

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#33(852) 16 серпня 2018 року

• На замітку

Заморожений лимон корисніший

Користь лимона для організму людини далеко не обмежується лікуванням застуди. Цей фрукт зміцнює імунітет, очищує організм та навіть запобігає онкології.

Як показали останні дослідження, кількість поживних речовин в заморожених лимонах значно вища, ніж у звичайних. Хоча це зовсім не означає, що варто відмовитися від споживання цього фрукта у свіжому вигляді.

Так при яких хворобах допомагає лимон та чим він корисний?

Зміцнює імунітет. Саме заморожений лимон справляється з інфекцією і застудою швидше інших засобів. Якщо ви вважаєте, що можна приготувати звичний настій або навіть чай, врахуйте, що фрукт втрапить близько 40% всіх своїх корисних властивостей. А заморожений не тільки не втрапить, а й примножить.

Запобігає онкології. Але тільки в тому випадку, якщо вживати лимони регулярно протягом багатьох років. Вилікувати рак лимонами неможливо, але це один із складових профілактики.

Полегшує симптоми астми. Якщо ви страждаєте від такого захворювання, додавайте заморожений лимон в улюблені напої.

Бороться з тривогою і навіть депресією. Якщо стан тривоги не проходить, включіть заморожені лимони в свій раціон. Але тільки в тому випадку, якщо ви не страждаєте від підвищеної чутливості шлунка.

Очищає нирки і печінку. Це справжнє джерело корисних властивостей. Лимонний сік здатний розчинити камені і пісок в сечовивідних шляхах, а також покращувати роботу печінки.

Аби заморозити лимон, ви можете скористатися трьома способами: зробити лимонний лід, заморозити частинки лимона або тільки цедрю.

2

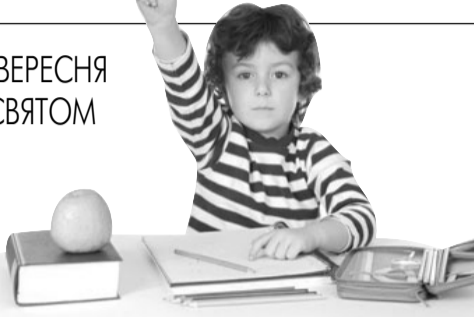
Більшість хвороб від нервів

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Со-ломії, Антона, Кузьми, завтра — Євдокії, Дениса. 18 серпня з днем Ангела вітайте Дарину, Нонну, 20 — Митрофана, Марину, 21 — Григорія, Мирона, Омеляна, 22 — Матвія, Олексія.

ЩОБ 1 ВЕРЕСНЯ БУЛО СВЯТОМ

7



3

КЕТЧУП — ПРОДУКТ УНІВЕРСАЛЬНИЙ

Прощавай, антено!

3 1 ВЕРЕСНЯ В УКРАЇНІ ВИМКНУТЬ АНАЛОГОВЕ ТЕЛЕБАЧЕННЯ



1 серпня в Києві та Кіровоградській області остаточно відключили аналоговий сигнал вимкнуть по всій країні. Повністю відключити аналоговий сигнал в Україні планується до травня 2019 року. Навіщо це та що зміниться для громадян?

• Зверніть увагу

немає цифрових ліцензій. 3 1 вересня мають бути відключені від аналогового мовлення решта регіонів України, за винятком тих, які межують із тимчасово окупованими територіями Донецької та Луганської областей, анексованим Кримом. Також не вимкнуть аналогові передавачі, які розташовані на кордоні з Росією, — в Харківській, Чернігівській та Сумській областях. Крім того, за планами Нацради, ще в 47 населених пунктах планується добуду-

вати мережу цифрових передавачів. Втім, план відключення ще може змінюватися.

У КОГО ЗНИКНЕ TV, ТА ЩО РОБИТИ?

