташований у парку «Топільче». Цей парк є одним із найбільших у Західній Україні і під час його спорудження був врахований найкращий європейський досвід та побажання молодих людей, які займаються екстремальними видами спорту у Тернополі.

До Дня міста тернопільська «Алея зірок» поповнилася ім'ям відомої краєзнавиці, архівіста Любомири Бойцун та безіменною зіркою із надписом «Волонтерська зірка», яка присвячена усім тернополянам, які допомагають бійцям АТО.

30 вересня відбулося офіційне відкриття нової тролейбусної лінії, яка пролягла вулицями густонаселеного житлового масиву «Дружба» — Бережанська—Лучаківського—Будного—Тролейбусна. Цим напрямком курсуватиме тролейбус №11. А у вересні розпочнеться будівництво ще однієї лінії на масиві «Східний» вулицями Протасевича—О. Довженка—Лесі Українки.

3

АДЖИКА НА ВСІ СМАКИ

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини в Тадея, завтра — в Северина, Зенона. 5 вересня з днем Ангела вітайте Арсенія, Юрія, Єлизавету, 6 — Юрія, Дениса, 7 — Івана, Володимира, 8 — Наталію, Віктора, 9 — Михайла, Степана.

2

Кісточки іноді корисніші від фруктів



## Найкращий для серця

— А який у вас мед, господарю?  
— Ось, чистий соняшниковий. Дивіться, який гарний колір, наче сонце світить з банки. А смачний, а запашний!  
— Ні, не треба, не буду брати. Інший якийсь є?

• А ви знали?

Така робота вимагає постійного живлення, харчування безперебійного та якісного. Найкращим джерелом енергії для серцевих м'язів є цукор. Але не той цукор, який ми звикли купувати в магазині, — цей цукор називається сахарозою і його наш організм змушений розщеплювати на простіший — глюкозу, яка і використовується для роботи серця. Чи немає в природі іншого джерела глюкози, такої потрібної для нашого серця? Є, і знають цей продукт всі: називається він просто — мед.

Серед усіх медів рекордсменом за кількістю глюкози є саме соняшниковий! Саме завдяки високо-

му вмісту глюкози соняшниковий мед так швидко кристалізується, іноді вже через 2—3 тижні після відкачування. А покупці, не знаючи такої особливості цього меду, зневажливо пирхають: «Наколотили цукру, воно і закристалізувалося».

Іноді в соняшниковому меді глюкози так багато, що вона викристалізовується на його поверхні білим шаром товщиною в кілька сантиметрів. В іншому меді таке явище майже ніколи не спостерігається. Перевага глюкози меду в тому, що після його споживання вона швидко переходить у кров без енергетичних витрат з боку організму людини — мед не потрібно розщеплювати.

Особливо це корисно для дітей і людей похилого віку. Щоденне вживання навіть невеликої кількості соняш-

никового меду забезпечить серце глюкозою, допоможе йому працювати ритмічно, довго і сильно.

Відомо, що при серцевій недостатності порушується артеріальний і венозний кровообіг, внаслідок чого в організмі затримуються отруйні продукти обміну речовин. Мед сприяє тому, що печінка краще знешкодує токсини, водночас поліпшується процес сечовиділення, яке допомагає виведенню продуктів обміну і зменшує набряки.

Запитайте будь-якого лікаря — і він підтвердить, що хворобі набагато дешевше запобігти, ніж її лікувати. А для підтримки свого серця кожному з нас потрібно дуже небагато — лише дві ложки соняшникового меду на день.

Юрій Сенчук, голова Полтавської обласної громадської організації «Бджола і Людина».

## Увага! Магнітні бурі у вересні

3, четвер, 20—22 год, 2; 6, неділя, 14—16 год, 1; 10, четвер, 16—17 год, 3; 12, субота, 18—19 год, 4; 16, середа, 5—8 год, 3; 18, п'ятниця, 14—17 год, 1; 20, неділя, 0—2 год, 1; 22, вівторок, 17—19 год, 4; 23, середа, 10—12 год, 2; 27, неділя, 10—12 год, 5; 30, середа, 4—6 год, 2.  
Примітка: 1 — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

КОЛИ ОБРІЗАТИ РЕМОНТАНТУ МАЛИНУ

4

• На замітку

## Трацюємо разом

Як виконувати домашні завдання з маленькими школярами.

✓ Виховуйте у дитини звичку готувати уроки систематично.

✓ Починати виконувати уроки можна вже через 1,5—2 год після шкільних занять (найкращий час — із 15 до 17 год).

✓ Привчайте дитину сидіти за уроки без нагадувань.

✓ Навчіть дитину користуватися годинником. Виконуючи домашні завдання, робіть перерву через певні проміжки часу. Цей час дитина повинна вміти контролювати сама.

✓ Навчайте виділяти головне і другорядне, вміти зосереджуватися на головному.

✓ Виховуйте у дитини самоконтроль, самоаналіз та самооцінювання. Найпростіший спосіб — порівняння сьогоденного рівня з учорашнім. Акцнтуйте увагу навіть на незначних перемогах, щоб дитина помічала їх і прагнула домагатися ще кращих результатів.

✓ Не порівнюйте результати навчання своєї дитини із результатами інших дітей, а тільки із її власними.

✓ Не забувайте відзначати старанність дитини. Не створюйте «хронічний дефіцит похвал» тільки через те, що дитина одержує нижчий бал замість очікуваного високого.

✓ Перевірити домашнє завдання не означає «зробити замість»: ніколи не підказуйте дитині готувих рішень.

## АРОМАТ МАЙЖЕ НЕ ВІДЧУТНИЙ

Часто соняшниковий мед користується поганою репутацією, оскільки його помилково приймають за штучний продукт. Невтішну службу цьому виду меду послужив його специфічний склад, який викликає прискорену кристалізацію. Просто надлишок глюкози швидко призводить до застигання і утворення досить великих частинок, які не досвідчені покупці сприймають як добавки.

Справжній мед із соняшнику в рідкому стані відрізняється м'яким смаком і тонким ароматом, але після кристалізації він різко змінює свої ознаки. У смаку з'являється незначна терпкість, а аромат майже не відчутний.

Велика частина соняшникового меду, виробленого в нашій країні, відправляється на експорт, оскільки іноземці вже давно оцінили його високі смакові якості. Наші співвітчизники незаслужено обходять його стороною, недооцінюють, оскільки вважають сурогатом. А дарма!

Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця
четвер, 3 вересня	+17 / +24	без опадів	півн.-зах., 2	13.22
п'ятниця, 4 вересня	+15 / +27	можлива гроза	змін. напр., 2	13.19
субота, 5 вересня	+13 / +23	можлива гроза	змін. напр., 1	13.15
неділя, 6 вересня	+12 / +18	дощ	півн.-зах., 5	13.12
понеділок, 7 вересня	+11 / +18	без опадів	зах., 5	13.08
вівторок, 8 вересня	+7 / +18	можливий дощ	зах., 4	13.05
середа, 9 вересня	+9 / +19	можливий дощ	зах., 4	13.01

● — новий Місяць, ◐ — перша чверть Місяця, ○ — повний Місяць, ◑ — остання чверть Місяця.

Передплачуйте «Домашню газету» — порадицю для всієї родини! Передплатний індекс 23763

• На замітку

ЦІЛЮЩІ КАВУНОВІ ШКІРКИ

Щоб їх заготувати, потрібно обчистити від зовнішнього зеленого шару, дрібно порізати (1x1 см), розкласти тонким шаром і висушити в духовці чи на повітрі (але не під прямим сонячним промінням). Зберігати не більше року.

**Омолодження організму.** 1—2 ст. л. свіжих чи висушених шкірок залити склянкою окропу, настояти до охолодження. Пити по 3 склянки на день тривалий час — організм очищується, а шкіра обличчя стає пружною і набуває гарного кольору.

**Сечокам'яна хвороба.** Висушені шкірки залити водою (1:1), кип'ятити на слабкому вогні впродовж півгодини, охолодити, процідити. Пити по 1 склянці тричі на день перед їдою.

**Жовчнокам'яна хвороба.** 150 г шкірок залити 1 л окропу і кип'ятити впродовж 0,5 години, охолодити, процідити. Пити по 1 склянці тричі на день перед їдою.

**Затримка сечі.** Висушені шкірки перетерти на порошок, вживати тричі на день до їди по 5 г, запиваючи водою, найліпше медовою (1 ч. л. меду розчинити в склянці теплої води) або з додаванням фруктового сиropу.

**Гастрит, коліт.** 100 г су-



шених шкірок залити 0,5 л окропу, настояти в теплі до охолодження. Пити по половині склянки 4—6 разів на день, для дітей дозування зменшити.

**Запалення товстої кишки.** 100 г висушених шкірок залити 2 склянками окропу і настояти до охолодження. Пити по півсклянки чотири рази на день.

**Хронічні закрепи.** Висушені шкірки перетерти на порошок. 1 ст. л. порошку додати в одну склянку настою м'яти (1 ч. л. трави, 1 склянка окропу, настояти 20 хв, процідити). Приймати до їди зі сливовим варенням тричі на день.

**Гіпертонія.** 8—10 висушених шкірок та стільки ж листя сени (не в гранулах) залити склянкою окропу, настояти в теплі впродовж півгодини. Пити замість чаю тривалий час.

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

КИЗИЛОВІ

Ефективний жовчогінний засіб, який поліпшує роботу всього травного тракту. Крім того, вони — чудові сорбенти і, проходячи через травний тракт, всмоктують в себе і виводять з організму токсини. А ще кизиліові кісточочки допомагають при астмі, задишці, легневих захворюваннях, заспокоюють нервову систему. Вживання впродовж місяця ягід кизилу з кісточками буде непоганою профілактикою появи каменів у нирках, сечовому і жовчному міхурі.

Крім того, з допомогою кісточок кизилу можна вилікувати геморої. Для цього протягом тижня треба з'їдати по 15 плодів разом з кісточками. Допоможуть вони і при шлунково-кишкових розладах.

Спеціальний настій готується так. Ядра кизилу беруться з розрахунку 3 чайні ложки на склянку води. Кип'ятяться 15 хвилин. Потім 2 години настоюються. Пити тричі на день по 1 столовій ложці.

ВИНОГРАДНІ

Кісточка винограду набагато корисніші від самих ягід. Для тих, хто хоче добре і молодо виглядати, виноградні кісточочки просто скарб. Завдяки тому, що в них міститься вітамін Е, підтримується хороший стан шкіри. Вона стає пружною, розгладжуються зморшки. У кісточках також є фітоестрогени, які дуже корисні жінкам, що переступили п'ятдесятирічну межу.

