

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#41(808) 12 жовтня 2017 року

● На замітку
ЧУДОДІЙНА СІЛЬ

✓ Грілка довше триматиме тепло, якщо у воду додати трошки солі.
✓ Щітка, намочена солоною водою, допоможе відновити золотистий колір солом'яного виробу.
✓ Сіль допоможе вибілити шкіру обличчя і рук, зменшити набрякання повік. Робіть для рук теплі ванночки, а для обличчя — примочки (чайна ложка солі — на склянку води), кладіть компреси на повіки.
✓ Віники будуть міцнішими і не ламатимуться, якщо їх перед використанням випарити і залишити на 2—3 години у гарячій солоній воді.
✓ Склянки і пляшки стають прозорими і блищать, якщо їх мити у теплій солоній, а полоскати у холодній воді.
✓ Випрана білизна забліщить, якщо у крохмаль додати дрібку солі. Така білизна не замерзає.
✓ Кольорові речі не линяють, якщо прати їх у холодній солоній воді.
✓ Махрові халати і рушники будуть м'якими і пухнастими, якщо перед пранням недовго потримати їх у солоній воді.
✓ Масло у теплу погоду не розтане, якщо обгорнути його серветкою, намоченою в солоній воді.
✓ В олії не буде гіркватого присмаку, якщо в неї насипати трошки солі і щільно не закривати.

УМІЙМО СОЛИТИ

✓ Зазвичай страву солять тоді, коли вона майже готова — об'єм її вже не зміниться, зайва рідина не викапить. Середні норми такі: 5 г солі на 500 г першої страви, 4 г — на 300 г другої.
✓ На початку варіння сіль застосовують у двох випадках: коли кип'ятять воду для круп, макаронних виробів, пельменів, вареників і коли готують юшку та відварюють рибу. Тут рідину солять до того, як у неї опущено продукти.
✓ М'ясо дуже чутливе до солі і його легше зіпсувати пересолом, ніж недосолом. Овочі солять більше, ніж м'ясо, але менше, ніж рибу.
✓ Більше за звичайну норму солять начинку для пирогів, пиріжків, голубців — частина солі всотується у прісну борошн'яну оболонку чи розчиняється у воді.
✓ М'ясний бульйон солять за 20—25 хвилин до закінчення варіння, рибний — на початку.

2

Лікувальні властивості яблука

Доглядаючи за кімнатними рослинами, насамперед, потрібно орієнтуватися на сезон. Восени вони продовжують квітнути і рости, але поступово дні стають коротшими, температура нижча й у рослин починають сповільнюватися всі біохімічні процеси до стану спокою.

СВІТЛОВИЙ І ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕЖИМ

Любителів світла (кактуси, кротони) краще поставити на підвіконні, перевагу віддати південним і східним вікнам. Менш світлолюбні вазони (папороті, філодендрон) можна розташувати недалеко від добре освітленого вікна на столі або підставці, оскільки при нестачі світла стебло рослини витягується, листки опадають. Щодо температурного режиму, то практично всі різновиди вазонів комфортно почуватимуться в помірно теплом приміщенні при температурі 15—17°C в осінній період.

ПОЛИВ

Восени полив кімнатних рослин зменшують, тому що рослини не споживають воду так само як улітку. Земля в горщиках просихає довше і, щоб не розвивалися гнильні процеси, поливи потрібно робити рідше, використовуючи меншу кількість води. Якщо ж ви помітили появу бурих плям на листках, пагонах, а рослини у вологій землі в'януть, то це ознака того, що коріння почало гнити. Найшвидше загниває коріння м'ясистих рослин, бульбових і цибулевих — колеусу, бегонії, фіалок, глосиній.

● Зверніть увагу

Консерви і строки

Не слід зберігати домашні консерви більше двох років, оскільки після закінчення цього часу вони не тільки перестають бути корисними, а й можуть зашкодити здоров'ю.
Дуже небезпечно зберігати тривалий час консервовані кісточкові плоди, оскільки в них у процесі зберігання накопичуються отруйні речовини.
Якщо з якихось причин ви не використали консервованій продукт у зазначений строк, обов'язково піддайте його термічній обробці — зваріть компот, просмажте або проваріть м'ясні консерви.
Під впливом високої температури загинуть бактерії, які нагромадилися в процесі зберігання, дезактивуються продукти їхньої життєдіяльності (токсини), відбудеться розпад отруйних хімічних речовин.

3 днем Ангела!
Завтра іменини Григорія, Михайла. 14 жовтня з днем Ангела вітайте Саву, Романа, Віру, 15 — Андрія, Костянтина, Устину, Ганну, 16 — Дениса, Івана, 17 — Володимира, Вероніку, 18 — Олексія, Дем'яна, Матвія.



7
Кишенькові гроші — добро чи зло?

НАЙЛІПШИЙ ЧАС ДЛЯ ЩЕПЛЕННЯ ГОРІХА

4

Як доглядати за вазонами восени



Кімнатні рослини виконують важливу роль у нашому житті, адже своєю присутністю приносять естетичне задоволення, створюють хороший настрій, позитивно впливають на здоров'я людини. Щоб вазони мали здоровий та гарний вигляд, потрібно дотримуватися правил та вимог по догляду за ними. Розглянемо основні з них.

● До часу

У такому разі перезволожену рослину не поливайте, поки не просохне вся грудка землі в горщику. Опісля полийте розчином фітоспориноу, щоб знищити гнильні бактерії та грибки, які почали розвиватися в ґрунті.

Частота поливу кімнатних рослин залежить від вимог кожного виду й умов мікроклімату. Більшість вазонів восени поливають 1—2 рази на тиждень, а кактуси й сукулентні рослини 1—2 рази на місяць. Квітучі ж рослини потребують регулярного поливу, особливо в період утворення бутонів і цвітіння. Крім того, не забувайте регулярно розпушувати землю, щоб забезпечити до коріння доступ кисню.

ПІДЖИВЛЕННЯ

Восени поступово припиняють підживлювати кімнатні рослини. Для зміцнення листя та пагонів використовують фосфорно-калійні добрива, додаючи до поливу 1—2 рази за осінній період. Азотні добрива й органіку восени вносити взагалі не можна.

Проте рослини, що цвітуть у зимовий період,

восени навпаки починають прокидатися після літнього відпочинку. Наприклад, цикламен готується до цвітіння в прохолодних зимових умовах. Тому для його активного росту потрібні регулярні підживлення восени повним складом мінеральних добрив.

ШКІДНИКИ Й ХВОРОБИ

Якщо ріст рослин восени сповільнюється, то шкідники, навпаки, активізуються. Особливо люблять сухе повітря павутинний кліщ і червець. Тому при виявленні паразитів листя рослин необхідно обмити мильними розчином, а потім обробити спеціальними інсектицидами.

Що стосується хвороб, то вони теж добре розвиваються при знижених температурах. Тож якщо на підвіконні прохолодно, а волога в ґрунті довго застоюється, рослини можуть атакувати різні види гнилей, які особливо небезпечні для коренів. Для запобігання проблемі варто уважно стежити за вологістю ґрунту.

Якщо ж рослина все-таки була залита і почала скидати листя, треба її пересадити. Гниле коріння видалити — це джерело інфекції! Зрізайте все до здорової тканини. У м'ясистих коренів місця зрізів присипте товченим деревним або активованим вугіллям.

Н. Василенко, завідувач відділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

● Місячний календар

12 жовтня, четвер. Остання чверть о 15 год 27 хв. Місяць у Раку. 22/23 дні Місяця. Схід — 23 год 52 хв, захід — 14 год 49 хв.
13 жовтня, п'ятниця. Остання чверть. Місяць у Раку, Леві (9 год 43 хв). 23 день Місяця. Захід — 15 год 37 хв.
14 жовтня, субота. Остання чверть. Місяць у Леві. 23/24 дні Місяця. Схід — 1 год 08 хв, захід — 16 год 16 хв.
15 жовтня, неділя. Остання чверть. Місяць у Леві, Діві (14 год 21 хв). 24/25 дні Місяця. Схід — 2 год 18 хв, захід — 16 год 50 хв.
16 жовтня, понеділок. Остання чверть. Місяць у Діві. 25/26 дні Місяця. Схід — 3 год 30 хв, захід — 17 год 20 хв.
17 жовтня, вівторок. Остання чверть. Місяць у Діві, Терезах (20 год 38 хв). 26/27 дні Місяця. Схід — 4 год 40 хв, захід — 17 год 46 хв.
18 жовтня, середа. Остання чверть. Місяць у Терезах. 27/28 дні Місяця. Схід — 5 год 49 хв, захід — 18 год 11 хв.

● Про запас

Варення із райських яблук

Треба 1 кг райських яблук, 1 кг цукру і 300 г води. Яблука мийте, наколюйте (кожне) і бланшують 3—4 хв, потім охолоджують у воді. Підготовлені яблука поміщають у миску, заливають киплячим сиропом і витримують 4 год. Потім проводять два варіння по 15 хв з інтервалом між ними по 4 год. Уварюють до готовності, гарячим фасують і закривають.

● Рецепт СМАЧНИЙ ЗАСІБ ВІД ЦИСТИТУ

При циститі допоможе хрін із медом. Зробіть так: яблуко разом зі шкіркою потріть на тертці з великими отворами, додайте чайну ложечку меду і стійку ж перемеленого свіжого кореня хрону. Усе ретельно перемішайте і вживайте по чайній ложці за півгодини до їди тричі на день. Курс лікування — 7—10 днів.

ПОГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 12 жовтня	+11 / +17	без опадів	зах., 7	11.01
п'ятниця, 13 жовтня	+10 / +13	без опадів	зах., 9	10.58
субота, 14 жовтня	+9 / +12	без опадів	півн.-зах., 6	10.53
неділя, 15 жовтня	+12 / +17	без опадів	півн.-зах., 6	10.49
понеділок, 18 жовтня	+10 / +21	ясно	зах., 4	10.46
вівторок, 17 жовтня	+11 / +20	ясно	півн.-зах., 3	10.42
середа, 18 жовтня	+8 / +20	без опадів	півд., 2	10.40

Знадобиться
МЛИНЕЦЬ...
ВІД НЕЖИТЮ

Цей давній спосіб лікування нежитю, кажуть, застосовували ще козаки. Він дуже простий, потрібні компоненти є майже у кожного вдома.

Отже, взяти столову ложку натурального ви-сокоякісного меду і стільки ж перемеленого на м'ясорубці свіжого коріння хрому. Додати житнього борошна стільки, аби вийшло в'язке тісто, з якого можна сформу-вати млинчик. Його по-трібно накласти на пере-нісся і тримати годину.

Хто має чутливу шкіру, бува, скаржиться, що мли-нець сильно пече. Тоді слід спершу змастити шкіру маслом, олією чи кремом, а тоді, загорнув-ши в марлеву серветку тісто, накласти на пере-нісся. Щоправда, в тако-му разі компрес потрібно залишити на дві або й три години. Такий засіб допомагає гарантовано — нежить минає швидко!