Вимкнення аналогу торкнеться тих, хто досі дивиться телевизор через ефірну антену. За даними останнього установчого дослідження Індустріального телевізійного комітету, в Україні (за виключенням тимчасово окупованих територій) налічується 13,3 млн телевізійних домогосподарств. З них близько 5 млн домогосподарств (37,5%) користуються аналоговим ефірним ТБ, а 2,5 млн домогосподарств (18,8%) — цифровим ефірним ТБ.

• Варто знати

Дослідники, які аналізували стиль життя більш як 55 тисяч людей протягом 15 років, визначили — регулярні пробіжки продовжують життя на 3 роки.

Все завдяки тому, що біг дає кардіонавантаження, які так потрібні для здоров'я серця. Не обов'язково пробігати довгі кілометри. Бігайте протягом 5—10 хвилин щодня у комфортному для вас темпі і це вже

спрацює. Втім, якщо можете — бігайте більше.

Щодо бігу є різні дослідження, але майже в кожному цифри втрачають: для людей, що регулярно бігають, ризик смерті від серцевих нападів та інсультів знижувався на 45%, а пе-

домогосподарств (37,5%) користуються аналоговим ефірним ТБ, а 2,5 млн домогосподарств (18,8%) — цифровим ефірним ТБ. Щоб телевизор не перетворився на непотрібну коробку, таким глядачам слід подбати про зміну телебачення.

Для прийому «цифри» потрібно мати спеціальний тюнер. У багатьох нових телевизорах він вже вмонтований, тож треба лише його налаштувати. Тому для початку варто перевірити вашу модель телевизора.

Якщо телевизор старішої моделі, для того, щоб дивитися улюблені телеканали й надалі можна вибрати один з варіантів:

- ✓ придбати та підключити тюнер Т2, однак у ньому мінімальний пакет телеканалів — 32;
- ✓ підключити супутникове телебачення;
- ✓ підключити кабельне телебачення;
- ✓ підключити інтернет-телебачення.

За матеріалами espresso.tv

• Місячний календар

16 серпня, четвер. Молодик. Місяць у Терезах, Скорпіоні (11 год 54 хв). 5/6 дні Місяця. Схід — 11 год 53 хв, захід — 23 год 00 хв.

17 серпня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Скорпіоні. 6/7 дні Місяця. Схід — 13 год 03 хв, захід — 23 год 26 хв.

18 серпня, субота. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (19 год 47 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 14 год 11 хв, захід — 23 год 55 хв.

19 серпня, неділя. Перша чверть. Місяць у Стрільці. 8/9 дні Місяця. Схід — 15 год 15 хв.

20 серпня, понеділок. Перша чверть. Місяць у Стрільці. 9/10 дні Місяця. Схід — 16 год 15 хв, захід — 0 год 29 хв.

21 серпня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Стрільці, Козерозі (7 год 03 хв). 10/11 дні Місяця. Схід — 17 год 10 хв, захід — 1 год 07 хв.

22 серпня, середа. Перша чверть. Місяць у Козерозі. 11/12 дні Місяця. Схід — 17 год 59 хв, захід — 1 год 51 хв.

Біг продовжує життя

редчасної смертності — на 30%.

Саме малорухливий спосіб життя є причиною близько 9% передчасних смертей серед населення всього світу. Він займає 4-е місце після куріння, діабету та високого тиску.

Тож намагайтеся все життя проводити в русі. Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров'я.

Нешкідлива чистота

• Без хімії

Ваші основні помічники на кухні — тепла вода, рідке мило, оцет та харчова сода. Вода з милом видаляє жир та бруд з плити, посуду, стола та підлоги. Суміш оцту і води — чудовий дезінфікуючий засіб.

Дієвим порошком для чищення стане харчова сода, яка до того ж видаляє запахи.

Позбавитися пліснявого грибка на полицях та стінах ванної кімнати мож-

на за допомогою водного розчину бури (можна придбати в аптеці). Змішайте порівну воду та буру, налейте у пляшку з насадкою-розпилювачем і змочіть отриманим розчином поверхні, де є пліснява. Потім протріть поверхню чистою вологою ганчіркою.