Екстракт виноградних кісточок зміцнює стінки судин, що запобігає розривам капілярів і появи судинної сітки, а також сприяє зниженню тиску і рівня шкідливого холестерину. В екстракті виявлені речовини, що пригнічують розвиток кандидозу. Деякі різновиди кандид (дріжджоподібний грибок роду Candida) бур-

Кісточочки іноді корисніші від фруктів



**З'їдаючи ягоди і фрукти, ми, як правило, кісточочки викидаємо. І дарма. Виявляється, кісточочки іноді бувають кориснішими, ніж самі фрукти і ягоди.**

• Лікує природа

хливо розвиваються в травному тракті, особливо в товстому кишечнику, як правило, при ослабленому імунітеті.

Червоний виноград за антиоксидантним захистом перевершує білий в 12 разів.

КАЛИНОВІ

Це природні очисники організму, які, окрім того, насичують його величезною кількістю корисних мікроелементів, підтримують мікрофлору кишечника, оздоровлюють серцево-судинну систему.

Калинові кісточочки сприяють зменшенню набрякості, зміцнюють організм, підвищують його тонус, позбавляють від шлаків, каменів і піску в нирках, сечовому і жовчному міхурах. Вони поліпшують всмоктуваність кишечника і зміцнюють його мускулатуру.

При регулярному вживанні калинових кісточок

(приблизно по 10 штук на день) минає стомлюваність, зменшуються напади головного болю.

ГРАНАТОВІ

Кісточка граната позитивно впливають на гормональний баланс. Їх корисно вживати в період клімаксу. Вони ефективно знижують тиск, знімають головний біль і запобігають дратівливості й нервозності. Гранатові кісточочки в суміші з медом допомагають від зубного болю. Китайська народна медицина рекомендує приймати кісточочки граната з цукром для підвищення чоловічої потенції.

АБРИКОСОВІ

Ядра абрикосових кісточок — унікальний засіб. Вони знищують хворі клітини і цим оздоровлюють весь організм. Вітамін В17, що міститься в них, має антипухлинні властивості. Солодкі ядра використовують при нефриті і астмі, ларингіті і бронхіті. Це ефективний протикашльовий, відхаркувальний, протизапальний засіб.

Екстракт з абрикосових кісточок (аптечний) зміцнює імунітет, бореться з грибками, використовується як листогінний засіб. Але потрібно враховува-

• Коротко

✓ **Від нетримання сечі** 2 ст. ложки сухих коренів петрушки залити 1 л кип'ялої води і кип'ятити 2—3 хв. Настояти 40 хв і пити замість води в міру по кілька ковтків. За день не менше 0,5 літра, протягом місяця.

✓ **Підшлунковій залозі допоможе** такий рецепт: очистити 5 головок часнику, розчавити їх і проварити в 1 л молока, поки не википить наполовину. Процідити і приймати по 1 ч. ложці 3 рази на день за 30 хв до їди.

✓ **Просте і дешеве лікування панкреатиту:** 20 крапель 10% настоянки прополісу капаємо в півсклянки кип'яченого молока. Випити перед їдою ввечері і відразу — в ліжко. Приймати 1 раз на 3 дні протягом 6 місяців.

✓ **При підвищеному тиску** у склянку з кефіром додати 1 ч. ложку кориці і перемішати. Пити на ніч 2 тижні, і тиск нормалізується.

СЛИВОВІ

Одним із засобів для лікування сечокам'яної хвороби є ядра кісточок слив. Щодня протягом 3—4 тижнів треба з'їдати по 20 ядер. Потім зробити тижневу перерву і повторити курс.

ЯБЛУЧНІ

У насінні стиглих яблук дуже багато вітаміну Е. Чимало в них і йоду: всього 6—7 яблужних кісточок забезпечують денну потребу організму в йоді. Вони позитивно впливають на роботу мозку і підвищують життєвий тонус.

• Чоловікам

Щоб не мати проблем із серцем

**Нещодавно американські лікарі з'ясували, що найкращий спосіб для чоловіка не мати проблем з серцем до старості — вести здоровий і активний спосіб життя між 20 і 30 роками. Саме ця «десятирічка» має бути наповнена регулярними заняттями спортом, збалансованою дієтою і здоровим харчуванням.**

Протягом 15 років американці спостерігали за більш ніж 2 тис. чоловіків. У результаті виявилось, що у тих, хто постійно займався кардіотренуваннями (біг тощо) до 30, вдвічі рідше згодом з'являлися проблеми із серцем і судинами.

Втім, якщо біг вам не до душі або ви вирішили відкласти його до кращих часів, є ще кілька нескладних способів зберегти свій «двигун» і дозволити йому працювати на повних обертах навіть тоді, коли вам «стукне» п'ятдесят.

**1.** Смішно, але факт. Гостросюжетні фільми, при перегляді яких ваше серце починає посилено битися, можуть його зміцнити. Тож не варто уникати можливості подивитися «ужастик».

**2.** Стреси, навіть незначні, чинять несприятливий вплив на серце. Тому — менше нервів і більше хорошого настрою!

**3.** Обов'язково снідайте щодня. Це знизить ймовірність ожиріння на 50%, що в свою чергу позитивно позначиться на роботі серця.

**4.** Випивайте не більш як 4 чашки кави на день, навіть якщо кава без кофеїну.

**5.** Намагайтеся дивитися на життя з оптимізмом. І повірте, вірогідність виникнення проблем з серцем значно зменшиться.

**6.** Чистіть зуби частіше. Доведено, що бактерії в порожнині рота сприяють виникненню серцевих захворювань.

**7.** Додайте в свій зимово-весняно-осінній раціон м'яких ягід. Саліцилова кислота, яка міститься в них, має позитивний вплив на серце. Влітку ж не обмежуйте себе у свіжих ягодах і фруктах з кислим смаком.

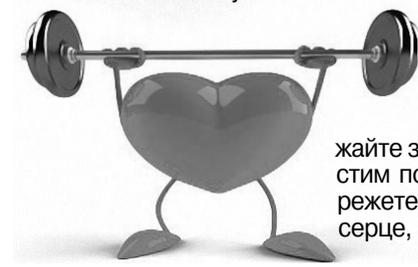
**8.** Мийте руки, щоб уникнути зараження інфекцією. Це запобігатиме появі антитіл, що ускладнюють кровообіг.

**9.** Недосипання небезпечно не тільки для нервової системи, а й для серця. Якщо ви будете спати менш як 5 годин на добу, вірогідність появи проблем із серцево-судинною системою зростає на 40%.

**10.** Випивайте на здоров'я! Саме випивайте, а не пийте горілку щодня. Доведено, що вживання якісних спиртних напоїв знижує ймовірність серцевих захворювань на 30%.

**11.** Намагайтеся уникати вихлопних газів і тютюнового диму. В іншому разі ваші серцеві ризики збільшаться на третину.

**12.** Частіше вижджайте за місто і дихайте чистим повітрям. Так ви збережете здоровим не тільки серце, а й весь організм.



• Народна медицина

Від болю в суглобах

**Народна медицина має у своєму арсеналі чимало лікувальних засобів, які можуть вгамувати біль у суглобах, уповільнити розвиток захворювання і нормалізувати життєдіяльність всього організму. Ось деякі з них.**

✓ Помити кілька середніх картоплин і зварити їх у «кожушках». Щоб відвар містив якнайбільше поживних речовин, попередньо картоплини варто розрізати на чотири частини. Пити відвар теплим по одній склянці тричі на день. Картопляний відвар швидко тамає біль під час усіх суглобових захворювань та сприяє швидшому зростанню кісток при переломах.

✓ Відвар трави череди можна додавати до ванн або напар із неї використовувати для приготування компресів, які рекомендують робити за подагри, ревматизму та інших запальних процесів у суглобах.

✓ Взяти 3 картоплини, почистити їх, помити і трохи просушити, а потім натерти на тертці з великими

вічками. Отриману масу загорнути в три шари марлі й прикласти до хворого місця. Перев'язати поліетиленовою плівкою і обгорнути теплою хусткою. Такий компрес роблять на ніч, а вранці хворе місце обмивають теплою водою. Якщо захворювання має затяжний, хронічний перебіг, процедуру повторюють.

✓ Приготувати примочку з меду, сухої гірчиці і соняшникової олії, взявши кожного з цих компонентів по 1 столовій ложці. Ретельно все перемішати, поставити на вогонь і довести до кипіння. Потім зняти з вогню, викласти на лляну серветку і прикласти до хворого суглоба, а зверху замотати його поліетиленовою плівкою і зав'язати вовняною хусткою. Тримати компрес

близько двох годин. Полегшення, зазвичай, настає після 5—7 процедур.

✓ Розвести звичайну глину до сметаноподібного стану, додати трохи рицинової олії, добре перемішати і прикласти до хворого суглоба. Тримати до висихання глини близько 5—6 годин. Потім зняти компрес, прикласти нагрітий м'який капустяний листок і знову обкутати хворе місце на кілька годин. Таке лікування швидко знімає біль у суглобах.

✓ Прикласти до хворого суглоба листок лопуха нижнім боком, прибинтувати його і залишити пов'язку на ніч.

✓ До запалених суглобів, а також різних забиттів, синців радять прикласти печену цибулю. А можна зварити її в молоці або приготувати кашку зі свіжонатертої цибулини, яку також прикладають до хворого місця.

# Аджика на всі смаки



**Уже не перше десятиліття аджика користується популярністю серед господинь. Її можна використовувати як добавку до перших страв, подавати до гарніру як соус або ж просто намащувати на хліб.**

• Якщо любите гостре

У класичному рецепті приготування не використовуються помідори, але в багатьох рецептах цей інгредієнт все ж таки є. Напевно, заготовки так почали називати, через те, що вони гострі. Насправді рецептів приготування аджики досить багато. Сьогодні ми поділимося кількома нескладними рецептами, якими, ми сподіваємося, ви скористаєтеся.

## ГРУЗИНСЬКА

1 кг стручкового сушеного гострого червоного перцю, 50–70 г насіння коріандру, 100 г хмелі-сунелі, трохи меленої кориці, 200 г волоських горіхів, 300–400 г крупної солі, 300 г часнику.

Гострий червоний перець замочити на годину. Додати коріандр, хмелі-сунелі, корицю, горіхи, часник і сіль. Пропустити 3–4 рази через м'ясорубку з дрібною решіткою. Зберігати в будь-якому місці, при будь-якій температурі в закритому посуді, інакше висихає. Змішана із сіллю аджика підходить для обмащування курки або м'яса перед смаженням у духовці.

## ВІРМЕНСЬКА

5 кг стиглих помідорів, 1 кг часнику, 500 г гіркого стручкового перцю, сіль — за смаком.

Усе пропустити через м'ясорубку, посолити і залишити в емальованому посуді на 10–15 днів, щоб аджика перебродила, не забуваючи її щодня перемішувати. Солити слід помідорний сік, перед додаванням часнику і перцю, інакше потім смаку солі не відчуєте.

