

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

# Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп

#31(798) 3 серпня 2017 року



Якщо кріп не росте, значить, щось йому «не те»

4

7  
Час збиратися до школи!

3 днем Ангела!  
Сьогодні іменини Івана, Семена, завтра — Марії, Магдалини. 5 серпня з днем Ангела вітайте Трохима, 6 — Бориса, Гліба, Соломію, Христини, 7 — Ганну, 8 — Параскевію, 9 — Миколу, Германа, Амвросія.

ЩО І СКІЛЬКИ ПИТИ, ЩОБ КАМЕНІВ НЕ НОСИТИ

2

ВІД СОНЯЧНИХ ОПІКІВ

Виявляється, щоб не обгоріти на сонці, можна користуватися не тільки сонцезахисною косметикою, а й... чаєм. Вважається, що речовини, які в ньому містяться, захищають шкіру від ультрафіолету і гальмують утворення вільних радикалів. Дешево, сердито — і ніякої хімії!

**Рецепт 1.** Улітку, особливо на півдні, замість води пити чай, як робить більша частина населення Середньої Азії.

**Рецепт 2.** Перед виходом під промені палючого сонця змазувати відкриті ділянки шкіри свіжозавареним чаєм. Але є нюанс: чай повинен бути зеленим, оскільки чорний надасть шкірі характерного відтінку — крем для автотасмагі вже не знадобиться.

Свіжа заварка — не тільки захист від ультрафіолету, а й непоганий засіб від сонячних опіків. Адже чай має протизапальну і антиоксидантну дію, а вітамін Р, що міститься в ньому, сприяє зміцненню стінок капілярів. Якщо шкіра обгоріла, а під рукою немає ні пантенолу, ні сметани — майте це на увазі.

**Рецепт 3.** Заварити склянку міцного чаю, дати йому півгодини настоятися, потім остудити. Змочити



● Не дрібниці

ЩОСЬ В ОКО ЗАПЕТИЛО

Якщо в око залетіла порошок, то не можна терти його в напрямку до скронь, а навпаки — до носа. Тоді стороннє тіло легко вийде.

Якщо в око потрапило вапно, треба приготувати насичений розчин цукру і добре змочувати ним око, намагаючись тримати його відкритим. Цукор, з'єднуючись з вапном, знищує шкідливу дію вапна, біль швидко минає, зникає запалення. Але якщо згаяти час, то вапно розійдеться і може роз'їсти око. Допомагає від вапна й оливкова олія.

Якщо в око потрапило вугілля, спробуйте зо три рази повести цим оком навколо по своїй орбіті, а потім промити водою. Або ж витягніть вуглину з допомогою вітика мокрою ватою.

Раніше у селах бабусі вилизували з ока смітинку язиком. Це — спосіб надійний і швидкий, та лише у тому разі, якщо за це береться людина здорова, з досвідом.

## Чай, чай, вируЧАЙ!



**Втомленим почервонілим очам можна допомогти, поклавши на повіки компрес із заварки. Однак це не єдине застосування чаю, так би мовити, не за призначенням.**

● До часу

ти в заварці марлеву серветку і прикласти до обпалених ділянок шкіри. Компрес тримати 20—30 хвилин. За необхідності процедуру повторювати 3—4 рази на день.

ВІД КАРІЕСУ

Виявляється, фтор, що захищає зуби від карієсу, міститься не тільки в профілактичних зубних пастах, а й у чаї. З одного боку, цей мікроелемент за рахунок ефекту ремінералізації робить емаль міцнішою, а з другого боку — зменшує шкоду, яку наносять бактерії, що розмножуються в зубному нальоті.

**Рецепт.** Після їди полощіть рот свіжозавареним зеленим чаєм або кілька хвилин жуйте чайний лист, що залишився після заварювання.

І знову чай має бути зелений, бо від чорного зуби жовтіють.

ВІД ПОТУ

Виявляється, дубильні речовини, що містяться в чаї, не тільки зменшують потовиділення, а й усувають неприємний запах, оскільки мають антисептичну й антимікробну дію. Адже специфічний аромат виділяє не сам піт, а продукти життєдіяльності бактерій на поверхні шкіри.

Зрозуміло, все це не привід викидати вірний «хімічний» дезодорант і переходити на «натурпродукт», але при надлишковій пітливості рук або ніг ванночки із чаю будуть дуже до речі.

**Рецепт.** Три столові ложки зеленого чаю на півлітра води — прокип'ятити кілька хвилин, остудити. У міцний відвар опустити долоні (або ступні) на 10—15 хвилин. Чорний чай діє так само як зелений, але забарвлює шкіру.

ВІД ЗАЙВОЇ ВАГИ

Виявляється, зелений чай допомагає схуднути. По-перше, його звичайно п'ють без цукру й молока, а в ньому самому обмаль калорій. Тож, переходячи на зелений чай, ми автоматично знижуємо енергетичну цінність добового раціону. По-друге, вчені запевняють, що зелений чай прискорює обмін речовин, видно, завдяки вітамінам і мікроелементам. По-третє, він регулює

апетит: той, хто п'є зелений чай, менше їсть.

**Рецепт.** На день випивати як мінімум 2—3 чашки зеленого чаю.

ВІД УКУСІВ

Зрозуміло, що від укусів скажених собак, отруйних змій і павуків пиття чаю не врятує (хіба що трохи зменшить інтоксикацію) — тут потрібна лікарська допомога. Зате сверблячку й біль у місцях комариних і бджолиних укусів цілком можуть зняти примочки із зеленого чаю.

ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ТРАВЛЕННЯ

Всім відомо, що при шлунково-кишкових розладах потрібно пити міцний чорний чай. Він і з бактеріями впорається, і роботу кишечнику нормалізує. Ще п'ятдесят років тому чаєм лікували дизентерію й черевний тиф.

Здоровим чай теж корисний — особливо при переїданні.

**Рецепт.** Міцно заварений чорний чай вживати після їди або при порушенні роботи травного тракту.

● Місячний календар

**3 серпня, четвер.** Перша чверть. Місяць у Стрільці. 11/12 дні Місяця. Схід — 17 год 42 хв, захід — 2 год 06 хв.

**4 серпня, п'ятниця.** Перша чверть. Місяць у Стрільці, Козерозі (3 год 39 хв). 12/13 дні Місяця. Схід — 18 год 33 хв, захід — 2 год 47 хв.

**5 серпня, субота.** Перша чверть. Місяць у Козерозі, Водолії (15 год 18 хв). 14/15 дні Місяця. Схід — 20 год 01 хв, захід — 4 год 37 хв.

**6 серпня, неділя.** Перша чверть. Місяць у Козерозі, Водолії (15 год 18 хв). 14/15 дні Місяця. Схід — 20 год 01 хв, захід — 4 год 37 хв.

**7 серпня, понеділок.** Повня о 21 год 14 хв. Місяць у Водолії. 15/16 дні Місяця. Схід — 20 год 37 хв, захід — 5 год 26 хв.

**8 серпня, вівторок.** Повня. Місяць у Водолії. 16/17 дні Місяця. Схід — 14 год 47 хв, захід — 0 год 32 хв.

**9 серпня, середа.** Повня. Місяць у Водолії, Рибак (0 год 59 хв) 17/18 дні Місяця. Схід — 21 год 10 хв, захід — 6 год 29 хв.

● Увага!

Магнітні бурі в серпні

3, четвер, 9—12 год, 2; 7, понеділок, 19—23 год, 4; 10, четвер, 16—18 год, 1; 13, неділя, 11—13 год, 3; 15, вівторок, 4—7 год, 1; 19, субота, 7—10 год, 3; 21, понеділок, 20—23 год, 5; 22, вівторок, 12—14 год, 3; 25, п'ятниця, 18—21 год, 2; 29, вівторок, 10—12 год, 1; 30, середа, 17—19 год, 2.  
Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

ПОГОДА на тиждень

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 3 серпня	+22 / +32	ясно	зм. напр., 1
п'ятниця, 4 серпня	+21 / +33	ясно	зах., 3
субота, 5 серпня	+22 / +31	ясно	півн.-зах., 3
неділя, 6 серпня	+21 / +28	можлива гроза	сх., 2
понеділок, 7 серпня	+20 / +25	можлива гроза	півн.-сх., 3
вівторок, 8 серпня	+19 / +28	без опадів	зм. напр., 3
середа, 9 серпня	+19 / +25	без опадів	зм. напр., 3

# Ранки змащуйте медом,

А ДО ПОРІЗІВ ПРИКЛАДАЙТЕ ВАРЕНИЙ ЛОПУХ



**Достигає врожай, треба зібрати все вирощене. Але часто ці приємні турботи супроводжуються різними травмами. Як впоратися з ними в польових умовах?**

— вхідні ворота для збудників різних інфекційних хвороб. Тому чим швидше вони будуть оброблені, тим менш небезпечними будуть ймовірні несприятливі наслідки.

Насамперед слід промити ушкоджену ділянку шкіри перекисом водню, слабким розчином марганцівки або просто кип'яченою водою з милом. Потім обробити самі подряпини і порізи зеленкою, 3%-вою настоянкою йоду, спиртом або концентрованим розчином марганцівки. Після цього можна братися безпосередньо за лікування.

✓ Лопух, мабуть, можна знайти всюди. Відварені у молоці листки лопуха рекомендують прикладати до саден і порізів для їх швидшого загоєння.

✓ Як дезінфікуючий і кровоочисний засіб здавна застосовували сік полину.

✓ Добру протизапальну, знеболювальну і ранозагоювальну дію має береза. Шари лика можна прикладати до саден замість пластиру.

✓ Чайну ложку подрібненого листа чорниці залити склянкою окропу, настояти півгодини, закутавши, потім

процідити і час від часу обробляти цим настоєм садна і порізи.

✓ Корисно змащувати невеличкі ранки медом. Особливо корисний мед, взятий у тих місцях, де росте багато тополь.

**При гнійних ранах** народні лікарі радять прикладати до болючих місць розтерте листя суніці, кашку з натертої на дрібній тертці моркви або змащувати рани соком журавлини.

Щоб гній витягувався, корисно робити вранці двошарові компреси: спочатку змастити рану шаром іхітіолової мазі, а зверху накладати кашку з відвареної і розім'ятої картоплі.

Нагноєні рани й виразки, які довго не гояться, корисно промивати свіжим огірковим соком, після чого прикладати до них на кілька годин марлеву пов'язку, змочену в цьому соку. Такий компрес має сильну антимікробну дію.

## ЩОБ ШВИДШЕ ГОІЛОСЯ

Взяти по 0,5 кг оливкової олії і цукру-піску. Покласти в каструлю, яку поставити на слабкий вогонь, постійно помішуючи. Коли в олії почнуть з'являтися бульки, вогонь збільшити і продовжувати помішувати до того, поки бульки потемніють і, нарешті, почервоніють.

Застосовувати теплим: складений у кілька шарів шматок марлі змочити цієї рідиною і прикладати до свіжих ран і забоїв, попередньо протерши їх підігрітим вином.

У старовинних лікарських книгах рекомендують зрізати стиглий пшеничний колосок з невеликим кінцем соломини, повернути його кінцем колоса вниз, до рани, і обережно водити по ній цим колоском навхрест тричі. Так робити слід вранці, в середині дня і ввечері, щоразу зрізаючи свіжий колосок. Через 3 дні, після використання 9 колосків, рана загоїться.

## ВІД ВАРИКОЗУ, СИНЦІВ, РОЗТЯГНЕНЬ

Змішати 50 г натертої на дрібній тертці цибулі-ріпки, 50 г рослинної олії, 20 г ялинової смоли, 15 г мідного купоросу, довести суміш до кипіння, охудити. Сумішшю змащувати варикозні вени, синці, розтягнення.

## До часу

### Остерігайтеся кишкових інфекцій

**У літній період підвищується небезпека гострих кишкових інфекцій і харчових отруєнь. Тому варто дотримуватися санітарних норм та правил особистої гігієни.**

1. Вживати воду з перевічених санепідемслужбою джерел.

2. Обов'язково кип'ятити питну воду.

3. Не купатися і не ловити рибу у водоймах, користування якими заборононено санепідемслужбою.

4. Утримуватися від придбання продуктів на стихійних ринках. Особ-



ливо небезпечними в цьому плані є недоброякісні продукти тваринного походження — м'ясні, молочні та рибні вироби. Її споживання може зумовити захворювання на дизентерію, сальмонельоз, інші інфекційні хвороби. Велику небезпеку становлять рибні та м'ясні вироби домашнього виготовлення, що продаються «з рук»: в'ялена та копчена риба, тушонки тощо.