Добрим засобом для чищення унітаза є оцет: він і дезінфікує, і нейтралізує

запахи. Налийте у пляшку з розпилювачем по 1 склянці оцту і води, збризкайте забруднену поверхню, а через 15 хв почистіть щіткою та змийте. Якщо з'явився вапняний наліт, насипте в унітаз склянку порошку бури і залишіть на ніч. Вранці почистіть щіткою. Процедуру можна повторювати щодня, доки наліт не зникне.

Погода на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 16 серпня	+18 / +23	дощ	зм. напр., 3	14.24
п'ятниця, 17 серпня	+16 / +25	дощ	півн.-сх., 2	14.21
субота, 18 серпня	+17 / +24	можливий дощ	зм. напр., 1	14.18
неділя, 19 серпня	+18 / +26	без опадів	півн., 2	14.15
понеділок, 20 серпня	+16 / +24	можливий дощ	півн., 2	14.12
вівторок, 21 серпня	+14 / +25	ясно	зм. напр., 2	14.08
середа, 22 серпня	+16 / +24	ясно	зм. напр., 1	14.05

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

• До часу

**Винограду
необхідні поливи**

Думка про те, що виноградні кущі під час дозрівання врожаю поливати не слід, не є правильною. Звісно, якщо опадів випадає достатня кількість, то виноградник не потребує поливу. А якщо тривалий час стоїть суха і спекотна погода?

У цьому разі поливи кущам просто необхідні. Річ у тім, що з допомогою води рослини всотують із ґрунту поживні речовини, необхідні для росту й дозрівання ягід, розвитку лози.

Крім того, при нестачі вологи відбувається порушення процесів фотосинтезу, менше засвоюється вуглекислий газ із повітря і зменшується утворення органічних речовин у тканинах рослин.

Через нестачу води різко зменшується випаровування вологи, знижується вихід тепла, листя у спеку недостатньо охолоджується, перегрівається, в результаті виникає опік листяної пластинки. Це призводить до захворювання кущів апоплексією, тобто до підсихання країв листя.

Це явище також може викликати затримку дозрівання ягід, їх в'янення і повну втрату врожаю. Найчастіше це спостерігається наприкінці липня — в серпні під час спекотної і сухої погоди. Профілактикою цього є своєчасний полив винограду.

**Не вистачає
марганцю**

Найчастіше нестача марганцю відчувається на ґрунтах, багатих перегноем, а також на лужних і нейтральних.

На листках з'являються дрібні світло-жовті плями, однак прожилки залишаються зеленими, і листя набуває барвистого, ніби візерункового, вигляду.

У капусти листя набуває мармурово-хлоротичного забарвлення. Помідори відстають у розвитку, на листі, уздовж прожилки, з'являється хлоротична плямистість. Бурякове листя стає блідо-червоним, набуває вертикального положення і трикутної форми. Тканина листя відмирає, краї закручуються догори.

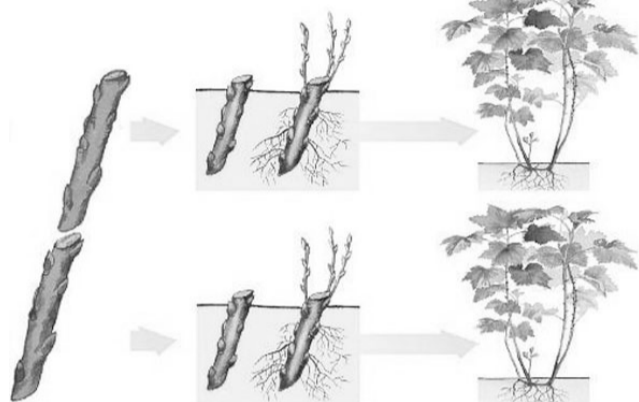
Для боротьби з цими захворюваннями, причиною яких є нестача марганцю, потрібно вносити у ґрунт сірчано-кислий марганець (5—10 г на квадратний метр) або обприскувати рослини його 0,2—0,5%-ним розчином (0,25—0,5 г розчиняють у 0,5—0,7 л води і використовують на 10 квадратних метрах площі).