«ЛІКИ»

ВІД БЕЗСОННЯ

Найкращі снодійні — правильно підібрані на вечерю продукти, кажуть дієтологи. Тому перш ніж відатися до серйозних ліків, які коригують нічний сон, фахівці радять под-бати спершу про власний раціон.

Адже є продукти, що заспокоюють, допомага-ють розслабитися, спри-яють здоровому сну. Ска-жімо, **мигдаль**. Білок, що міститься в цьому горіхові, стабілізує рівень цукру в крові, допомагає м'язам розслабитися.

Або **трав'яний чай**: ромашковий, липовий, чай із м'яти та меліси заспо-коють після напруженого дня, посилять сонливість.

Банани, які є чудовим джерелом магнію і калію, також позитивно діють на організм: знімають нер-вову збудженість, сприя-ють гормональному ба-лансу.

Добрий заспокійливий і снодійний ефект мають і **молочні продукти**. Кальцій, яким вони багаті, зменшує стрес, заспо-коює. Тому склянка теп-лого молока чи порція нежирного йогурту перед сном сприятимуть кра-щому нічному відпочин-ку.

Між іншим, проста і добре знана **вівсяна каша** — не тільки «ран-кова» страва. Тарілка теплої вівсянки на вече-рю теж сприятиме здоро-вому сну, вважають дієто-логи. Ця страва — просто скарбничка корисних ре-човин: магнію, фосфору, кальцію, кременію, калію.

Тільки не переборщіть із цукром. Якщо підсо-лоджувати каші, то неба-гато і — природними со-лодощами — сухофрукта-ми, бананами, медом.

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

Перш ніж розпочати їх опис, слід сказати, що на їх споживання можуть накладатися певні обме-ження, пов'язані зі станом шлунково-кишкового трак-ту хворого. Наприклад, на тлі підвищеної кислотності шлункового соку, при ви-разковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки ліпше використовувати со-лодкі сорти, і навпаки — тим, хто страждає від гастриту зі зниженою кислотністю шлункового соку, спастич-ного коліту, дискінезії жов-чного міхура, більше годять-ся кислі сорти.

Серцеві захворювання, нейтралізація отрут

Від сивої давнини яблуку як лікувальному засобові належала помітна роль, причому перевага віддава-лася кислим сортам. Їх не-одмінно включали до хар-чового раціону осіб, котрі страждали від серцебиття.

Високо поціновувалася їх здатність нейтралізувати дію отрут — прийнятих ра-зом із їжею або тієї, що пот-рапила у кров при укусі скорпіона.

Нудота, блювання

Було помічено, що яблу-ка з терпким кислим сма-ком ліквідують нудоту і при-пиняють блювання.

Очищення організму, виведення радіонуклідів, атеросклероз

Для очисної здатності плодів характерна багато в чому універсальна дія. Так, процедури очищення жов-чного міхура і печінки (ор-гана, який регламентує ро-боту багатьох систем орга-нізму) мають передувати кілька днів утримання від їжі, протягом яких уживають лише свіжовичавлений яб-лучний сік. Пектини, що міс-тяться в яблуках, є ефектив-ною «пасткою» для радіо-нуклідів, тому регулярно вклучення до меню страв, приготованих із яблук, пом'якшує вплив радіації на організм.

Тривале споживання од-ного-двох яблук на добу нормалізує холестериновий обмін, поступово звільняє

• Давній засіб

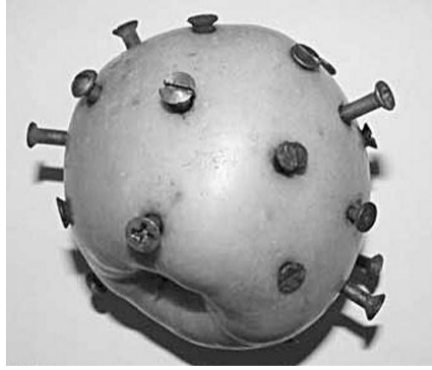
«ЗАЛІЗНІ» ЯБЛУКА – ВІД АНЕМІЇ

Яблука, приготовлені особливим чином, допоможуть при лікуванні залізодефіцитної анемії. Ця хвороба вини-кає у людей, які втратили багато крові (після операції, поранення), у жінок, що мають міому матки, яка кровить, моло-дих дівчат, у яких сильні й нерегу-лярні місячні, а також у людей, що страждають від захворювань нирок.

Як приготува-ти «залізні» яб-лука? Дуже про-сто. Ввечері бе-рете два яблука і чисто вимитим цвяхом без іржі робите якнайбільше наколів через усе яблуко. Залишаєте ці діряві яблука до ранку, вранці (знову ж таки натще) з'їдаєте їх. За ніч у яблуках, у місцях проколів, утворюється яблучно-кисле залізо, яке дуже легко засвоюється організмом. І хай вас не лякають коричневі дірки від проколів.

Лікувати анемію таким чином треба протягом двох-трьох місяців. Цей спосіб можна рекомендувати всім людям, особливо ослабленим і тим, хто часто хворіє.

Єдине, на що варто звернути увагу, — самі яблука. Не треба для лікування брати імпортні, «пластмасові». Наші, «рідні», навіть з черв'яками, — саме те, що треба. Ліпше брати зелені яблука.



Молодильні і не тільки

Про користь яблук годі й говорити — вона відома всім. Тим часом, окрім загальної корис-ті, ці фрукти мають і суто лікувальні власти-вості.

• До часу

кровоносні шляхи від шла-ків, за рахунок чого знижу-ється рівень кров'яного тис-ку при гіпертонії, вповільню-ються процеси заростання прохідного перетину судин при атеросклерозі.

У процесі переживуван-ня яблук забезпечується санація ротової порожнини, що є також профілактикою застудних недуг.

Надмірна вага, серцева недостатність, поганий сон

Яблучна дієта особливо показана людям, котрі страждають від ожиріння. Певна річ, радикальніший спосіб нормалізації обмін-них процесів — лікувальне голодування з виходом з нього на яблучному соку, але і в тому разі не слід нехту-вати загальнооздоровчою дією «яблучних днів». Над-то ж особам, котрі стражда-ють від серцевої недостат-ності і мають схильність до інфаркту міокарда. Добова норма при яблучній дієті — півтора-два кілограми пло-дів, які з'їдають у 5—7 при-йомів. Одне яблуко сорту ранет Симиренко, з'їдене на ніч, усуває неспокій, зміц-нює сон і нормалізує трав-лення.

Гастрит

У народі популярний спо-сіб лікування цієї недуги за допомогою яблук зелених сортів. Добову дозу — два середніх яблука — натира-



ють на дрібній тертці і з'їда-ють уранці натщесерце. Наступний прийом їжі — не раніш як через 4—5 годин. Упродовж першого місяця лікування кашку приймають щодня, другий місяць — раз на 2—3 дні, третій — раз на тиждень.

Закреп

Регулярне споживання печених яблук полегшує страждання хворих на ато-нію кишківника. Щоби під-няти тонус кишківника, ста-райтесь регулярно, щоран-ку, з'їдати натщесерце 2—3 непечених яблук.

Дизентерія, сечокам'яна хвороба, екзема, поліартрит

Для лікування дизентерії хворим на 2—3 доби приз-начають протерті свіжі яб-лука сорту антонівка, почи-щені від шкірки. Добова до-за — 1—2 кг. Але не вики-дайте шкірки — вони мо-жуть бути корисні при піс-ку та каменеутворення у нирках, при екземі, поліар-триті. Їх висушують, розти-рають на порошок, а тоді столову ложку його залива-ють склянкою окропу і на-стоюють півгодини. Прийма-ють по півсклянки двічі на день, ліпше вранці натще-серце і ввечері перед сном.

Відбілювання шкіри, сонячні й термічні опіки, обморозування, тріщини й довго неви-гойні виразки

• Зверніть увагу

Щось із підшлунковою...

У прохолодний період медики констатують збільшення кількості хворих на гострий панкреатит. Який тут зв'язок? Безпосередній — люди вживають більше спиртного, щоб «зігритися», та важкої жирної їжі. А цього ой як не любить підшлункова залоза — один із найважливіших органів для процесу травлення.

Гострий панкреатит — це гостре асептичне запале-ння підшлункової залози. У чоловіків розвивається зде-більшого через зловживан-ня неякісним (сурогатним) алкоголем у поєднанні з ве-ликою кількістю смаженої, жирної та гострої їжі, а в жінок — унаслідок жовчно-кам'яної хвороби. Дрібні камені, які утворюються в жовчному міхурі, мігрують, подразнюючи, травмуючи і тим самим підвищуючи тиск у жовчовивідних про-токах та підшлунковій за-лозі. Відтак ферменти ста-ють активними і починають перетравлювати тканину самої підшлункової залози, через що і виникає запалення.

Гострий панкреатит може бути як легкої форми, що минає після лікування впродовж 4—7 днів, так і важкої, коли уражена вели-ка частина підшлункової залози і розвивається змертвіння її тканин. Якщо приєднується інфекція, ви-никає гнійне або гнійно-не-кротичне запалення. Такий перебіг хвороби дуже не-безпечний.

Які ж симптоми вказують на гострий панкреатит, а які — на хронічний? При гос-троді на верхній ділянці жи-лота виникає різкий інтен-сивний біль оперізуваль-ного характеру, який віддає в попереку, супроводжується зазвичай багаторазовою блювотою, після котрої не

Окремо про подагру. Шматочок квашеного яблук-ка притискають до по-дагричної шишки, накрива-ють компресним папером і закріплюють пов'язкою на ніч. Яблуко повинно розта-шовуватися виключно на ураженому суглобі.

Зір, працездатність мозку

Ці рекомендації будуть корисні людям, котрі займа-ються розумовою працею. Щоб очі не втомлювалися від читання й писання, час від часу накладайте на них усього на кілька хвилин кашку зі звареного й роз-тертого яблука. Ця проце-дура зміцнює зір. А для на-дання гостроти мисленню та підвищення працездат-ності мозку насолоджуй-тесь ароматом свіжого яб-лука, нюхаючи його упро-довж кількох хвилин перш ніж з'їсти.

Геморой

Для зняття болю при за-гостренні хвороби бажано дотримуватись овочевої дієти зі споживанням ве-ликої кількості стиглих яб-лук.

Бородавки

Потрібні яблука кислих сортів. Шматочком плоду натирають бородавку по кілька разів на день до її зникнення.

Вибілювання зубів

Ретельне розжовування яблук здатне зменшити жовтавість поверхні зубів.

Кашель

Натріть на тертці яблуко і цибулю. Додайте мед і пе-ремішайте (всі компоненти беруться порівну). Одержану суміш їжте по чайній ложці кілька разів протягом дня.

• До речі...

