

Домашня газета

Порадниця для всієї родини!

Програма телебачення

Ціна 1 грн

• На замітку

Хочете схуднути?

Одне з основних правил схуднення: в будь-якому випадку, навіть якщо не дотримується дієти, не вживайте перероблених продуктів — консервів, чіпсів, соків, цукерок, тістечок, ковбас, маронів, хлібоулочних виробів. Якщо не можете без хліба, купуйте найпростіший, без поліпшувачів смаку та інших добавок.

По-перше, у більшість таких продуктів додають речовини, які збуджують апетит, по-друге, різні консерванти, підсолоджувачі, барвники та інші добавки легко можуть порушити обмін речовин, і всі ваші старання нормалізувати вагу будуть марніми.

Намагайтесь хоча б на час схуднення вживати прості продукти, приготовані вами — крупи, овочі, фрукти, м'ясо, рибу.

Скільки вугілля потрібно?

Усі знають, що таблетки активованого вугілля добре допомагають при проблемах з травленням. А ось яку точно кількість їх вживати, відомо небагатьом. Звичайна доза прийому активованого вугілля — 1 таблетка на 10 кг ваги людини.



Як ковтати таблетки

Таблетка, яку ковтнули лежачи і запили лише ковтком води, в 60 відсотках випадків не досягає шлунка, а залишається в стравоході (хоча людина може цього не відчувати) і повільно розчиняється, що, як правило, небажано.

Ковтати таблетки треба стоячи, запиваючи половиною склянки води. Якщо стоячи неможливо, то в сидячому або напівсидячому положенні. Після прийому таблетки треба потримати тулууб у вертикальному положенні менше хвилини, щоб ліки встигли пройти через стравохід.

#15(730) 14 квітня 2016 року

7

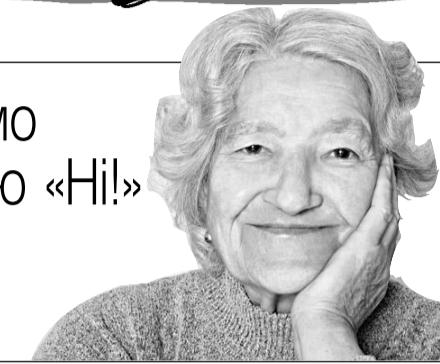
ІСТИНИ ДОМАШНЬОГО ПРИБИРАННЯ

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Марії, Марка, Макара, завтра — Григорія. 16 квітня з днем Ангела вітайте Феодосія, Йосипа, 17 — Георгія, Юрія, Марію, Сидора, 18 — Федора, Гафію, 19 — Ярему, 20 — Килину, Леона.

Скажемо старінню «Ні!»

2



4

Кому — сіяти, а кому — посести?

Повернімо пастернак на грядки



Якщо ви сьогодні запитаєте на ринку чи в овочевому магазині, чи є у продажу пастернак, вас, особливо юні продавці, зміряють здивованім поглядом. Від пастернаку залишився хіба що добрий спогад старших людей та слова з пісні «Танцювала риба з раком, а цибуля з пастернаком».

Щедра грядка

Пастернак ліпше від любистку допоможе чоловікові відновити статеву силу. Для цього згодиться салат за наведеним рецептром або відвар з насіння пастернаку.

Для його приготування чайну ложечку насіння залити теплою водою та настоїти 30—40 хвилин. Половину склянки такого напою — і пригніченого стану чоловіка як і не бувало.

Тому посімю цієї весни пастернак у своєму городі та матимемо добрий овоч для кухні та лікування. Ось прості рецепти деяких страв з пастернаку.

Пастернак дуже подібний на вигляд до кореневої петрушки, але має неповторний пряний присмак. Якщо приготувати на ньому бульйон, він нагадуватиме з смаком курячий.

Багатий хімічний склад цієї рослини: білки, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, особливо групи В та РР. А ще — кліткова, крохмаль, пектинові речовини. Якщо цей коренеплід буде на столі щодня, то людина почуватиметься здорововою та забуде дорогоу до аптеки.

Лише через це пастернак необхідно повернути на грядки селян та дачні ділянки. Насіння його, дякувати Богу, ще є в магазинах. Посьївши перший рік куповане, на другий будете мати своє, та ще й із сусідами та добрими людьми поділтесь.

Вирощувати пастернак дуже просто. Його сіють у квітні, а якщо дозволяють погодні умови, то й раніше. Догляд — звичне прополювання бур'янів, проривання, просапування міжрядь. Збирають восени, коли викопують моркву та буряки. Зберігають у підвалах.

Пастернак — цінна лікарська рослина. Він додає сил тим, хто одужує після хвороби. Для цього готовують салат. Беруть 2—3 середні корені, миють, чистять від шкірки, натирають на терці, заправляють олією або сметаною, можна присолити, якщо дозволяє дієта. А якщо людина старша, то її можна робити відвари з кореня пастернаку та давати пити по півсклянки 3—4 рази на день.

Пастернак допомагає при застудних захворюваннях, добре лікує кашель відвар з кореня. Його використовують для лікування та профілактики серцево-судинних захворювань.

Місячний календар

14 квітня, четвер. Перша чверть 6 год 25 хв. Місяць у Раці, Леві (16 год 21 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 12 год 20 хв, захід — 2 год 44 хв.

15 квітня, п'ятниця. Перша чверть. Місяць у Леві. 8/9 дні Місяця. Схід — 13 год 23 хв, захід — 3 год 25 хв.

16 квітня, субота. Перша чверть. Місяць у Леві. 9/10 дні Місяця. Схід — 14 год 25 хв, захід — 3 год 59 хв.

17 квітня, неділя. Перша чверть. Місяць у Леві, Діві (1 год 59 хв). 10/11 дні Місяця. Схід — 15 год 28 хв, захід — 4 год 28 хв.

18 квітня, понеділок. Перша чверть. Місяць у Діві.

11/12 дні Місяця. Схід — 16 год 30 хв, захід — 4 год 55 хв.

19 квітня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Діві, Терезах (13 год 59 хв). 12/13 дні Місяця. Схід — 17 год 32 хв, захід — 5 год 20 хв.

20 квітня, середа. Перша чверть. Місяць у Терезах. 13/14 дні Місяця. Схід — 18 год 32 хв, захід — 5 год 44 хв.