## ЯБЛУЧНА

1,5 кг помідорів, по 0,5 кг моркви, червоного солодко-го болгарського перцю і яблука, 300 г часнику, 3–4 стручки гіркого перцю, 0,5 л олії.

Помідори і яблука очистити від шкірки, перець нарізати, часник розділити на зубчики, дрібно порізати, все пропустити через м'ясорубку (окрім часнику), залити олією і тушкувати на середньому вогні близько 2 годин. За 10–15 хвилин до готовності додати часник, дати прокипіти, в гаря-

чому вигляді розлити в простерилізовані банки і закупорити.

## ІЗ КАБАЧКІВ

3 кг очищених кабачків, 0,5 кг моркви, 1,5 кг помідорів, 0,5 кг болгарського перцю, 1,5 скл. олії, 0,5 скл. цукру, 2,5 ст. ложки гострого меленого перцю, 3 ст. ложки тертого часнику.

Кабачки очистити і пропустити крізь м'ясорубку разом з морквою, помідорами і болгарським перцем. Усе перемішати, додати олію, цукор, гострий перець. Варити 2 години, у кінці варіння додати третій на середній терці часник. Кип'ятити ще 10 хвилин, розкласти у стерильні банки, закупорити і укутати.

## СИРА

На 2 кг помідорів — 200 г часнику, 15–20 штук болгарського перцю, 5 стручків гіркого перцю, 4 корінці хрону.

Усе пропускаємо через м'ясорубку і в суміш додаємо 200 мл 9% оцту та 0,5 ч. ложки лимонної кислоти. Ретельно перемішуємо і закупорюємо в чисті бан-

ки. Зберігаємо в прохолодному місці.

## АБЗАН

5 кг помідорів, 1 кг яблука, 1 кг болгарського перцю, 100–200 г гіркого перцю (залежить від того, наскільки ви любите гостре), 300 г часнику, 700 г моркви, 4 буряки.

Усі інгредієнти пропустити через м'ясорубку, посолити за смаком, за годину до готовності додати 500 г олії, 200 г цукру. За 40 хвилин до готовності покласти порізані на чотири частини 4 буряки, нехай киплять з іншими овочами. Потім витягнути їх шумівкою, а аджику розкласти у стерилізовані банки і закупорити. Всього абзан вариться 2,5 години.

## ІЗ БАКЛАЖАНАМИ

1,5 кг помідорів, 1 кг баклажанів, 300 г часнику, 1 кг солодко-го перцю, 3 стручки гіркого перцю, 1 скл. олії, сіль, 100 г оцту.

Усі складові пропустити через м'ясорубку, додати олію і, помістивши в емальовану каструлю, кип'ятити 40–50 хвилин. Оцет влити у кінці варіння. Закупорити в підготовлених стерилізованих банках.

## «НЕМАЄ СПОКОЮ ГРІШНИКОВІ»

2 кг помідорів, 20 солодких перчин, 10–15 гірких перчин, 400 г часнику, 3 корінці хрону, по 2 пучки петрушки і кропу.

Усе пропустити через м'ясорубку, потім в отриману суміш додати по 4 ст. ложки солі і цукру та 0,25 мл оцту. Перемішати, скласти в банки, закрити капроновими кришками.

## На замітку

### КУЛІНАРНІ ХИТРОЦІ

У воду, в якій вариться рис, влийте столову ложку оцту — і рис стане білосніжним, розсипчастим.

Вінегрет набуде тонкого і приємного смаку, якщо влити в нього 1 ст. ложку молока і додати 1 ч. ложку цукру.

Дрібка солі, додана до кави перед кінцем варіння, надає напою особливий смак і аромат.

Якщо додати в сметану трохи молока, вона не згорнеться в підливці.



Капусту для начинки, пошаткувавши, спочатку ошпарте окропом, а потім залийте на хвилину холодною водою. Добре відтисніть і смажте на сковорідці. Тоді капуста не втратить колір, не стане коричневою.

Два шматочки цукру, попередньо розчинені в невеликій кількості оцту, можуть замінити в соусі біле вино.

Щоб рис вийшов білим і розсипчастим, засипайте його в киплячу підсолену воду, додавши кілька крапель лимонного соку або розчиненої у воді лимонної кислоти.

Для оберігання відкритої томатної пасты від цвілі потрібно на кришку нанести трохи сухої гірчиці.

Для збереження смаку, аромату і кольору свіжих ягід при варінні киселю відтиснутий з ягід сік не кип'ятіть. Кип'ятіть тільки залити водою відтиснуті ягоди і в отриманий сироп додавайте цукор та крохмаль. Сік вливайте в готовий кисіль, коли його вже зняли з вогню.

Буряк вариться довго — 3–3,5 години. А можна варити його тільки годину, потім зняти з вогню і поставити на 10 хв під струмінь холодної води. Буряк буде готовий.

Щоб мариновані огірки хрустіли, додайте в банки листочки трави амарант.

Можна замінити майонез сметаною, додавши в неї розтертий жовток круто звареного яйця і чайну ложку гірчиці.

## Варто скуштувати

# Ще трохи помідорчиків на зиму

Якщо ви вже й подбали про закрутки з помідорів, то тепер саме час запитися на зиму тими, що виростили в власній грядці. Вони апетитніші й корисніші. Та й нові рецепти ми для вас підготували.

## ПО-КОРЕЙСЬКИ

Вони в міру гострі і дуже смачні. До того ж готуються і стерилізуються швидко. А приготувати можна за обома рецептами і вже взимку визначити, який вам більше до смаку.

1. 2 кг помідорів, 4 моркви, 5 штук болгарського перцю різного кольору, 100 мл 9% столового оцту, 100 мл олії, 5 зубчиків часнику, 1 ст. ложка меленого перцю чилі або 1 гострий перець, 2 ст. ложки солі, 100 г цукру, зелень петрушки, кропу, кінзи, корінь і листок хрону.

Моркву, болгарський перець і часник подрібнюємо за допомогою блендера або пропускаємо через м'ясорубку. Моркву можна і натерти на тертці для корейської моркви. В суміш додаємо цукор, сіль, мелений перець чилі або перчинку без насіння, олію, оцет і ретельно перемішуємо, бажано до повного розчинення цукру і солі.

Зелень ретельно промиваємо і дуже дрібно нарізаємо.

Помідори розрізаємо на четвертинки, але якщо вони



сливової форми і невеликого розміру, можна розрізати на дві рівні частини.

На дно банки кладемо корінь і листок хрону, потім — половинки помідорів: шар з помідорів зрізом догори, потім — шар з перемелених овочів, далі — зелень. І так, поки не закінчаться інгредієнти.

Стерилізуємо банки з помідорами хвилин 15 (залежно від розміру банок). Закупорені банки перевертаємо догори дном, укутуємо і залишаємо постояти годин зо п'ять.

Помідори за таким же рецептом, можна залишити на добу на кухні, закрити

капроновими кришками, а потім поставити в холодильник — і через 3–4 дні вони вже будуть готові до вживання, але довго не зберігатимуться.

2. 1 кг зелених або бурих помідорів, 2–3 шт. солодко-го перцю, 50 мл олії, 50 мл 9% оцту, 7 зубчиків часнику, 1 ст. ложка солі, 50 г цукру, зелень кропу, петрушки, селери, 1–2 шт. чорного перцю.

Кріп і петрушку дрібно порізати. Помідори нарізати на дрібні часточки. Солодкий перець очистити від серцевини з насінням і нарізати соломкою, гострий — дрібними шматочками. Часник подрібнити. Усі продукти перемішати з сіллю, цукром, оцтом і олією. Розкласти у банки і накрити капроновими кришками. На добу залишити в теплом місці, а потім, коли продукти в банці осядуть, потрібно їх утрамбувати. Одну банку доведеться розкласти у всі потрохи так, щоб банки були повні і сік вкривав помідори.

Але якщо соку все одно мало, зробіть заливку з 2 л води, 0,5 скл. солі, 1 скл. цукру і 250 г оцту і додайте до помідорів у банки, а потім ставте на стерилізацію. Стерилізуйте літрові банки 40 хв після закипання води.

• На обід

## СВИНИНА, ЗАПЕЧЕНА З ЯБЛУКАМИ

1,2 кг нежирної свинини, по 3 яблука і цибулини, 1 л яблучного соку, 250 мл м'ясного бульйону, сіль, спеції.

М'ясо натерти сіллю і перцем, зробити на ньому неглибокі надрізи, бажано скісно. Обсмажити на олії і перевернути у форму для запікання. Яблука і цибулю очистити, нарізати невеликими скибочками і викласти до м'яса. Влити сік і бульйон. Накрити форму кришкою і поставити в нагріту до 180°C духовку на 2,5 год. По закінченні цього часу зняти кришку і готувати ще 30 хв. Рідину, що утворилася, процідити й уварити до загустіння. Подати м'ясо із цибулею і яблуками, поливши соусом.

## ОВОЧЕВО-МАКАРОННА ЗАПІКАНКА

200 г броколі, 200 г цвітної капусти, 2 моркви, 1 цибулина, 300 г макаронів, сіль, перець — до смаку.

Відварити в підсоленій воді до напівготовності макарони, відкинути на друшляк, дати стекти воді і викласти у форму для запікання. Цибулю дрібно нашаткувати, моркву натерти на грубій тертці. Усе разом спасерувати, посолити і поперчити. Броколі і цвітну капусту розібрати на суцвіття, пробланшувати, викласти на папильню, протушувати до готовності. Викласти овочі на макарони і поставити в розігріту духовку на 20–25 хв.

• Про запас

## Перець з медом і олією

Найкраще з медом консервувати червону ротунду — ці круглі, м'ясисті перці. Але й звичайний червоний перець з медом смакуватиме.

На 5 півлітрових банок: 3 кг червоного солодко-го перцю, 200 г соняшникової олії, 4 повні ст. ложки меду, 100–120 мл 9% оцту (або 1 ст. ложка 70% оцтової есенції), 2 ст. ложки солі, 2 ст. ложки цукру, 5–8 лаврових листків, 5 шт. перцю запашного горошком, 5 бутонів гвоздики, 0,5 л води.

Перець миємо, розрізаємо, очищаємо від насіння. Ріжемо великими шматочками, викладаємо в каструлю. Перемішуємо перець з медом, маслом, цукром, сіллю і водою. Спеції зручно зав'язати в марлю.

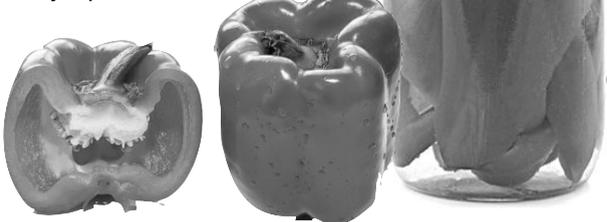
Ставимо каструлю на помірний вогонь, помішуємо перець дерев'яною лопаткою, щоб шари нагрівалися рівномірно. Поступово перець прогріється і осяде — буде в маринаді. Кип'ятимо не більш як 6–7 хвилин, а в кінці додаємо оцет.