ЦІЛЮЩІ ЗЕРНЯТКА

Коли їсте яблуко, ніколи не викидайте зерняток. Це справжня скарбничка мікроелементів, потрібних зміцнен-ню вашого здоров'я. Зараз у деяких країнах продають як ласощі пакетики з такими зернятками. Є й зернятка зацукровані, і в какао, в шоколадній глазурі.

Кілька зерняток — і організм отримав порцію по-трібних мікроелементів. Але зернятка мають бути доз-рілими, темного кольору.

Хто яблуко в день з'їдає, у того лікар не буває! Англійське прислів'я

Осінні салати: смак і користь



Щедра овочева пора наближається до завершення. І літні розмаїття свіжих салатів змінює не менша кількість осінніх. Пропонуємо добірку рецептів.

● До сезону

кор, олія, зелень петрушки, варена морква.

Цибулю добре промити, нарізати кружальцями, залити олією, розтертою з гірчицею, і посипати нарізаною зеленою цибулею. Викласти в салатницю, полити олією або майонезом, прикрасити листочками петрушки і кружальцями вареної моркви.

ІЗ СЕЛЕРИ І ГОРІХІВ

Селера, 10 горіхів, 100 г сметани, лимон, стручок солодкого червоного перцю.

Корінь селери почистити, натерти на дрібній тертці, вимішати з посіченими горіхами, скропити соком з лимона, викласти на маленькі листочки капусти і полити сметаною. Салат приготувати за 3—4 год. перед подачею на стіл. Зберігати в холодному місці.

Прикрасити кружальцями солодкого червоного перцю і листочком селери.

З ЦИБУЛІ ТА ЯЄЦЬ

З ГІРЧИЦЕЮ

500 г цибулі, 5 зварених круто яєць, 2 ст. ложки гірчиці, 100 г олії, сіль, цукор, зелень петрушки, стручок солодкого червоного перцю.

Цибулю нарізати півкружальцями, вкинути у киплячу підсолену воду, додати 1 ст. ложку оцту і варити на повільному вогні протягом 5—7 хв. Тоді воду злити, цибулю охолодити, посолити, посипати цукром і викласти

в салатницю. Полити розтертими з гірчицею і вимішаними з олією жовтками. Посипати посіченими білками і дрібно нарізаною зеленню петрушки, прикрасити кружальцями червоного солодкого перцю.

З ТВЕРДОГО СИРУ І СОЛОДКОГО ПЕРЦЮ

4—5 стручків солодкого перцю, 200 г твердого сиру, склянка зеленого горошку, 100 г сметани, 1 ст. ложка майонезу, сіль, цукор, зелень петрушки.

З помитого перцю зрізати верхівки і вибрати зернята. Твердий сир натерти на грубій тертці, додати горошок без заливки, вимішати зі сметаною та майонезом, зеленню петрушки, посолити і посипати цукром. Цим салатом наповнити стручки перцю, викласти на плоску тарілку і прикрасити листочками петрушки.

З ЯБЛУК І ХРОНУ

500 г яблук, корінь хрону, 100 г сметани, 2 ст. ложки майонезу, сіль, цукор, стручок перцю.

Хрін почистити і натерти на дрібній тертці. Яблука помити і разом зі шкіркою натерти на грубій тертці. Тоді з'єднати, посолити, посипати цукром, вимішати зі сметаною і майонезом. Викласти гіркою в салатницю, прикрасити листочками петрушки, кружальцями червоного перцю.

ПОЛЬОВИЙ САЛАТ

500 г картоплі, 500 г мор-

кви, 150 г ріпи, 150 г буряка, 3 яйця, 150 г оселедця (філе), 150 г сметани, зелень, перець.

Варену картоплю, моркву, ріпу, буряки нарізати дрібними кубиками. Жовтки зварених круто яєць і філе оселедця дрібно нарізати. Заправити майонезом, меленим чорним перцем, посолити і наповнити ним половинки тих зварених круто яєчних білків, що залишилися. Укласти кусочками філе, посипати зеленню петрушки.

«ОРІЕНТАЛЬ»

500 г картоплі, 300 г зеленої цибулі, 1 огірок (можна солений), 2 солодкі перчини, 3 помідори, 1 ст. ложка лимонного соку, 2 ст. ложки олії, кріп, зелений салат.

Очищену і зварену картоплю, огірок, помідори нарізати скибками і змішати із зеленню цибулі й кропу. Солодкий перець звільнити від насіння і нарізати соломкою. Все перемішати, додати масло, лимонний сік, сіль. При подачі на стіл прикрасити листками салату.

ФРАНЦУЗЬКИЙ

200 г картоплі, 250 г солодкого перцю, 500 г помідорів, 50 г цибулі, по 50 г зелені петрушки і кропу, 50 г ізюму, 300 г сметани, 50 г олії, сіль, перець.

Перець обчистити від серцевини. Помідори обчистити від шкірки. Всі овочі нарізають дрібними кубиками, додають дрібно нарізану цибулю, зелень петрушки, кріп, ізюм. Солять, по-

сипають чорним перцем і перемішують. Рослинну олію змішують із сметаною, додають до овочів, залишають на деякий час.

ОВОЧЕВИЙ ПОЛЬСЬКИЙ

300 г картоплі, 120 г моркви, 100 г кореня селери, 100 г кореня петрушки, 80 г підтушеної квасолі, 100 г солених огірків, 100 г яблук, 2 яйця, 80 г маринованих грибів, 200 г майонезу, гірчиця, цукор, сіль, оцет, перець.

Яйця відварити круто, картоплю, моркву, селеру, петрушку відварити і почистити. Овочі, яйця, яблука, огірки і гриби нарізати дрібними кубиками, додати квасолю, майонез, сіль, цукор, гірчицю і все перемішати. Салат залити майонезом, прикрасити кружечками вареного яйця, помідорами і листками салату.

«ФАНТАЗІЯ»

400 г буряків, 200 г яблук, 120 г горіхів, 120 г чорносливу, 200 г майонезу, зелень.

Варені буряки і обчищені яблука натерти, додати дроблені горіхи, розпарений чорнослив без кісточок, заправити майонезом, зеленню і укласти гіркою в салатницю. «Гірку» полити майонезом, прикрасити буряком, яблуками, зеленню, чорносливом і горіхами.

ВІНЕГРЕТ ПО-ПРАЗЬКИ

Варимо 6—8 картоплин у «мундирах», 2—3 моркви. Чистимо, нарізаємо кубиками. Додаємо кришений (без шкірки) солоний огірок, квашену капусту, зелений горошок без заливки, солімо, перчимо. Головне — приправа. Потрібно до 200 г майонезу додати 50 г пива, ретельно змішати, підсолити на смак і цим соусом заправляти вінегрет.

Хто любить, може додати дрібно посічене філе оселедця чи копченої риби. Такий салат-вінегрет подають до пива. Головне, щоб він не був теплуватим, бо тоді втрачається весь смак. Дехто ще заправляє його подрібненими маслинами. Однак це вже що кому до смаку. Головне у такому салаті — гострота, пікантність. І, звичайно, це страва не для дітей.

● Приготуйте

До страви — яблучні приправи

Проста

Зварити яблука без шкірки й насіння в невеликій кількості води. Розтерти в пюре. З невеликою кількістю добавленої гірчиці (готової) приправа підійде до всіх овочевих і м'ясних страв, особливо до вареного язика, а з цукром — до млинців і запіканок.

Для фруктових салатів

200 г яблучного соку, по 100 г — апельсинового й лимонного з цукром, 50 г сметани, 60—70 г цукру, 10 г солі.

Усі продукти з'єднати. Перед використанням добре перемішати.

Соус збитий

1/2 л яблучного соку, 3 яйця, цукор, лимонна кислота, 3 ч. ложки крохмалю.

Збити яйця з цукром, додати крохмаль і підігрітий яблучний сік. Посуд із сумішшю поставити на водяну баню і збивати до загустіння, після цього підкислити суміш лимонним соком або кислотою.



Гірчиця

на яблучному пюре

3 ст. ложки гірчичного порошку, 4 ст. ложки яблучного пюре, 2—3 ст. ложки цукру, 1 ч. ложка солі, оцет, перекип'ячений із гвоздикою, анісом.

Кислуваті яблука спекти, приготувати з них пюре, змішати з гірчичним порошком і цукром, розтерти, розвести оцтом, посолити. На 3 дні поставити для витримки.

Солодкий соус

Помідори й почищені від шкірки та насіння яблука (пропорція довільна, але краще, щоб яблук було трохи більше, ніж помідорів) нашаткувати у вигляді великої локшини. Заправити сметаною, змішаною з цукром і майонезом. Усе перемішати, притрусити кропом. Замість майонезу можна до сметани додати яблучне пюре.

З травами

2 яблука, 1 ст. ложка посіченої свіжої кропиви, 1 ст. ложка посіченого свіжого листя малини, 5 ст. ложок олії, сіль, червоний мелений перець — за смаком.

Яблука без насіння, але зі шкіркою пропустити через м'ясорубку й швидко змішати з посіченим листям малини та кропиви (їх можна пропустити через м'ясорубку разом з яблуками). Масу заправити сіллю, червоним меленим перцем, додати олію і ретельно перемішати.

Цю приправу подають як універсальний додаток до різноманітних страв. Її можна зберігати в холодильнику кілька днів, але так, щоб приправа була щільно закрита.

● На замітку

Як видалити накип з посуду

Як відомо, у прісній воді містяться у розчиненому стані різноманітні солі. Їхній склад, який визначає так звану твердість води, а також кількість залежать від джерела води. При кип'ятінні води такі солі, як бікарбонати кальцію та магній, розпадаються і випадають в осад. Карбонати кальцію і магнію осідають на дні та на стінках посуду у вигляді накипу.

Накип має низьку теплопровідність, а тому для нагрівання та кип'ятіння води в такому посуді треба затратити більше часу, отже більше витратити газу чи електроенергії. При цьому стінки посуду нагріваються до більш високої температури, що призводить до скорочення терміну його використання.

Виникає потреба видалити-

ти накип. Для цього найкраще застосовувати спеціально випущені засоби, зокрема порошкоподібні препарати, які можна придбати на ринку чи в крамниці побутової хімії. Якщо накип видалений не повністю, обробку треба повторити.

Накип можна видалити за допомогою харчової соди і оцтової есенції. Робиться це так: у чайник наливають гарячу воду і доводять її до кипіння, після чого додають

харчову соду з розрахунку 2—2,5 ст. ложки на один літр води і кип'ятять ще 20—25 хв. Далі воду зливають і знову наповнюють чайник водою з додаванням оцтової есенції (0,5 скл. на 4 л води), доводять до кипіння і кип'ятять протягом 20 хв.

Після цього спущений шар накипу можна легко зняти зі стінок чайника (дерев'яною паличкою) і ретельно прополоскати.