У більш пізні терміни цього робити не варто, оскільки живці порічок, на відміну від смородини, укореняються набагато довше і важче. Вони упродовж усієї осені мають бути забезпечені вологою, щоб до зими частково дати корені.

Порічка розмножується вегетативно. У садах її розмножують в основному горизонтальними або дугоподібними відведеннями. Для цього одно-, дворічні гілки рано навесні прищиплюють до ґрунту і двічі за сезон підгортають, а восени укорінені відведення викопують. Але цей спосіб малопродуктивний. Тому порічку швидше розмножити живцями, що одерев'яніли. Висаджува-

Друга половина серпня — слушний час для розмноження порічок здерев'янілими живцями.

• Школа садівника



ти їх потрібно саме у другій половині серпня.

Для живцювання вибирають однорічні пагони і

гілки першого порядку, що відходять безпосередньо від землі. Ці гілки розрізають на живці завдовжки 25

Час розмножувати порічки



см. При цьому можна використовувати і верхівкову частину гілки. Приживаність живців значно підвищиться, якщо нижні кінці потримати протягом доби у воді, а ще краще — у розчині гетероауксину або іншої речовини, яка сприяє швидкому утворенню коренів.

Місце для посадки живців також готують заздалегідь. Воно має бути достатньо відкритим та зволженим, але без застоїв води. На грядку додатково вносять по 1 відру перегною або компосту, по 1 ст. л. супер-

фосфату, попелу, піску. Потім ділянку перекопують на глибину 20—25 см і вирівнюють.

Живці висаджують похило, залишаючи над поверхнею тільки 1—2 бруньки. Услід за посадкою їх потрібно негайно полити, добре замульчувати і притинити, щоб створити вологе середовище для вкорінення. Якщо осінь суха, то полив треба проводити регулярно.

Буває, що за зиму живці випинаються з-під землі, тому напровесні їх потрібно підправити, злегка підгортати і знову замульчувати.

• Квітникарю

Невибагливий заміокулькас

Заміокулькас — рослина не тільки з екзотичною назвою, а й з дуже незвичним зовнішнім виглядом. І хоча в домашніх умовах вона практично не цвіте, блискучого зеленого листя достатньо, щоб прикрасити інтер'єр будь-якої квартири.

У народі у заміокулькаса є ще дві назви — «жіноче щастя» і «доларове дерево». Свою другу назву рослина отримала завдяки східній філософії — фен-шуй. Вважається, що ця квітка активізує грошовий сектор і допомагає поліпшити фінансове становище. Чи правда це, кожен вирішує для себе сам, але ось те, що догляд за цією рослиною потрібен мінімальний, а при цьому заміокулькас радує око господаря — це факт.

МІСЦЕ ДЛЯ ПОСАДКИ

Заміокулькас полюбить розсіяне яскраве світло, а от прямі сонячні промені для нього — згубні. Чудовим місцем для рослини стане південна сторона квартири, але не підвіконня, а місце біля нього. В літній період найкраще вирощувати «доларове дерево» на свіжому повітрі — на терасі або балконі. Рослина при цьому буде активно рости, а листя стане більш насиченим. Восени, як тільки ночі стануть прохолодними, рослину треба заховати в будинок. Справа в тому, що заміокулькас мешкає на півдні Африки, тому великі перепади температури для нього незвичні та згубні.

ПОЛИВ

Ця рослина не терпить

застою вологи, тому одразу після поливу піддон з-під рослини слід вийняти. У літній період заміокулькас потрібно поливати помірно, але часто, приблизно через день, а от взимку кількість води слід зменшити.

ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕЖИМ І ВОЛОГІСТЬ

Рослина відрізняється невибагливістю, вона може пережити практично будь-які температури вище нуля. Оптимальна температура в літній період — +22—25°C, а взимку заміокулькас чудово почуватиметься у приміщенні при температурі +16—18°C. У посушливе літо і в опалювальний сезон взимку слід пам'ятати про обприскування рослини з пульверизатора і додаткове протирання листя вологою ганчіркою. Головна краса заміокулькаса в насичених зелених листках, тому для посилення ефекту «блискучого листя» можна придбати спеціальний поліроль для рослин і протирати вазон раз у два тижні.

ПЕРЕСАДКА

Якщо корінню рослини вже мало місця в горщику, то його необхідно пересадити. Для цього насамперед потрібно вибрати відповідну землю. Заміокулькас не рекомендується

• Спробуйте

Приділіть увагу перцю

Солодкий перець масово збирають у серпні. Рослина в цей час припиняє свій ріст, тому більше уваги приділяють збиранню коренеплодів. Але перець ще не вичерпав свого потенціалу. І при незначному догляді можна подовжити його плодоношення.

Адже, як відомо, зав'язі в перцю не утворюються при температурі повітря нижче 12 градусів і вище 30-ти. А часто саме у вересні буває оптимальна для його розвитку температура — теплі дні і відносно прохолодні ночі.

Аби прискорити дозрівання плодів у вересні, потрібно злегка розпушити ґрунт біля рослин, особливо тих, що мають невеликі пошкодження коренів, видалити квітки і дрібні плоди, які вже не встигнуть дозріти. Рослина в цей час не слід залишати без поливу. У дуже жаркі дні варто поливати вранці або ввечері. У цей час гарні результати дає вечірнє дощування нормою 10—15 л на 1 кв. м. Припиняють полив перцю за 10—15 днів до останнього збирання врожаю.

ся садити у важкий ґрунт. Оптимальним варіантом буде покупка спеціального субстрату для сукулентів і кактусів у квітковому магазині.

ПІДЖИВЛЕННЯ

Якщо вас влаштовує зовнішній вигляд рослини і ви не ставите за мету виростити «метрового гіганта», то добрива можна не вносити і зовсім. Ця рослина настільки невибаглива, що може спокійно обійтися і без них. У разі, якщо ви хочете виростити велике «доларове дерево», то час підживлення має припадати на період активного росту рослини. Підживлювати варто добривами для кактусів і сукулентів. В зимовий період краще рослину не удобрювати вегетації внести мінеральні або органічні добрива.

rivne1.tv



ПОНЕДІЛОК, 20.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
08.35, 18.15 "Спецкор"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень

ICTV

05.35, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини.

СТБ

05.25 Х/ф "П'ять років та один день"
07.15 Х/ф "Кардіограма кохання"
09.10 Х/ф "Добігти до себе"

НОВИЙ КАНАЛ

06.54, 08.49 Kids Time
06.55 М/ф "Велика втеча"

08.50 М/ф "Ретчет і Кланк: Галактичні рейнджери"
10.45 Х/ф "Кобра"
12.30 Х/ф "Танго і Кеш"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 "Енеїда"
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"

ІНТЕР

04.15, 18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
05.00, 05.10 "Тор Шоп"
05.40 Мультфільм

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 19.25 Д/ц "Спільноти тварин"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
09.35, 18.15 "Спецкор"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"

СЕРЕДА, 22.08.2018

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок

ICTV

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

СТБ

06.05 Х/ф "Осінній марафон"
08.00 МастерШеф
13.05 Битва екстрасенсів

НОВИЙ КАНАЛ

05.44, 06.44 Kids Time
05.45 М/с "Хай живе король Джуліан"

06.45 Київ вдень та вночі
17.00 Х/ф "Неймовірні пригоди Аделі Блансек"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама

ІНТЕР

05.50 Мультфільм
06.10, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"

ВІТРОК, 21.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 19.25 Д/ц "Спільноти тварин"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 03.35 "Облом.УА."
09.35, 18.15 "Спецкор"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті

ICTV

05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

СТБ

06.10 Х/ф "Покровські ворота"
09.00 МастерШеф
13.05 Битва екстрасенсів

НОВИЙ КАНАЛ

05.44, 06.39 Kids Time
05.45 М/с "Хай живе король Джуліан"
06.40 Київ вдень та вночі

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама

ІНТЕР

05.55 Мультфільм
06.15, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"

UA: ПЕРШИЙ

06.00 "Вони боролись до загину"
06.35 Д/ц "Напам'ять". Раїса Руденко
07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
07.15 Д/ц "Напам'ять". Володимир Лановий

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Відеобімба
09.35, 18.15 "Спецкор"

ЧЕТВЕР, 23.08.2018

19.25, 20.35 Т/с "Опер за викликом-3"
21.45 Т/с "Касл-6"
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"

TV-4

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.35 Щоденник для батьків

ICTV

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

19.55 Я соромлюсь свого тіла
22.45 Х/ф "Наречена мого друга"

НОВИЙ КАНАЛ

05.50 Київ вдень та вночі
16.30 Х/ф "Зелений ліхтар"
19.00 Хто зверху?

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях. З Днем народження, Україно!

ТТБ

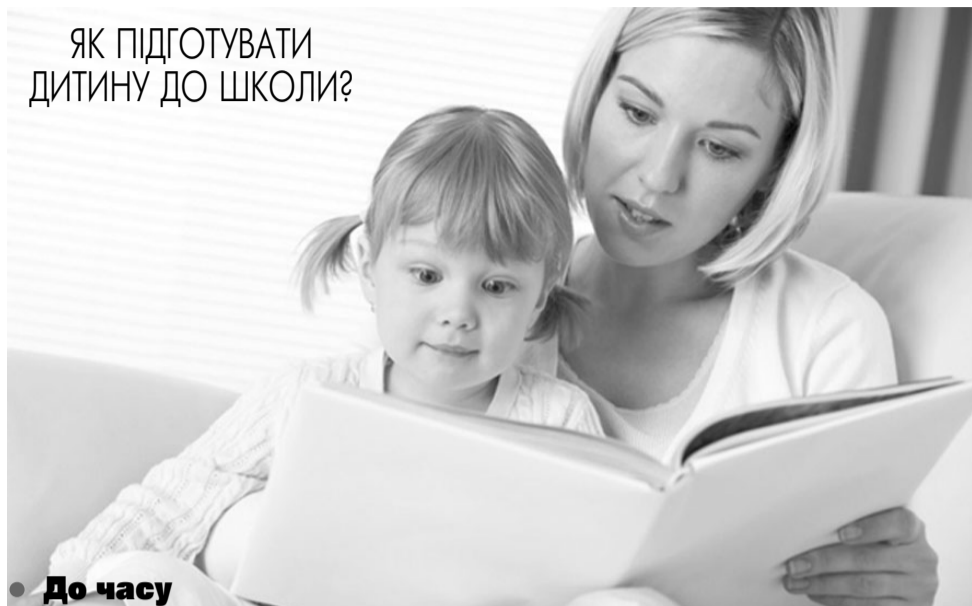
07.00 "Файний ранок"
09.00 Телесеріал
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.15, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"

Щоб 1 вересня було святом

ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ШКОЛИ?



До часу

Трохи більше двох тижнів залишилося до початку нового навчального року. Батькам варто подбати не тільки про необхідні речі для своїх школярів, але й про те, щоб школа не стала для дитини стресом. Тому насамперед дитину треба підготувати морально. Особливо це стосується першачків.

Психологи рекомендують частіше розмовляти про школу у присутності дитини. Вона повинна знати про особливості графіка, час проведення уроків. Тоді їй легше буде сприйняти такі нововведення в її житті. Налаштовуйте дитину на серйозне ставлення до навчання. Однак це не означає, що потрібно її лякати. Навпаки, розповідайте про

те, що у школі вона буде інтенсивно пізнавати світ, акцентуйте увагу на тому, що школа — це цікаво і корисно.