Залишилося розкласти гарячий перець з маринадом у вже підготовлені стерилізовані баночки і закупорити.

## Болгарський салат «Манжил»

2 кг болгарського перцю, 2 кг баклажанів, 3 кг помідор, 1 кг цибулі, 300 г моркви, 1 головка часнику, 200 г олії, по 100 г 9% оцту, цукру і солі, 0,5 ч. ложки чорного меленого перцю, 0,5 стручки гіркого перцю.

Перевернуто на м'ясорубці помідори. Нарізаємо кружальцями баклажани. Шаткуємо соломкою перець. Нарізаємо півкільцями цибулю. На м'ясорубці подрібнюємо гіркий перець, часник, моркву. Все змішуємо. Додаємо перець, цукор, сіль, оцет і олію. Доводимо овочі до кипіння, тушкуємо на повільному вогні 40 хв. Розкладаємо салат у стерилізовані банки і закупорюємо.



Коли їси — добре пережовуй, коли говориш — добре обмірковуй/ Китайське прислів'я

**До часу  
ЩО РОБИТИ  
У ВЕРЕСНІ**

**На городі**  
Триває збір врожаю. Початок місяця — збір перцю, томатів.

• Посушіть пряні трави, зв'язавши їх пучками.

• Бадиля картоплі збирають та спалюють, щоб не було фітофторозу.

• У середині вересня закінчують збирання картоплі та закладають її на зберігання. Насінні бульби прозеленюють.

• Прогрівають з тиждень гарбузи на сонечку і складають їх у сховище.

• До кінця місяця збирають буряки, моркву, селеру, ріпу, редьку, редиску, дайкон, кореневу петрушку, капусту середньостиглих сортів. А пізні сорти необхідно підсапати та підживити.

**У саду**



Настав час обривати яблука та груші осінньо-зимових сортів. Підпірки з-під гілок дерев потрібно прибрати і продезінфікувати.

• Потрібно вирізати пагони малини, з яких уже збрали ягоди.

• Згребти в купи опале листя. Ушкоджене листя та ловчі пояси спалити.

• У цей час можна використовувати пні, непотрібні рослини.

• Необхідно також очистити кору на старих деревах, замастити на них рани, побілити штамби.

• Необхідно розпушити ґрунт у пристовбурових кругах, внести добрива, перекопати міжряддя.

**У квітнику**

Багато рослин у вересні вже відмирають або йдуть на спочинок. Тому, щоб квітник мав охайний вигляд, виберіть сухі стебла та листя. Обріжте наземні частини багатолітників.

• Посадіть цибулини крокусів, гіацинтів, тюльпанів, нарцисів.

• Розсадіть дрібноцибулеві первоцвіти: проліски, підсніжники, мускарі.

• Якщо ви посадите вічнозелені та хвойні рослини, то до зими вони встигнуть зміцніти.

• Клематиси, флокси, півонії, лілії, іриси поливати більше не потрібно. Підживіть їх і обприскайте бордоською рідиною.

На врожай великий вплив має хімічний склад ґрунту і його родючість, що значною мірою залежить від кількості в ґрунті мінеральних солей. Надлишок солей негативно позначається на рості й розвитку рослин, а іноді призводить до їхньої загибелі.

Розмір врожаю багато в чому залежить також від кислотності ґрунту. ґрунти бувають кислі, нейтральні та лужні. Ступінь кислотності ґрунту позначають умовно знаком pH.

Як визначити кислотність ґрунту на ділянці?

Найпростіше це зробити за допомогою індикаторного лакмусового папірця. Для цього викопують ямки 30x35 см. З їхніх вертикальних стінок на всю глибину зрізують тонкий шар землі та добре перемішують. Потім частину землі, попередньо зволоженої, стискають у руці зі смужкою індикаторного паперу. Залежно від кислотності ґрунту папірець змінить свій первісний колір.

**Часто городники скаржаться на те, що праці вклали багато, а врожай отримали низький. Щоб працювати з користю, потрібно вміти визначити вид ґрунту.**

**• Не дрібниці**

Червоний колір (умовно) характеризує сильнокислий ґрунт, рожевий — середньокислий, жовтий — слабкокислий, зелено-блакитний — близький до нейтрального, синій — нейтральний.

# ґрунт і врожай



Варто мати на увазі, що в різних частинах ділянки може бути різна кислотність ґрунту. А овочеві культури краще розвиваються на слабкокислому або близькому до нейтрального ґрунту.

Для визначення кислотності ґрунту можна використовувати оцет і харчову соду. У вологий ґрунт (якщо потрібно — трохи збризніть чистою водою) потрібно додавати окремо оцет і харчову соду і дивитися, що з них зашипить. Якщо зашипить оцет, то ґрунт лужний, якщо зашипить харчова сода — то кислий.

Придивіться уважніше, які бур'яни ростуть на вашій ділянці. Вони теж можуть підказати, який у вас ґрунт (див. таблицю).

Як знизити кислотність ґрунту?

Для зниження кислотності ґрунту вапнують (крім карбонатних ґрунтів, що містять велику кількість вапна). Вапно вносять у ґрунт раз на 4–5 років. Чим дрібніший помел вапняку, тим сильніша його дія.

Крім меленого вапняку (вуглекисле вапно) — основного вапняного матеріалу, використовують крейду, доломітове борошно, вапняний туф та ін. Ці матеріали можна вносити в ґрунт з гноєм. Спочатку їх рівномірно розкидають по ділянці, потім вносять гній і ґрунт у той же день перекопують.

Практика показує, що внесення вапна не тільки знижує кислотність ґрунту, а й поліпшує його структуру, зменшує кількість бур'янів, підвищує діяльність корисних мікроорганізмів і ефективність мінеральних добрив, а в підсумку — урожай.

Усі види рослинного попелу також є матеріалом для зниження кислотності ґрунту. Для дачників найбільш доступний деревний і рослинний попіл. Попіл доцільно вносити не тільки під осіннє перекопування ґрунту, а й навесні як при перекопуванні ґрунту, так і місцево в рядки, рівці, ями перед посадкою.

З овочевих культур найбільш чутливі до вапнування буряки, цибуля, капуста, часник, салат, шпинат, селера. Добре озиваються на вапно морква, огірки, квасоля, ріпа, цвітна капуста, бруква. Для капусти та інших капустяних культур вапнування є одним зі способів боротьби з килою.

Менше мають потребу у вапнуванні редис, редька, кабачки, помідори. Картопля може рости й на кислих ґрунтах, але якщо внести вапно разом з органічними і мінеральними добривами, це значно підвищить її врожай.

Типи ґрунтів	Рослини-індикатори
<b>Кислі</b>	куряче просо, жовтець повзучий, жовтець їдкий, подорожник великий, яглиця, грицики, фіалка триколірна, хвощ луговий, щавель горобиний, щавель кінський, верес звичайний
<b>Нейтральні або слабокислі</b>	конюшина повзуча, кропива пекуча, манжетка звичайна, мильнянка лікарська, пирій повзучий, редька дика, ромашка лікарська, чистець лісовий, котяча лапка дводомна, підбіл звичайний, медуника темна, м'ята польова, вероніка лікарська, папороть чоловіча, зірочник середній
<b>Лужні</b>	березка польова, гірчиця польова, живокіст польовий, лобода розлога, мак дикий, підмаренник чіпкий, подорожник ланцетний, чорнушка польова, молочай серповидний, золототисячник зонтичний

**• А ви знали?**

## Скільки часу зберігатимуться яблука

**Учені вивели формулу, за допомогою якої можна підрахувати, скільки часу можуть зберігатися яблука. Не вірите? Перевірте!**

Якщо ви хочете дізнатися, скільки часу збережуться яблука, вирощені у вашому саду, постарайтеся із цього моменту істи їх не тільки для задоволення, а й для наукового експерименту. З'ївши яблуко, порахуйте кількість зернятків у ньому. Робіть так з кожним яблуком — вам важливо знати, яка середня кількість насіння міститься у плодах того чи іншого сорту.

Час зберігання можна розрахувати за формулою:  $X = 23 \times Y - 25$ , де  $X$  — передбачувана кількість днів зберігання,  $Y$  — середня кількість зернятків у одному яблуці. Наприклад, у яблуці одного з сортів ви нарахували, у середньому, по два зернятка. Підраховуємо:  $X = 23 \times 2 - 25 = 21$ . Тобто ваші яблука гарантовано збережуться 21 день.

Якщо в яблуках виявилось у середньому по чотири зернятка, шансів зберегтися у них більше:  $X = 23 \times 4 - 25 = 67$ . Отже, ці яблука проляжуть 67 днів. Принаймні так стверджують автори, що запатентували своє дослідження.

Варто, щоправда, обмовитися: швидше за все, йдеться про яблука осіннього та зимового строків дозрівання. Погодьтеся, Білий налив або Мельба навряд чи збережуться три місяці, навіть якщо в них виявиться по вісім зернятків.

## Коли обрізати ремонтантну малину

**Другий урожай формується на молодих пагонах поточного року, тож малина в умовах України знову плодоносить від початку серпня до листопада. Як же за нею доглядати? Коли обрізати?**

*Перший рік:* прополювання і розпушування міжрядь; мульчування рослин тирсою, подрібненою соломкою.

*Другий рік:* нормування кількості пагонів в ряду (5–8 на 1 погонний метр). Розпушування міжрядь, підживлення мінеральними добривами до початку росту пагонів і з початку цвітіння молодих пагонів. Серпень-жовтень — збір врожаю. Грудень — скошування всіх паростків і вивезення з ділянки.

*Третій рік і далі* — як для другого року.

*Увага!* Можна залишити частину пагонів для літнього плодоношення, але не більш як 4 на погонний метр.

Масове висаджування саджанців проводять восени після 15 жовтня. Весняне висаджування — у березні-квітні.

Саджанці малини, вирощені в контейнері, дають можливість висаджувати її у будь-який час року, вклю-



чаючи літні місяці. Насадження, зроблені у травні-червні, встигають дати урожай восени цього ж року.

**• Згодиться**

### «ШВИДКУ» В САДІ!

✓ **На листі яблунь з'явилися жовті плями, які швидко буріють, викликаючи передчасний листопад?** Це звичайна парша яблуні. Вилікувати дерева можна з допомогою обприскувань препаратами скор або стробі.

✓ **В агрусу і смородини опадає листя?** Швидше за все, причина в антракнозі. Рослини, ослаблені внаслідок спеки, стають легкою здобиччю для цього грибка. Врятувати кущі можна, обприскавши рослини ридомілом, додавши фуфанону.