Консервовані яблука зі смаком квашених

Для консервування за цим рецептом можна брати будь-які сорти яблук зі щільною м'якоттю (м'які плоди вбиратимуть занадто багато розсолу). Антонівка найкраща завдяки чудовому аромату, який повністю зберігається навіть у консервованій продукції.

Помиті плоди розрізають на четверо і видалають насіння (при цьому лусочки насінневих камер повністю виводяться не обов'язково), щільно укладають у стерилізовані банки, додавши розетки гвоздики (на трилітрову банку — 6—8 штук).

Для приготування розсолу на 1 л води беруть 1,5 ст. ложки солі (без верху) і 5 ст. ложок цукру. На 3-літровий слок із щільно укладеними скибочками яблук потрібно приблизно 1,3—1,4 л розсолу.

Розсіл має прокипіти 3—5 хвилин. Киплячим заливаємо банки з яблуками. Акуратно, притримуючи прихватами, повертаємо ємність із боку в бік, щоб повністю вийшло повітря. При цьому яблука вбирають певну кількість розсолу і з них теж виходять бульбашки повітря.

Розсіл зливають і киплячим заливають повторно доверху. В останню порцію додають чайну ложку 70-відсоткової оцтової есенції, накривають слок стерильною кришкою і закатують. Банки з яблуками перевертають кришками донизу та укутують до повного охолодження.

Відтак виявиться, що рівень розсолу зменшився і доходить приблизно до плічок банки — це нормально явище.

Щепити горіх ліпше восени



Більшість садівників припускається помилки, плануючи щепити волоський горіх у той же період, коли це роблять на плодкових деревах, тобто навесні, з початком сокооруху.

• Зверніть увагу

як 30 сантиметрів завдовжки і 7 міліметрів завтовшки з двома добре розвиненими бруньками, а найголовніше — увага! — діаметр серцевини не повинен перевищувати товщину кільця деревини. Пагони з великою серцевиною на живці не годяться.

Живці для щеплення у відкритому ґрунті найкраще

заготовляти безпосередньо перед операцією, аби кора у них легко відділялася. Можна також заготовляти за 20–30 днів до початку робіт. У цьому разі їх зберігають у холодильнику у вологій тирсі чи в піску, замазавши кінці садовим варом.

За літнього щеплення вдаються до методу окулірування брунькою за кору (так зване окулірування трубною). При цьому особливу увагу потрібно приділити тому, щоб розмір вирізаного кільця підщепи точно відповідав вирізу кори на прищепі. Найзручніше виконувати цю операцію спеціальним ножом із двома паралельними леза-

ми, відстань між якими має бути 3–3,5 см.

Як підщепу можна використати дво- або трирічні сіянці з діаметром штамба в ділянці щеплення 1,5–2,5 см, попередньо їх підготували. А саме: вирізати «на кільце» зайві пагони, приблизно за два-три тижні до операції підгорнути вологою землею для кращого відставання кори та внести азотні добрива (столова ложка на відро води).

За два-три дні до операції деревце треба рясно полити. У день виконання роботи кореневу шийку потрібно очистити від землі і ретельно протерти вологою ганчіркою місце щеплення.

• Варто знати

Не тільки гашене вапно

Зазвичай для побілки дерев садівники використовують вапно з кількома компонентами залежно від мети. У 10-літровому відрі води розводять до двох із половиною кілограмів вапна та півкілограма мідного купоросу.

Для кращого прилипання в розчин додають глину (на відро — приблизно кілограм), клейстер, столярний клей або ПВА. Якщо сад потерпає від гризунів, то у суміш вливають столову ложку карболки, запах якої не переносять ні миші, ні зайці.

Отриману масу ретельно перемішують і залишають кілька годин настоятися.

Сьогодні фарби для побілки стовбурів плодкових, які здатні захистити кору за сильних перепадів температури повітря, від сонячних опіків, шкідників та грибків, пропонує торгова мережа.

Цей товар має досить широке цільове призначення. Може також використовуватись для фарбування стін та дахів теплиць, забезпечення рослини від сонячних опіків. Шар фарби на дерев'яних меблях убереже їх від шкідників і вологи.

Така садова фарба виготовляється на основі акрилових полімерів з добавками і антисептиками. До того ж вона містить протимікробні та протигрибкові компоненти, які зупиняють процес гниття, і спори мохів та лишайників не розповсюджуються вгору по кроні. Ці ж компоненти відлякують гризунів. Однак деякі садівники застерігають, що молоді рослини акриловими засобами краще не обробляти.

Фарбу ліпше наносити в кілька шарів. Причому другий шар — аж через вісім годин після першого. Температура повітря при цьому має бути не нижче плюс 5°C.

І насамкінець — така фарба цілком замінює садовий вар при обробці зрубів і зрізів.



• Заготовляємо

ЖИВЦІ ДЛЯ ВЕСНЯНОГО ЩЕПЛЕННЯ

Заготовляють їх восени після падолісту до настання сильних морозів. Особливо це стосується недостатньо зимостійких сортів (наприклад яблунь Лобо, Спартан, Мелба, Пелін шафранний тощо). Осінній термін заготовлення живців обумовлений тим, що однорічні гілки в дерев узимку можуть надто підмерзнути і стануть непридатними для щеплення.

На живці використовують однорічні паростки завдовжки 30–40 см із нормально розвиненими бруньками. Їх беруть зі здорових високостволових дерев із південного боку крони. Не використовують живці хворих і молодих дерев, які ще не плодоносили. Для щеплення не підходять жирові пагони, а також тонкі гілочки з недорозвиненими бруньками.

Заготовлені гілки зв'язують у пучки, до яких прикріплюють етикетки з назвою сорту. Зберігають їх у погребі за 0–3°C. При зберіганні в погребі гілки встановлюють вертикально, закопуючи їх на 1/2 або 1/3 довжини у вологий пісок або торф. При зберіганні в снігу сніговий бурт розміщують у затіненому місці і вкривають торфом або тирсою, щоб навесні сніг не розтанув раніше терміну щеплення.

Якщо гілки заготовлені до снігу, для тимчасового зберігання їх загортають у вологу тканину, потім у папір, зверху обгортають плівкою і тримають у прохолодному приміщенні.

Рчу тому, що листочки на горіху починають проростати за температури 10–15 градусів, а камбій — лише при 20°C і вище. Як наслідок, при щепленні рано навесні підщепи не може забезпечити зрощення з прищепою.

Враховуючи такі особливості культури, горіх можна прищеплювати в холодну пору — з початку листопада до кінця грудня на викопані підщепи або в травні-червні, коли стовпчик термометра підніметься вище 20°C.

За зимового щеплення підщепою можуть бути одно- або дворічні сіянці з діаметром біля кореневої шийки 12 міліметрів і заввишки сантиметрів 15. Корені повинні бути без жодних ушкоджень і ознак загнивання. Викопають їх пізно восени до настання морозів.

Найкращими методами щеплення в цьому разі є копулювання і поліпшене копулювання.

Після проведеної операції щепу потрібно притримати у приміщенні з температурою до 26°C, не допускаючи підсихання деревця. Через 20–25 днів його переносять у холодний підвал. Коли потепліє, висаджують у шкілку. Плодоносять такі дерева, як правило, на 3–4-му році, а іноді й раніше.

Для літнього окулірування використовують крупні бруньки кулястої форми пагонів поточного року.

Пагони, з яких беруть живці, мають бути не менш

• До часу

Якщо ви хочете, щоб газон тишив вас наступного року, то восени треба підготувати його до настання зимових холодів. Починати роботу треба вже у вересні.

Газон потребує догляду

Проводячи осінні підживлення, слід пам'ятати, що зимостійкість рослин підвищують лише легкозасвоювані форми фосфору і калію. Підживлення газону слід провести у вересні і внести всю норму добрив за один раз.

Треба одразу після стрижки газону розкидати (гранульовані) або розсипати (порошкоподібні) добрива по поверхні газону. Якщо не вдалося придбати комплексні фосфорно-калійні добрива, то можна змішати необхідні кількості фосфорного і калійного добрив, аби не вносити їх окремо.

Добре було б включити до складу цієї суміші і мікроелементи, які підтримують найважливіші життєві процеси в клітинах і тканинах рослин. Не завадить і деяка частина органічних добрив (до 50%), яка може бути використана рослинами наступного сезону. Для швидшого засвоєння поживних речовин підживлення краще проводити перед дощем або полити газон одразу ж після внесення добрив.

Важливе значення для зимівлі має висота газонної трави під снігом. Надто висока трава (15–20 см), опинившись прим'ятою під



шаром снігу, загниває від підвищеної вологості восени та навесні, а надто низька (4–5 см) більше зазнає вимерзання і неспроможна забезпечити розвинену кореневу систему рослин потрібною кількістю кисню та поживних речовин.

Тому рекомендована висота газонної трави під час зимівлі має становити 10–12 см. Отже, останню стрижку треба провести в середині осені (кінець вересня), встановивши косарку на висоті зрізу приблизно 7 см. Скошену траву треба зібрати і вивести за межі газону, позаяк залишені тут рослинні рештки в період осінніх дощів стають вогнищем виникнення гнилі.

Якщо осінь дощова, то для того, щоб урятувати газон від вимокання, ґрунт проколюють вилами на глибину 20 см. У міру опадання листя його так само треба прибирати з газону, оскільки і воно сприяє розвитку гнилі.

• Важливо

ЯК ТАМ У ПОГРЕБІ?

Якщо у сховищі гасне свічка — це свідчить про надлишок у ньому вуглекислого газу. Концентрація більш як 10% небезпечна для людини. Негайно подбайте про достатню вентиляцію.

Щоб контролювати перехід до мінусових температур, поставте в погребі блюдце чи іншу невелику ємність з водою. Якщо вода замерзла — значить, температура опускалася нижче нуля.

У дбайливого господаря має бути два термометри, розміщені на підлозі й під перекриттям. Вони вчасно підкажуть, чи потрібно додатково утеплювати погреб холодної пори, чи, навпаки, — провітрювати.

Якщо у погребі підвищена вологість, то, щоб не допустити втрат продукції, овочеву купу прикривають шаром сіна завтовшки 40 см. Воно і вбере конденсат. Надто вологе замінюють на сухе. Іноді таку ковдру протягом зими доводиться змінювати кілька разів.

Темний слиз на верхніх листках капусти — це сигнал, що в погребі затхле повітря, головкам «нічим дихати» і необхідна активна вентиляція. Якщо ж листя сухе — режим зберігання працює.

• Коротко

Як зберегти виноград до весни

Виноград можна зберегти свіжим простим способом: на дно скляної банки насипати натертий на крупній тертці корінь хрону шаром 5–6 см, зверху — просушені грона. І так пошарово заповнити банку. Закрити капронною кришкою і поставити у приміщення, де температура не вища 12°C. Виноград долежить до весни й буде наче щойно з куща.

На 10–12 кг грон потрібно приблизно один кілограм хрону.