ложку борошна на 2 столових ложках топленого вершкового масла до світло-коричневого кольору.

Два-три коренеплоди пастернаку чистять від шкірочки, нарізають кільцями або півкільцями та кладуть до підсмаженого борошна. Добре розмішують. Додають три склянки сметани. Ще раз перемішують, солять (можна дати пріправу грибну або для м'яса) і кладуть в духовку тушитися до готовності.

СУП ІЗ ПАСТЕРНАКУ

У кастрюлю вливаемо два літри м'ясного бульйону або води. Дві середні моркви та стільки ж пастернаку чистимо та нарізаємо на кубики.

Три картоплини так само чистимо і ріжемо. Варимо овочі в бульйоні. Заправляємо смаженою на олії цибулею, солимо і додаємо свіжу зелень кропу або петрушку. Даємо настояти.

САЛАТ З ТУШКОВАНОГО ПАСТЕРНАКУ

Два середні корені пастернаку нарізати часточками та стушувати у невеликій кількості води. Посолити, збрязнути оцтом, дати дрібку цукру. Охолодити. Заправити нерафінованою олією. За бажанням додати зелень салату, кропу, петрушку, а також сезонні овочі: помідори, порізані часточками, огірки або редиску.

До речі, дієтологи радять до кожного салату додавати потертий пастернак.

ПАСТЕРНАК, ТУШКОВАНИЙ ЗІ СМЕТАНОЮ

У глибокій сковорідці підсмажують 1 столову

подаємо зі сметаною та підсмаженими грінками.

ВІТАМІННА ПРИПРАВА ДЛЯ СУПІВ ТА БОРЩІВ

По половині кілограма пастернаку, моркви та солодкого перцю пошаткувати соломкою, додати 300 грамів кухонної солі (без йоду!). Щільно утрамбувати у півлітрові слоїчки, щоб з'явився сік. Накрити поліетиленовими покришками. Зберігати у холодильнику або іншому прохолодному місці.

На зиму пастернак можна засушити, як звичайно ми сушимо кореневу петрушку для супів.

Підготувала Галина Юрса.

• Будьмо здорові!

РАДІТИ КОЖНІЙ ДРІБНИЦІ

Усі емоції, які ми переживаємо, програваються в підвідомості й починають управляти більшістю фізіологічних реакцій організму. Тому треба навчитися не хвилюватися і радіти кожній дрібниці. Вчені встановили: коли людина сумує або нервве, імунна система перестає виробляти клітини, що захищають організм від інфекційних захворювань і навіть від раку!

Сон — не даремна трапа часу. Він не тільки проясняє думки і дає відпочинок організму, а й дозволяє сповільнити серцевий ритм, понизити артеріальний тиск, налагодити систему гормональних видіlenь.

Не кутайтесь. Захисна система організму потребує постійних тренувань. Необхідно не тільки провітрювати кімнату, а й трохи померзнути.

Їжте менше. Усі люди, котрі в добром здоров'ї переступили столітній рубіж, були помірні в іді.



Погода на тиждень

За даними мережі інтернет

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 14 квітня	+8 / +18	можлива гроза	півд.-сх., 2
п'ятниця, 15 квітня	+5 / +10	дощ	півн., 8
субота, 16 квітня	+3 / +17	без опадів	півд., 3
неділя, 17 квітня	+11 / +22	без опадів	півд.-зах., 4
понеділок, 18 квітня	+9 / +15	можливий дощ	зм. напр., 5
вівторок, 19 квітня	+6 / +11	можливий дощ	зах., 4
середа, 20 квітня	+5 / +13	без опадів	півн.-зах., 4

● Не дрібниці

ДВОЛИКІ ПРОДУКТИ

Не завжди найпоширеніші продукти харчування спроявляють на організм очікувану дію. І все тому, що ми не дуже добре знаємо їхні властивості.

Кефір

Усім відомо, що кефір дуже корисний продукт. Особливо часто його використовують для боротьби із закрепами. Але позбутися цієї неприємності допомагає лише найсвіжіший — одноденний кефір. А кефір, якому два дні і більше, навпаки може привести до закрепу.

Вершки і сметана

Лікарі не рекомендують їсти сметану при гіпертонії і атеросклерозі через великий вміст холестерину. Проте в ній міститься ще й велика кількість фосфоліпідів, які прекрасно нейтралізують шкідливий холестерин.

Свинина

Найбільш шкідливим і важким м'ясом вважається свинина. Але це не так. Свинячий жир прекрасно перетравлюється при нормальній температурі тіла.

Тобто організмові не потрібно докладати додаткові зусилля, щоб засвоювати свинину. Чого не можна сказати про яловичину і баранину. До того ж доведено, що холестерину в свинині менше, ніж в яловичині.

Чорний хліб

Багато хто віддає перевагу чорному хлібу, бо в ньому менше калорій. Це справді так. Але в цьому продукті також багато вітамінів групи В, які відомі своєю здатністю перетворювати вуглеводи в жир і відкладати його.

Олія

Досить часто тваринні жири замінюють рослинними в надії зменшити жирність їжі. Ось тільки жирність вершкового масла 80—82%, а олії — 99%.

Діабетикам краще взагалі не вживати олію. Зловживання рослинними жирами може «вдари-ти» по печінці й нирках і навіть знищити імунітет.

Яйця

Щоб отримати від яєць тільки користь, їх потрібно правильно приготувати. Білок яйця краще засвоюється, якщо його зварити, а жовток не можна переварювати. Тому найкориснішою стравою буде яйце, зване «в мішечок».

Яблука

Одне яблуко на день (100 г) прекрасно оздоровлює кишечник і закріплює рідкий стілець. А от якщо захопитися і з'їсти яблук занадто багато, то заробите банальний простос.

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

Простатит виникає внаслідок укорінення інфекції. Найчастіше недуг спричинює кишкова паличка. Хоча бувають й інші збудники: протей, мікоглазма, хламідії, гонококи, стафілококки та ін. Мікроби можуть потрапляти до простати з різних інфекційних вогнищ в організмі.

Народні засоби лікування простатиту можна засновувати одночасно з лікуванням, призначеним лікарем-урологом. Ось які методи пропонує **травознай з Тернополя М. Волинський**.