✓ **На листі слив і груш з'явилися оранжево-червоні круглі плями?** На зворотному боці листка можна знайти нарости — це іржа. Справляються з нею, обприскуючи сад топазом або фундазолом.

✓ **На смородині з'являється білий наліт на верхівках пагонів?** Це шкодить борошниста роса. Уражені верхівки потрібно зрізати і спалити, а рослини обприскати розчином топазу або стробі.

✓ **На листі винограду з'являються жовті плями, потім воно опадає, залишаючи голу лозу?** Це звичайні симптоми милдью. Окрім листя, від неї страждає і урожай — ягоди чорніють і засихають. Щоб цього уникнути, рослини потрібно обприскати акробатом або ридомілом. За два тижні обробку потрібно повторити.

✓ **З'являються невеликі бурі плями на листі сливи і вишні, потім листя жовтіє і опадає?** Причина в ураженні кісточкових — кокомікоз. За перших ознак потрібно провести обприскування дерев розчином акробату або ридомілу.

✓ **Раптове засихання пагонів разом із листям на кісточкових деревах** — це моніліальний опік. У такому випадку допоможе обприскування хорусом або скором.

✓ **Засихають помідори?** Значить, вашу ділянку відвідала фітофтора. Впоратися з нею можна з допомогою фітоспорину. Серйозніші препарати застосовувати вже пізно, оскільки триває збір врожаю, і після обробки ними плоди залишаються неістівними 20 днів.

✓ **Пропадають огірки?** Стимулювати їх ріст і розвиток можна з допомогою суміші: 100 г сечовини + 5 г мідного купоросу + 1 г борної кислоти + 1 г марганцівки. Обприскування проводять раз на 1,5–2 тижні.

✓ **З'явилися дірки на плодах помідорів, перців і баклажанів?** Винна бавовняна совка. Знищують її обприскуванням рослин сумішшю препаратів Бі-58 і конфідору.

**ПОНЕДІЛОК, 7.09.2015**

**УТ-1**

Профілактика.  
14.15 Вікно до Америки.  
14.35 Т/с «Таємниця старого мосту».  
16.30 Х/ф «Параджанов».  
18.15 Час-Ч.  
18.30, 21.00 Новини.  
18.50 Про головне.  
19.30 Дорогі депутати.  
20.00 Перша шпальта.  
20.30 Д/ф «Індія та Європа: палімпсест».  
21.30 Новини. Спорт.  
21.45, 22.50 З перших вуст.  
21.50 Подорожні.  
23.00, 0.00 Підсумки.  
23.25 На слуху.

**1+1**

06.00 Мелодрама «Дочекатися коханця».  
08.25 «ТСН-Тиждень».  
09.45 «Чотири весілля-4».  
10.45, 12.20 «Міняю жінку-2».  
12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».  
13.40 «Ворожка».  
14.10 «Сліпа».  
14.45 «Не бреші мені-4».  
15.45 «Сімейні мелодрами-3».  
17.10 Т/с «Заборонене кохання».  
20.30 «Чистопевсь».  
21.00 Т/с «Свати-6».  
22.00 «Гроші».  
23.30 «Мінкульт».  
00.00 Бойовик «Влада вогню».

**2+2**

06.35 «Нове Шалене відео по-українськи».  
07.55 «Облом.ІА».  
08.55 Т/с «Пригоди Мерліна-5».  
10.45 Х/ф «Політ Фенікса».  
12.50 Х/ф «Балістика: Екс проти Сівер».  
14.35 «Вайпаут».  
16.25 «Тор Gear».  
17.30, 19.00 «ДжеДА!».  
18.30, 23.30 Новини «Спецкор».  
19.20 «Секретні матеріали».  
20.20 Т/с «Скорпіон».  
21.25 Євробаскет-2015. Україна — Естонія. Прямий ефір.  
00.00 «Реал-Бодріт».

**TV-4**

ПРОФІЛАКТИКА  
14.00 Переможний голос віруючого.  
14.30 Вікно в Європу. Сильні разом.  
15.00 Миська рада інформує.  
15.15 «Справжня ціна».  
15.30 «Про нас».  
16.00 Провінційні вісті.  
16.10 Дитяча година.  
17.00 «Дикий світ майбутнього».

17.30 «Гал-кліп».  
18.00 Т/с «Чужі грихи». (1).  
18.40 Миська рада інформує.  
19.00, 22.00 Провінційні вісті.  
19.30 Наші вітання.  
20.00 Єдина країна.  
20.30 ТНЕУ – калейдоскоп подій.  
20.40 Дім книги.  
21.00 Наші вітання.  
21.30 «Погляд зблизка».  
22.35 Х/ф «Неспокійний свідок». (2).  
00.15 Час-Тайм.

**ICTV**

05.25 М/с «Пригоди мультяшок».  
06.05, 19.20 Надзвичайні новини.  
06.55 Факти тижня.  
08.45 Факти. Ранок.  
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки з К. Стогнієм.  
10.15 Стоп-10.  
11.10 Провокатор.  
11.45, 13.20 Х/ф «Національна безпека».  
12.45, 15.45 Факти. День.  
13.55 Х/ф «Смерті наперекір».  
16.25 Х/ф «Нестримні-3».  
18.45, 21.05 Факти. Вечір.  
20.20 Дістало!  
21.30 Свобода слова.  
00.20 Х/ф «Рембо-4». (2).

**СТБ**

Профілактика.  
12.00 «Зіркове життя. У полоні прокляття».  
12.55 «Україна має талант!-4».  
16.00 «Все буде добре!»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини».  
18.30 «За живе!»  
20.00 «Хата на тата».  
22.35 «Детектор брехні-7».  
23.45 «Один за всіх».

**НОВИЙ КАНАЛ**

Профілактика.  
12.00 Т/с «Щасливі разом».  
13.00 Х/ф «Поліцейська академія-2».  
14.45 М/ф «Три богатирі на дальніх берегах».  
16.05 Т/с «Не родись вродлива».  
18.00 Абзац!  
19.00 Ревізор. Спецвипуск.  
21.15 Дешево і сердито.  
23.20 Х/ф «Вовк з Уолл-стріт». (3).

**«УКРАЇНА»**

08.30 Зоряний шлях.  
10.15, 19.45 «Говорить Україна».  
12.40 Реальна містика.  
13.25 Т/с «Сонячне затемнення».  
15.00, 19.00 Події.  
15.30 Т/с «Сонячне затемнення».  
18.00 Т/с «Клан ювелірів».  
21.00 Т/с «Любов у спадок».  
23.00 Події дня.

23.30 Х/ф «Дівчачий вечір у Вегасі». (2).

**ТТБ**

08.00 «Ранок з ТТБ».  
10.00 «Подорож гурмана».  
10.35 «Назбирание».  
10.50 «Пісні нашого краю».  
11.00 «У країні Мультяндії».  
12.00 «Мамина школа».  
12.30 «Скарби роду».  
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».  
13.15 «Загублені у часі».  
13.30 «Музичний калейдоскоп».  
14.00 «Відверті діалоги».  
14.55 «Мальовниче Тернопілля».  
15.00 «Живі сторінки».  
15.20 Д/ф «Європейський вибір».  
15.30 «Будьте здорові».  
16.15 «Хатинка Василянки».  
16.50 «Пісні нашого краю».  
17.00 «Як це було».  
17.30 «Випробуй на собі».  
18.00 Д/ф «Патріарх».  
18.40 «У пошуках легенд».  
18.50 «Тернопіль сьогодні».  
19.26 Погода. Реклама.  
19.30 «На часі».  
20.00 «Урок для батьків».  
20.35 «Пісня в дарунок».  
20.45 «Вечірня казка».  
21.00 «Тема дня».  
21.30 «Іван Франко і Леся Українка».  
21.50 «7 природних чудес України».  
22.30 «Час країни».  
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

**ІНТЕР**

07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.45 Новини.  
07.15, 7.35, 8.10, 8.35 «Ранок з Інтером».  
09.20 Х/ф «Гі серце».  
11.15, 12.25 Д/с «Слідство вели...» з Л. Каневським».  
12.45, 14.20 «Судові справи».  
15.05 «Сімейний суд».  
16.15 «Чекай на мене. Україна».  
18.00, 19.00 «Стосується кожного».  
20.00 «Подорожні».  
21.00 Т/с «Станиця». (2).  
23.00 Т/с «Пізнай мене, якщо зможеш». (2).

\*\*\*

— Слухай, а чому ти одружився із сестрою своєї колишньої дружини?  
— Я би не витримав ще однієї тещі.

\*\*\*

— Ти так багато працюєш, навіть уві сні кличеш свою секретарку...

**СЕРЕДА, 9.09.2015**

**УТ-1**

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.  
06.20, 8.25 Від першої особи.  
06.55, 8.40 Ескулап.  
07.35, 23.35 На слуху.  
08.45 Корисні поради.  
09.00, 5.45 Вічне.  
09.20, 18.50 Про головне.  
10.25 Д/ф «Кланова Шотландія».  
11.30 Д/с «Клуб пригод».  
12.00 Включення з Кабміну.  
13.15, 18.15 Час-Ч.  
13.30 Т/с «Таємниця старого мосту».  
15.10 Казки Лірника Сашка.  
15.20 М/ф.  
15.45 Як це?  
16.15 Музичне турне.  
17.15 Д/ф «Румунія, оповідки з цвинтаря».  
19.40 Т/с «Білявка».  
20.30 Вересень.  
21.30 Новини. Спорт.  
21.45, 22.50 З перших вуст.  
21.50 Слідство. Інфо.  
22.40 Мегалот.  
23.00, 0.00 Підсумки.  
23.25 Тепло.ІА.

**1+1**

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».  
07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».  
09.30 «Чотири весілля».  
10.50 «Міняю жінку-2».  
12.20, 21.00 Т/с «Свати-6».  
13.25 «Ворожка».  
14.05 «Сліпа».  
14.45 «Не бреші мені-4».  
15.45 «Сімейні мелодрами-3».  
17.10 Т/с «Заборонене кохання».  
20.30 «Чистопевсь».  
22.00 «Життя без обману».  
00.00 Драма «Царство небесне». (2).

**2+2**

06.35 «Нове Шалене відео по-українськи».  
07.35 «Облом.ІА».  
08.10 «ДжеДА!».  
08.30, 23.30 Новини «Спецкор».  
09.00 «Люстратор 7.62».  
09.10 «Секретні матеріали».  
09.25 Д/ф «Сучасні снайпери».  
10.20 Д/ф «Вердикт історії».  
11.20 Д/ф «Підземні міста».  
12.15 Х/ф «Наволоку Світу за 80 днів».  
14.00 Т/с «Чорна стріла».  
16.00, 20.20 Т/с «Скорпіон».  
16.55 «Відеообман».  
17.30 «Реал-Бодріт».  
17.55 «6 кадрів».  
18.25 Євробаскет-2015. Латвія — Україна. Прямий ефір.  
21.15 Х/ф «Кращі з кращих-3».