Хай петрушка зимує на грядці

Петрушка більш холодостійка культура, ніж морква, і за хорошого вкриття (опале листя, тирса, торф) може зимувати на грядці і давати зелень у найранніші терміни. В осінньо-зимовий період багато хто вирощує її на підвіконні, посадивши в горщики по два-три коренеплоди.

Із залишених на грядці рослин наступного літа можна зібрати насіння. Схожість зберігається до шести років, якщо помістити його у мішечок і покласти в приміщенні з температурою 18–20°C.

Дошкуляє попелиця?

Якщо смородини дошкуляє попелиця, то після падолісту кущ слід рясно полити гарячою водою (60–65°C). Це зручно робити з поливалки. За кілька годин після того під кущі треба підсипати деревний попіл, перегній і обережно розпушити ґрунт, загортаючи добрива.

Щоби швидше перепрів

Щоби гній швидше перепрів і перетворився на доброякісний перегній, напередодні холодів його варто прикидати землею або торфом. Не зайве ще й укрити купу поліетиленовою плівкою. Таке укриття сприятиме активнішій роботі дощових черв'яків і запобігатиме зайвому випаровуванню поживних летких речовин.

Замість пропарювання — проморожування

Аби знезаразити ґрунтосуміш для вигонки зелені взимку чи вирощування розсади, часто вдаються до пропарювання. Це не тільки важка, а й складна процедура.

До того ж із таким завданням краще впоратись мороз. Варто лише напередодні холодів наповнити ємність землею і залишити на вулиці під навісом. Морози знищують усі шкідливі організми, і її можна буде сміливо використовувати для об'ясування городу на підвіконні чи висівання насіння на розсаду.

ПОНЕДІЛОК, 16.10.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 23.30 Д/с «Марк Твен»
07.30, 14.20, 17.40, 23.20 Світ он лайн
07.35 Агроера
07.40 Спорт
07.50 Від першої особи
08.15 Д/с «Нью-Йорк»
09.30 Х/ф «Червоний колір Бразилії»
13.50 Перша шпальта
14.30, 22.50 Д/с «Супервідчуття»
15.30, 00.20 Д/с «Вагасі — японські смаколики»
16.45 Хто в домі хазяїн?
17.15, 02.55 Вікно в Америку
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.05, 21.00, 01.55 Новини
18.20, 21.30, 01.25, 02.20 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 До справи
20.15 Війна і мир
21.50, 02.35 Новини. Спорт
22.15 Роздагалька

1+1

06.00 Х/ф «Ва-банк»
08.05 Х/ф «Ва-банк-2»
10.05 «Чотири весілля»
11.10 «Танці з зірками»
13.35 Х/ф «Іван Васильович міняє професію»
15.30 Х/ф «Операція «И» та інші пригоди Шурика»
17.30 Х/ф «Нестримні»
19.30 ТСН
20.15 Х/ф «Аватар»
23.30 Д/ф «Невідомий батальон»
00.45 «Мультибарбара»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 «Він, Вона і телевізор»
12.15 Х/ф «Морський піхотинець-3: Тил»
14.00 Т/с «Гвардія»
17.45 Т/с «Гвардія-2»
19.30, 20.30 Т/с «Ментівські війни. Київ-2»
21.30 Х/ф «Слідопит»
23.25 Х/ф «Хижак-2»

TV-4

06.00, 10.00 Т/с «Білий танець»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.45, 15.50, 19.25, 21.25 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 19.15 Миська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна

09.00, 00.30 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Про кіно
09.55, 21.55 Добрі традиції
11.00, 16.00 Дитяча година
12.10 У фокусі Європа
12.40 Євромакс
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Італійська казка»
17.00 Феєрія мандрів
17.30 Про нас
18.00 Х/ф «Браві хлопці»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизка
22.00 Х/ф «Тринадцять днів»

ICTV

05.35, 19.20 Надзвичайні новини
06.20 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.05, 13.15, 16.10, 21.30 Т/с «Пес-3»
12.45, 15.45 Факти. День
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
22.30 Погляд зблизка
01.00 Х/ф «У пеклі»

СТБ

06.10, 15.25 «Все буде добре!»
08.10 «Все буде смачно!»
09.10 Х/ф «Таємниця «Чорних дроздів»
11.25 Х/ф «Запасний гравець»
13.00 «Битва екстрасенсів-17»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «Хата на тата»

НОВИЙ КАНАЛ

04.00 Абзац
06.00 М/с «Пригоди кота в чоботях»
06.59, 09.19 Kids Time
07.00 М/с «Лунтик і його друзі»
08.00 М/с «Історії Тома і Джеррі»
09.20 М/ф «Робінзон Крузо: Дуже заселений острів»
11.10 Х/ф «Зелений ліктар»
13.40 Х/ф «Темний лицар»
16.40 Х/ф «Хеллбой: Герой із пекла»
19.00 Ревізор
21.45 Страсті за Ревізором
00.30 Х/ф «Бабадук»

«УКРАЇНА»

06.00 Події тижня з Олегом Панютою
07.00, 02.40 Зірковий шлях
09.20 Х/ф «Мрії з пластиліну»
11.20, 15.20 Т/с «Доля на ім'я любов»
15.00, 19.00 Сьогодні

15.50 Х/ф «Весільна сукня»
18.00 Т/с «Жіночий лікар-3»
19.50 Т/с «Светка»
00.00 Х/ф «Цар скорпіонів-3: Книга мертвих»

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 «Забуті смаки Луцька»
09.15 «Загублені у часі»
09.30 «Мандруємо вдома»
09.45 «Сад. Город. Квітник»
10.00 «Відверті діалоги»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 16.00 «Із нашої відеотеки»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»

11.30 «Подорожні замальовки»
12.00 «Гра долі»
12.15 «Мамина школа»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.00 «Замки тернопілля»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45, 20.20 Соціальна реклама
18.00 «Просто неба»
18.15 «Азбука смаку»
18.30 «Києвотека»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.00 «Невигодні історії»
19.30 «Степовики»
19.45 «Серце міста»
20.00 «Імена»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.00 «Глобальне попередження»
22.30 «Шляхами Богдана Лепкого»

ІНТЕР

05.45 «Подорожці»-Час»
06.25 М/ф
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.20 Х/ф «Недільний тато»
12.30 Х/ф «Одружений холостяк»
14.20 Х/ф «Джентльмени удачі»
16.10 «Чекай на мене»
18.00, 19.00 «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
20.40 Т/с «Спокуса-2»
22.30 «Слідство вели...» з Л. Каневським»
00.20 Т/с «25-та година»

СЕРЕДА, 18.10.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 23.30 Д/с «Марк Твен»
07.30 Ера бізнесу
07.35 Агроера
07.40 Спорт
07.50 Від першої особи
08.15, 02.55 Д/с «Нью-Йорк»
09.00 Д/с «Супервідчуття»
09.30 Т/с «Гранд-готель»
11.15 Т/с «Епоха честі»
13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
13.10, 14.30 Радіо. День
13.50 Наші гроші
14.20, 16.35, 23.15 Світ он лайн
15.15 До справи
15.50 Твій дім
16.45 М/с «Книга джунглів»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.20 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 Культурна афіша здорової людини
19.25 Д/с «Традиційні свята Мацури»
20.25 Слідство. Інфо
21.50, 02.35 Новини. Спорт
22.15 Світло
23.20 Мегалот
00.35 Д/с «Орегонський путівник»

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля»
10.50, 12.20 Х/ф «Іван Васильович міняє професію»
13.05, 14.05 Т/с «Свати-4»
15.05 Т/с «Величне століття. Рок-солана»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.15 Х/ф «Перевізник-2»
22.00, 23.20 «Міняю жінку-2»
01.35 М/ф «Пригоди капітана Врунгеля»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 12.15 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.40 «ДжеДА!»
10.55, 19.10 «Бандерлоги»
11.25, 17.20 «Загублений світ»
13.10 Х/ф «Слідопит»
15.20 «Зловмисники»
19.30 Т/с «Ментівські війни. Київ»
20.30 Т/с «Ментівські війни. Київ»
21.30 Х/ф «Без надії на спокуту»
23.15 Х/ф «Дорога без вороття»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Красуні Едіт Уортон»

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 Екологічно чисте життя
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.35, 21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Леді-казка»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі Європа
20.20 Євромакс
22.40 Х/ф «Легенда темної гори»

ICTV

05.30, 09.55 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.55, 13.20 Х/ф «Малавіта»
12.45, 15.45 Факти. День
13.40 Скетч-шоу «На трьох»
14.20, 16.10 Т/с «Янголи війни»
16.25, 22.25 Т/с «Паршиві вівці»
17.30, 21.25 Т/с «Пес-3»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.30 Х/ф «Подарунок»

СТБ

06.45, 15.25 «Все буде добре!»
08.45 «Все буде смачно!»
09.45 «Битва екстрасенсів-15»
12.00 «МастерШеф-6»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «МастерШеф-7»
23.50 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

03.50 Абзац
05.40 М/с «Пригоди кота в чоботях»
06.59, 08.59 Kids Time
07.00 М/с «Лунтик і його друзі»
08.00 М/с «Історії Тома і Джеррі»
09.00 Т/с «Друзі»
12.15 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
17.00 Аферисти в мережах
19.00 Зірки під гіпнозом
21.00 Київ вдень та вночі
22.00 Зоряні яйця

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.15 Зірковий шлях
11.30 Реальна містика
13.30, 15.30 Т/с «Черговий лікар-3»
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Жіночий лікар-3»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Х/ф «Прощаюся востаннє»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Майстерня професій»
09.15, 21.00 «Тема дня»
09.30 «На долині туман»
09.55 Телезамальовка
10.00 «Будьте здорові!»
10.30 «Живі сторінки»
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 «Європа очима українця»
12.15 «Легенди Запоріжжя»
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 «Зупинись і здивуйся»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Звичайне диво»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «А у нас кіно знімали»

ІНТЕР

06.20, 22.30 «Слідство вели...» з Л. Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.30, 12.25, 20.40 Т/с «Спокуса-2»
13.00, 14.00 «Життя на межі»
14.50, 15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00, 04.30 «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
00.20 Т/с «25-та година»

ВІТРОК, 17.10.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 23.30 Д/с «Марк Твен»
07.30 Ера бізнесу
07.35 Агроера
07.40 Спорт
07.50 Від першої особи
08.15, 02.55 Д/с «Нью-Йорк»
09.00, 22.50 Д/с «Супервідчуття»
09.30 Т/с «Гранд-готель»
11.15 Т/с «Епоха честі»
13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
13.10, 14.30 Радіо. День
13.50, 22.15 Складна розмова
14.20, 16.35, 23.20 Світ он лайн
15.15 Фольк
16.45 Покоління Z
17.15 М/с «Книга джунглів»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.20 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 Перший на селі
19.25 Д/с «Традиційні свята Мацури»
20.25 Наші гроші
21.50, 02.35 Новини. Спорт
00.35 Д/с «Орегонський путівник»