Беремо повну пригорщу цибулиння (лушпиння ріпчастої цибулі) і всипаємо в емальовану кастрюлю, заливаемо 700 грамами чистої води, накриваємо кришкою і ставимо на вогонь. Кип'ятимо на невеликому вогні 10 хвилин, настоюємо цілу ніч (не менше 12 годин). Уранці наступного дня цибулиння руками відтикаємо, а рідину цього відвару проціджуємо. Ці 600—630 грамів відвару вживають при простатиті протягом 2—3 днів, випиваючи по 100 грамів його за одну годину перед сніданком, обідом та вечерею.

Другого дня ввечері, четвертого дня ввечері, шостого дня ввечері та восьмого дня ввечері хворий на простатит продовжує робити такі відвари з цибулиння і вживати по 100 грамів за одну годину.



● Народна медицина

перед сніданком, обідом та вечерею.

При лікуванні від простатиту треба проводити чрез кожні 2 місяці таких 4 або 5 курсів.

При лікуванні від адено-ми простати збільшують кількість заварок цибулиння на один курс до 7, тобто на 14 днів вживання цього відвару. І таких курсів лікування через кожні 2 місяці

необхідно провести не менше 7 або 8.

Чоловікам, в яких хвора печінка, народна медицина рекомендує інший метод лікування.

1. Вечері в невеличку емальовану кастрюлю всипаємо 2 столові ложки бруньок чорної тополі, заливаемо 2 склянками (400 грамів) окропу і настоюємо 1,5—2 години, проціджуємо. Цей настій випиваємо по 130 грамів за 1 годину перед сніданком, обідом і вечерею. Такий настій бруньок чорної тополі вживається за 7 днів.

2. Наступні 7 днів приймаємо настій (напар) сухої корі ліщини.

Увечері в емальовану кастрюлю всипаємо 2 столові ложки подрібненої корі ліщини, заливаемо 2 склянками окропу і настоюємо 1,5—2 години, потім проціджуємо і цей настій

випиваємо за 3 рази протягом дня — по 130 грамів за 1 годину перед сніданком, обідом і вечерею. Та-кій настій із сухої корі ліщини вживаємо 7 днів.

3. Наступні 7 днів хворий на простатит чи адено-му простати вживає 3 рази на день за 1 годину перед сніданком, обідом і вечерею по 0,5 столової ложки високо-якісного меду і 0,5 столової ложки свіжого соку з ріпчастої цибулі. Це один курс лікування, який триває 21 день.

При лікуванні від простатиту через кожні 2 місяці необхідно провести таких 4—5 курсів, а при адено-му простати — 6—7 курсів.

Ці методи лікування дають 100% ефект тільки тоді, коли чоловіки, які лікуються від цих тяжких недуг, завжди перестануть вживати алкогольні напої і кури.

● На замітку

Скажемо старінню «Ні!»

Старість, як відомо, не хвороба, хоча її зазвичай супроводжує цілий букет недуг і проблем. Проте людям поважного віку не авто забувати, що їхні літа — багатство, яким треба розпоряджатися з розумом.



4. Проявляйте більше допливості — не будете нудьгувати.

5. У будь-якому віці потрібно менше жити спогадами, а більше думати про майбутнє.

6. Намагайтесь спілкуватися з людьми, особливо з молоддю.

7. Думати про смерть можна, вона обов'язково буде, але головне — вважати, що вона прийде ще дуже нещівдко.

8. Фізична активність потребує у будь-якому віці.

9. Умійтے панувати над своїми емоціями.

10. Зміцнюйте віру у власні сили.

11. Умійтے відпочивати й намагайтесь бути більше на природі.

12. Бережіть свій сон.

13. Вважайте старість явищем нормальним і фізіологічним.

14. Вважайте своє про-жите життя винятково цікавим і не даремним.

15. Опираєтесь старосі-ті, частіше намагайтесь сми-тися, адже «сміх убиває старість», — сказав Стен-dal.

Лушпиння цибулі**проти чоловічих недуг****• Варто знати**

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОПІКАХ НА КУХНІ

Працюючи на кухні, можна отримати, хоч і невеликий, але завжди болючий і неприємний опік.

Зняти біль і значно послабити його наслідки можна, відразу охолодивши обличене місце водою, краще проточною, льодом або будь-яким замороженим продуктом (помістивши їх в поліетиленовий мішечок) з ходильника. Холод не дає запальним процесам розвинутися і тим самим мінімалізує наслідки термічного впливу. Тримати в холоді пошкоджене місце слід кілька хвилин.

Потім потрібно захистити місце опіку, адже в першу чергу пошкоджується саме захисний шар — шкіра. Ось її і треба в ідеалі імітувати.

Для цього в умовах кухні добре підходить тонка внутрішня пілвіка з цибулевих лусочок. Вона, звичайно, не така міцна, як людська шкіра, але завдяки своїм бактерицидним властивостям захищає опік від мікроорганізмів, дозволяє шкірі дихати, перешкоджає проникенню до хвого місця пилу, бруду і рідин. Зверху її бажано захистити бинтом.

Лейкопластир для цих цілей підходить погано, тому що він перешкоджає доступу повітря.

Тибетський рецепт омолодження

Дні вживання	Сніданок	Обід	Вечеря
Перший	2 краплі	2 краплі	3 краплі
Другий	4 краплі	5 крапель	6 крапель
Третій	7 крапель	8 крапель	9 крапель
Четвертий	10 крапель	11 крапель	12 крапель
П'ятий	13 крапель	14 крапель	15 крапель
Шостий	15 крапель	14 крапель	13 крапель
Сьомий	12 крапель	11 крапель	10 крапель
Восьмий	8 крапель	8 крапель	7 крапель
Дев'ятий	6 крапель	5 крапель	4 краплі
Десятий	3 крапель	2 краплі	1 крапля
Однадцятий	25 крапель	25 крапель	25 крапель

стенокардії, атеросклерозу, паралічів, пухлин. Минають головні болі, котрі ще недавно мучили, і запаморочення, загальна слабкість і втома, відновлюється зір.

Встановлено, що при точному виконанні рекомендації справді відбувається біологічне омолодження організму. Вчені поки не можуть пояснити цей феномен.

Ось цей рецепт.