00.00 Х/ф «Ричард: Лєвовє серце».

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі грихи». (1).  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес.  
07.00, 16.00 Провінційні вісті.  
07.35 Межа правди.  
08.30 Переможний голос віруючого.  
09.00, 00.15 Час-Тайм.  
09.30 «Дикий світ майбутнього».  
11.00, 16.10 Дитяча година.  
12.00 «Гал-кліп».  
12.30 «Щоденник для батьків».  
13.00 Хіт-парад.  
14.00 Х/ф «Гидке каченя». (1).  
16.40 «Чарівний ключик».  
17.00 «Дикий світ майбутнього».  
17.30 «Вдали вибір».  
18.45 Миська рада інформує.  
19.00, 22.00 Провінційні вісті.  
19.30 Наші вітання.  
20.00 «Євромакс».  
20.30 «Маєстро моди».  
21.00 Наші вітання.  
21.30 «Музичні делікатеси».  
22.30 Миська рада інформує.  
22.40 Х/ф «Думки сторін». (2).

**ICTV**

05.10 Студія Вашингтон.  
05.15 Провокатор.  
06.00 Факти.  
06.30 Ранок у великому місті.  
08.45 Факти. Ранок.  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.  
10.10, 16.45 Т/с «Код Костянтина».  
11.05, 17.45 Т/с «Слідчі».  
12.05, 13.20, 23.25 Т/с «Морська поліція. Новий Орлеан».  
12.45, 15.45 Факти. День.  
14.25 Дістало!  
15.25, 16.20, 22.30 Т/с «Відділ 44».  
18.45, 21.05 Факти. Вечір.  
20.20 Секретний фронт.  
21.30 Т/с «Пес».  
01.15 Х/ф «Зміїна битва». (2).

**СТБ**

05.45, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».  
06.20, 16.00 «Все буде добре!»  
08.15 «Все буде смачно!»  
09.10 «За живе»  
10.55 «Битва екстрасенсів».  
12.55 «Україна має талант!-4».  
18.30 «За живе!»  
20.00, 22.45 «МастерШеф-5».

**НОВИЙ КАНАЛ**

06.00, 7.10 Kids' Time.  
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».  
07.15 Т/с «Друзі».  
11.15 Т/с «Щасливі разом».  
16.10 Т/с «Не родись вродлива».  
18.00 Абзац!  
19.00 Хто зверху? 4.  
21.00 Х/ф «Машина часу в джакузі».

22.50 Х/ф «Артур. Ідеальний мільйонер». (2).

**«УКРАЇНА»**

06.10, 16.10 Т/с «Жіночий лікар-2».  
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.  
07.10, 8.10 Ранок з Україною.  
09.15 Зоряний шлях.  
10.15, 19.45 «Говорить Україна».  
12.40 Реальна містика.  
13.25 Т/с «Не відрікаються люблячи».  
18.00, 4.35 Т/с «Клан ювелірів».  
21.00 Т/с «Любов у спадок».  
23.00 Події дня.  
23.30 Т/с «С.С.I.: Місце злочину Маямі». (2).

**ТТБ**

08.00 «Ранок з ТТБ».  
10.00 «Новини України».  
10.35 «Крізь призму часу».  
10.50 «Пісні нашого краю».  
11.00 «У країні Мультяндії».  
12.00 «Сад. Город. Квітник».  
12.20 «Галерея образів».  
12.30 «Музична очима українця».  
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».  
13.15 «Тема дня».  
13.30 «Замки Тернопілля».  
13.50 Д/ф «Європейський вибір».  
14.00 «Зона ризику».  
14.55 «Мальовниче Тернопілля».  
15.00 «Чернівці. На полотні життя».  
15.30 «Час живи!»  
16.15 «Чудесний канал».  
16.50 «Пісні нашого краю».  
17.00 «Вінтаж».  
17.15 «Палітра».  
17.30 «Країни».  
18.00 «Своє, українське».  
18.15 «Дорога на Схід».  
18.30 «Обереги».  
18.50 «Тернопіль сьогодні».  
19.30 «На часі».  
20.00 «Діловий ритм».  
20.35 «Пісня в дарунок».  
20.45 «Вечірня казка».  
21.00 «Тема дня».  
21.15 «Надія є».  
21.30 «Актуально».  
21.45 «7 природних чудес України».  
22.30 «Час країни».  
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

**ІНТЕР**

07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.45 Новини.  
09.20 Т/с «Сільський романс».  
10.15 Д/с «Слідство вели...»  
12.25 «Судові справи».  
13.15 «Сімейний суд».  
14.30, 16.15 Т/с «Лєгковажна жінка».  
18.00, 19.00 «Стосується кожного».  
20.00 «Подорожні».  
21.00 Т/с «Станиця». (2).  
23.00 Т/с «Пізнай мене, якщо зможеш». (2).

**ВІВТОРОК, 8.09.2015**

**УТ-1**

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.  
06.20, 8.25 Від першої особи.  
06.55, 8.40 Ескулап.  
07.25 Ера будівництва.  
08.45 Корисні поради.  
09.00 Вічне.  
09.10, 18.50 Про головне.  
10.00 Подорожні.  
10.50 Перша студія.  
11.35 Д/ф «Подорожуй Литвою».  
12.05 Уряд на зв'язку з громадянами.  
12.30 Дорогі депутати.  
13.15, 18.15 Час-Ч.  
13.30 Т/с «Таємниця старого мосту».  
15.10 Казки Лірника Сашка.  
15.20 М/ф.  
15.45 Хочу бути.  
16.15 Фольк-music.  
17.20 Д/ф «Кланова Шотландія».  
19.45, 21.45 З перших вуст.  
20.00 Спецпроект «Ігор Померанцев. Площа Україна».  
21.30 Новини. Спорт.  
21.50 Д/ф «Обличчя диявола».  
23.00, 0.00 Підсумки.  
23.20 Вертикаль влади.

**1+1**

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».  
07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».  
09.30 «Чотири весілля-4».  
10.45 «Міняю жінку-2».  
12.20, 21.00 Т/с «Свати-6».  
13.25 «Ворожка».  
14.05 «Сліпа».  
14.45 «Не бреші мені-4».  
15.45 «Сімейні мелодрами-3».  
17.10 Т/с «Заборонене кохання».  
20.30 «Чистопевсь».  
22.00 «Світ навиворіт-6».  
00.00 Бойовик «Ліга видатних джентльменів». (2).

**2+2**

06.35 «Нове Шалене відео по-українськи».  
07.35 «Облом.ІА».  
08.10, 19.00 «ДжеДА!».  
08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор».  
09.00, 19.20 «Люстратор 7.62».  
09.10 «Секретні матеріали».  
09.25 Д/ф «Сучасні снайпери».  
10.20 Д/ф «Вердикт історії».  
11.20 Д/ф «Підземні міста».  
12.15 Х/ф «Гвардійці короля».  
14.00 Т/с «Чорна стріла».  
16.00, 20.20 Т/с «Скорпіон».  
16.55 «Відеообман».  
17.30, 00.00 «Реал-Бодріт».  
17.55 «6 кадрів».  
21.15 Х/ф «Кращі з кращих-2».

00.30 Х/ф «Коллекціонер».

**TV-4**

06.00 Т/с «Чужі грихи». (1).  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес.  
07.00, 16.00 Провінційні вісті.  
07.35 «Погляд зблизка».  
08.05 «Духовні роздуми».  
08.20 ТНЕУ – калейдоскоп подій.  
08.30 Переможний голос віруючого.  
09.00 Час-Тайм.  
09.30 «Дикий світ майбутнього».  
10.00 Т/с «Чужі грихи». (1).  
11.00, 16.10 Дитяча година.  
11.50 «Чарівний ключик».  
12.10 «Музичні делікатеси».  
12.40 «Вдали вибір».  
13.10 Хіт-парад  
14.00 Х/ф «8 жінок». (1).  
17.00 «Дикий світ майбутнього».  
17.30 «Компроміс».  
18.00 Т/с «Чужі грихи». (1).  
19.00, 22.00 Провінційні вісті.  
19.30 Наші вітання.  
20.00 Межа правди.  
21.00 Наші вітання.  
21.30 «Щоденник для батьків».  
22.35 Х/ф «Люди-тіні». (2).  
00.15 Час-Тайм.

**ICTV**

05.25 Провокатор.  
06.00 Факти.  
06.30 Ранок у великому місті.  
08.45 Факти. Ранок.  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.  
10.05, 16.50 Т/с «Код Костянтина».  
11.00, 17.45 Т/с «Слідчі».  
12.00, 13.20, 23.25 Т/с «Морська поліція. Новий Орлеан».  
12.45, 15.45 Факти. День.  
14.20 Дістало!  
15.25, 16.20, 22.30 Т/с «Відділ 44».  
18.45, 21.05 Факти. Вечір.  
20.20 Цивільна оборона.  
21.30 Т/с «Пес».

**СТБ**

05.45, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».  
06.20, 16.00 «Все буде добре!»  
08.15 «Все буде смачно!»  
09.10, 18.30 «За живе!»  
10.45 «Битва екстрасенсів».  
12.45 «Україна має талант!-4».  
20.00, 22.45 «Врятуйте нашу сім'ю-4».  
00.05 «Один за всіх».

**НОВИЙ КАНАЛ**

06.00, 7.15 Kids' Time.  
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».  
07.20 Т/с «Друзі».  
10.50 Т/с «Не родись вродлива».  
18.00 Абзац!  
19.00 Аферисти в мережах.  
21.20 Х/ф «Голі перці».

23.10 Х/ф «Нестерпні боси». (2).

**«УКРАЇНА»**

06.10, 12.40 Реальна містика.  
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.  
07.10, 8.10 Ранок з Україною.  
09.15 Зоряний шлях.  
10.15, 19.45 «Говорить Україна».  
13.25 Т/с «Не відрікаються люблячи».  
16.10 Т/с «Жіночий лікар-2».  
18.00 Т/с «Клан ювелірів».  
21.35 Футбол. Відбірковий матч до Євро-2016. Словаччина—Україна.  
23.50 Події дня.  
00.10 Т/с «С.С.I.: Місце злочину Маямі». (2).