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля»
10.50, 12.20 Х/ф «Операція «И» та інші пригоди Шурика»
13.10, 14.15 Т/с «Свати-4»
15.20 Т/с «Величне століття. Рок-солана»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.15 Х/ф «Перевізник»
22.00 «Життя без обману-2017»
23.20 Х/ф «Нестримні»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 «Він, Вона і телевізор»
13.20 Х/ф «Робінзон Крузо»
15.20 «Зловмисники»
17.20 «Загублений світ»
18.15 «Спецкор»
18.40 «ДжеДА!»
19.10 «Бандерлоги»
19.30 Т/с «Ментівські війни. Київ-2»
20.30 Т/с «Ментівські війни. Київ»
21.30 Х/ф «Горьць: Джерело»
23.30 Х/ф «Попа законом»

TV-4

06.00 Х/ф «Браві хлопці»
07.15, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок

07.35 Погляд зблизка
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 Екологічно чисте життя
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
10.00 Т/с «Білий танець»
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 «8 жінок»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
18.00 Т/с «Красуні Едіт Уортон»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал-кліп»
22.35 Х/ф «Полярна буря»

ICTV

05.25, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Більше ніж правда
11.00, 13.20 Х/ф «У пошуках пригоди»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 Скетч-шоу «На трьох»
14.05, 16.10 Т/с «Янголи війни»
16.20, 21.25 Т/с «Пес-3»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.25 Т/с «Паршиві вівці»
23.30 Х/ф «Малавіта»

СТБ

06.35, 15.25 «Все буде добре!»
08.35 «Все буде смачно!»
09.35 «Битва екстрасенсів-15»
11.55 «МастерШеф-6»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «МастерШеф-7»
00.00 «Один за всіх»
НОВИЙ КАНАЛ
04.10 Абзац
06.00 М/с «Пригоди кота в чоботях»
06.59, 08.59 Kids Time
07.00 М/с «Лунтик і його друзі»
08.00 М/с «Історії Тома і Джеррі»
09.00 Т/с «Друзі»
12.15 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
17.00 Аферисти в мережах
19.00 Половинки

21.00 Київ вдень та вночі
22.00 Зірки під гіпнозом
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.50 Сьогодні
09.15 Зірковий шлях
11.30 Реальна містика
13.30, 15.30 Т/с «Черговий лікар-3»
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Жіночий лікар-3»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.30 Футбол. Ліга чемпіонів УЄФА «Феєнорд» — «Шахтар»
00.10 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Азбука смаку»
09.15, 21.00 «Тема дня»
09.30 «Шляхами Богдана Лепкого»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Києвотека»
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Серце міста»
12.30 «Степовики»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Живі сторінки»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Енергоманія»
18.30 «Легенди Запоріжжя»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Будьте здорові»
20.00 «На долині туман»
20.30 «Сміємося — не здаємося»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Кризь призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Білі хмари на тлі золотому»

ІНТЕР

06.20, 22.30 «Слідство вели...» з Л. Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.30, 12.25, 20.40 Т/с «Спокуса-2»
13.00, 14.00 «Життя на межі»
14.50, 15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
00.20 Т/с «25-та година»

ЧЕТВЕР, 19.10.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 23.30 Д/с «Марк Твен»
07.30 Ера бізнесу
07.35 Агроера
07.40 Спорт
07.50 Від першої особи
08.15, 02.55 Д/с «Нью-Йорк»
09.30 Т/с «Гранд-готель»
11.20 Т/с «Епоха честі»
13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
13.10, 14.30 Радіо. День
13.50 Слідство. Інфо
14.20, 16.35, 19.20, 23.20 Світ он лайн
15.15 Надвечір'я. Долі
16.45 М/с «Книга джунглів»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.20 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 Д/с «Діти Донбасу»
19.25 Д/с «Традиційні свята Мацури»
20.25 «Схеми»
21.50, 02.35 Новини. Спорт
22.15 Книга. ua
22.50 Д/с «Супервідчуття»
00.35 Д/с «Орегонський путівник»

1+1

06.00, 07.00, 08.

П'ЯТНИЦЯ, 20.10.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 08.20 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 08.15, 09.30, 14.20, 16.35 Світ он лайн
06.35, 08.40 Д/с «Традиційні свята Мацури»
07.30 Ера бізнесу
07.35 Агроера
07.40 Спорт
07.50 Від першої особи
09.40 Д/ф «Українська революція»
11.05 Т/с «Епоха честі»
13.00, 15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
13.10, 14.30 Радіо. День
13.50 «Схеми»
15.15 Світло
16.45 М/с «Книга джунглів»
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30, 01.25, 02.20 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 Твій дім
19.25 Д/с «Супервідчуття»
20.25 Перша шпальта
21.50, 02.35 Новини. Спорт
22.15 Д/ф «Дружини. П'ять випадкових історій жінок в армії»
22.30 Д/ф «Дев'ятнадцятирічний командир»
22.50 Як дивитися кіно
23.20 Х/ф «Такі красиві люди»

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 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Слідство. Інфо
08.00 Право на успіх
08.30 Смачна мандрівка
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.15 Ранковий фітнес
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
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 «Тринадцять»
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизька
20.40 Слід
21.50 Добрі традиції
22.35 Х/ф «Нортенгерське аббатство»

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.15 Зірковий шлях
11.30 Реальна містика
13.30, 15.30 Т/с «Черговий лікар-3»
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Жіночий лікар-3»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Х/ф «Доктор щастя»
23.20 «Слідами 17 жовтня. Епілог»
00.00 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Всяка всячина: інструкція з використання»
09.15 «Тема дня»
09.30, 22.30 «Шляхами Богдана Лепкого»
10.00 «Що робити?»
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Армія нескорених»
12.15, 21.15 «Думки вголос»
12.30 «Мандри»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Слід»
17.35 «Магнолія — ТВ. Служба розшуку дітей»
17.40 Реклама. Анонси
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Смакота»
18.15 «Сад. Город. Квітник»
18.35 «Вхід у храм»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Із нашої відеотеки»
20.30 «Сміємося — не здаємося»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирание»
21.30 «Arte, viva!»

ICTV

05.25 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.55 Інсайдер
10.55, 13.20 Х/ф «Контрабанда»
12.45, 15.45 Факти. День
13.40 Скетч-шоу «На трьох»
13.55 Т/с «Янголи війни»
15.00, 16.10 Т/с «Паршиві вівці»
17.30 Т/с «Пес-3»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
00.00 Х/ф «Червоний дракон»

СТБ

06.05 Х/ф «Подвійне життя»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «Сюрприз, сюрприз!»
23.25 Х/ф «Доррга моя донечко»

НОВИЙ КАНАЛ

03.15 Т/с «Татусеві дочки»
04.00 Абзац
06.00 М/с «Пригоди kota в чоботях»
06.59, 08.14 Kids Time
07.00 М/с «Лунтик і його друзі»
08.15, 22.45 Половинки
12.10, 21.40 Київ вдень та вночі
16.20, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.45 Х/ф «Бабадук»

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30, 10.55 «Чотири весілля»
12.20, 13.45 «Міняю жінку»
15.10 Т/с «Величне століття. Рок-солана»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.15 «Ліга сміху-3»
22.20 «Гри приколів»
23.15 Х/ф «Радник»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 12.15 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.40 «ДжеДА»
10.55 «Бандерлоги»
11.25, 17.20 «Загублений світ»
13.40 Х/ф «Подорож до центру Землі»
15.30 Х/ф «Воїни-охоронці»
19.15 Х/ф «Атлантичний рубіж»
21.00 Х/ф «Спека»
23.00 «Змішані єдиноборства. UFC»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Красуні Едіт Уортон»

НЕДІЛЯ, 22.10.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 06.40, 08.20 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.30, 07.45, 08.15, 09.30 Світ он лайн
07.50 Смакота
08.40 Д/с «Традиційні свята Мацури»
09.40 Д/с «Скарби та смертельні таємниці морів»
11.05 Х/ф «Королівський генерал»
13.30 Фольк-music. Діти
14.25 Фольк-music
15.30 Перший на селі
16.25 Т/с «Бодо»
21.00, 01.10 Новини
22.10 Лайфхак українською
22.20 Д/с «Супервідчуття»
22.50 Книга.ua
23.30 Богатирські ігри
00.35 Д/с «Орегонський путівник»

1+1

06.05 ТСН
07.00 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
09.50 «Розсміши коміка»
10.50, 11.50 «Світ навиворіт-3: Танзанія, Ефіопія»
12.50 Т/с «Свати-4»
13.55, 14.55, 16.00 Т/с «Свати-5»
17.05 «Ліга сміху-3»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 «Танці з зірками»
23.20 «Гри приколів»
00.20 «Слуга народу. Фільм про фільм»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 «Бандерлоги»
09.45 «Він, Вона і телевізор»
12.30 Х/ф «Атлантичний рубіж»
14.15 Х/ф «Той, що біжить лабіринтом»
16.35 Х/ф «Люди Ікс: Дні минулого майбутнього»
19.15 13 тур ЧУ з футболу «Динамо» — «Шахтар»
21.25 ПРОФУТБОЛ
23.15 «Змішані єдиноборства. UFC»

TV-4

06.00 Х/ф «Страйкер»
07.30 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 «Дитяче кіно.» Приколна казка»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00 Право на успіх
16.20 Слідство. Інфо
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. Тиждень
19.45 Міська рада інформусе
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал-кліп»
22.15 Х/ф «Разом»
23.45 Час-тайм

ICTV

05.40 Факти
06.05 Більше ніж правда
07.50 Т/с «Відділ 44»
10.45 Х/ф «Геракл. Народження легендарного»
12.35, 13.00 Х/ф «Геркулес»
12.45 Факти. День
14.30 Х/ф «Ганна. Досконала зброя»
16.50 Х/ф «Солт»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф «Особливо небезпечний»
22.55 Комік на мільйон
01.00 Х/ф «Червоний дракон»

СТБ

05.55 «Хата на тата»
08.55 «Все буде смачно!»
11.40 «Караоке на майдані»
12.35 «МастерШеф-7»
19.00 «Битва екстрасенсів-17»
21.30 «Один за всіх»
22.40 «Х-Фактор-8»

НОВИЙ КАНАЛ

04.50 Т/с «Татусеві дочки»
05.39, 06.59 Kids Time
05.40 М/с «Пригоди kota в чоботях»
07.00 Топ-модель по-українськи
09.45 М/ф «Король Лев»
11.40 Х/ф «Хеллбой: Герой із пекла»
14.00 Х/ф «Принц Персії»
16.10 Х/ф «Джон Картер: Між двох світів»

18.50 Х/ф «Аліса в країні чудес»
21.00 Х/ф «Оз: Великий та Могутній»
23.50 Х/ф «Смак ночі»