5. Вилучити з меню, яке планується для масових свят, небезпечні для літнього періоду страви: паштети, кров'янки, салати з майонезом, холодці, заливні страви, кондитерські вироби з кремом тощо. У цих продуктах дуже швидко розмножуються та накопичуються мікроорганізми, у тому числі ті, що можуть викликати небезпечну хворобу.

## Народна медицина

### Від болю в суглобах

Натріть хворі місця свіжою розрізаною цибулиною. Ще краще — накладіть суміш із натертої свіжої цибулі й натертого свіжого часнику. Якщо сильно запече, то зніміть, а згодом знову накладіть суміш.

### Від статевого безсилля

Із внутрішньої соснової кори (мезги) витиснути сік, змішати навпіл з вином. Пити по чарці 2—3 рази на день.

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

**При забоях, які, як правило, супроводжуються появою синців, крім випробованого народного засобу — мідяка чи ложки з нержавійки — рекомендуються такі не менш ефективні, як:**

✓ прикладати до синця свіжі листки капусти;

✓ прибинтовувати до синця лушпиння (внутрішнім боком) тільки що почищеної картоплі і тримати впродовж 2—3 годин;

✓ залити 3 ст. ложки кашки зі свіжого часнику 300 мл 6%-ного оцту, настояти у темному місці при кімнатній температурі добу, час від часу збовтуючи, потім процідити і натирати цією настоянкою синці;

✓ прикладати до синця розім'ятої або дрібно нарізаний листок подорожника;

✓ розтерти свіжу зелень петрушки з медом або з маслом і прикласти до місця забою як компрес;

✓ розтерти на кашку листя селери (0,5 скл.), додати 0,5 скл. оцту і 0,5 ч. ложки солі, все змішати, змочити сумішшю серветку і прикладати до місця забою.

**Порізи і подряпини** — ніби й дрібниці. Але їх також не варто залишати поза увагою, оскільки такі ранки

## До речі...

**Подряпина** — це пошкодження поверхневого шару шкіри (епідермісу), обмежене за площею, має, як правило, лінійну форму.

**Садно** — це більший за площею дефект поверхневих шарів шкіри.

**Поріз** — наскрізне пошкодження всіх шарів шкіри, яке в ряді випадків може супроводжуватися ушкодженням нижніх тканин.

**Забій** — пошкодження, яке завдається шкірі, підшкірно-жировій клітковині (жирова тканина, що розташована безпосередньо під шкірою), рідше — м'язам при ударах, падіннях.

## Літні поради

# Запасімося цілющим зіллям

**Вирушаєте всією сім'єю на природу? Тоді чому б не провести час із користю і не пошукати цілющі трави? Визми (і не тільки) ця «аптечка» ой, як знадобиться...**

Лікувальні властивості трав були відомі здавна. Наші предки протягом багатьох століть самостійно збирали і використовували плоди рослин для лікування багатьох недуг. Придивіться уважніше: більшість цілющих трав ростуть у нас буквально під ногами!

### ВОЛОШКИ

Ці квіти багаті на вітамін С, а також містять у собі такі мікроелементи як цинк, мідь. Настой із волошок корисні при кон'юнктивіті та інших запальних процесах очей. Достатньо залити кілька чайних ложечок трави склянкою окропу, настояти, а після цього використовувати у вигляді примочок.

Помічні волошки і при застуді: допомагають збити температуру.

### ЗВІРОБІЙ

З лікувальною метою траву звіробою використовують при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту: гастритах, виразковій та жовчнокам'яній хворобах, холециститі. Настій трави звіробою вживають також при розладах

ясен і у вигляді полоскань при зубному болю.

### ШАВЛІЯ

Чай із шавлії корисний для жінок при порушенні менструального циклу, для посилення можливості зачаття і для припинення лактації у період грудного вигодовування.

Під час клімаксу траву шавлії використовують проти різних недомагань, пов'язаних із цим періодом: так званих «припливів» і нічного потовиділення. Траву шавлії використовують і при недугах шлунково-кишкового тракту, розладах шлунку, інфекціях верхніх дихальних шляхів, а також при запаленнях ясен і горла.

**Однак лікування травами буде ефективним за умов дотримання кількох правил:**

✓ трави заварювати тільки в емальованому чи скляному посуді;

✓ проціджувати відвари гарячими;

✓ під час лікування травами не вживати алкоголь, прянощі, жирну їжу;

✓ цілюща дія рослинних ліків відчутна після десяти днів вживання. Це стандартний термін накопичення в організмі ферментів, необхідних для одужання.



шлунка і кишківника, хворобах нирок.

### РОМАШКА АПТЕЧНА

Ромашка має протизапальну та спазмолітичну дію. Як чай, її вживають при розладах органів травлення, перевтоми та поганому самопочутті. При запаленні порожнини рота роблять полоскання, а при жіночих захворюваннях — спринцювання із ромашкового настою.

### М'ЯТА

У народній медицині листки м'яти використовують як освіжаючий, жовчогінний та потогінний засіб. Сік свіжих листків м'яти вживають при нирковокам'яній хворобі (по столовій ложці у суміші із білим вином). Зовнішньо м'яту використовують для зміцнення

## На прохання читачів

# Що і скільки пити, щоб каменів не носити

Людам, які мають високий ризик утворення каменів у нирках, потрібно вживати достатню кількість рідини (1,2 л на добу).

Корисно вживати мінеральну воду. Це сприяє вимиванню слизу, бактерій, піску з нирок і сечовивідних шляхів, зменшує концентрацію сечі. Однак добова кількість рідини залежить не лише від маси тіла, а й від віку хворого.

Згідно з рекомендаціями фахівців, діти віком 15—18 років повинні випивати за добу по 24 мл/кг слабомінералізованої води. Дітям до 15 років потрібна більша її кількість: 4—6-річним — 58 мл/кг; 7—8-річним — 51 мл/кг; 9—10-річним — 45 мл/кг; 11—12-річним — 40 мл/кг та 13—14-річним — 36 мл/кг.

Добову дозу води слід випивати за 30—40 хв до їди за 6 разів, а останню порцію — перед сном. Воду підігрівати до температури 38—39°C. Курс лікування триває близько 2 місяців, за потреби його можна повторити.

Надійним засобом проти утворення каменів народна медицина вважає корені шипшини коричної. 3 ст. ложки потовчених коренів залити 600 мл води, кип'ятити 15 хв на малому вогні, настояти до охолодження. Відвар пити по неповній склянці 3 рази на день протягом 1 тижня. За потреби курс лікування повторити через 15 днів.

Авіценна писав: «Запобігає утворенню каменів мальва дика — лист (відвар). До відвару додати топлене масло з медом. Пити у великій кількості. Змущує камінь ковзати і з легкістю виводить його»; «...якщо сидіти у відварі полину чорнобилу, це дробить камені в нирках».

За умов дотримання всіх вимог дієто-, фіто- та гідротерапії дрібні камені та пісок виводяться за нирок. Сприяє виведенню піску розчином невеликих каменів, діє протизапально і трава золотушнику звичайного. Десертну ложку трави залити 200 мл окропу, настояти 2 години, вживати по третині-половині склянки 3—4 рази на добу.

# Сезон у розпалі!



**Консервовані овочі — «стратегічні» запаси на зиму. Тож, господиньки, не лінуймося — запасаймося!**

## ОГІРКИ МАЛОСОЛЬНІ СТЕРИЛІЗОВАНІ

Після закінчення процесу квашення, коли огірки набувають специфічного смаку малосольних овочів, їх відокремлюють від розсолу, звільняють від прянощів і прямих рослин, промивають у теплій воді (40—50°C) і вкладають у банки місткістю 0,5 л по 290—300 г. На дно банок кладуть свіжий кріп, часник і стручковий перець.

Злитий розсіл кип'ятять в емальованій каструлі 5—10 хв. і фільтрують через 3—4 шари марлі або щільну полотноину. Чистим розсолом (70—80°C) заливають огірки в банках. Наповнені банки стерилізують при 90°C: банки місткістю 0,5 л — 10—12, 1 л — 12—15, 3 л — 15—20 хв.

## САЛАТ

Огірки помити, нарізати кружальцями. Моркву натерти на крупній тертці. Цибулю нарізати кільцями. Підготувати півлітрові банки. На дно банок покласти нарізаний часник, 1 ч. л. на-

різаної зелені кропу, лавровий лист, запашний перець. Далі викладати шарами цибулю, моркву, огірки.

Залити маринадом: на 3 л води — 150 г солі, 300 г цукру, 400 мл оцту.

Стерилізувати 30—40 хв. і закупорити.

## ОГРОЧКИ «ВОГНИК»

На 2,5 кг огірків (три літрові банки) — по 175 г олії, цукру, 175 мл оцту, 125 г солі, 1 ст. ложка (без верху) меленого чорного перцю, по 1 ст. ложки (з верхом) сухої гірчиці і товченого часнику.

Огірки помити і нарізати часточками однакового розміру, викласти в миску і засипати туди спеції, сіль, додати оцет, олію і цукор. Все добре перемішати. Дати постояти 2 год., потім розкласти по літрових банках і простерилізувати 30 хв. Банки закупорити.

## ОГІРКИ

### В ТОМАТНОМУ СОУСІ

5 кг огірків, 2 кг помідорів, 4 болгарських перчини, 2 стручки гірконого перцю, 1 скл. цукру, 1 скл. олії, 2,5 ст. ложки солі, 2 ст. ложки оцтової есенції, 1 головка часнику. Помідори, болгарський перець, гіркий перець

пропустити через м'ясо-рубку, проварити 10 хв. Додати цукор, олію і сіль, варити 5 хв.

Огірки, нарізані кружальцями, всипати в соус і проварити 5 хв., додати оцтову есенцію, пропущений через часникодавку часник і варити 15 хв. Гарячими розкласти в стерилізовані банки і закупорити.

## «ГОРОД У БАНЦІ»

На 3-літрову банку: 7—8 огірків, по 1 цибуліні, морквині, кабачку, 3—4 болгарських перчини, 1 головка капусти, 3—4 зубці часнику, зелень.

Маринад: 1,5 л води, 2 ст. ложки солі, 4 ст. ложки цукру, 100 мл оцту. Варити 15 хв.

Овочі помити, очистити, капусту розрізати на 4 частини. У банки на дно покласти кріп і петрушку. Далі викласти овочі в такій послідовності: огірки — цибуля — кабачок — перець — капуста — часник — помідори. Залити гарячим маринадом і стерилізувати 15—20 хв. Закупорити.

## ФРУКТОВО-ОВОЧЕВЕ АСОРТІ

На 3-літрову банку: 2 соловодких перчини, 4—5 невеликих огірків, 10 маленьких

твердих помідорів, 10—15 твердих слив, 3—4 груші, 3—4 яблука, 1 невеликий качан цвітної капусти (можна взяти і білокачанну, але її потрібно розрізати на 4 частини), 3—4 зубці часнику, 7—10 молодих качанчиків кукурудзи, зелень кропу, петрушки, листя вишні, смородини, 4—5 квіток чорнобривців (класти в банки в самому кінці, щоб вони не втратили вигляд і запах).

Залити 2 рази кип'яченою водою на 20 хв., третій раз — маринадом.

Маринад: на 1 л води — по 4 ч. ложці солі, цукру, 50 мл оцту.

Закупорити і вклати до повного охолодження. Капуста має рожевий відтінок. Дуже красиво і смачно.

## АДЖИКА

1. 2 кг помідорів, 3 кг болгарського перцю, 3 перці

чили, 2 головки часнику, 250 г оцту, 250 г олії, 250 г цукру, 2 ст. ложки солі.

Усі овочі помити, почистити, змолоти на м'ясорубці (окремо). До пюре з болгарського перцю влити олію, оцет, всипати цукор і варити протягом 20 хв., влити пюре з помідорів і варити ще 20 хв., додати змелений перець чилі й натертий часник, проварити ще 5 хв., посолити і знову довести до кипіння. Розлити гарячу аджику в банки і закупорити.

2. 4 кг помідорів, 1 кг моркви, 1 кг кислих яблук, 1 кг болгарського перцю, 0,5 л олії, 2 перці чилі, 2 головки часнику, сіль до смаку.

Усі овочі помити, почистити, змолоти на м'ясорубці, посолити, влити олію і варити в емальованому посуді 2,5 год., додати вичавлений через часникодавку часник і варити ще 30 хв. Банки і кришки простерилізувати, розлити гарячу аджику в банки і закупорити.