**ТТБ**

08.00 «Ранок з ТТБ».  
10.00 «Новини України».  
10.50 «Пісні нашого краю».  
11.00 «У країні Мультяндії».  
12.00 «Будьте здорові».  
12.30 «На часі».  
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».  
13.15 «Тема дня».  
13.30 «Як це було».  
14.00 «Випробуй на собі».  
14.30 Д/ф «Європейський вибір».  
14.40 «Іван Франко і Леся Українка».  
15.00 «Енергомания».  
15.30 «Перлини Прибузького краю».  
16.15 «Чудесний канал».  
16.50 «Пісні нашого краю».  
17.00 «Замки Тернопілля».  
17.15 «Осінні долеспіви».  
17.30 «Сад. Город. Квітник».  
18.00 «Чернівці. На полотні життя».  
18.30 «Крізь призму часу».  
18.50 «Тернопіль сьогодні».  
19.30 «Зона ризику».  
20.25 «Мальовниче Тернопілля».  
20.35 «Пісня в дарунок».  
20.45 «Вечірня казка».  
21.00 «Тема дня».  
21.15 «Мій Шевченко».  
21.30 «Європа очима українця».  
22.30 «Час країни».  
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

**ІНТЕР**

07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.45 Новини.  
07.15, 7.35, 8.10, 8.35 «Ранок з Інтером».  
09.20 Т/с «Сільський романс».  
10.15 Д/с «Слідство вели...»  
12.25 «Судові справи».  
13.15 «Сімейний суд».  
14.30, 16.15 Т/с «Лєгковажна жінка».  
18.00, 19.00 «Стосується кожного».  
20.00 «Подорожні».  
21.00 Т/с «Станиця». (2).  
23.00 Т/с «Пізнай мене, якщо зможеш». (2).

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.

**УТ-1**

06.20, 8.25 Від першої особи.  
07.25 Тепло.ІА.  
07.40, 23.25 На слуху.  
08.45 Корисні поради.  
09.00 Вічне.  
09.10, 18.50 Про головне.  
10.10 Д/ф «Обличч



ПОРАДИ БАТЬКАМ ПЕРШОКЛАСНИКІВ...

У 6—7 років формуються мозкові механізми, що дозволяють дитині бути успішною у навчанні. Медики вважають, що у цей час дитині дуже важко, адже повністю нервова система формується у 9 років. Аби уникнути дитячих хвороб та неврозів, батьки мають дотримуватися певних правил.

1. Ніколи не відправляйте дитину одночасно в перший клас і в секцію або гурток. Сам початок шкільного життя вважається важким стресом для шестирічних дітей. Якщо маля не зможе гуляти, відпочивати, робити уроки без успіху, у нього можуть виникнути проблеми зі здоров'ям, невроз. Тому, якщо заняття музикою та спортом здаються вам необхідною частиною виховання, почніть водити дитину у ці гуртки за рік до початку навчання або із другого класу.

2. Пам'ятайте, що дитина може концентрувати увагу не більш як на 10—15 хв. Тому, коли ви будете робити з нею уроки, через кожні 10—15 хв необхідно перериватися й обов'язково давати маляті фізичну розрядку. Можете просто попросити його пострибати на місці 10 разів, побігати або потанцювати під музику кілька хвилин. Починати виконання домашніх завдань краще з письма. Можна чергувати письмові завдання з усними. Загальна тривалість занять не має перевищувати однієї години.

3. Комп'ютер, телевізор і будь-яке заняття, що вима-



## Вчимося разом!

**Ось уже й пролунав урочистий перший дзвінок. Розпочався навчальний рік. А ми підготували поради батькам школярів, котрі найбільше потребують підтримки й допомоги.**

● На прохання читачів

гають значного зорового навантаження, мають тривати не більш як годину на день — так вважають лікарі-офтальмологи й невропатологи в усіх країнах.

4. Протягом першого року навчання ваше маля понад усе потребує підтримки. Дитина не тільки формує стосунки з одно-

класниками й вчителями, а

й уперше розуміє, що з нею самою хтось хоче дружити, а хтось — ні. Саме у цей час у дитини складається свій власний погляд на себе. І якщо ви хочете, щоб із неї виросла спокійна і впевнена у собі людина, — обов'язково хваліть! Підтримуйте, не лайте за погані оцінки й неакуратність у зошиті. Усе це — дрібниці порівняно з тим, що від нескінченних докорів і покарань ваша дитина зневіриться у собі.

### ...І МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1. Показуйте дитині, що її люблять такою, якою вона є, а не за якісь досягнення.
2. Не можна ніколи (навіть у пориві гніву) говорити дитині, що вона гірша за інших.

3. Треба чесно й терпляче відповідати на будь-які запитання, займатися з дитиною тим, що їй подобається, заохочувати всі її зусилля, її бажання пізнавати нове. Потрібно уникати стереотипів та шаблонів у роботі, розвивати творчість дитини.

4. Намагайтеся щодня знаходити час, щоб побути наодинці зі своєю дитиною.

5. Учть дитину вільно спілкуватися не тільки зі своїми однолітками, а й з дорослими.

6. Не соромтеся підкреслювати, що ви пишаєтеся своїм малюком.

7. Будьте чесні в оцінках своїх почуттів до дитини.

8. Завжди кажіть дитині правду, навіть коли вам це не вигідно.

9. Оцінюйте тільки вчинки, а не її саму. Уникайте негативних оцінок дитини. Порівнювати результати роботи дитини можна тільки з її власними досягненнями, а не з досягненнями інших дітей.

10. Не смікайте її щохвилини, не говоріть їй про недоліки, не пригнічуйте ініціативи дитини.

11. Не домагайтеся успіху силою. Примус — найгірший варіант морального виховання. Примус у сім'ї руйнує особистість дитини. Уникайте авторитарного стилю у вихованні дітей! Уникайте прямого тиску на дитину.

13. Визнайте право дитини на помилку.

14. Думайте про дитячий «банк» щасливих спогадів.

15. Пам'ятайте: дитина ставиться до себе так, як ставляться до неї дорослі.

16. І взагалі, хоч інколи ставте себе на місце своєї дитини — тоді ви краще зрозумієте, як її виховувати.

17. Твердіть лінії у вихованні досягається терпінням, відсутністю поспіху.

18. Знайдіть золоту середину між періодичним перебуванням малюка наодинці із собою і спілкуванням з дорослими.



● Важливо

## Чому у ваших дітей не повинно бути жодних мобільних гаджетів

**Закінчення. Початок на 6 стор.**  
Вона каже, що доти, поки дитині не виповниться два роки, жодні електронні пристрої давати їй до рук взагалі не можна. Американська академія педіатрії дотримується цієї думки. Мозок дитини швидко розвивається протягом перших років. І діти вчать-ся краще, коли взаємодіють з іншими людьми, а не з екранами. Підліткам академія рекомендує витратити на медійні пристрої та сервіси не довше 2 годин на день. А також більше часу проводити на свіжому повітрі та займаючись хобі.

Негативних ефектів від надмірної залежності від гаджетів є три: негативні наслідки для поведінки в соціумі, здоров'я і успішності у школі. Серйозні клінічні дослідження підтверджують, що чим більше сцен насильства дитина бачить на екрані (неважливо, відеоігри це чи кіно), тим агресивнішою стає її поведінка. До того ж знижується здатність дитини до емпатії та співпереживання.

Ще одна проблема — нездатність концентруватися і надмірна залежність від багатозадачності. Діти, які активно користуються електронікою, просто не

можуть зосередитися на якомусь аспекті свого життя досить довго. Це заважає розвитку глибокого мислення та здатності вирішувати складні інтелектуальні завдання.

А ще в західному світі розвивається справжня епідемія підліткового ожиріння. І це теж пов'язують з гаджетами. Так само як і епідемію проблем із суглобами і звуження кровоносних судин в очах. Біль у спині та шії традиційно вважалася проблемою дорослих, але тепер підлітки страждають від них не рідше.

І ще зауваження доктора Штайнер-Адер: «Діти повинні часто перебувати в громадських просторах і знати, що життя прекрасне і красиве не тільки на екрані. Вони повинні цікавитися іншими людьми, спілкуватися з ними, просити старших розповісти їм цікаві історії. Тільки так розвивається наш емоційний інтелект. А він, як відомо, має вирішальне значення в тому, досягне людина успіху в житті чи ні».

Тож якщо вам набридло, що ваша дитина постійно вимагає уваги і дратується кожного разу, коли їй стає нудно, не підсовуйте їй планшет. Не каліchte її!

● Зверніть увагу

## Шкільний ранець — за стандартом

**Вимоги до ранця містять міждержавний стандарт ДСТУ ГОСТ 28631:2006 «Сумки, валізи, портфелі, ранці, папки, вироби дрібної шкіргалантереї. Загальні технічні умови».**

Наявність світловідбивальних елементів, ортопедичної спинки, належна вага — основні вимоги до безпечною і якісного ранця.

Вага учнівського ранця або ж портфеля має становити не більше 1 кг, щоб не завдавати великого навантаження на хребет і плечі дитини.

Відповідно до пункту 6.8. Державних санітарних норм і правил (ДСанПіН) 5.5.6-138-2007 «Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей» загальна вага підручників із розрахунку на один навчальний день у комплекті з приладдяма, не враховуючи вагу ранця, не має перевищувати допустимих гігієнічних

норм носіння ваги на відстань до 3 км, а саме для учнів:

- ✓ I—II класів — 1,5—2,0 кг;
- ✓ III—IV класів — 2,0—2,3 кг;
- ✓ V—VI класів — 2,3—3,0 кг;
- ✓ VII—VIII класів — 3,0—3,5 кг;
- ✓ IX—XII класів — 3,5—4,5 кг.

Ранець повинен мати таку конструкцію, щоб під час носіння фіксувати хребет дитини, а саме — жорстку спинку і міцне дно. Жорсткість спинки ранця і її оббивка повинні запобігати тиску ранця та його вмісту на спину учня.

Довжина плечового ременя учнівського ранця має бути регульованою. Ширина плечових ременів повин-

на бути не менше 3-х см. Ширина учнівського ранця не повинна бути більшою ширини плечей дитини, верхній край — не вище рівня плечей, нижній край — не нижче стегон.

Слід відмовитися від ранця, який носять на одному плечі, щоб уникнути викривлення хребта дитини.

Штучні та синтетичні матеріали, текстильні матеріали, вироблені з хімічних волокон та використані під час виготовлення ранця, мають бути дозволені органами охорони здоров'я.

Ранець має містити деталі з матеріалів контрастних кольорів, оздоблювальні деталі та фурнітуру зі світловідбивальними елементами на передніх, бічних поверхнях та на верхньому клапані ранця, що забезпечить дитину на дорозі, особливо в зимовий час, коли на вулиці темно.

Ранець повинен мати стійке забарвлення. Щоб перевірити це, слід без натиску протерти поверхню ранця сухою або вологою білою тканиною два-три рази. Якщо на тканині залишився слід фарби, то використані матеріали — неякісні.

Ранець повинен мати кишені або перегородки чи вкладиші замість кишень і перегоронок, бути з ручкою для носіння.