Ретельно промити й очистити 350 грамів часничку, дрібно нарізати й проперті в посудині дерев'яною або порцеляновою ложкою, зважити 200 грамів цієї маси, взявши її знизу, де більше соку, покласти у скляну посудину, додати 200 грамів спирту.

Посудину щільно закоркувати і зберігати в темному прохолодному місці 10 днів. Потім масу процідити через щільну тканину, відтисти. Через два-три дні можна починати лікування.

Пити краплями з холодним молоком строго за схемою (молока 1/4 склянки) за 15—20 хвилин до їди. До повного використання порції. Повторний курс лікування проводити не раніше, ніж через 6 років.

Пити краплями з холодним молоком строго за схемою (молока 1/4 склянки) за 15—20 хвилин до їди. До повного використання порції. Повторний курс лікування проводити не раніше, ніж через 6 років.

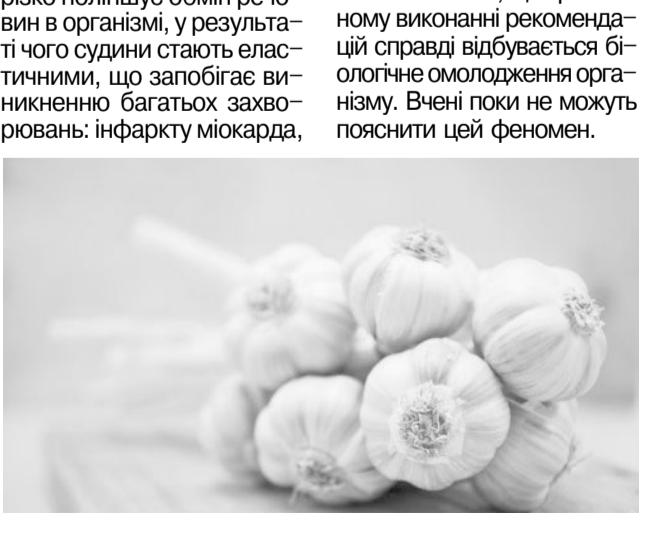
Сподіваємось, наші поради будуть дoreчними не тільки для тих, хто прожив багато років. Адже значно гіршою її страшнішою від немочі тіла є старість душі.

Тож як не старіти якога довше?

1. Потрібно намагатися все життя зберігати постійну вагу тіла, яка була у вас в 25 років, щоб зовні виглядати набагато молодше за ваші роки.

2. Менше думати й говорити про своїх хвороби та слабкості.

3. Частіше дивіться з оптимізмом на всі життєві ситуації, думаючи про те, що з них завжди можна вийти своїм розумом.



Старість — це коли підморгнув симпатичній дівчині в тролейбусі, а вона тобі поступилася місцем

КАРТОПЛЯ

ПО-АМЕРИКАНСЬКИ

300 г картоплі, цибулина, банка креветок у власному соусі, 50 г шпинку, 3 помідори, петрушка, чебрець, перець, сіль.

Нарізану цибулю обсмажте на шпинку, нарізаному кубиками, вкладіть креветки разом із соком, картоплю, нарізану кубиками, помідори й тушкуйте. Посоліть, додайте до смаку спеції (замість креветок можна додати кукурудзу, філе риби з помідорами, фарш, обсмажений із цибулею).

КАРТОПЛЯ

ПО-ШВЕЙЦАРСЬКИ

6–7 картоплин, 150 г сиру ементаль, 1,5 склянки сметани, 20 г вершкового масла.

Картоплю наріжте крупні кубики, сир — тонкими скибочками. Викладіть картоплю в змащену маслом форму, перекладаючи скибочками сиру. Залийте сметаною й покладіть шматочки масла. Запікайте 35–40 хвилин при 180°C. Подарайте запеченою картоплю із салатом зі свіжих овочів, оформлені зеленню.

КАРТОПЛЯ
ПО-ІСПАНСЬКИ

7 картоплин, 4 солодкі червоні перці, 2 цибулини, 2 ч. ложки подрібненого часнику, 2 ст. ложки винного оцту, 1 перець чилі, 2–3 лаврові листки, 0,5 склянки оливкової олії, перець чорний мелений, сіль до смаку.

Солодкий перець, розрізані навпіл і вийнявши насіння, викладіть на вистелене фольгою й змащено деко зрізом донизу. Додайте розрізані навпіл неочищені цибулини й запікайте. Запеченні солодкий перець і цибулю почистіть, наріжте соломкою. Додайте половину норми часнику.



Звичайнісінька картопля «по-їхньому»

Нам, українцям, споконвіків смакувала картопля. Виявляється, ласувати нею любимо не тільки ми... Американці, фіні й інші іноземці картоплю поважають і дуже смачно готують. Спробуйте!

● І чужому научайтесь...

ку, влійте оцет, посоліть, поперчіть, накрийте кришкою й залиште на годину.

Картоплю наріжте скибочками й викладіть у форму. Додайте часник, що залишився, перець чилі, лавровий лист, влійте олію й перемішайте. Запікайте до готовності.

Готову картоплю посоліть й подавайте із солодким перцем і цибулею, оформлені зеленню.

КАРТОПЛЯ
ПО-БОЛГАРСЬКИ

1 кг картоплі, по 200 г шинки й шпинку, олія, сіль,

перець, зелень петрушки, томатний соус.

Почистіть картоплю, натріть її на великий тертиці й змішайте із дрібно нарізаними шинкою й шпинком. Посоліть, поперчіть й викладіть у жаростійку форму. Полійте 2–3 ст. ложками олії й поставте в розігріту духовку. З готової запіканки акуратно виріжте овальні шматки. Викладіть їх на глибоке блюдо, посыпте нарізаною петрушкою й полийте томатним соусом.

КАРТОПЛЯ

ПО-ФІНСЬКИ

1 кг картоплі, 300 г свіжого оселедця, цибулина, 2–3 ст. ложки борошна, олія, 3 яйця, склянка молока, сіль.

Картоплю почистіть й наріжте скибочками. Глибоку сковороду змастіть олією і викладіть в неї картоплю. Зверху — шар почищеної й нарізаного оселедця, потім — подрібнену цибулю. Посоліть, посыпте борошном, полійте олією і

поставте на малий вогонь. Тушкуйте під покришкою до готовності картоплі. Молоко і яйця збийте й залийте страву, не перемішуючи.