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.40 Зірковий шлях
08.50 Т/с «Пом'якшувальні обставини»
12.50 Т/с «Светка»
17.00, 20.00 Т/с «Тато-одинак»
19.00 Події тижня з Олегом Панютою
22.00 Т/с «Сила серця»
01.45 Реальна містика

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Цей день в історії»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Кулінарія від Андрія»
09.15 «У народному стилі»
09.35 «Зелений Б.У.М.»
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, 18.45, 22.15 «Із нашої відеотеки»
12.30, 17.50 «Пісні нашого краю»
12.40, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
16.00 «Поклик таланту «17.30 «Манівцями»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «У країні Мультяндії»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамона школа»
20.00 «Підорож до замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»

ІНТЕР

05.50 Х/ф «Дорога моя людина»
08.00 «Вдалий проєкт»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Рай і пекло»
11.00 «Орел і решка. Перезавантаження»
12.00 Т/с «Друге життя»
18.30 «Крутіше за всіх»
20.00 «Подорож»
20.30 Х/ф «Найпривабливіша і найсимпатичніша»
22.15 Х/ф «Шукайте жінку»
01.20 «Леонід Куравльов. Це я вдало зайшов»

СУБОТА, 21.10.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 00.40 Д/ф «Історія без купюр. Холмська трагедія»
06.30 Світ он лайн
06.35 Д/ф «Бій за гору Маківка»
08.30 Д/ф «Вони боролись до загибуні»
09.30, 23.30 Д/ф «Історія однієї криївки»
11.10 Д/ф «Сплундрована пам'ять»
12.00 ХВИЛИНА МОВЧАННЯ ПАМ'ЯТІ жертв масової депортації населення Західної України до Сибіру 1947 року
12.01 Д/ф «Хроніка Української повстанської армії. 1942-1954»
14.35 Х/ф «Жива»
16.40 Х/ф «Святий Августин»
20.35 Д/ф «Діти Донбасу»
21.00, 01.10 Новини
21.35 Д/с «Скарби та смертельні таємниці морів»
22.35 Війна і мир
23.25 Мегалот

1+1

06.00 «Життя без обману-2017»
06.50 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.45, 05.10 М/ф «Як козаки...»
10.15 Х/ф «Аватар»
13.40 Х/ф «Великий дружній велетень»
15.55 Х/ф «Перевізник»
17.45 Х/ф «Перевізник-2»
19.30 ТСН
20.15 Х/ф «Люди Ікс: дні минулого майбутнього»
22.50 Х/ф «Прометей»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 09.30 «Цілком таємно»
10.00 «Загублений світ»
16.15 Х/ф «Помпеї: Апокаліпсис»
18.00 Х/ф «Залишені»
20.05 Х/ф «Голодний кролик атакує»
22.10 Х/ф «Чужий проти Хижака»
00.00 «Територія обману»

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, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Страйкер»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна

10.00 Слідство. Інфо
10.30 Блага звістка з Ріком Реннером
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30, 00.30 Х/ф «Загублений у Сибіру»
14.30 Мультфільми
15.00 Х/ф Дитяче кіно. «Приколна казка»
16.30 Дім книги
17.00 В/ф «Гаряче літо Норильськ»
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Богдана Півненко. Коцерт у Тернополі
19.30 У фокусі Європа
20.10 Відкриття сезону Тернопільської філармонії. Назарій Пилатюк
21.30 Х/ф «Читай по губам»
23.30 Євромакс
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.25 Факти
05.45 Більше ніж правда
07.20, 00.15 Т/с «Динотопія»
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф «Останній король»
14.55 Х/ф «Геракл. Народження легендарного»
16.50 Х/ф «Геркулес»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Солт»
22.00 Х/ф «Ганна. Досконала зброя»

СТБ

06.05 Х/ф «Балада про відважного лицаря Айвенго»
08.00 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
11.20 Х/ф «Спокута»
13.15 «Сюрприз, сюрприз!»
16.05 «Зважені та шасливі-7»
19.00 «Х-Фактор-8»
21.30 Х/ф «П'ять років та один день»
23.25 Х/ф «Дорога моя донечко»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
05.59, 07.49 Kids Time
06.00 М/с «Пригоди kota в чоботях»
06.50 М/с «Лунтик і його друзі»
07.50 Дешево і сердито
09.30 Ревізор
12.00 Страсті за Ревізором
15.00 М/ф «Балерина»

16.50 М/ф «Король Лев»
18.40 Х/ф «Принц Персі»
21.00 Х/ф «Джон Картер: Між двох світів»
23.30 Х/ф «Абатур: Лабіринт страху»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 05.50 Зірковий шлях
09.30 Х/ф «Весільна сукня»
11.40 Х/ф «Прощаюся востаннє»
13.45, 15.20 Х/ф «Доктор щастя»
16.15, 19.40 Т/с «Пом'якшувальні обставини»
21.00 Х/ф «Кульбаба»
23.00 Т/с «Герократія»
00.20 Реальна містика

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 «Стежкою пам'яті»
09.50, 20.30 «Із нашої відеотеки»
10.00 «На часі»
10.45 «Думки вголос»
11.00 «Назбирание»
11.15 «Ігор Павлюк: між Бугом і Богом...»
11.50 «Слід»
12.10 «Сад. Город. Квітник»
12.30 «Шляхами Богдана Лепкого»
16.00 «Смакота»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.00 «Вухаті та хвостаті»
17.15 «Краєзнавча подорож»
17.45 Соціальна реклама
17.50 «У пошуках легенд»
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «Зелений Б.У.М.»
18.55 Телезамальовка
19.00 «Панорама подій»
19.45 «7 природних чудес України»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «У світі захоплень»
21.30 «Поклик таланту»

ТТБ

06.15 Х/ф «Альошкіне кохання»
08.00 Х/ф «Шукаю людину»
09.50 Х/ф «Дорога моя людина»
12.00, 20.30 Т/с «Друге життя»
20.00 «Подорож»
22.20 Х/ф «Одіссея»
00.40 Х/ф «Втеча з в'язниці»

ІНТЕР

06.15 Х/ф «Альошкіне кохання»
08.00 Х/ф «Шукаю людину»
09.50 Х/ф «Дорога моя людина»
12.00, 20.30 Т/с «Друге життя»
20.00 «Подорож»
22.20 Х/ф «Одіссея»
00.40 Х/ф «Втеча з в'язниці»

Школа лідерства

Як стати ідеальним шефом

Добрим начальником — справжнім скарбом. Адже саме від його вміння спілкуватися зі співробітниками залежить мікроклімат у колективі. Саме йому належить право заохочувати й карати, підвищувати на посаді або звільняти, привселюдно хвалити чи критикувати. І яким би справедливим не було його рішення, у колективі завжди знайдеться хтось незадоволений.



Як же стати ідеальним шефом, навчитися знаходити спільну мову з підлеглими і поводитися так, щоб вас вважали принциповим, вимогливим і людяним водночас? Психологи вже давно помітили, що будь-яка організація — це модель внутрішнього світу людини, яка її очолює. Якщо керівник фірми — людина нестримана, то незабаром стиль його поведінки копіюватимуть і підлеглі. На такій фірмі будуть процвітати інтриги, пліткарство, а тоді плінність кадрів неминуха. Психологи радять частіше дивитися на себе збоку, аналізувати свою поведінку. Справді хороший начальник — це той, хто може чесно визнати недоліки свого характеру, які перешкоджають у роботі, й робить усе для того, щоб позбутися їх. Якщо ви керуєте людьми, вам варто добре вивчити своїх підлеглих. Їх можна класифікувати за трьома категоріями: ті, хто може працювати, але не хоче; ті, хто хоче працювати, але не може; ті, хто не хоче і не може працювати.

- ✓ ті, хто хоче працювати, але не може;
✓ ті, хто не хоче і не може працювати.
Ваша мета — змусити працювати їх усіх. Для цього ви повинні бути взірцем для своїх підлеглих. Вони повинні бачити вашу працю, розуміти суть вашої роботи. Лише той, хто сам є хорошим спеціалістом і професіоналом, може вимагати того ж від підлеглих.
Отже, якщо ви хочете знайти спільну мову з підлеглими, завоювати їхню повагу, то:
✓ намагайтеся бути в курсі всіх професійних справ;
✓ навчіться щиро і високо цінувати людей, які цього заслуговують, але не підлабузнюються до вищого керівництва;
✓ з усіма підлеглими дот-

- римуйтеся рівних, дружніх стосунків, але не поводьтеся з ними запанібрата;
✓ не поєднуйте робочі проблеми й особисті симпатії чи антипатії. Тим паче, не дозволяйте своїй неприязні вийти назовні. Якщо висококласний спеціаліст глибоко несимпатичний вам, не дозволяйте, щоб це зашкодило спільній справі;
✓ за жодних обставин не підвищуйте голосу, адже лише невпевнені в собі люди вдаються до крику;
✓ не критикуйте працівника у присутності колег, викличте його до себе в кабінет і, опанувавши емоції, висловіть свої претензії;
✓ не бійтеся радитися із підлеглими;
✓ не будьте диктатором, навчіться слухати підлеглих, навіть якщо вам здається, що вони верзуть нісенітницю;
✓ якщо з вами не погоджується хтось із підлеглих, намагайтеся терпляче пояснити, довести свою точку зору. Не обмежуйтеся словами: «Я сказав!»;
✓ якщо робота не вдається, не шукайте винних. Можливо, це ви неправильно організували виробничий процес;
✓ ніколи не перекладайте відповідальність за свої невдачі на підлеглих. Це так само погано, як приписувати собі чийсь заслуги.

ПРОБА НА СМАК

Дослідження Оксфордського університету довели, що малюки через кілька днів після народження впізнають маму за запахом молока. Їм пропонували два тампончики: один просякнутий молоком матері, а інший — чужої жінки. Дивно, але діти повертали голову в бік «свого» молока. Пам'ятайте про чутливий носик свого малюка, коли вам захочеться придбати духи чи гель для душу із різким та насиченим ароматом. Використовуйте їх, коли йдете надовго з дому. Малюк дуже любить ваш природний запах і готовий насолоджуватися ним безконечно, лежачи у вас на грудях. Це важливо для його психічного розвитку. Так він почуває себе у безпеці.

Думаєте, немовляти ще не знайомий смак солодкого, солоного, кислого? Останні відкриття свідчать, що це не так. Крихітна людина позитивно реагує на солодкий смак, а від кислого кривиться. На язичку у немовляти у 100 разів більше смакових сосочків, ніж у річної дитини. Тому все, що потрапляє їй у ручки, потім опиняється в роті. Так малюк досліджує незнайомі предмети.

Перші відкриття дитина робить «на дотик». Дотики дають їй масу інформації. Враження, отримані за допомогою слуху та нюху, складаються в маленькій голівці і створюють фізичні

Світ немовляти: Бачу! Чую! Відчуваю!