● Не дрібниці

### РОБОЧЕ МІСЦЕ — КОМФОРТНЕ ТА ЗРУЧНЕ

**Щоб навчання для вашої дитини було задоволенням, організуйте своїй дитині комфортне та зручне робоче місце. Адже раціонально і привабливо оформлене робоче місце може допомогти дитині організувати свою діяльність. Та й почати виконувати домашнє завдання буде приємніше за власним зручним столом.**

Купіть першокласникові письмовий стіл. Тоді дитина зможе самостійно систематизувати і розкласти у шухляди столу навчальне приладдя і навчиться підтримувати порядок на робочому місці. Це може бути парта і стілець, а для шкільного приладдя — книжкові полиці.

Робочий стіл повинен вибиратися відповідно зросту дитини. Найкраще купити стіл-трансформер, який буде «рости» разом з учнем. При зрості 1 м—1 м 15 см висота кришки столу над підлогою повинна бути 46 см, а висота сидіння стільця — 26 см. При зрості від 1 м 15 см до 1 м 30 см висота столу повинна бути 52 см, а стільця — 30 см.

Важливо, щоб ноги учня стояли на підлозі, спина торкалася до спинки стільця, а між кришкою парти і грудьми могла пройти його долоня.

Бажано, щоб стілець школяра також був регульованим. Можна купити для учня щільну подушку — її можна покласти на стілець, щоб дитині було комфортніше і щоб вона сиділа вище.

Фіранки потрібно відсутити в бік: основне світло повинно потрапляти через верхню третину вікна. Світло має падати на робоче місце зліва. Якщо ж дитина лівша — справа.



Крім цього, постарайся зробити поверхню столу максимально вільною і чистою. На столі залиште тільки найнеобхідніше: регульовану лампу, склянку з олівцями й ручками, блокнот чи стікери для записів. А під столом помістіть смітник для паперів.

Щоб дитина не вибилася з графіка і стежила за часом, поставте на її робочому столі годинник. Також не забудьте про спеціально виділене місце для рюкзаків — він повинен знаходитися в «робочій» зоні, щоб дитині не довелося шукати його по квартирі.



# На святі квітів згадували Героїв АТО

дагоги встановили ще одну «клумбу»: з фотографіями своїх учнів. Адже за словами педагога, найкращі квіти — то діти, вони еднають нашу державу і саме заради них українці воюють, живуть, працюють.

Викладачі та студенти відділення «Дизайн» Галицького коледжу імені В'ячеслава Чорновола долучили до своєї роботи листи, які свого часу побували у зоні АТО.

— Ці послання діти писали і відправляли своїм батькам та братам у зону АТО, — пояснює заступник директора з навчальної роботи Тетяна Ільчук. — Квіти поруч символізують полум'я пам'яті, а «вишиваний рушник» — українство. Центром же композиції є національні костюми.

Таким і було цьогорічне свято квітів — об'єднане любов'ю до Батьківщини, вдячністю за подвиги Героїв і бажанням жити під мирним небом.

Мар'яна Бобрівець. Фото авторки.



**До Дня народження Тернополя у парку «Національного відродження» відбулося традиційне свято квітів. Проте завжди барвисті й радісні композиції від колективів підприємств і навчальних закладів цього року відлунували у душах нотками суму. Адже конкурс-огляд рукотворів приурочили пам'яті Героїв АТО.**

• Враження

ня і профспілковий комітет підприємства. Те, що діти захоплено фотографуються із композицією, — для нас найвища віддяка. Учні та вчителі Тернопільської загальноосвітньої

школи І—ІІІ ступенів-правового ліцею №2 вирішили втілити композицію з користю для екології. Свій квітник-сердечко, яке жовто-блакитним стягом огорнув рукотворний голуб, після виставки колектив навчального закладу виса-



дить у землю. Тож рослини не загинуть, а й надалі тішитимуть дітей та дорослих.

Вчитель початкових класів цієї школи-ліцею Роксолана Черниченко також розповіла, що біля виставкового сердечка пе-



• Смішного!

**Приходить син олігарха до батька і каже:**  
— Тату, ти вчора обіцяв мені одинадцять доларів, якщо я отримаю «дванадцять» з математики. То ось, учора вчителька поставила мені «сім», а сьогодні — «п'ять», разом — «дванадцять». Давай бакси!  
— Нема проблем! — мовить батько. — Ось тобі один долар, а ось — ще один. Усього — одинадцять. Вчи й далі математику, синку!

\*\*\*  
**На уроці ботаніки вчитель запитує, коли найкраще збирати яблука.**

**Петро:**  
— У серпні.  
**Таня:**  
— У вересні.  
**Вовочка:**  
— Коли собака прив'язаний.

\*\*\*  
**— Чому в Чорнобилі не можна збирати гриби:**

— Розбігаються!  
\*\*\*  
**— А ви знаєте, чому в «Запорожця» багажник спереду?**

— Бо на такій швидкості за речами треба дивитися.  
\*\*\*  
**Повага — це коли для того, аби привітатися з людиною, виймаєш обидва навушники. А якщо вимикаєш музику — то це вже кохання.**

• Поміркуйте

## Сканворд «Ліпа»

МІСТО В КРИМУ	ОТРУЙНИЙ ГАЗ	АНГЛ. ПРИРОДОДОСЛІДНИК	ГУРТ ОВЕЦЬ	ПЛОДОВЕ ДЕРЕВО	ТИМЧАСОВЕ ЖИТЛО		
ЛАСОЩІ							
ТОВАРИШ КРЕСАЛА				ПРИТОКА РОСІ	ТОЙ, ХТО ГОТУЄ ДИСЕРТАЦІЮ		
ПАЗАРИТИ ЧЕРВ'ЯК							
ВУГЛЯНИЙ РЕГІОН УКРАЇНИ	ПРОВІНЦІЯ КАНАДИ	КОРОТКОМЕТРАЖНИЙ ФІЛЬМ					
				ПРИЛАД ДЛЯ ГРАФЛЕН. НОТНОГО ПАПЕРУ	СОРТ КОВБАСИ		
ПРЕДМЕТ МЕБЕЛІВ (ФОТО 2)	ІНДІЙСЬКА БОГІНЯ МОЛИТВИ	ЛЕГКІ ТЮФЛІ БЕЗ ПІДБОРІВ	ГРЕЦЬК. МАРС		ЗАКІНЧЕНЕ КОЛО ДІЙ		МЕДОНОСНЕ ДЕРЕВО (ФОТО 1)
		УКР. НАРОДНА СТРАВА З ТІСТА З НАЧИНКОЮ					
РІЗНОВИД ПІПСУ					ЯПОН. ПИСЬМЕННИЦЯ		ПРОВІГ КОНЕЙ НА ПЕВНУ ДИСТАНЦІЮ
			ТОВАРИШ ТАЙКИ	ДЕКОРАТИВНИЙ КУЩ			
МУЗА ЛЮБОВНОЇ ПОЕЗІЇ	МУЗИНСТРУМЕНТ, ЯКИЙ ВКРАЛА КЛАРА				УКР. АКТОРКА ТЕАТРУ Й КІНО	НАЙТВЕРДШИЙ МІНЕРАЛ	
ДИЗНАННЯ			МІСТО В США, СТОЛИЦЯ ОЛІМПІАДИ-96				
			МІСТО НЕПОДАЛЕК БЕРЛІНА	ЕСТОНС. СПІВАК	«КРУГЛЕ» ЧИСЛО	УКР. ХУДОЖНИК	
			ПОЛЬСЬКИЙ СВ'ЯЩЕНИК	СПІВАК ... КАРОЛЬ			

• А ви знали?

### НАЙДОВША ВУЛИЦЯ ТЕРНОПОЛЯ

Усього у Тернополі близько 250 вулиць, загальна довжина яких становить 209 кілометрів. Найдовша вулиця Тернополя — Микулинецька. Вона тягнеться 4 км 222 м.

До довгих також належать вулиці Текстильна (3 км 65 м), 15 Квітня (2 км 800 м), проспект Степана Бандери (2 км 446 м), вулиці Руська (2 км 125 м) та Бережанська (2 км 100 м).

Вулиця Січинського має усього 90 м, вулиця Доли на метр коротша — 89 м. А найкоротша вулиця Тернополя розташована на Новому Світі. Це вулиця Ясна. Її довжина усього 78 метрів.

### Відповіді на сканворд «Сніп», надрукований 24 серпня

О	М	П	С	О	Н	Т	Н
А	Г	Е	Н	Т	У	Р	А
К	Р	У	Ч	А	К	А	Н
С	С	Н	І	П			
Б	У	О	З	И	Е		
Ф	А	К	Т	О	Р	Ф	
К	А	В	А	Т	А	Р	
Ж	А	Н	Н	А	В		
	Г	Н	І	В			
	В	І	Т	А	Л	І	Н
	Р	А	Н	А	О	Б	І
	Л	К	О	Н	І	К	А
Я	Т	К	А	О	С	Е	Р

• І досі актуально

### 12 заповідей про рідну мову митрополита Іларіона (Івана Огієнка)

**1** На кожному кроці й кожній хвилині охороняй честь своєї рідної мови, як свою власну і навіть більше — як честь своєї нації. Хто не береже честі своєї рідної мови, той підкопує основи своєї нації.

**2** Розмовляй у родині своїй тільки рідною мовою. Це принесе тобі правдиву насолоду шляхетного почуття сповнення найбільшого обов'язку щодо свого народу.

**3** Хто в родині своїй розмовляє не рідною мовою, той стоїть на дорозі до винародовлення — найбільшого нещастя свого народу.

**4** Бережи своє особове ім'я і родове прізвище в повній національній формі й ніколи не змінюй їх на чужі.

**5** Кожний, хто вважає себе свідомим членом свого народу, мусить пильно навчатися своєї соборної літературної мови.

**6** Кожний свідомий член свого народу мусить завжди допомагати всіма способами розвитку культури своєї літературної мови.

**7** Кожний свідомий член свого народу мусить

добре розуміти й поширювати головне рідномовне гасло: «Для одного народу — одна літературна мова й вимова, один правопис».

**8** Кожний свідомий член нації мусить добре знати й виконувати рідномовні обов'язки свого народу.

**9** Де б ти не жив: чи в своїм ріднім краю, чи на чужині, — скрізь завжди мусиш уживати тільки однієї літературної мови, тільки одного спільного правопису, тим ти покажеш, що ти свідомий син своєї нації.

**10** Кожний українець мусить добре пам'ятати й дітей своїх того навчати, що наймиліша мова в цілому світі — мова рідна.

**11** Кожний свідомий громадянин, живучи серед чужого народу, мусить конче вживати своєї рідної мови не тільки вдома, а й скрізь, де можливо.

**12** Кожний свідомий громадянин мусить щиро підтримувати свої періодичні видання, даючи їм цим самим змогу нормально розвиватися. Добрий стан національних видань — то могутня сила народу й забезпечення розвитку рідної мови, а висота їх накладу — то ступінь національної свідомості народу.