Поставте сковороду в добре розігріту духовку й запечіть до утворення рум'яної скоринки (замість яєць і молока можна використати майонез).

КАРТОПЛЯ

ПО-АРАБСЬКИ

1 кг картоплі, 200 г вершкового йогурту (без добавок), 3 ст. ложки вершкового масла, 3–4 зубчики часнику, сік половинки лімона, свіжий естрагон, кінза, по пучку кропу, базиліка й петрушки, сіль, чорний мелений перець.

Картоплю почистіть й зваріть у підсоленій воді. Воду злийте, картоплю осуїть, наріжте тонкими пластинами й пасеруйте. Зелень і часник подрібніть блендером на кашку, додайте йогurt і збийте. Додайте масло, лимонний сік, сіль, перець. Картоплю вик-

ладіть у глибоке блюдо шарами, змащуючи кожний шар соусом.

КАРТОПЛЯ,

СМАЖЕНА

ПО-ГРЕЦЬКИ

8–10 картоплин, 4 ст. ложки пряженого масла, 300 г солодкого перцю, 4 ст. ложки посіченії цибулі, 200 г бринзи, 2 зубчики часнику, сіль, перець чорний мелений, 2 ст. ложки посіченії зелени.

Картоплю наріжте скибочками. Обсмажте на маслі до золотистого коліору. Перець, почистивши від насіння, наріжте соломкою.

Спасеруйте на маслі цибулю, додайте перець, подрібнений часник, картоплю, бринзу, зелень петрушки, сіль, перець. Смажте ще 5 хвилин. При подачі оформіть кільцями цибулі, солодким перцем, зеленню.

КАРТОПЛЯ

ПО-ДАТСЬКИ

8 картоплин, 1 ст. ложка насіння кмину, 250 г твердого тертого сиру, 1 склянка сметани, 100 г сиру пармезан, 3 яйця, 200 г сирокопченого окосту, 3 цибулини, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 ч. ложки тертого мускатного горіха, перець білий.

Картоплю зваріть у «мундирі» в підсоленій воді з кмином. Воду злийте, картоплю почистіть і наріжте кружальцями. Тертій сир з'єднайте зі сметаною, додайте яйця, перець, мускатний горіх і збийте. Окіст і цибулю наріжте кубиками, обсмажте на маслі.

У форму, змащену маслом, викладіть більшу частину цибулевої суміші, потім картоплю, залийте сирною масою, потім цибулею сумішшю, що залишилася, тертим сиром і запікайте в духовці до утворення золотистої скоринки.

• Коротко

Подивітесь, як досвідче-ні кухарі розмішують суп! Повільними круговими ру-хами вони досягають пра-вильної густоти супу й не руйнують варені овочі.

● Ніколи не залишайте в готовому супі лавровий лист! Він прекрасний при варінні, а потім лише псує смак. А товчений часник додавайте в самому кінці варіння.

● Перед тим, як зняти суп з вогню, влійті в нього трохи свіжого сочку моркви, томатів, капусти. Цим його не зліпуете, як кащу маслом, зате як смачно виходить!

● Не варіть овочі по кілька годин і не наливайте в кастрюлю більше води, ніж це зазначено в рецепті. Так збережете природний смак овочів.

● Пересолений суп можна зробити єстівним, якщо покласти в нього жменьку вареного рису, зав'язаного в марлю: рис вbere в себе всю зайву сіль.

● Щоб очищені гриби не чорніли, їх опускають у кастрюлю з холодною лед'ю підсоленою водою. У воду додають трохи оцту. Сушені гриби добре потримати кілька годин у лед'ю підсоленому молоці. Вони знову стануть як свіжі.

● Зелень довше зберіжеться, якщо її, попере-дньо помивши й просу-шивши, скласти в скляну банку зі щільно закритою кришкою і поставити в холодильник.

● Щоб легко очистити рибу від луски, її занурюють на кілька секунд у киплячу, потім — у холодну воду.

● У записник

Весняний нектар про запас

Зброджений березовий сік

Березовий сік проціджу-ють у чистій бутлі і зброджу-ють при температурі 10–15°C протягом двох–трьох тижнів. Шийки бутлів обтя-гують тканиною. Цукор для бродіння додається не потрібо, але стежити за про-цесом необхідно, оскільки в окремих випадках на по-верхній рідині утворюється пілівка післяння.

Напій виходить кислува-тим, з приємним ароматом. Зберігають його в холодно-му місці.

Квас

Березовий сік нагрівають до 35°C, кладуть у чисту дріжджі з розрахунком 15–20 г на літр соку. Закваску ставлять на 3–4 дні в хо-лодне місце, потім розлива-ють в ємності й консерву-ють.

Консервований сік із хвоєю

Свіжі річні паростки сосни добре промивають, по-тім ошпарюють окропом,



щоб видалити воскоподібний наліт, знову полошуть спочатку в гарячій, а потім холодній воді і складають в ємність. На 1 л березового соку знадобиться 50–60 г хвої.

Свіжий сік нагрівають до 80°C і заливають хвою. Нас-тоють протягом 6–7 год., після чого проціджають, до-дають 50 г цукру і 1–2 г лі-монної кислоти. Розлива-ють сік у бутлі та пастери-зують 25 хв. при темпера-турі 90–95°C.

Так само можна приготу-вати березовий сік, арома-тизований м'ятою, мелісою, липовим цвітом. На 1 л со-ку знадобиться пучок сухої

трави. Настоють сік про-тягом 5–6 год. Консерву-ють так само, як і в попере-дньому рецепти.

Дуже смачний сік із ме-дом, відварам шипшини, глоду.

Березовик

Сік наливають у бутель і ставлять у темне місце. Че-рез 2–3 дні він трохи за-кисне. Додають до нього підсмажені ячмінні зерна або житні сухарі (на 5 л со-ку — 30 г сухарів). На-стою-ють добу і проціджають.

Бальзам

На відро березового со-ку беруть 3 кг цукру, 2 л ви-на, 4 дрібно нарізані лимо-ни із шкірою. Всі компо-ненти кладуть у бочку або емальовану кастрюлю і ставлять на два місяці в погріб або будь-яке інше холодне місце. Після закін-чення цього терміну про-дукт розливають у пляшки, закупорюють і кладуть їх боком у те ж холодне міс-це. Через три тижні баль-зам готовий до вживання.