## ПЕРЕЦЬ

### ДЛЯ ФАРШИРУВАННЯ

М'ясистий болгарський перець, цукор, сіль, 9%-ий оцет, лавровий лист, чорний перець горошком.

Перець помити, відрізати хвостики і виїняти насіння, залишивши плоди цілими. Скласти їх у 3-літрові банки, в кожну додати лавровий листок, перець, 1 ст. ложку оцту, 1 ст. ложку солі й 1 ст. ложку цукру, залити окропом, накрити кришками і стерилізувати протягом 7 хв. Банки виїняти і закупорити.

## На замітку ЗАМОРОЖУЄМО ОВОЧІ

Заморожування — найкращий спосіб консервування, який надійно зберігає харчову цінність і смакові якості овочів.

У морозильних камерах побутових холодильників можна створити і підтримувати температуру на рівні мінус 12—25°, яка дає можливість забезпечити швидке й рівномірне заморожування продуктів і зберігання їх протягом року.

Заморожують найчастіше помідори і перець, цвітну і брюссельську капусту, зелений горошок і квасолю, зелену цибулю, петрушку, кропу.

Перед заморожуванням овочі сортують, очищають, видаляючи неїстівні частини, ретельно миють, бланшують, потім охолоджують у холодній воді і обсушують на ситі.



Щоб зручніше вкладати овочі в морозильну камеру, їх заморожують у прямокутних формах невеликого розміру.

Заморожені у формі брикету овочі ретельно упаковують у плівку, щоб не допустити контакту з повітрям, і відразу ж кладуть на зберігання. Взимку в морозні дні їх можна винести на холод.

Якщо вам необхідно розморозити холодильник, а надворі плюсова температура, то витягнути з морозильної камери овочеві брикети закутайте в ковдру — так вони можуть «протриматися» кілька годин.



Для розморозування овочі кладуть на нижню полицю холодильника. Тут процес розморозування триває 5—8 год.

Швидше (за 30—45 хв.) розморозите овочі, якщо їх у герметичній упаковці (наприклад, поліетиленовому пакеті) покладете в холодну воду.

Для приготування гарячих страв овочі взагалі не заморожують, а відразу ж піддають тепловій обробці. Заморожені овочі цілком замінюють свіжі.

## Маринади Універсальний

На 1 л води: 1,5 ч. ложки солі, 1 ст. ложка цукру, 4 горошини запашного чорного перцю, 2 гвоздики, 2 лаврових листки, 0,5 ч. ложки лимонної кислоти. Кип'ятити 20 хв., потім додати 1 ч. ложку 80% оцтової есенції, знову довести до кипіння. Маринад готовий.

## Для огірків, помідорів, цибулі

На 1 л води: 150 г столового оцту, 20 г солі, 20 г цукру, 1 суцвіття кропу, кілька шматочків хрону. Кип'ятити приблизно 10 хвилин. Такий маринад найслабший і не має специфічного запаху.

• Пальчики оближеш

## СИРНИК З КАПУЧИНО

Для основи: горіхи товчені — 1,5 склянки, цукор — 2 ч. ложки, маргарин — 60 г.

Для начинки: 1 кг жирного сиру, двічі перетертого через сито і змішаного зі сметаною (або магазинний ніжний сир чи сирний десерт), цукор 1 склянка, борошно — 3 ч. ложки, 4 яєць, сметана — 1 склянка, капучино у порошок 2 ч. ложки, кориця — 1/4 ч. ложки, вода — 1/4 склянки.

Змішати компоненти основи пирога і викласти тісто у форму. Випікати при 160 градусів протягом 10 хвилин. В окремій посудині змішати сир, цукор, борошно, потім до суміші по одному додати яйця, долити сметану. Капучино і корицю розчинити в гарячій воді, охолодити і також додати до начинки. Викласти начинку на поверхню коржа і випікати протягом години. Подавати охолодженим. Можна прикрасити пиріг цілими кавовими зернами і збитими вершками.

## СИРНИК З ЯБЛУКАМИ

Для основи: цукор — 1/4 склянки, масло — 1/4 ложки, сіль — 1/4 ч. ложки, борошно — 1 склянка.

Для начинки: 6—8 яблук, 500 г жирного сиру, двічі перетертого через сито і змішаного зі сметаною, цукор — півсклянки, ванілін — 1/2 ч. ложки, 2 яєць.

Для прикраси: цукор — 1/4 склянки, кориця — 1 ч. ложка, мигдаль — 1/4 склянки. Змішати за допомогою міксера всі складові основи пирога і покласти тісто у форму.

Яблука обідрати, порізати на тонкі скибочки, розкласти одним шаром на неглибокому листі й пекти в духовці при 200 градусах протягом 15 хвилин, накривши фольгою.

Для начинки змішати з допомогою міксера сир, цукор і ванілін, після чого додати яйця і викласти начинку на поверхню тіста. Зверху покласти печені яблука, посипати сумішшю цукру і кориці, прикрасити мигдалем. Випікати до появи рум'яної скоринки.

## Варто знати

# Основні правила консервування

1 Посуд, призначений для консервування (банки, пляшки, кришки), треба вимити гарячою водою, додаючи питну соду.

2 Банка з консервованими овочами вважається повною, якщо повітряний проміжок між продуктом і верхнім краєм становить 1,5—2 см.

3 Надмірна кількість повітря у банках припустима, тому що при стерилізації повітря нагрівається і тиск на кришку збільшується, що призводить до її деформації і навіть зриву. Щоб вилучити з банок якомога більше повітря, треба класти в них продукти в гарячому вигляді. Тоді пара, яка виходить з гарячих продуктів, витіснить частину повітря з банки і займе його місце.

4 Усі домашні консерви треба зберігати на холоді, бажано при температурі не більше +10°C і не нижче 0°C.

5 Якщо в герметично закритих консервах у процесі зберігання здулися кришки, то такі консерви вживати заборонено.

6 Обов'язкове дотримання правил приготування і зберігання консервів захищає від ботулізму.

7 Ножі, якими чистять і розрізають овочі, повинні бути з нержавіючої сталі, тоді овочі не темніють у місцях розрізів. Такі ножі сприяють зберіганню в продуктах вітаміну С і не додають їм металевого присмаку.

8 Щоб не деформувати овочі (особливо на-

різані) при перекладанні їх з каструлі чи миски в банки, користуються звичайними столовими ложками чи виделками з нержавіючої сталі.

9 Щоб зберегти якомога більшу кількість вітаміну С у консервах, мити і бланшувати овочі треба недовго, дотримуючись рекомендованого часу.

10 Варити чи бланшувати овочі краще в закритому чи прикритому посуді, тоді повітря менше з'єднується з продуктом і вітамін С розпадається повільніше.



● Добрі поради

## Не спішіть копати картоплю

Зазвичай про готовність картоплі до збирання свідчить в'янення та підсихання бадилля. Проте спека може внести свої корективи — і картопля посохне завчасно.

Тож залишається підкопати пару-трику куців та оцінити стан бульб. Якщо лушпайка не злязєть від натискання пальцями чи при терті, то картоплю слід копати.

Якщо бадилля ще зелене, але бульби вже повної стиглості, за два тижні до збирання його варто скосяти. На відкритих грядках бульби печуться в ґрунті, тож бадилля та бур'яни певною мірою захищають землю від перегріву.

Звісно, першими копають ранні сорти. Роблять це у погожий день. Якщо урожай збирають вручну, то краще використовувати вила, а не лопату — менше буде «скалічених» картоплин. Одразу ж на грядці варто відбирати й насінний матеріал із кращих та здорових куців. Бульби відразу переносять у затінок для просихання.

Через кілька днів урожаєм уважно перебирають, сортують, відокремлюючи дрібну, механічно пошкоджену і хвору картоплю. Ту, що призначена для споживання, опускають у погріб.

«Насінку» залишають на два-три тижні під навісом (тільки щоб не потрапляли прями сонячні промені) для озеленення. Бажано протягом цього періоду бульби кілька разів перевернути для рівномірного прозеленення.

## Квасоля дозріває

Квасолю на зерно збирають вибірково, після пожовтіння стручків. Краще це робити вранці — менше розтріскуватимуться.

Після збирання врожаю рослини не варто висмикувати з грядки із корінням, краще зрізати при самій землі. Бульбочкові бактерії продовжать свою роботу — вони збагачують ґрунт азотом. Після квасолі на цьому місці добре ростимуть овочі без унесення азотних добрив.

Усі знають: головна проблема при зберіганні квасолі — у ній часто заводиться квасолева зернівка. Не так активно вона заселятиме її, якщо дрібностручкові сорти зберігати в снопах, а велику — в стручках.

Вилущену ж квасолю слід тримати в мішечку з натуральної тканини у прохолодному приміщенні. Ще кращий результат, якщо торбинки заздалегідь замочити у міцному розчині солі і вже у висушені засипати квасолю.

Яблучний оцет дуже корисний для здоров'я. В ньому міститься велика кількість калію. А це важливий мікроелемент, необхідний для нормальної життєдіяльності клітин. Особливо корисний він для нервової системи. За допомогою яблучного оцту можна позбутися зайвої ваги, відновити сили, а також поліпшити роботу травної системи. Але це стосується саме натурального нерафінованого яблучного оцту.

Про цілющі властивості яблучного оцту «Домашня газета» розповість у наступному номері. Нині ж піде мова про те, як його приготувати в домашніх умовах.

1. Переспілі плоди або падалицю (головне, щоб вони були вирощені без підживлення дерев хімічними добривами, не оброблені шкідливими хімікатами) помити, порізати якомога дрібніше або розчавити.

Перекласти в емальовану каструлю із широким дном, залити гарячою водою (65—70 градусів). На 1



## ● Школа городника

### Поряд зі смородиною посадить полин

Деякі рослини можуть допомогти нам у боротьбі зі шкідниками. Завдяки корневим виділенням або інтенсивному запаху вони впливають на своє найближче оточення.

✓ Капустяний білан не терпить запаху помідорів. Тому їх висаджують по периметру капустяної грядки або мульчують насадження капусти листям помідорів.

✓ У змішаних насадженнях лаванда захищає сусідів від мурашок, попелиць і справжньої молі.

✓ Часник і молочай сильним запахом відганяють полівок.

Цьогоріч добре вродили яблука. І якщо плоди середньо- і пізньостиглих сортів ще міцно сидять на гілках, наливаючись соками, то папіривки-спасівки вже рясно встеляють землю. На сік такі яблука не годяться. А от на оцет — якраз.

## ● Варто спробувати

кг солодких яблук додати 50 г цукру, кислих — 100 г. Вода повинна бути вище рівня яблук на 3—4 см. Посудину поставити в тепле місце, але не на сонце. Треба часто перемішувати масу, щоб вона не підсихала зверху.

За 2 тижні рідину процідити через марлю, складену в 2—3 шари, перелити у великі банки для бродіння. Краще не доливати доверху 5—7 см. Нехай постоїть ще 2 тижні.

Не збовтуючи, готовий оцет треба перелити в пляшки, не доливаючи до самого краю. Осад процідити через щільну тканину. Пляшки закупорити. За потреби тривалого зберігання бажано залити проб-



ки парафіном. Зберігати в темному місці при температурі від 4 до 20°C.

2. Яблука вимити, видалити гнилі й червиві місця, розчавити або натерти на крупній тертці (шкірку й серцевину теж використовують). Сиру кашку залити теплою кип'яченою водою (1:1, тобто на кілограм кашки літр води), на кожний літр додати 100 г меду або цукру, а також (для прискорення шумування) по 10 г хлібних дріжджів і 20 г сухо-

го чорного хліба. Посудину із сумішшю, що утворилася, зберігати відкрито за температури 20—30°C. Вона має бути виготовлена зі скла, дерева або емальованої глини. Зберігати її в темному місці,

тому що сонячне світло перешкоджає бродінню.

У теплі треба тримати 10 днів, кашку помішувати дерев'яною ложкою 2—3 рази на день, потім відцідити рідину через марлю і перелити в посудину з широким шийкою.

На кожний літр знову додати 50—100 г меду або цукру, добре перемішати. Посудину закрити марлею і зберігати в теплі для продовження процесу бродіння.

Коли рідина «заспокоїться» і посвітліє, оцет готовий. Бродіння триває приблизно 40—60 днів. Готовий оцет розлити у пляшки, фільтруючи через марлю, і зберігати в прохолодному місці.

● Згодиться

## БЕЗ ХІМІЇ

Проти шкідників капусти можна боротися з допомогою таких нешкідливих природних засобів, якими кроплять рослини.