Батькам особливо треба пам'ятати й про те, що головна умова успішного навчання — це не формування потреби «визубрити» щось, а розвивати так званий «допитливий розум». Тому не варто сварити дитину одразу через перші погані оцінки, навіть не зважаючи на те, що батькам часто хочеться, щоб дитині вдавалося все. У кожного — окремі таланти, задатки та здібності.

Зміни в режимі дня — це одна з основних проблем для дитини з початку навчання. Тому вносьте ці зміни поступово ще влітку. Вкладайте дитину спати раніше й навчіть раніше вставати. Привчайте майбутнього школяра засина-

ти і прокидатися в один і той же час.

Навіть найбільш турботливим батькам час припинити робити за малечу усю побутову роботу, варто частіше давати їм самостійні завдання. Довіряйте дитині самостійно піклуватися про себе — заправляти ліжко, обирати одяг на прогулянку тощо. Це почне формувати відчуття відповідальності за самого себе.

Не приховуйте від дитини можливих труднощів у школі, але вселіть у неї віру, що ви завжди допоможете. Формуйте впевненість у власних силах.

Психологи також радять батькам попросити вчительку заздалегідь показати клас, у якому навчатиметься дитина, а також прогулятися біля школи, покажіть парту, де вона сидітиме. Так дитині буде значно спокійніше —

прийти у вже знайоме місце.

Пам'ятайте й про авторитет вчителя для дитини. У жодному разі не критикуйте його перед вашим сином чи донькою. Адже учневі важко слухатися людини, яку її батьки не поважають.

Із критикою дітей також будьте обережні. Ніколи у присутності інших не кричіть на малюка, не принижуйте його гідність. Краще обговоріть ситуацію наодинці, поясніть дитині, як чинити правильно в тій чи іншій ситуації. Водночас навчіться й самі гідно приймати невдачі дитини. Адже так ви навчите її приймати поразки. Не прагніть завищувати вимоги, сподіваючись, що ваш син чи донька прагнути до кращого. Це може тільки підірвати її впевненість у собі. Особливо болючим для самолюбства малюка є порівняння з іншими дітьми. Якщо ви хочете стимулювати вашого сина чи дочку, порівнюйте їхні досягнення з тими, які були в минулому, підкреслюючи, що вони багато чого досягли. А також не забувайте про похвалу за досягнення, навіть найменші.

Варто зауважити й те, що у школу йде вся родина. Дитина сідає за парту, але батьки також починають вчитися у школі. Мама й тато мають налаштувати свій режим дня так, щоб встигати не тільки допомогти дитині зробити домашнє завдання, а й зняти напругу після робочого дня. Оскільки чергування роботи й відпочинку є надзвичайно важливим, особливо у шкільному віці.

Пам'ятайте, що головним мотиватором для дитини є батьки, саме ви є для них прикладом для наслідування.

Що робити?

ЯКЩО ДИТИНУ ВКУСИВ КОМАР

У більшості малюків укуси комарів викликають сильний свербіж. Є кілька способів, як його зменшити.

Содова кашка. Візьміть 1 чайну ложку соди, додайте в неї кілька крапель води, перемішайте і нанесіть кашку на шматочок марлі або бинта. Прикладіть цей компрес до місця, що свербить, на кілька хвилин. Це прибере не тільки свербіж, а й саме запалення.

Настій календули. Це ще один перевірений засіб. Настоянка календули продається в кожній аптеці. Змочіть ватний диск цієї настоянкою і протріть місце укусу.

Листя рослин. Якщо під рукою є м'ята, подорожник, петрушка або черемха, то можна скористатися їхньою здатністю знімати свербіж. Розітріть між долонями кілька листочків названих рослин і прикладіть кашку, що вийшла, до укусу.

Антигістамінний крем, гель або мазь (не гормональні!) Сверблячку після комариного укусу добре знімають протиалергічні мазі, креми або гелі. Достатньо лише нанести на місце укусу.