Кастрюля починає смажити картоплю відразу після того, як закінчує її варити

● Може, й справді?

Кому — сіяти, а кому — полоти

Виявляється, урожайність залежить і від того, хто ви за зноком зодіаку.

Овен. Довірити йому сіяти — марна справа. Єдине, що в нього зайде, — цибуля, та й вона, ймовірно, піде в стрілку. Нехай Овен краще доглядає те, що посадили інші.

Телець — садити і сіяти, полоти і поливати — все йому вдається. Але краще завсе — коренеплоди. Виростають такі чудові, хоч на виставку вези.

Близнята. Росте все після їхнього садіння повільно, до того ж сходить тільки половина посіяного. Тільки витким рослинам: гороху, квасолі, бобам, — важка рука Близнят не завада.

Рак. Ось у кого на городі — як на картиці. Але найкраще всі його таланти проявляються на вершках — капусті, помідорах, перці, огірках, кабачках.

Лев. Викидати на вітер час і гроши — ось що значить довірити Леву садіння рослин. А для прополювання бур'янів кращого знака годі й шукати. Бур'яни після його роботи майже не ростуть.

Діва. Щоб не було образливо за даремно потрачений час і працю, не доторуйте їй нічого, крім прополювання і збирання вирощеного іншими урожаю.

Терези. Вже якщо представників цього знаку тягне до землі, то хай займаються квітами і декоративними кущами — тут у них набагато більше шансів досягти успіху.

Скорпіон. Природжений садівник і городник. У нього навіть у середній смузі виростають чудові гарбузи і кавуни, виноград і черешня.

Стрілець. Можна доторучити йому садіння помідорів, але краще зайняти його іншою роботою — прополюванням, підгортанням, поливанням.

Козеріг. На великий урожай йому не варто розраховувати. Проте насіння від вирощених ним рослин можна сміливо збирати і садити хоч через 10 років — все одно чудово проросте.

Водолій. На посаджене Водолієм без сліз не глянеш — все у нього криве, кволе, заморене чи підохле. І тільки капуста на його городі вся як на підбір — велика, щільна, чиста.

Риби. Найкраще у Риб росте те, що висаджується розсадою. Вони відчувають, що і коли рослини потребують.

ВИБИРАЄМО САДЖАНЦІ

Уважно огляньте саджанці з відкритою кореневою системою.

Корінчики не мають бути підсохлими. Якщо продаєць не прикрив коріння мокрою тирсою чи мішковиною і коріння лежить на вітрі та сонці, знайте, що частина коріння вже засохла.

Не беріть рослини з травмованими чи обрубаними корінцями.

Рослини з підв'ялими листочками брати також не варто. Вони (якщо виживуть) будуть 2—3 роки хворіти і важко приживатися.

Не намагайтесь купити велике деревце. Чим менша рослина, тим краще воно прийметься.

Саджанець яблуні з ідеальним корінням, і правильно посаджений, даста площа на 5—7 рік після садіння, а з травмованим — на 8—10.

Саджанці з закритою кореневою системою коштують удвічі дорожче, проте коріння рослин гарантовано захищене від висихання і пошкоджень. Але це не означає, що рослини не будуть хворіти, адже вони звички до тепличних умов, які їм забезпечували до продажу. Тому оберігати такі рослини треба обов'язково.

Закрита коренева система має бути ретельно запакована у грудку землі, обгорнута поліетиленом чи знаходитися у пластиковому горщику.

РОЗМІР

МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Мінімальний діаметр посадкової ями для яблуні і груші — 100 см, вишні, сливи і обліпихи — 80 см, смородини всіх сортів, малини і ожини — 50 см.

Глибина для всіх саджан-

I виросте чудовий сад

Досвідчені дачники знають, скільки праці треба докласти, щоб вирости чудовий сад. Тому початківцям треба намагатися уникнути помилок і прислухатися до наших порад.

● На прохання читачів

ців не має бути мілкіша, ніж 80 см.

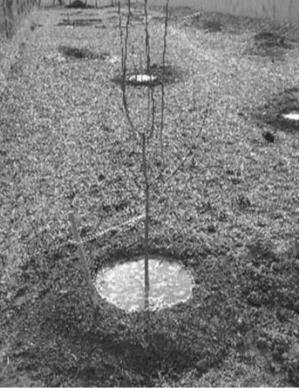
Стінки ями бажано зробити звуженими донизу, а після садіння рослини заповнити їх сумішшю верхнього плодючого шару землі, торфу, компосту і перегною.

При садінні рослин не варто використовувати свіжий гній — він може спалити коріння.

ЯК І ДЕ САДИТИ

Плануйте посадки так, щоб і через багато років дерево не заважали одне одному і не затінювали своїх сусідів.

Агрономи радять садити яблуні і груші (вони вищі від решти дерев) в один ряд з північного і північно-захід-



ного боку, відступаючи від меж ділянки на 3 м і між самими саджанцями — не менше 4 метрів. Карликові яблуні можна садити і через 2 м — вони не заважатимуть одна одній.

Обліпиху, сливу і вишню садять через 3 м один від одного. Між смородиною, ожиною і агрусом має бути приблизно 1,5 м, малину — 60 см, полуницю — 20 см.

Сливу, вишню і обліпиху краще садити з південного боку саду. Обліпиха й полуница не люблять тінь, тому садіть їх на найбільш сонячних місцях. Смородина і агрус також не люблять затінку, свій протест можуть висловити якщо не відсутністю урожаю, то хоча б кислими ягодами.

Для формування живоплоту підходять шипшина, барбарис, туя. Перед будинком посадіть красиві декоративні кущі: жасмин, бузок, троянди, півонії, а вздовж загорожі чи навколо бесідки розмістіть хміль, клематис, плетисті троянди, лимонник чи актинідію.