Дурман: 1 кг сухого листа та гілок настоюють протягом 12 год. у 10 л води.

Тютюн: 1 кг потерті тютюну заливають гарячою водою (60—70 градусів) і настоюють протягом доби. Потім настій розводять у двох-трьох частинах води.

Полин: 1 кг прив'ялених рослин кип'ятять у 2 л води протягом 15—20 хв., охолоджують і доливають теплою водою до 10 л.

Гіркий перець: 100 г стручків подрібнюють, заливають 1 л води, кип'ятять у закритому посуді протягом 1 год. і настоюють 2 доби. Концентрат розливають у пляшки, закорковують і зберігають у темному місці. Для приготування робочої рідини беруть 100—150 г концентрату на 10 л води.

● Зверніть увагу

## Якщо кріп не росте, значить, щось йому «не те»

Кріп вважається майже бур'яном. Він добре розмножується самосівом, і частіше доводиться з ним боротися, ніж піклуватися про нього. Але в деякого він раптом перестає рости.

### НАЙНЕВИБАГЛИВІШИЙ

Кріп росте на будь-яких ґрунтах, як у тіні, так і на сонці. Якщо ґрунти бідні або несприятливі — все одно виросте, хоч буде тоненький і невисокий.

Особливих хвороб за кропом теж не помічено. Звичайно, грибковими хворобами він може вражатися, але завдяки скороплідності і раннім посівам спокійно виростає до їх спалахів, також випереджає він і шкідників.

### ЗАКОПАЛИ...

Якщо кріп на вашій грядці не виріс, то, швидше за все, ви свій кріп весь випололи, не давши дозріти насінню, або закопали, перекопавши ґрунт на таку глибину, звідки кріп не може зійти. Помічено, що після дворазової обробки пласту мотоблоком кріп та інші самосівні рослини не сходять.

### ВИННЕ НАСІННЯ?

Зберігатися воно може 1—2 роки. Тож існує ризик купити його вже простроченим, або умови зберігання виявилися настільки невідповідними, що насіння достроково втратило схожість.

Причиною може бути й дуже пізній термін висівання, коли сходи потрапляють під палюче сонце і гинуть. Якщо таке сталося, наступного разу сійте кріп під зиму. Він прекрасно зійде, пролежавши майже півроку в землі, і дасть чудовий ранній урожай.

### ДО ДОБРІВ НЕВИМОГЛИВИЙ

До добрив кріп невимогливий, хоч кращі врожаї дає на родючому ґрунті. Тому перед висіванням внесіть на кожен метр грядки по 6 кг перегною і 10—15 г нітрофоски.

Під час росту кріп не можна кропити і небажано підживлювати. Лише після появи сходів його поливають розчином селітри або сечовини (столова ложка на 10 л води). Але найчастіше підживлювати не варто, оскільки зелень може накопичувати нітрати у великій кількості.

килимовою посадкою чорнобривців.

✓ Порядок з кущами смородиною посадить полин гіркий — він допомагає вигнати земляних бліх.

✓ Сійте моркву, перемешовуючи її рядками цибулі. Ці рослини допоможуть одна одній: цибуля відганяє морквяну муху, а морква — цибульну.

✓ Часник, посаджений поряд з трояндами і суніцею, захистить їх від грибкових захворювань, завдяки своїм бактерицидним і фунгіцидним властивостям.

## Ґрунт: рік за роком

На невеликій городній ділянці неможливо забезпечити кожній з овочевих культур потрібний їй різновид ґрунту. Та це й не потрібно.

Практично, рік за роком, городній ґрунт повинен набувати однорідності механічного складу, воднофізичних і хімікохарчових властивостей.

Початковою основою

для цього може бути торф'яний, підзолистий, глинистий, піщаний ґрунт. Його перетворенню на добре окультурений і високородючий сприятиме щорічне вапнування в по-

мірних дозах, рівне внесення на всю площу перегною і компостів навесні і гною з осені, а також всіх мінеральних добрив, включаючи мікродобрива, і необхідних додаткових компонентів (розпушувачів матеріалів, піску, глини, сидератів та ін.).

## Естрагон розмножують живцями

Естрагон, або тархун, потребує пухкого, середньої родючості ґрунту.

Спочатку його розмножують розсадою, а потім — живцями стебел 4—5-річних куців. Живці вкорінюються із середини літа, а висаджують восени, з відстанями 70x30 см. При посадці і до приживлення рослин їм потрібне гарне забезпечення вологою.

Догляд за естрагоном

полягає в розпушуванні ґрунту, видаленні бур'янів, поливах. Щовесни і після підрізування зелені (до чотирьох за сезон) дають повні мінеральні підживлення. Дози азоту повинні бути помірними.

На зиму куці естрагону вкривають перегноем або компостом. Дерев'яніючі



Що влітку відкидаєш ногою, те взимку підбереш рукою / Народна мудрість

**ПОНЕДІЛОК, 7.08.2017**

**UA:ПЕРШИЙ**

06.00, 19.55 Д/с «Орегонський путівник»  
 06.30 ПРОФІЛАКТИКА!!!  
 12.35 Д/с «Столика Японія»  
 13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини  
 13.15, 23.00 Перша шпальта  
 14.05 Т/с «Лінія захисту»  
 15.35 Д/с «Бог в Америці»  
 16.40 Д/ф «Порятунок ферми»  
 17.35 М/с «Легенда про Білосніжку»  
 18.00 Вікно в Америку  
 18.45 Про головне  
 19.00 Новини. Культура  
 19.20 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
 20.30 Вересень  
 21.30 Всесвітні ігри-2017. Яскраві моменти  
 21.50 Т/с «Справедливі»  
 22.50 Д/с «Південна Корея сьогодні»  
 23.30 Чоловічий клуб. Кубок України з фрі-файту  
**1+1**  
 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН  
 06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»  
 09.10 «Чотири весілля»  
 10.40 «Міняю жінку-2»  
 12.05 Х/ф «Шукаю жінку з дитиною»  
 15.50 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
 20.15, 21.15, 22.10 Т/с «Центральна лікарня»  
 23.10, 00.45 Х/ф «Друзі друзів»  
**2+2**  
 06.00 Мультфільми  
 08.00, 18.15 «Спецкор»а  
 08.30, 18.40 «ДжеДА!»  
 09.00 «Він, Вона і телевізор»  
 16.30 Х/ф «40 днів та ночей»  
 19.10 Х/ф «Кікбоксер-2: Дорога назад»  
 21.00 Х/ф «Кікбоксер-3: Мистецтво війни»  
 22.55 Х/ф «Глибинна бомба»  
 00.40 Т/с «Інспектор Алекс» (5 сезон)  
**TV-4**  
 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
 06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
 07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті  
 07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
 07.50, 18.45 Миська рада інформус  
 08.00 Вікно в Америку  
 08.30, 20.00 Єдина країна

09.00, 00.15 Час-Тайм  
 09.30 Справжня ціна  
 09.45 Про кіно  
 09.55, 22.35 Добрі традиції  
 11.00, 16.10 Дитяча година  
 12.10 У фокусі Європа  
 12.40 Слідства. Інфо  
 13.10 Хіт-парад  
 14.00 Х/ф «Страхіття»  
 17.00 Неповторна природа  
 17.30 Про нас  
 19.30, 21.00 Наші вітання  
 20.30 Файне місто-2017  
 20.40 Дім книги  
 21.30 Погляд зблизька  
 22.40 Х/ф «Кров і зухвальство»  
**ICTV**  
 05.35 Дивитись усім!  
 06.05 Громадянська оборона  
 07.05 Факти  
 07.45, 19.20 Надзвичайні новини  
 08.45 Факти. Ранок  
 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки  
 10.10 Антисомбі  
 11.10 Секретний фронт  
 12.45, 15.45 Факти. День  
 13.20 Х/ф «Каратель»  
 15.35, 16.10 Х/ф «Штурм Білого дому»  
 18.45, 21.05 Факти. Вечір  
 20.20 Більше ніж правда  
 21.25 Т/с «Останній бронепоезд»  
 22.25 Х/ф «Залізне небо»  
 00.30 Х/ф «Привид будинку на пагорбі»  
**СТБ**  
 05.40, 16.00 «Все буде добре!»  
 07.40 «Полювання»  
 08.40 Х/ф «Маша»  
 10.20 «Україна має талант!-4»  
 13.50 «Битва екстрасенсів. Апокаліпсис»  
 18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
 18.40, 00.15 «Слідство ведуть екстрасенси»  
 20.30, 22.35 «Хата на тата»  
**НОВИЙ КАНАЛ**  
 07.13 Kids Time  
 07.15 Х/ф «Таймлесс-2»  
 09.45 Х/ф «Таймлесс-3»  
 11.50 Х/ф «Я - Четвертий»  
 14.00 Х/ф «Дивергент-3»  
 16.30 Т/с «Не родись вродлива»  
 19.00 Ревізор  
 22.20 Страсті за Ревізором  
 00.40 Х/ф «Дракула Брема Стокера»

**«УКРАЇНА»**

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною  
 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
 09.15 Зірковий шлях  
 11.00 Т/с «Буду вірною дружиною»  
 14.40, 15.30 Т/с «Другий подих»  
 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
 21.00 Т/с «Коли минуле попереду»  
 23.30 Х/ф «Особливо небезпечний»  
**ТТБ**  
 06.45 «Слово Боже на кожен день»  
 06.50, 12.13 Анонси. Погода  
 06.55 «Цей день в історії»  
 07.00 «Ранок з ТТБ»  
 09.00 «Просто неба»  
 09.15 «Загублені у часі»  
 09.30 «Дива цивілізації»  
 10.00 «Відверті діалоги»  
 10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси  
 11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»  
 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
 11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»  
 11.30 «Подорожні замальовки»  
 12.15 «Мамина школа»  
 16.15 «У країні Мультяндії»  
 17.15 «Урок... для батьків»  
 17.45 Соціальна реклама  
 18.00 «Манівцями»  
 18.15 «Азбука смаку»  
 18.30 «Легенди Запоріжжя»  
 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
 19.30 «Степовики»  
 19.45 «Серце міста»  
 20.00 «Із нашої відеотеки»  
 20.35 «Пісня в дарунок»  
 20.45 «Вечірня казка»  
 21.00 «Тема дня»  
 21.15 «В об'єктиві ТТБ»  
 21.30 «Земля — наш спільний дім»  
 22.30 «Час країни»  
**ІНТЕР**  
 06.00 Мультфільм  
 06.20, 13.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
 07.00, 08.00, 09.00, 12.00 Новини  
 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
 09.20 Х/ф «Арфа для коханої»  
 11.05 Х/ф «Щасливий маршрут»  
 15.50 «Жди мене»  
 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
 20.00, 05.15 «Подорожці»  
 20.40 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»  
 23.15 Т/с «І все-таки я кохаю...»