Нюх та тактильні відчуття у немовляти розвинуті набагато ліпше, ніж у дорослих. Спочатку дитина пізнає світ за допомогою запахів та дотиків. Тому все здається дитині ароматним та таким цікавим і незвичайним на дотик!

● Сходинок росту

образи. Тобто малюк не уявляє картинку, а відчуває її. Тому не залишайте пальчики дитини без діла — займайте їх іграшками із різноманітних матеріалів. Вигадуйте нові ігри для пальчиків: хай вони згинаються в кулачок, під ритмічну лічилочку чи історію про сороку-ворону та її діток.

ЯСКРАВИШЕ, НІЖ РАЙДУГА

Проведіть такий експеримент: покладіть розгорнуту книгу на коліна. Закрийте одне око, повільно наближаючи книжку до обличчя. Зверніть увагу, якими розпливчастими здаються літери. Приблизно так само бачить і ваша дитина.

Раніше вчені вважали, що немовлята у перші дні життя дивляться, але не



бачать. Виявилося, що це не так. Світ немовляти здається дуже маленьким. У нього входить лише те, що є зовсім поруч. Звісно, перше, що потрапить йому на очі, — це власні ручки та ніжки. Їх він і буде розглядати із великою цікавістю. Коли ви годуєте дитину грудьми, вона дивиться вам у очі, вивчає волосся, ніс, губи. Педіатри вважають, що найкраще діти бачать на відстані 20—30 см. Все, що далі, є для них розпливчастим. У віці 6 місяців зір у дитини стане таким самим гострим, як і у дорослого. Вона однаково добре буде розпізнавати іграшку у руці та на полиці. Протягом цілого року дитина координуватиме свої рухи за допомогою зору. Цікаво, чи

розрізняє маленька людина кольори? Поки що певної відповіді спеціалісти не дають. Та точно відомо, що чорно-білі предмети відразу приваблюють увагу малюків. Вони відчувають різницю між світлом і темрявою, а різке світло їх дратує. Останні дослідження довели, що уже до 4 місяців дитина ознайомиться з усією палітрою кольорів. Першими будуть червоний, жовтий, зелений та оранжевий.

МОРЕ ЗВУКІВ

Дітки народжуються із добрим слухом. Можете бути впевнені, що мамин голос ваш малюк почує першим. Для нього він — особливий, рідний. Ваш тембр та інтонацію він вивчив ще до народження. Хочете в тому переконатися?

Почитайте йому вірші, які читали під час вагітності. Дивно, але він обов'язково відреагує на них!

Не привчайте дитину спати у цілковитій тиші. Інакше пізніше, коли підросте, вона почне прокидатися від кожного звуку. Тому не варто ходити навшпиньки і говорити виключно пошепки. Увімкніть тихенько музику — і сни дитинки будуть лише приємними. Крім того, у маленьких дітей є унікальна особливість — здатність відгороджуватися від «непотрібних» шумів. Вони просто не звертають на них уваги. Коли дитина захищена іграшкою, що дзвенить, то не відразу озирнеться на ваш голос. Така поведінка збережеться до дворічного віку.

Якщо у вас виникають сумніви щодо того, чи добре чує ваша дитина, проведіть експеримент. Плесніть, але не голосно в долоні біля вуха малюка. Він має відреагувати — кліпнути. Ви можете перевірити, чи вміє дитина простежувати, звідки з'явився звук. Станьте у неї за спиною з правого чи з лівого боку і покликайте її. До трьох місяців дитина навчиться повертати голівку чітко у бік звуків, що почує.

Вчені стверджують, що у дитини теж є улюблені та нелюблені звуки. Малюкам подобається цокання годинника? Та тому, що «тік-так» їм нагадує биття маминого серця. А ця мелодія поза конкуренцією!

● А ви знали?

ЯК ПРАВИЛЬНО БОРОТИСЯ ІЗ «РІДКИМИ» ПРОБЛЕМАМИ

Немає такої мами, яка би не стривожилася, коли у малюка є проблеми зі стільцем.

Найменші дітки можуть робити свої «великі справи» до восьми разів на добу — після кожного годування. Стілець при цьому рідкий, жовтого кольору, однорідний. Це проносом не вважають. Просто в дитини дуже швидко відбуваються всі обмінні процеси, і все непотрібне дуже швидко виводиться.

До 4 місяців нормальним вважають стілець двічі на день. Та і в цей час часте випорожнення кишківника не є патологією, якщо дитина весела, активна, в неї немає температури і вона добре спить. Взагалі ж частий стілець — це захисна реакція організму на зустріч із незнайомим. Викликати його можуть гриби у харчуванні мами, що годує, чи введені в раціон нові продукти, хімічні речовини, які потрапили у організм, а також переміна клімату та води, дисбактеріоз, бактерії та інфекції.

Ні частота випорожнень, ні їхній зовнішній вигляд, ні зміни «кількості та якості» вмісту підгузка чи горщика не можуть бути показником необхідності тривоги, якщо, крім цього, малюка та вас нічого не турбує.

Та до лікаря слід негайно звернутися, якщо пронос супроводжується такими симптомами:

- ✓ малюк в'ялий, малорухливий, сумний;
- ✓ висока температура;
- ✓ сухий язик;
- ✓ сірий колір обличчя та кола під очима;
- ✓ дитина не пісяє більше 4 годин;
- ✓ її неможливо напоїти — починається блювота.

Найбільша небезпека розладів — зневоднення організму, бо ж з рідким стільцем малюк втрачає багато води і солей. Тому в першу чергу слід потурбуватися про поповнення втраченого.

Дитину треба потроху але часто поїти. Найліпше свіжовиготовленими розчинами спеціально підібраних солей, котрі продаються в аптеці: регідрон, глюкосолан, ораліт.

Якщо їх немає напохвати, найліпша заміна — відвар родзинок. Підійде також чайок з ромашки та кропу, а також звичайна кип'ячена вода.

Кишківник треба промити — це допоможе організмові малюка швидше позбутися «чужака». Тільки вода в клізмочці має бути не теплою, а звичайної кімнатної температури.

Закріплювальних засобів грудним дітям давати не можна. І не займайтеся самолікуванням.

● Будьте спокійні!

Усе — на двох

Навіть в утробі малюки дуже чутливі і реагують на найменші зміни маминого настрою. Швидше за все передаються навіть не думки, а емоції і відчуття, тому заради своєї крихітки будьте спокійними та впевненими у собі.

Якщо ж щось змусить вас нервуватися, використовуйте прийоми самозаспокоєння («все добре, немає нічого, що б розізлило мене...»), пам'ятаючи, що носите в собі нове життя, що дитина має бути щасливою і зробити щасливою вас. Не ігноруйте її ні зараз, ні тим паче після народження на світ. Незважаючи на те, що вона ще мало що розуміє, дитина абсолютно все відчуває (помічено: якщо мамі не спиться, то і її дитина крутиться уві сні).

Після народження дитини теж намагайтеся ніколи не показувати їй свого поганого настрою: хай краще вона годинку побуде сама, ніж побачить заплакану маму.



Крім того, категорично уникайте при ній розмов на підвищених тонах, криків чи скандалів: невідомо, як негативні емоції вплинуть на неї в майбутньому. А з часом, коли дитина підросте, ви вже зможете просто пояснити їй причини проблем та поганого настрою — таке може статися з кожним.

Поки що ж любіть свого малюка і діліться з ним своєю радістю.

Розуми людства

Досі вважали, що мозок дітей починає розвиватися ще до народження й активно перетворюється до 5 років. Та американські вчені відкинули цю теорію.

Виявляється, анатомічно мозок починає активно видозмінюватися десь з 2,5—3 років. Закінчується процес приблизно до 15 років. У цей період кількість сірої речовини в мозку дитини подвоюється щороку. А ось маса зостається незмінною.

Так, з 2,5 до 6 років розвиваються лобні півкулі. Вони відповідають за логічне мислення та увагу. А від 6 до 12 — формуються тім'яні та скроневі ділянки. І чим більше вони будуть розвинутими, тим краще людині буде вивчати іноземні мови.

● На замітку

Кишенькові гроші — добро чи зло?

Коли діти йдуть до школи, вони стають набагато далі від батьків і більш самостійними, адже більшу частину свого часу проводять поза домом — і це нормально. Але все ж їхні проблеми все ще розв'язують батьки. Тому, намагаючись запобігти їм, часто батьки породжують недовіру, самі того не бажаючи і не помічаючи.

Коли дитина підростає, неминуче постає питання кишенькових грошей. Звичайно ж, хочеться піти з друзями в кафе, якість розважитися, щось купити, але у батьків, як правило, виникає маса сумнівів з цього приводу. І недаремно.

Гроші в наш час — це необмежені можливості, причому, в будь-якому віці. Кожен батько боїться, щоб дитина не взяла до рук сигарети, пиво і все, чим любить балуватися сучасна молодь. Діти — це сенс життя кожного, і вберегти їх від усіх спокус, що ведуть на неправильний шлях, складно.

З цієї причини деякі батьки вважають за краще не виділяти кишенькових грошей, мотивуючи тим, що все необхідне є вдома або купується на прохання. Так, з одного боку, на всілякі дурниці грошей немає. Але батьки не замислюються над тим, що своєю недовірою можна просто зіпсувати відносини з дитиною. Діти ростуть і починають

розуміти все, як дорослі. І якщо ці застереження ще й безпідставні, то і зовсім прикро. Але річ не тільки в цьому.

У кого не виникали сварки через те, що чогось не купили. Доводилося годинами пояснювати, що на це грошей немає. Ефект від цього був нетривалим, і все починалося знову.

Проте немає кращого методу, щоб усе розтлумачити, як дати дитині свій маленький бюджет, тобто кишенькові гроші. Як ними розпоряджатися, нехай вирішить сама. Буде помилкою розраховувати гроші і видавати потроху щодня. Дайте на весь місяць — стільки, скільки дозволить вам ваш сімейний бюджет.

Не засмучуйтеся, якщо всі кошти витратяться в перший же день. Це буде хорошим уроком — настане ж завтра. Отже, на потім грошей немає, нехай сльози й істерики вас не розчулюють. Зрештою, солодощі

справді не крайня необхідність. Зате цей урок не забудеться.

Таким чином ви проявите довіру і покажете, що означає зовсім немає грошей і як правильно потрібно ними розпоряджатися.

У жодному разі не варто платити дитині за допомогу по господарству або за гарні оцінки! Повірте, це тільки зашкодить. Ви хіба доб'єтесь того, що вона безоплатно навіть сміття не винесе, а списувати у однокласників буде щодня, аби отримати заповітну гривню. Пам'ятайте про інші форми заохочення: поцілунок, обійми, теплі слова. Їх за гроші не купиш!

Особистий приклад теж має велике значення. Можна нескінченно розповідати дитині, що потрібно економити, а при цьому самим смітити грошиками направо і наліво. Адже як ви ставитесь до грошей, так, швидше за все, будуть ставитися до них і ваші діти.