Багато садівників занепокоєні тим, що на весні їхні ділянки підтоплюються, тому не садять плодові кущі. А даремно. Наприклад, при

● Знадобиться

ПАРНИК НАКРИЙТЕ... СІТКОЮ

Якщо у вас є стара волейбольна сітка, не поспішайте її викидати. Облаштувочи великий парник, натягніть сітку на його каркас, покройте плівкою, зверху теж натягніть сітку і підвісьте внизу відповідний вантаж. Інші кріплення не знадобляться навіть при сильному вітрі. Сітку можна і власно ронч зв'язати зі шпагату, рибальської жилки, тонкого дроту.



● Для землі пожива

ПТАШИНІЙ ПОСЛІД ЯК ДОБРИВО

Слід пам'ятати, що пташиний послід — дуже сильно концентроване добриво, і завищувати дози його застосування не можна.

При перекопуванні ґрунту на 1 кв. метр вносять 500 г сухого посліду. При висаджуванні рослин вносять в ямки, гнізда не більше 8—10 г під одну рослину.

Для рідкого підживлення свіжий пташиний послід розбавляють водою у співвідношенні 1 кг на 10 л води, сухий — 1 кг на 20 л води. Щойно послід намокне, його добре перемішують і вносять під рослини, не залишаючи на бордюння. Розчин витрачають по 2 л на 1 кв. м. Після того, як полили розчином

● На замітку

ДОДАТКОВІ КОРЕНІ РОСЛИНИ НЕ НА ШКОДУ

Нормально сформовану розсаду слід висаджувати вертикально, загилюючи її в ґрунт не більше ніж на 2—3 см. Пересліду розсаду так само слід загибати, але тільки поступово.

Зазвичай при цьому городники припускаються помилки. Вони одразу ж загилюють її в ґрунт на 10—15 см, висаджують похило або залишають на поверхні 4—5 листків, а оголене стебло пригибають у неглибоку канавку.

У цьому разі засипане землею стебло дає додаткові корінці по всій своїй довжині. І це уповільнює ріст рослини та спричиняє опадання квіток на перші китиці. Відтак у рослини утворюється міцна коренева система, а врожай не спаджує надій.

Аби цього не сталося, треба зробити ямку на 30 см завширшки і до 25 см завглибшки, а в ній викопати ще одну ямку за розміром посадкового горщика, яку слід рясно полити гарячою водою.

Потім у маленьку ямку садять високорослу розсаду звичайним способом, тобто загилюючи всю свою на 2—3 см. При цьому рослина ніби залишається у глибокій ямці.

Потім додаючи у велику ямку через кожні 2—3 дні суміш перегною з торфом шаром не більше 2—3 см, присипають поступово рослини.

При такому підгортанні у них утворюються нові й нові яруси коренів не на шкоду розвитку самої рослини. Перші китиці ростуть швидко, позаяк вода при поливі поступово проникає до коренів, не несучи із собою вглиб поживні речовини.

Баклажани вимагають... терпіння

Баклажани виростили не складніше, ніж помідори. Тільки от терпіння знадобиться більше.

Оптимальний час висівання насіння на розсаду — лютій — початок березня. Тоді перші плоди дозріють до середини липня. Але не пізно зробити це й тепер.

Наповніть плоский контейнер зволоженою торфо-компостною сумішшю. Розділіть насіння по поверхні, присипте його тонким шаром ґрунту і злегка притрамбуйте.

Грунт слід підтримувати в рівномірно вологому стані. Поливати краще, використовуючи обприскувач, осілікіль контролювати витрату води з лійки важче.

Насінню баклажанів для проростання потрібно від 2



ПОНЕДІЛКОК, 18.04.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.10, 07.20 АгроЕра
06.20, 07.50, 08.25 Смакота
06.55, 07.25, 08.20, 09.40, 18.00, 22.50, 23.20 Погода
07.30 Ера будівництва
07.35 На слуху
08.30 Паспортний сервіс
08.40, 23.25 Золотий гусак
09.00 Вічне
09.15 Уряд на зв'язку з громадянами
10.05 Д/ф «Сіон на річці Шпрес»
10.35 Д/с «Візит до Кореї»
11.50 Чоловічий клуб. Спорт
13.35 Казки Лірника Сашка
13.45 Хто в дому хазяїн?

1+1

14.15 Суспільний університет
14.55 X/ф «Нескорений»
17.00 Вікно в Америку
17.30 Word on the street
18.05 Час—Ч
18.15 Новини. Світ
18.55 Про головне
19.30 РЕ:ФОРМА
20.00 Перша шпальта
20.30 Вересень
21.30 Новини. Спорт
21.50 Подорожні
22.45 З перших вуст
23.00 Підсумки

2+2

06.00 Мультфіلمи
06.20 «Нове Шалене відео по-українськи»
06.50 «Вайпаут»
08.40, 19.00 «ДжедАй»
09.00 «Українські сенсації»
10.00, 16.00 Д/п «Помста природи»
11.00 «Облом.УА»
11.35 «Відеобімба»
12.50 «Top Gear»
14.05 X/ф «Вогнина пастка» (2)
18.30, 23.30 «Спецкор»
19.20 «Цілком таємно»

ПОНЕДІЛКОК, 18.04.2016

TV-4

20.20 Т/с «Мисливці за реліквіями»
21.15 X/ф «Втеча» (2)
00.20 X/ф «Залізний кулак» (3)

ICTV

05.45, 19.20 Надзвичайні новини
06.40 Факти тижня

3+

08.35 10 хвилин з Прем'єр-міністром України
08.45 Факти. Ранок

СТБ

09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Труба містера Сосиски
11.10 Без гальм
11.45 М і Ж
12.05, 13.10 Дивитись усім!
12.45, 15.45 Факти. День

НОВИЙ КАНАЛ

14.25, 16.20 X/ф «Суперфорсаж!» (2)
16.45 X/ф «Загублений світ» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Патрульні. Цілодобово
21.25 Т/с «На трох—2» (2)

22.20 Свобода слова

ІНТЕР

22.35 X/ф «Демократичний терорист» (2)

23.30 «Мінкульт»

1+1

06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сіданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 TCH: «Телевізійна Служба Новин»

2+2

07.35 «Маша і ведмідь»
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку—9»
13.55 «Сімейні мелодрами—4»
14.50 «Сімейні мелодрами—6»
15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним»

17.10 T/с «Величне століття. Роксолана—3»

20.30 «ЧистоNEWS—2016»
21.00 T/с «Останній москаль—2»
22.00 «Гроши»
23.30 «Мінкульт»