**СЕРЕДА, 9.08.2017**

**UA:ПЕРШИЙ**

06.00, 19.55 Д/с «Орегонський путівник»  
 06.30 М/с «Мандрівники в часі»  
 07.30 Ранковий блок програм  
 08.45 Д/с «Порятунок ферми»  
 09.30 Т/с «Гранд готель»  
 11.15 Т/с «Епоха честі»  
 13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини  
 13.15, 23.00 Наші гроші  
 14.05 Т/с «Лінія захисту»  
 15.20 Світло  
 16.40 Д/ф «Порятунок ферми»  
 17.15 Хочу бути  
 17.35 М/с «Легенда про Білосніжку»  
 18.45 Про головне  
 19.00 Новини. Культура  
 19.20 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
 20.30 Слідство.Інфо  
 21.30 Всесвітні ігри-2017. Яскраві моменти  
 21.50 Т/с «Справедливі»  
 22.40 Мегалот  
 22.50 Д/с «Південна Корея сьогодні»  
 23.30 Чоловічий клуб. Кубок України з фрі-файту  
**1+1**  
 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН  
 06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»  
 09.10 «Чотири весілля»  
 10.35, 12.00 «Міняю жінку-2»  
 13.15, 14.15, 15.15, 20.15, 21.15, 22.10 Т/с «Центральна лікарня»  
 16.15 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
 23.10, 00.50 Х/ф «Острівезіння»  
**2+2**  
 06.00 Мультфільми  
 08.00, 18.15 «Спецкор»  
 08.30, 18.40 «ДжеДА!»  
 09.00, 01.40 «Територія обману»  
 11.00, 22.55 «Він, Вона і телевізор»  
 16.25 Х/ф «Триленіум»  
 19.10 Х/ф «Група 7»  
 21.00 Х/ф «Великі погані жуки»  
 23.55 Т/с «Інспектор Алекс» (6 сезон)  
**TV-4**  
 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
 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, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок  
 07.35 Межа правди

08.30 Невідома Україна  
 08.55, 17.55 Добрі традиції  
 09.00, 00.15 Час-Тайм  
 09.30, 17.00 Неповторна природа  
 11.00, 16.10 Дитяча година  
 12.10 «Гал-кліп»  
 12.35 Богдана Півненко. Концерт у Тернополі  
 14.00 Х/ф «Кришталевий камінь»  
 16.40 «Чарівний ключик»  
 17.30 Українські традиції  
 18.45, 22.30 Миська рада інформус  
 19.30, 21.00 Наші вітання  
 20.00 Соло  
 21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич  
 22.40 Х/ф «Битва в Сіетлі»  
**ICTV**  
 05.30, 09.55 Громадянська оборона  
 06.30 Ранок у великому місті  
 08.45 Факти. Ранок  
 09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
 10.50 Х/ф «Дорожня пригода»  
 12.45, 15.45 Факти. День  
 13.20, 16.10 Т/с «Небо у вогні»  
 17.40, 21.25 Т/с «Останній бронепоезд»  
 18.45, 21.05 Факти. Вечір  
 20.20 Секретний фронт  
 22.30 Х/ф «Дорожня пригода-2»  
 00.35 Т/с «Лас-Вегас»  
**СТБ**  
 06.40, 16.00 «Все буде добре!»  
 08.40 «Україна має талант!-4»  
 11.45 «Містичні історії-4 з Павлом Костіциним»  
 13.35 «Битва екстрасенсів. Апокаліпсис»  
 18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
 18.40 «Слідство ведуть екстрасенси»  
 20.30, 22.35 «Кохана, ми вбиваємо дітей»  
**НОВИЙ КАНАЛ**  
 04.45, 07.00 Т/с «Татусеві дочки»  
 05.39, 06.55 Kids Time  
 05.40 М/с «Сімейка Крудс»  
 06.00 М/с «Пригоди Кота в чоботях»  
 16.30 Т/с «Не родись вродлива»  
 19.00 Х/ф «Пастка»  
 21.15 Х/ф «Конвоїри»  
 23.10 Х/ф «Братство по крові»  
**«УКРАЇНА»**  
 06.10, 12.50, 05.20 Т/с «Черговий лікар»

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
 07.15, 08.15 Ранок з Україною  
 09.15 Зірковий шлях  
 10.50 Реальна містика  
 14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»  
 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
 21.00 Т/с «Коли минуле попереду»  
 23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»  
**ТТБ**  
 06.45 «Слово Боже на кожен день»  
 06.50, 12.13 Анонси. Погода  
 06.55 «Цей день в історії»  
 07.00 «Ранок з ТТБ»  
 09.00 «Не перший погляд»  
 09.15, 21.00 «Тема дня»  
 09.30 «У народному стилі»  
 10.00 «Будьте здорові»  
 10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси  
 11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»  
 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
 11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»  
 11.30 «Європа очима українця»  
 12.15 «Невигадані історії»  
 16.15 «У країні Мультяндії»  
 17.15 «Діловий ритм»  
 17.45 Соціальна реклама  
 18.00 «Час змін»  
 18.30 «Хто в домі хазяїн?»  
 18.45 «Мандри Великим Лугом»  
 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
 19.30 «На часі»  
 20.15 «Сучасник»  
 20.35 «Пісня в дарунок»  
 20.45 «Вечірня казка»  
 21.15 «Надія є»  
 21.30 «Із нашої відеотеки»  
 22.30 «Час країни»  
**ІНТЕР**  
 06.00 Мультфільм  
 06.20, 14.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
 07.00, 08.00, 09.00, 12.00 Новини  
 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
 09.20 «Давай одружимося»  
 11.20, 12.25, 20.40 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»  
 17.10 «Речдок»  
 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
 20.00, 05.15 «Подорожці»  
 23.15 Т/с «І все-таки я кохаю...»

**ВІВТОРОК, 8.08.2017**

**UA:ПЕРШИЙ**

06.00 Д/с «Орегонський путівник»  
 06.30 М/с «Мандрівники в часі»  
 07.30 Ранковий блок програм  
 08.45 Д/с «Супервідчуття»  
 09.30 Т/с «Гранд готель»  
 11.15 Т/с «Епоха честі»  
 13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини  
 13.15, 23.00 Вересень  
 14.05 Т/с «Лінія захисту»  
 15.20 Фольк-music  
 16.40 Д/ф «Порятунок ферми»  
 17.15 Хто в домі хазяїн?  
 17.35 М/с «Легенда про Білосніжку»  
 18.45 Про головне  
 19.00 Новини. Культура  
 19.20 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
 19.55 Перший на селі  
 20.30 Наші гроші  
 21.30 Всесвітні ігри-2017. Яскраві моменти  
 21.50 Т/с «Справедливі»  
 22.50 Д/с «Південна Корея сьогодні»  
 23.30 Чоловічий клуб. Кубок України з фрі-файту  
**1+1**  
 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН  
 06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»  
 09.10 «Чотири весілля»  
 10.40, 12.05 «Міняю жінку-2»  
 13.25, 14.25, 15.25, 20.15, 21.15, 22.10 Т/с «Центральна лікарня»  
 16.25 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
 23.10 Х/ф «Кур'єр з «Раю»  
**2+2**  
 06.00 Мультфільми  
 08.00, 18.15 «Спецкор»  
 08.30, 18.40 «ДжеДА!»  
 09.00 Д/п «Помста природи»  
 11.00, 22.50 «Він, Вона і телевізор»  
 16.20 Х/ф «Триленіум»  
 19.10 Х/ф «Напролом»  
 21.00 Х/ф «Група 7»  
 23.50 Т/с «Інспектор Алекс» (5 сезон)  
**TV-4**  
 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
 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 Погляд зблизька  
 08.05 Українські традиції

08.20 Файне місто 2017  
 08.30 Невідома Україна  
 09.00, 00.15 Час-Тайм  
 09.30, 17.00 Неповторна природа  
 11.00, 16.10 Дитяча година  
 11.45 «Чарівний ключик»  
 12.10, 21.20 Добрі традиції  
 12.15 Про кіно  
 12.30 Євромакс  
 13.00 Хіт-парад  
 14.00 Х/ф «Святі і солдати»  
 17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич  
 19.30, 21.00 Наші вітання  
 20.00 Межа правди  
 21.30 «Гал-кліп»  
 22.35 Х/ф «Абсолютне вторгнення»  
**ICTV**  
 05.30, 20.20 Громадянська оборона  
 06.30 Ранок у великому місті  
 08.45 Факти. Ранок  
 09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
 09.55 Більше ніж правда  
 10.55 Х/ф «Залізне небо»  
 12.45, 15.45 Факти. День  
 13.20, 16.10 Т/с «Небо у вогні»  
 17.40, 21.25 Т/с «Останній бронепоезд»  
 18.45, 21.05 Факти. Вечір  
 22.30 Х/ф «Дорожня пригода»  
 00.35 Т/с «Лас-Вегас»  
**СТБ**  
 06.50, 16.00 «Все буде добре!»  
 08.50 «Україна має талант!-4»  
 12.00 «Містичні історії-4 з Павлом Костіциним»  
 13.50 «Битва екстрасенсів. Апокаліпсис»  
 18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
 18.40, 00.10 «Слідство ведуть екстрасенси»  
 20.30, 22.35 «Вагітна у 16»  
 23.05 «Доньки-матері»  
**НОВИЙ КАНАЛ**  
 05.39, 06.55 Kids Time  
 05.40 М/с «Сімейка Крудс»  
 06.00 М/с «Пригоди Кота в чоботях»  
 07.00 Т/с «Щасливі разом»  
 16.30 Т/с «Не родись вродлива»  
 19.00 Х/ф «Янголи Чарлі»  
 21.00 Х/ф «Янголи Чарлі: Повний вперед»  
 22.55 Х/ф «Обдуриți всіх»  
**«УКРАЇНА»**  
 06.10, 12.50 Т/с «Черговий лікар»

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
 07.15, 08.15 Ранок з Україною  
 09.15 Зірковий шлях  
 10.50 Реальна містика  
 14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»  
 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
 21.00 Т/с «Коли минуле попереду»  
 23.30 Т/с «Закон і порядок: Злочинні наміри»  
**ТТБ**  
 06.45 «Слово Боже на кожен день»  
 06.50, 12.13 Анонси. Погода  
 06.55 «Цей день в історії»  
 07.00 «Ранок з ТТБ»  
 09.00 «Азбука смаку»  
 09.15, 21.00 «Тема дня»  
 09.30 «Випробуй на собі»  
 10.00 «Музичний калейдоскоп»  
 10.30 «Земля-наш спільний дім»  
 11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»  
 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси  
 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
 11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»  
 11.30 «В об'єктиві ТТБ»  
 11.45 «Серце міста»  
 12.15 «Манівцями»  
 12.30 «Степовики»  
 16.15 «У країні Мультяндії»  
 17.15 «Невигадані історії»  
 17.45 Соціальна реклама  
 18.00 «Енергомания»  
 18.30 «У народному стилі»  
 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
 19.30 «Будьте здорові»  
 20.35 «Пісня в дарунок»  
 20.45 «Вечірня казка»  
 21.15 «Крізь призму часу»  
 21.30 «Європа очима українця»  
 22.30 «Час країни»  
**ІНТЕР**  
 06.00 Мультфільм  
 06.20, 14.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
 07.00, 08.00, 09.00, 12.00 Новини  
 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
 09.20 «Давай одружимося»  
 11.20, 12.25, 20.40 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»  
 17.10 «Речдок»  
 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
 20.00, 05.15 «Подорожці»  
 23.15 Т/с «І все-таки я кохаю...»

**ЧЕТВЕР, 10.08.2017**

**UA:ПЕРШИЙ**

06.00, 19.55 Д/с «Орегонський путівник»  
 06.30 М/с «Мандрівники в часі»  
 07.30 Ранковий блок програм  
 08.45 Д/с «Порятунок ферми»  
 09.30 Т/с «Гранд готель»  
 11.15 Т/с «Епоха честі»  
 13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини  
 13.15, 23.00 Слідство.Інфо  
 14.05 Т/с «Лінія захисту»  
 15.20 Надвечір'я. Долі  
 16.40 Д/ф «Порятунок ферми»  
 17.15 Школа Мері Поппінс  
 17.35 М/с «Легенда про Білосніжку»  
 18.45 Про головне  
 19.00 Новини. Культура  
 19.20 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
 20.30 «Схеми» з Наталією Седлецькою  
 21.30 Всесвітні ігри-2017. Яскраві моменти  
 21.50 Т/с «Справедливі»  
 22.50 Д/с «Південна Корея сьогодні»  
 23.30 Чоловічий клуб. Кубок України з фрі-файту  
**1+1**  
 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН  
 06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»  
 09.10 «Чотири весілля»  
 10.40 «Міняю жінку-2»  
 12.05 «Міняю жінку-4»  
 13.20, 14.20, 15.20, 20.15, 21.15, 22.10 Т/с «Центральна лікарня»  
 16.20 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
 23.10 Х/ф «Няньки»  
**2+2**  
 06.00 Мультфільми  
 08.00, 18.15 «Спецкор»  
 08.30, 18.40 «ДжеДА!»  
 09.00 «Територія обману»  
 11.00, 22.40 «Він, Вона і телевізор»  
 16.25 Х/ф «Триленіум»  
 19.10 Х/ф «Обман»  
 21.00 Х/ф «За лінією вогню»  
 23.40 Т/с «Інспектор Алекс» (6 сезон)  
**TV-4**  
 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
 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 Солена

08.30 Невідома Україна  
 09.00, 00.15 Час-Тайм  
 09.30, 17.00 Неповторна природа  
 11.00, 16.10 Дитяча година  
 12.10 Формула здоров'я  
 13.00 Хіт-парад  
 14.00 Х/ф «Гидке каченя»  
 15.45, 19.55, 20.25 Добрі традиції  
 17.30 «Гал-кліп»  
 19.30, 21.00 Наші вітання  
 20.00 Слідство. Інфо  
 20.30 У фокусі Європа  
 21.30 Смачна мандрівка  
 22.35 Х/ф «Зламати ногу»  
**ICTV**  
 05.30 Громадянська оборона  
 06.30 Ранок у великому місті  
 08.45 Факти. Ранок  
 09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
 10.00 Секретний фронт  
 11.00, 13.20 Х/ф «Дорожня пригода-2»  
 12.45, 15.45 Факти. День  
 13.35 Т/с «Небо у вогні»  
 15.30,