Міфи грудного вигодовування

З 1 по 6 серпня проходить Всесвітній тиждень грудного вигодовування. З цієї нагоди Міністерство охорони здоров'я України розв'язало на своїй офіційній сторінці найпоширеніші міфи, що стосуються годування грудьми.

шенню тріщин. А от молоко і слина дитини мають ранозагоювальні властивості.

МІФ 2: Жінка з маленьким розміром грудей/плоскими сосками не зможе годувати.

ФАКТ 2: Форма і розмір грудей не впливають на процес лактації. Оцінити якість і достатність лактації неможливо «на око». Висновки можна робити лише

з огляду на самопочуття дитини: якщо малюк здоровий, веселий, вивчає світ, набирає вагу, йому вистачає молока.

МІФ 3: Дитину треба підгодовувати у перші дні після народження, поки молоко не виробилось достатньо.

Факт 3: З першої години життя і в перші дні після народження дитина, прикладаючись до грудей, от-

римує молозиво. Молозиво — це потужний захист від хвороб. Воно унікальне за складом і дає найбільшу користь для здоров'я немовлятка. У ньому багато антитіл для захисту дитини від захворювань. Не потрібно давати малюку в ці дні суміш або воду: молозива має бути мало, маленький обсяг дає час адаптуватися незрілим ниркам новонародженого і травній системі.

МІФ 4: Молоко — це їжа, дитині треба давати пити воду.

ФАКТ 4: Немовлятам до 6 місяців вода не потрібна, навіть у жаркому кліматі. Якщо поїти немовлят водою, це піддає їх ризику діареї і недоїдання. Вода може бути забруднена і стати причиною інфекційних захворювань у немовлят. Грудне молоко втамує спрагу. Воно більш ніж на 80% складається з води, особливо молоко, яке надходить на початку кожного годування. Тому в перші 6 місяців життя малюку не потрібно давати воду, сік чи чай — навіть у спекотну або холодну погоду. Якщо дитина отримує інші напої,

вона буде пити менше грудного молока. Це, своєю чергою може вплинути на імунітет дитини і збільшити ймовірність хвороби.

МІФ 5: Упродовж усього періоду грудного вигодовування мама має дотримуватися суворої дієти.

ФАКТ 5: Харчування мами має бути різноманітним і повноцінним. Варто уникати лише тих продуктів, які викликають реакції у когось із членів родини (наприклад, споживання горіхів провокують алергічні реакції у батька). Крім цього, ніяких особливих обмежень немає.

Так само не варто намагатися пити менше води: обмеження прийому рідини не сприяє виділенню молока з грудей, а призводить до затримки рідини в організмі, що викликає набряки, відчуття спраги та інші незручності.

МІФ 6: Необхідно готувати молочні залози до грудного вигодовування.

ФАКТ 6: Насправді ніяких особливих процедур перед годуванням дитини проводити не треба — достатньо дотримуватися

звичайної гігієни. Важливо мити руки перед вигодовуванням дитини, а от мити груди перед кожним вигодовуванням потреби немає. Щоб не з'явилися тріщини, дотримуйтеся найважливішої умови — правильно прикладайте дитину до грудей.

МІФ 7: У грудному вигодовуванні важливо дотримуватись режиму — з перервами щонайменше 3 години.

ФАКТ 7: Для найкращого захисту дитини фахівці ВООЗ рекомендують розпочати годування протягом першої години після народження, а потім годувати дитину за вимогою, а не за графіком. Зверніть увагу на такі важливі факти:

- ✓ організм дітей може самостійно визначати, скільки грудного молока потрібно і скільки часу триватиме процес годування;
- ✓ чим частіше дитина їсть, тим більше молока виробляється у матері;
- ✓ потрібно прикладати дитину до грудей за вимогою, коли бачите, що дитина неспокійна;
- ✓ у стресових ситуаціях діти вимагають прикладання до грудей — це дозволяє їм почуватися в безпеці.