П'ЯТНИЦЯ, 11.08.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 19.55 Д/с «Орегонський путівник»
06.30 М/с «Мандрівники в часі»
07.30 Ранковий блок програм
08.45 Д/с «Порятунок ферми»
09.30 Т/с «Гранд готель»
11.15 Т/с «Епоха честі»
13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини
13.15, 23.00 «Схеми» з Наталією Сед-
лецькою
14.05 Т/с «Лінія захисту»
15.20 Д/с «Вагасі — японські смако-
лики»
16.40 Д/ф «Порятунок ферми»
17.15 Хто в домі хазяїн?
17.35 М/с «Легенда про Білосніжку»
18.45 Про головне
19.00 Новини. Культура
19.20 Д/с «Мистецький пульс Аме-
рики»
20.30 Борхес
21.30 Всесвітні ігри—2017. Яскраві
моменти
21.50 Богатирські ігри
22.50 Д/с «Південна Корея сьогодні»
23.30 Д/с «Дикі тварини»
1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10 «Сніданок з 1+1»
09.10 «Чотири весілля»
10.35, 11.50 «Міняю жінку—4»
13.05, 14.05, 15.05 Т/с «Центральна
лікарня»
16.05 Т/с «Величне століття. Роксо-
лана»
20.15 «Ліга сміху—2»
22.10 «Розсміши коміка. Діти»
00.00 «Вечірній Київ»
2+2
06.00 Мультфільми
08.00, 18.15 «Спецкор»
08.30 «ДжеДА!»
09.00 «Територія обману»
11.00 «Він, Вона і телевізор»
14.55 Х/ф «За лінією вогню»
16.25 Х/ф «Обман»
18.50 5 тур ЧУ з футболу «Динамо»
— «Зірка»
21.00 Х/ф «В'язень»
22.45 Прем'єра! «Змішані єдино-
борства. UFC»
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа
Дойль»
06.45, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні
вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого-
лошення. Бюро знахідок

07.35 Слідство. Інфо
08.00 У фокусі Європа
08.30 Сmachна мандрівка
09.00, 00.15 Час—Тайм
09.15 Ранковий фітнес
09.30 Магія природи
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал—кліп»
12.40, 21.30 Українські традиції
13.00 Хіт—парад
14.00 Х/ф «Мою дружину звуть
Моріс»
17.00 Неповторна природа
17.30 Майстер—клас із Наталкою
Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Файне місто 2017
20.10 Погляд зблизка
20.40 Слід
21.50 Добрі традиції
22.35 Х/ф «Бруд»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.10, 13.20 Х/ф «Під укiс»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35, 16.10 Т/с «Танці маріонеток»
17.40 Т/с «Останній бронепoїзд»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Скетч—шоу «На трьох»
00.50 Х/ф «Невдахи»

СТБ

08.40 Х/ф «Осінній вальс»
10.45 Х/ф «Особисте життя лікаря
Селіванової»
18.00, 22.00 «Вікна—Новини»
18.35 Х/ф «Довгоочікуване кохан-
ня»
20.40, 22.45 Х/ф «Терміново, шукаю
чоловіка»
23.10 «Слідство ведуть екстрасен-
си»

НОВИЙ КАНАЛ

05.49, 07.05 Kids Time
05.50 М/с «Сімейка Крудс»
06.45 М/с «Пригоди Кота в чобо-
тях»
07.10 Київ вдень та вночі
12.30 Серця трьох
16.00 Серця трьох. Пост—шоу
19.00 Х/ф «Шість днів, сім ночей»
21.00 Х/ф «Шахраї»
23.00 Х/ф «Конвоїри»
«УКРАЇНА»
06.10, 12.50 Т/с «Черговий лікар»

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00,
23.00 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика
14.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар»
19.45 Ток—шоу «Говорить Україна»
21.00, 23.30 Т/с «Коли минуле по-
переду»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Всяка всячина: інструкція з
використання»
09.15 «Тема дня»
09.30 «Подорож гурмана»
10.00 «Що робити?»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26,
22.26 Погода. Анонси
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00,
22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здає-
мося»

11.30 «Армія нескорених»
12.15, 21.15 «Думки вголос»
12.30 «Літо на Зеленій вулиці»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Слід»
17.35 «Магнолія—ТВ. Служба роз-
шуку дітей»
17.40 Реклама. Анонси
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Не перший погляд»
18.15 «Смакота»
18.30 «Зелений Б.У.М.»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирание»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.45 Мультфільм
06.20, 14.30 «Слідство вели... з
Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРОМ»
09.20 «Давай одружимося»
11.20, 12.25 Т/с «Райські яблукка.
Життя триває»
17.10 «Речдок»
18.00 Ток—шоу «Стосується кожно-
го»
20.00 «Подорож»
20.40 Т/с «Полунічний рай»
00.40 Х/ф «Велика розмова»

НЕДІЛЯ, 13.08.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Д/с «Орегонський путівник»
06.30 М/с «Мандрівники в часі»
07.30 Ранковий блок програм
08.45 Д/с «Порятунок ферми»
09.20, 22.50 Погода
09.30 Х/ф «Маленька Фадетта»
11.40 Театральні сезони
12.05 Мистецькі історії
12.20 Фольк—music
13.45 Д/с «Садові скарби»
14.40 Т/с «Гранд готель»
20.30 Перша шпальта
21.00 Новини
21.30 Д/с «Супервідчуття»
22.00 Д/с «Вагасі — японські сма-
колики»
23.00 Книга.ua
23.30 Богатирські ігри

1+1

06.05, 19.30 ТСН: «Телевізійна
служба новин»
07.00 «Українські сенсації»
08.00 «Знай наших»
09.00 «Лото—забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
09.50 «Розсміши коміка 2017»
10.50, 11.45, 12.35, 13.30, 14.30,
15.20 «Світ навиворіт—4:
В'єтнам»
16.15 «Світ навиворіт—3: Танзанія,
Ефіопія»
17.35 «Ліга сміху—2»
20.15 Х/ф «Інша жінка»
00.00 Х/ф «Шик»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 «Він, Вона і телевізор»
15.10 Х/ф «У пошуках бурштино-
вої кімнати»
17.30 Х/ф «У пошуках скарбів
нібелунгів»
19.50 Х/ф «В'язень»
21.30 ПРОФУТБОЛ
23.15 «Змішані єдиноборства.
UFC»

TV-4

06.00 Х/ф «Живий»
07.30, 16.00 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00
Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська
погода
08.40 Час—Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої

літургії з архикатедрального
собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 Х/ф «Розбійники мимоволі»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.20 У фокусі Європа
16.55, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиж-
день
19.45 Миська рада інформує
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал—кліп»
22.15 Х/ф «Нова країна»
23.45 Час—тайм

ICTV

05.05 Т/с «Код Костянтина»
06.40 Т/с «Відділ 44»
10.20 Х/ф «Вбивча швидкість»
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф «З усіх сил»
14.50 Х/ф «Нестримні»
16.50 Х/ф «Нестримні—2»
18.45 Факти. Вечір
19.10 Х/ф «Нестримні—3»
21.45 Х/ф «Куля в лоб»
23.35 Х/ф «Ганнібал»
01.55 Т/с «Лас—Вегас»

СТБ

06.30 «Все буде добре!»
07.40 «Хата на тата»
09.00 «Все буде смачно!»
11.00 «Караоке на Майдані»
11.55 «Полювання»
13.00 Х/ф «Діамантова рука»
14.55 Х/ф «Наречений»
19.00 «Слідство ведуть екстра-
сенси»
22.45 «Я соромлюсь свого тіла—
3»

НОВИЙ КАНАЛ

06.35, 08.35 Kids Time
06.40 Х/ф «Готель для собак»
08.40 Х/ф «Твердолюбий»
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
12.30 Х/ф «Янголи Чарлі: Повний
вперед»
14.30 Х/ф «Міс Конгеніальність»
16.40 Х/ф «Міс Конгеніальність—
2»
18.45 Х/ф «Освідчення»
21.00 Х/ф «Свекруха—монстр»
23.00 Х/ф «Як позбутися хлопця
за 10 днів»

«УКРАЇНА»

06.10, 06.50, 19.00 Сьогодні
07.20 Зірковий шлях
08.50 Т/с «Коли минуле попере-
ду»
14.10 Т/с «Печалі—радості Надії»
18.00, 19.30 Т/с «Буде світлим
день»
22.15 Т/с «Моє кохане чудовись-
ко»

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день»
06.45 «Слово Боже на кожен
день»
06.50 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Кулінарія від Андрія»
09.15 «Обереги»
09.35 «Живі сторінки»
10.00 «Панорама подій»
10.45 «Спортивні меридіани»
11.00 «У світі захоплень»
11.30 «Словами малечі про цікаві речі»
11.45 «Учнівський щоденник»
12.00 «Вухаті та хвостаті»
12.15 «Стародавні культури»
12.30, 17.50 «Пісні нашого краю»
12.40, 20.30 «Сміємося — не здає-
мося»
16.00 «Поклик таланту «
17.30 «Мандри»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «У країні Мультяндії»
18.45, 22.15 «Із нашої відеотеки»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анон-
си
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»

ІНТЕР

06.05 Мультфільм
06.35 Х/ф «Стежки—доріжки»
08.00 «Дачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і Решка. Рай і пек-
ло»
11.00 «Орел і Решка. Перезаван-
таження»
12.00 Х/ф «Мої зірки прекрасні»
13.50 Т/с «Серафима Прекрасна»
20.00 «Подорож»
20.30 Док. проект «Острів
Фіделя»
21.30 Т/с «Секта»

СУБОТА, 12.08.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Д/с «Орегонський путівник»
06.30 М/с «Мандрівники в часі»
07.30 Ранковий блок програм
08.45 Д/с «Порятунок ферми»
09.30 М/с «Легенда про Білосніжку»
10.20 Хто в домі хазяїн?
10.40 Хочу бути
11.00 Фольк—music
12.30 Т/с «Справедливі»
16.20 Богатирські ігри
17.15 Концерт симфонічного оркест-
ру K&K Philharmoniker (Австрія).
Kendlinger dirigent Straub
(симфонічний оркестр та балет)
19.10 Х/ф «Маленька Фадетта»
21.00 Новини
21.30 Розсекречена історія
22.20 Книга.ua
22.45 Мегалот
23.00 Борхес
23.30 Д/с «Бог в Америці»
1+1
07.05, 19.30 ТСН
08.00 «Гроші»
09.15, 10.20 «Вгадай ящик»
11.10, 23.15 «Світське життя»
12.10 Х/ф «Чудо за розкладом»
16.25, 21.15 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка 2017»
20.15 «Знай наших»
00.15 «Розсміши коміка. Діти»
2+2
06.00 Мультфільми
08.00 Прем'єра! «Зловмисники»
11.00 Д/п «Помста природи»
12.30 Прем'єра! «Цілком таємно»
13.00 «Він, Вона і телевізор»
14.15 Х/ф «Джек Гантер. В пошуках
скарбів Угаріта»
16.10 Х/ф «Джек Гантер. Прокляття
гробниці Ехнатона»
18.05 Х/ф «Джек Гантер. Небесна
зірка»
20.00 Х/ф «Війна Богів»
22.00 Х/ф «Динокрот проти динозав-
ра»
23.45 «Цілком таємно»
00.45 Т/с «Інспектор Алекс» (6 сезон)
TV-4
06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Ого-
лошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Живий»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час—Тайм

09.30, 19.00 Єдина країна
10.00, 19.30 У фокусі Європа
10.30 Блага звістка з Р. Реннером
11.30 Майстер—клас із Наталкою
Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05
Тернопільська погода
12.00 Сmachна мандрівка
12.30 Х/ф «Хліб і троянди»
14.30 Мультфільми
15.00 Х/ф Дитяче кіно. «Розбійники
мимоволі»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт—парад
17.50 Файне місто 2017
18.00 Наші вітання
20.10 Соло
21.00 Галицький шлягер. Івано—
Франківськ
22.30 Х/ф «Ферма»
00.10 Час—Тайм

ICTV

05.05 Т/с «Відділ 44»
06.45 Дивитись усім!
07.45 Без гальм
08.45 М і Ж
09.45 Скетч—шоу «На трьох»
12.45 Факти. День
13.05 Х/ф «Під укiс»
14.55 Х/ф «Невдахи»
16.50 Х/ф «З усіх сил»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Нестримні»
22.05 Х/ф «Нестримні—2»
00.00 Х/ф «Ганнібал»

СТБ

06.05 «Все буде добре!»
08.05 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.25 «Хата на тата»
12.15 «Вагітна у 16»
14.10 «Доньки—матері»
15.10 Х/ф «Довгоочікуване кохання»
17.05 Х/ф «Терміново, шукаю
чоловіка»
19.00 Х/ф «Наречений»
23.05 Х/ф «Діамантова рука»

НОВИЙ КАНАЛ

05.53, 07.09 Kids Time
05.55 М/с «Сімейка Крудс»
06.15 М/с «Пригоди Кота в чобо-
тях»
07.10 Ревізор
10.45 Страсті за Ревізором
13.00 Т/с «СашаТаня»
14.15 Х/ф «Шість днів, сім ночей»
16.15 Х/ф «Чого хочуть жінки»
19.00 Х/ф «Міс Конгеніальність»

21.00 Х/ф «Міс Конгеніальність—2»
23.00 Х/ф «Улюбленці Америки»—
Геймери»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 05.50 Зірковий шлях
08.20 Т/с «Коли минуле попереду»
13.50, 15.20 Т/с «Моє кохане чудо-
висько»
18.00, 19.30 Т/с «Печалі—радості
Надії»
22.20 Т/с «Ляльки»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50 Анонси. Погода
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Удосвіта»
09.30 «Зелений Б.У.М.»
10.00 «На часі»
10.45 «Думки вголос»
11.00 «Назбирание»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здає-
мося»
11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Слід»
12.20 «Сяйво віри»
16.00 «Смакота»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.00 «Вухаті та хвостаті»
17.15 «Обереги»
17.35 «Із нашої відеотеки»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «Живі сторінки»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «Стародавні культури»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві
речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «У світі захоплень»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

05.30, 20.00 «Подорож»
06.10 Мультфільм
06.40 Х/ф «Поживемо — побачимо»
08.15 Х/ф «Здрастуй і прощай»
10.10 Х/ф «Баламут»
12.00 Х/ф «Одружений холостяк»
13.50 Т/с «Серафима Прекрасна»
20.30 «Ювлейний концерт Софії Ро-
тару»
22.50 Док. проект «Софія Ротару:
секрети її успіху»
23.50 Х/ф «Мисливці за розумом»

• На прохання читачів

Як позбутися осинового гнізда

Гніздо осі будують навесні, вибравши затишне місце. Займається цим самка-цариця, що прези-
мувала, відкладає в нього яйця і виводжує личинок. Личинки ростуть і заляльковуються,
незабаром народжуються молоді осі-робітники.

З їх появою самка при-
пиняє вилітати з гнізда і до-
бувати їжу: тепер вона
тільки виводить нове по-
томство, а робочі осі годують її та нових личинок, роз-
ширюють гніздо. За спри-
ятливих умов до осені ко-
лонія ос може дійти до
кількох сотень особин.

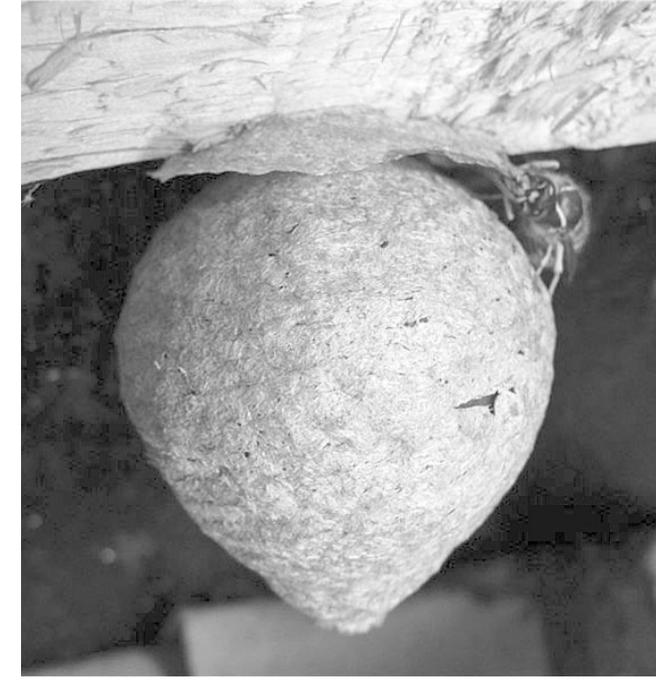
З одного боку, осі роб-
лять багато корисного: за-
пилюють квітучі рослини,
винищують шкідливих ко-
мах. А з іншого — ці кома-
хи агресивні, їхні укуси не-
безпечні для здоров'я лю-
дини.

Виявивши у себе на
ділянці це неприємне сусі-
дство, постарайтеся його
позбутися.

Усі маніпуляції з видален-
ня гнізда потрібно проводи-
ти ввечері, в сутінках, коли
осі злетяться на нічліг. У
цей час більше шансів
уникнути укусів і ліквідува-
ти відразу всю родину, ос-
кільки вдень при найменшій
спробі потривожити гніздо
можна піддатися масовій
атаці його захисників. До
того ж із дуже плачевними
наслідками.

Візьміть великий міцний
пластиковий пакет, всере-
дині побризкайте його
будь-яким інсектицидом,

вити не вдається, то можна
спробувати зменшити
кількість комах за допомо-
гою приманок.
З пластикової пляшки
зрізають верхню конічну
частину і, перевернувши
вниз шийкою, вставляють
назад в решту пляшки, куди
наливають солодкий сироп
або морс з варення. Пляш-
ки розташовують у місцях
найбільшого скупчення ос,
розчин періодично оновлю-
ють. Осі активно заповза-
ють всередину за солодким
ласощами, а вибратися на-
зад вже не можуть і гинуть
у великих кількостях.



Хоча, звичайно, готувати-ся до школи ніколи не рано. І все ж головне, щоб кожна покупка була добре продумана, адже всі шкільні речі повинні бути помічниками дитини, а не джерелом проблем.

ФОРМА

На батьківських зборах ви приймете рішення, чи будуть учні вашого класу ходити у формі. Більшість педагогів і батьків схильються до думки про те, що форма дисциплінує та не дозволяє дітям із незабезпечених сімей почуватися неповноцінними.

З цим твердженням важко погодитися, адже якщо батьки позбавлені смаку і такту, вони знайдуть спосіб одягнути свою дитину «найдорожче» і «найпримхливіше» навіть за наявності шкільної форми. Якщо ж у батьків все гаразд зі смаком, вони легко зможуть знайти зручний і достатньо скромний одяг для відвідування школи.

Яку форму обрати? Головне, щоб вона була необхідного розміру і зручною для вашої дитини. Переконайтеся в тому, що дитина може самостійно швидко зняти і вдягнути форму, щоб у неї не було проблем на уроках фізкультури. Досвідчені мами рекомендують для хлопчиків придбати відразу дві пари штанів — вони рвуться та брудняться набагато швидше, ніж піджаки. Можуть також стати в нагоді теплі штани або темні джинси на зиму.

ІНШИЙ ОДЯГ І ВЗУТТЯ

Знадобиться також інший одяг, наприклад: форма для занять фізкультурою, колготки, а також змінне взуття тощо.

Якщо дитина відвідуватиме групу продовженого дня, є сенс дати їй джинси для прогулянок, щоб вона не бруднила формені брюки.

Для змінного взуття краще взяти не туплі, а легкі сандалі. Дитині буде зручніше, якщо змінне взуття і

**Більшість мам із досвідом радять починати купувати шкільне «обмундирування» в серпні, коли відкриваються так звані шкільні базари. Саме тоді можна придбати «все в одному місці» за відносно низькими цінами.**



# Час збиратися до школи!

взуття для фізкультури буде на липучках або застібках. Навіть якщо дитина вміє зав'язувати шнурівки, цілком імовірно, що їй буде лінки витратити час на їх зав'язування. Крім того, шнурівки часто розв'язуються і волочаться по підлозі.

Можна скористатися спеціальними еластичними шнурівками або просто зашнурувати черевики темного кольору резинкою для білизни. Такі «шнурівки» можна не розв'язувати — вони розтягуються, коли дитина взуває черевик, і потім стискаються. Зрозуміло, простежте за тим, щоб взуття було зручним, не натирало ніг.

Перевірте, щоб у дитини була достатня кількість колготок, легких светрів, зручних футболок, сорочок та ін. Також знадобиться біла сорочка або білий светр для святкових днів.

ПОРТФЕЛЬ

Він повинен бути легким, зручним і... недорогим. Узагалі не варто купувати школяреві дорогих речей, щоб потім не шкодувати про неминучі пропажі.

Якщо ідеального портфеля ви не знайшли, з'ясуйте, що вам найпотрібніше. Якщо дитина буде ходити до школи 5—10 хвилин або їздити на машині, можна обійтися дешевим і легким портфелем. Якщо малюка чекає щоденний довгий

шлях «із торбинкою за спиною», варто підібрати портфель з ортопедичною спинкою.

Усередину портфеля необхідно помістити «візитну картку» з вашим іменем і телефоном — стане в нагоді, якщо портфель загубиться.

Якщо вам належить ходити до школи і повертатися звідти затемна, подбайте про те, щоб на портфелі й одязі дитини були світлові відбивачі, які відбиватимуть світло фар і підкажуть автомобілістові у темноті, що попереду йде людина.

ПІДРУЧНИКИ

Приготуйтеся до того, що вам доведеться купувати деякі підручники. Наприклад, так звані підручничко-зошити, в яких діти виконують вправи, і з цієї причини ними може скористатися тільки одна людина.

Дешевше і зручніше замовляти підручники завчасно та відразу на весь клас. Якщо вчитель через якісь причини не хоче займатися придбанням підручників, цим цілком може зайнятися батьківський комітет.

Підручники слід підписати: напишіть на них не тільки ім'я дитини, школу і клас, де вона навчається, а й свій телефон — на той випадок, якщо підручник загубиться і його знайдуть.

Звичайно ж, знадобиться обкладинка, щоб підручник

зберігав охайний вигляд. На жаль, оскільки підручнички та обкладинки випускаються різних форматів, вони деколи не підходять одне до одного. Тому, вирушаючи за обкладинками, ви маєте чітко уявляти, що вам потрібно.

Якщо обкладинка дещо завелика і спадає, її можна «підігнати» за допомогою скотчу або степлера. Зручно, коли до обкладинки прикріплена закладка: дитині буде легше знайти потрібну сторінку на уроці. Закладку можна закріпити на короткій тасьмі та прикріпити до обкладинки за допомогою все тих же «чарівних помічників» — скотчу і степлера.

ЗОШИТИ

Перш ніж купувати зошити, поговоріть з учителем.

Фарби, пластилін, альбом...

Окрім перерахованого, учням початкових і середніх класів у школі також будуть потрібні:

- ✓ пластилін середньої м'якості і все приладдя до нього (дошечка, пластмасові ножі);
- ✓ кольоровий папір і картон (великий і малий, бажано окремими аркушами);
- ✓ альбом з товстими аркушами чи набір паперу для малювання формату А4, фарби медові або гуаш, пензлі з шерсті білочки — тоненький і товстий (але не китайського виробництва, бо такі швидко «лісують»);
- ✓ клей ПВА з пензлем, кольорові нитки, ножиці, конструктор;
- ✓ обкладинки для зошитів і книг (бажано з різнокольоровими клапанамі)
- ✓ папка-портфель для зошитів і підручників великого формату.

Деякі вчителі вважають за краще, щоб у класі панувала одноманітність. Коли ви дізнаєтеся, які зошити вам необхідні, придбайте відразу багато, про запас.

На уроках письма в початкових класах учні зазвичай пишуть у зошитах в косу лінійку. Коли вони переходитимуть до широкої лінійки, вирішує вчитель.

Який щоденник придбати, також запитайте у вчителя.

ПЕНАЛ

Пенал доцільно обрати невеликий і зручний, щоб дитина в ньому «не заблукала». У пеналі (якщо вчитель не скаже інакше) повинні бути дві сині ручки, два простих олівці (зручними є олівці з маленькими гумками), стругачка, гумка і коротка лінійка. Окремо можна дати пенал із кольоровими олівцями.

Ручки для письма повинні бути неважкими. Дослідження засвідчили: збільшення ваги ручки навіть на грам підвищує стомлюваність руки. Іноді дітям зручніше писати товстими ручками зі спеціальною гумкою, за яку зручніше «вхопитися» пальцями.

Досвідчені мами радять купувати побільше простого і дешевого канцелярського (письмового) приладдя: простих олівців, простих ручок, стругачок і гумок, щоб за необхідності не бігти стрімголов за покупкою.

• Тест

ЯКБИ БУЛО ДВІ ШКОЛИ...

За допомогою цього тесту можна визначити, чи хоче малюк іти до школи і що його там приваблює.

1. Якби було дві школи: одна з уроками мови, математики, читання, співу, малювання і фізкультури, а друга — лише з уроками співу, малювання і фізкультури, — в якій з них ти хотів би вчитися?

2. Якби було дві школи: одна з уроками та перервами, а друга — лише з перервами і жодних уроків, — в якій з них ти хотів би вчитися?

3. Якби було дві школи: в одній ставили б за гарні відповіді оцінки, а в другій давали б солодощі й іграшки, — в якій з них ти хотів би вчитися?

4. Якби було дві школи: в



одній можна вставити лише з дозволу вчителя і піднімати руку, якщо ти хочеш щось запитати, а в другій можна робити на уроці все, що хочеш, — у якій з них ти хотів би вчитися?

5. Якби захворіла ваша вчителька і директор запропонував би її замінити іншою вчителькою або мамою, кого б ти вибрав?

6. Якби було дві школи: в одній задавали б уроки додому, а в другій — ні, — в якій з них ти б хотів вчитися?

7. Якби мама сказала: «Ти у мене ще зовсім маленький, тобі важко вставити, робити уроки. Залишайся в дитячому садку, а до школи підеш наступного року», — погодився б ти з такою пропозицією?

8. Якби мама сказала: «Я домовилася з вчителькою, що вона ходитиме до нас додому займатися з тобою. Тепер тобі не доведеться ходити вранці до школи», чи погодився би ти з такою пропозицією?

9. Якби твій друг (подружка) запитав, що тобі найбільше подобається в школі, що б ти йому відповів?

Проаналізуйте відповіді дитини. За кожну відповідь на користь школи дайте 1 бал. Якщо дитина набрала 5 балів і більше, можна сміливо сказати, що вона внутрішньо готова до школи.

Добре було б простежити за тим, як ваша дитина грається з іншими дітьми, чи вміє гратися «за правилами» не лише з однолітками, а й з дорослими.

Якщо результати тестування з якоїсь причини вас бентежать, зверніться за допомогою до фахівців.

• Не дрібниці

На столі — нічого зайвого

Сучасні лікарі радять купувати столик-конторку, за яким уроки робляться стоячи. Це вбереже дитину від багатьох дефектів хребта. Якщо ви проти цього, купуйте столик-парту або звичайний невеликий стіл.

Вимагайте у продавця сертифікат якості, де було б написано, що ці меблі відповідають Держстандарту і вимогам Міністерства охорони здоров'я, інакше ви ризикуєте мати неприємні наслідки.

Відомі випадки, коли діти отруїлися фенолом, що виділяється з дитячих парт. Будьте дуже обережні, пам'ятайте: дитині доведеться проводити за цим столом багато часу.

На столі не повинно бути скатертин і церати — вони заважають писати і малювати.

З дрібниць купіть скляночку або футляр для ручок і олівців — так вони будуть в одному місці.

Поставте обов'язкову умову: дитина сама повинна прибирати на своєму столі.

Не дозволяйте за робочим столом обідати, пити чай або сік, жувати цукерки, інакше дитина так і не зрозуміє, що цей стіл — її робоче місце, і перетворить його на склад різних предметів, так і не привчившись до порядку.



• Зверніть увагу

## Робоче місце школяра

**Можливо, вам не доведеться купувати для дитини спеціальний робочий стіл, але варто наперед продумати, як обладнати її місце для приготування уроків.**

1. Робочий стіл повинен стояти в найтихішій кімнаті, щоб дитину ніщо не відволікало під час роботи.

2. Робочий стіл ставлять ближче до вікна, так, щоб світло падало з лівого боку.

3. Якщо дитина на зріст 120—129 см, стіл повинен бути заввишки 59 см; якщо 130—139 см — стіл заввишки 62 см. Якщо показники зросту становлять 140—149 см — стіл заввишки 68 см. Слід стежити за тим, щоб ноги дитини спиралися всією ступнею на підлогу або підніжку столу.

4. Необхідна настільна лампа, яку також розташовують із лівого боку. Дуже зручними є лампи з кронштейном, висоту і положення яких можна регулювати. Лампа не повинна бути дуже яскравою. Лікарі-

гігієністи рекомендують зелений абажур, тому що цей колір найменшою мірою стомлює зір.

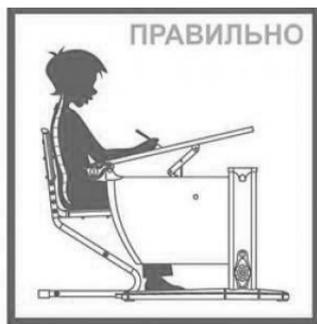
5. Для зручності читання і переписування знадобиться книжкова підставка.

6. Не варто купувати стілець, що крутиться, — це заважатиме дитині під час писання. Стілець має бути зручним, із високою спинкою, відповідної висоти.

Різниця між висотою столу і стільця має становити 21—27 см. Відстань від очей до поверхні столу — 35 см, між грудьми і столом — дорівнювати ширині долоні.

7. Поряд зі столом зручно помістити маленьку шафу або настінну полицю, де зберігатимуться підручники і зошити.

8. На стіну варто повісити календар, розклад уроків, а також абетку, що написана друкованими і письмовими літерами, — ця підказка дуже допоможе учневі на перших порах.



# Таємниці фотографування немовлят

**Фотограф Ірина Федорович із Тернополя працює з наймодальшими моделями — дітками, що мають кілька днів від народження, хоча фотографує і старших. Вона знає, як заколисати неспокійних малюків і як зробити перші світлинки дитинки, щоби вони довгі роки нагадували батькам про маленьке щастя з Іриною та розпитала її про особливості фотографування новонароджених.**



мене дзвонять і домовляються про фотосесію, в мене одразу з'являються вогники в очах, і вже живу

багато сплять. Хоча фотографувала й діток, котрі ніяк не хотіли спати і дивилися на мене з таким виразом обличчя, ніби запитували, що я з ними роблю. Під час однієї з останніх у часі зйомок переконалася, що всіх дітей можна заколисати. Просто на це потрібен час та особливий підхід. Я люблю фотографувати діток у позах, близьких до тих, в котрих вони були в мамині

ному животику: зі згрупованими ручками й ніжками. І саме в ранньому віці їм комфортно у них.

— Як готуєшся до зйомки?

— Це дуже клопіткий процес. З кожним разом продумую все більше і більше дрібниць. Тепер побільшало реквізиту, тому міркую, як зробити щось нове, придумую цікаві поєднання. Наперед продумую, як заміною якийсь з елементів, якщо дитині щось не підійде, бо діти бувають дуже різні. Вони часто проявляють і характер, і вподобання. Траплялося, що не хотіли фотографуватися на певному кольорі — щойно покладеш на нього, одразу починають плакати.

— Що для тебе головне у фотографії?

— Зберегти момент, коли діточки маленькі та безтурботні, зберегти їхні маленькі пальчики, ручки, ніжки. Ці виразні погляди. Їхню тендітність...

Співкувалася Анна Золотнюк. На фото: Ірина Федорович; світлини, зроблені Іриною.



тим, що скоро фотографуватиму. Крім того, це заняття дає змогу приділяти багато часу своїй дитині та розвиватися.

— Який найоптимальніший час для перших світлин?

— Найліпше фотографувати, коли діткам від п'яти до чотирнадцяти днів. Моїй найменшій моделі було п'ять днів. У такому віці вони



— З чого все почалося?

— Я тривалий час шукала себе. Займалася та продовжую займатися рукоділлям. Давно захоплююся фотографією, вивчала її, а коли вчитель сказав, аби обрала напрямок, задумалася. Мені подобалася сімейна та весільна фотографія, а особливо світлини новонароджених. Мала певні вагання, адже працюю з такими моделями потребує спеціальних знань. Якийсь час відкладала починання. Впевненість у собі з'явилася, коли в мене народилася дитинка.

Досвід власного материнства дуже важливий — адже знаю, як поводитися з дітками, як фотографувати, щоби їм було комфортно. Щойно зробила перші світлини немовлят, зрозуміла: це моє, і я насолоджуюся зйомками. Коли до

• Візьміть на озброєння

## КОРИСНІ ПРИНЦИПИ

### Вранці вставати на десять хвилин раніше

Послати зайвих десять хвилин, а потім у паніці зіскакувати з ліжка? Це — ні! Стреси із самого ранку нам не потрібні! Набагато приємніше подарувати собі десять хвилин задоволення із горнятком кави і улюбленою книжкою і день почати без біганини.

### Говорити слова любові

Візьміть за правило хоча б раз на день говорити про свою любов тим, кого ви справді любите. Неважливо, про кого йде мова: про маму, тата, брата, сестру, дитину, товариша чи кохану людину. Спочатку це

може видатися дивним, але потім ви ніколи про це не пошкодуєте.

### Не чекай!

Не чекайте вечора п'ятниці, недільного ранку, покупки нового авто, квартири, щоб почати радіти життю. Адже найбільша помилка — це думати, що ви живе, коли насправді «лежите у камері зберігання» в очікування життя.

### Бути дружальним і вдячним

Не соромтеся проявляти добрі почуття до малознайомих людей. І ніколи не шкодуйте кількох хвилин на те, щоб висловити свою вдячність.

### Помічати плюси

В усьому поганому є щось хороше. Ніколи не шкодуйте, а «втягайте» корисний досвід з усього, що переживаєте у житті.

## П'ять правил жіночої привабливості

1. Забудьте про недоліки. Думайте лише про свої достоїнства — це перша заповідь жінки, яка вміє зачаровувати.
2. Не опускайте очей. Жінки, яким подобається бути кращими, дивляться вперед, а не собі під ноги.
3. Навчіться слухати. Поважайте думку чоловіків.
4. Не бійтеся змінюватися. Розвивайтесь, рухайтесь вперед. Будьте різносторонньою, шукайте себе. Грайте, але завжди залишайтеся справжньою.
5. Пам'ятайте про почуття гумору. Жартуйте і не бійтеся сміятися над собою.

### Відповіді на сканворд «Триказка», надрукований 27 липня

Б	Р	С	Д	С
Т	А	Б	А	К
Р	О	Л	А	Н
У	К	О	Ж	Н
А	Р	А	Б	И
О	А	Р	Е	А
С	Н	О	Б	С
Є	С	І	Н	Л
А	Н	А	Р	Т
Г	Н	А	Т	А
С	В	О	Ї	Т
С	К	А	З	В
К	И	Я	Н	К
Т	Д	А	Л	А

## Сканворд «Аеробіка»

ДЛЯНКИ СЛИЗОВОЇ ОВЛОКНИ РОТА	ПРИТОКА ДОНУ	ЖОРСТОКА ЛЮДИНА	ПАПУГА З ДОВГИМ ХВОСТОМ (ФОТО ?)	АКТОРКА З ФІЛЬМУ "ХРЕСТОНОСЕЦЬ"	ЛПЕРА КИРИЛИЦІ	КОМАНДИР КОРАБЛЯ	
				АКТОРКА ... ЕМЕ			
ГІБРИД ПІМНАСТИКИ І ТАНЦІВ (ФОТО ?)				ПИСЬМЕННИК ... МАКОВЕЙ			
				ПИСЬМЕННИК ... МАКОВЕЙ			
СПІВАЧКА ... КУДЛАЙ	МИСТЕЦТВО СКЛАДАННЯ БУКЕТІВ	СТРУННОВО-ВОЛАННИЙ ІНСТРУМЕНТ	НАПЛЕЧНИК ЕПІСКОПА	АКТОР З ФІЛЬМУ "МЕЛЕНЬКА ВІРА"	ХАРАКТЕРИСТИКА ПОВЕДІНКИ		
ДОСЛІДНИК МОРЯ	АКТОРКА ... СЕЙФІД						
БІЛОКРИВ'Я	ЗМІЯ РОДИНИ ГАДЮКОВИХ			НАПІЙ ІЗ ЖИТНЬОГО ХЛІВА	НАУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ		
ВИКОНАВЦЯ РОЛЕЙ							
НЕДОЛІК	ГОЛУБА РІДИНА В ЖИЛАХ АРИСТОКРАТА				НЕВОЛЯ СОЛДАТА	ФРАНЦ. ПИСЬМЕННИК	
				БОЛГАРС. ПОЕТ			