ВІВТОРОК, 19.04.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини

06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу

06.15, 07.20 АгроЕра

06.20, 07.50, 08.25 Смакота

06.55, 07.25, 08.20, 09.40, 10.35, 18.00, 22.55, 23.20 Погода

07.30 Авто перевірено

08.30 Паспорт.Уа

08.40, 23.25 Золотий гусак

09.00 Вічне

09.20, 18.55 Про головне

10.05 Д/ф «Боротьба албанських

жінок за майбутнє»

11.00 «План на завтра» з Анастасією Рінгіс

11.30 Д/ф «Амністія» із циклу «Слідами революції»

12.30 Prime time з Мирославою Гонгадзе

13.15, 18.05 Час—Ч

13.40 Казки Лірника Сашка

13.50 Мультфільм

14.15 Суспільний університет

14.55 Фольк—music

16.00 Путівник прочанина

16.15 Подорожні

17.10 T/с «Таксі»

18.15 Новини. Світ

19.30 ДебатиPRO

21.30 Новини. Спорт

21.50 Війна і мир

22.40 Класики світової літератури

23.00 Підсумки

00.55 На слуху

1+1

06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сіданок з 1+1»

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 TCH: «Телевізійна Служба Новин»

2+2

07.35 «Маша і ведмідь»

09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку—9»

13.55 «Сімейні мелодрами—4»

14.50 «Сімейні мелодрами—6»

15.45 «Найкращий ресторан з Русланом Сенічкіним»

17.10 T/с «Величне століття. Роксолана—3»

20.30 «ЧистоNEWS—2016»

21.00 T/с «Останній москаль—2»

22.00 «На ножах—2»

00.00 X/ф «Як вийти заміж за мільйонера—2»

06.00 Мультфільми

06.35 «Нове Шалене відео по-українськи»

07.35, 15.45 «Облом.УА»

08.10, 19.00 «ДжедАй»

08.30, 18.30, 23.30 «Спецкор»

09.00 Д/п «Помста природи»

09.20 Д/п «Знищенні за мить»

ВІВТОРОК, 19.04.2016

TV-4

10.15 Д/п «Сучасні снайпери»
11.10 X/ф «Земний апокаліпсис» (2)

ICTV

13.00, 20.20 Т/с «Мисливці за реліквіями»

3+

13.55 X/ф «Загублений світ»
17.00 «Відеобімба—2»

ІНТЕР

18.00 «Відеобімба»
19.20 «Люстратор. Спецпроект»
21.20 X/ф «Загнаний» (2)

2+2

06.00, 10.00, 18.00 T/с «Перша леді»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес

СТБ

07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти

НОВИЙ КАНАЛ

07.30, 15.50, 18.50, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок

23.35 X/ф «Мініяжка—9»

ВІВТОРОК, 19.04.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини

06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу

06.15, 07.20 АгроЕра

06.20, 07.50, 08.25 Смакота

06.55, 07.25, 08.20, 09.40, 10.35, 18.00, 22.55, 23.20 Погода

07.30 Авто перевірено

08.30 Паспорт.Уа

08.40, 23.25 Золотий гусак

09.00 Вічне

09.20, 18.55 Про головне

10.05 Д/ф «Боротьба албанських

жінок за майбутнє»

11.00 «План на завтра» з Анастасією Рінгіс

11.30 Д/ф «Амністія» із циклу «Слідами революції»

12.30 Prime time з Мирославою Гонгадзе

13.15, 18.05 Час—Ч

13.40 Казки Лірника Сашка

13.50 Мультфільм

14.15 Суспільний університет

14.55 Фольк—music

16.00 Путівник прочанина

16.15 Подорожні

17.10 T/с «Таксі»

18.15 Новини. Світ

19.30 ДебатиPRO

21.30 Новини. Спорт

21.50 Війна і мир

22.40 Класики світової літератури

23.00 Підсумки

00.55 На слуху

1+1

06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сіданок з 1+1»

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 TCH: «Телевізійна Служба Новин»

2+2

07.35 «Маша і ведмідь»

09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку—9»

13.55 «Сімейні мелодрами—4»

14.50 «Сімейні мелодрами—6»

15.

П'ЯТНИЦЯ, 22.04.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.10, 07.20 АгроЕра
06.20, 07.50, 08.25 Смакота
06.45, 07.15, 08.15 Спорт
07.30 Ера буднівця
07.35 На слуху
08.30 Територія закону
08.35 Паспортний сервіс
08.40, 23.50 Золотий гусак
09.00 Вічне
09.20, 18.55 Про головне
10.05 Д/ф «Різа»
10.40 Д/с «Візит до Кореї»
11.30 Чоловічий клуб
12.00 Вересень
12.30 «Схеми» з Наталією Седлецькою
13.15 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.50 Мультфільм
14.15 Супільній університет
14.40 Театральні сезони
15.30 Віра. Надія. Любов
16.25 Гра долі
17.10 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
19.30 Д/ф «Нью-Йоркський вокзал Гранд Сентрал»
20.30 План на завтра» з Анастасією Рінгіс

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сіданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30, 10.50, 12.20 «Мінія жінку»
13.55 «Сімейні мелодрами-4»
14.50 «Сімейні мелодрами-6»
15.45 «Найкращий ресторан з Русла-ном Сенчікіним»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-З»
20.20 «Розміши коміка. Діти»
22.15 «Світське життя»
23.15 X/ф «Операція «Валькірія»

2+2

06.00 Мультфільми
06.35 «Нове Шалене відео по-українським»
07.35, 15.45 «Облом.УА.»
08.10, 19.00 «ДжедА»
08.30, 18.30 «Спецкор»
09.00 Д/п «Помста природи»
09.20 Д/п «Загублені світи. Афіни — суперісторія античності»
10.15 Д/п «Військові технології»
11.10 X/ф «Ціль номер один» (2)

13.00 Т/с «Мисливці за реліквіями»
13.55 Т/с «Загублені світи»
17.00 «Відеобімба-2»
18.00 «Відеобімба»
19.20 X/ф «Винищувачі» (2)
21.15 X/ф «Відплата» (2)
23.35 X/ф «Письменник-привид» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
07.35 «Слідства. Інфо»
08.00 Європа у фокусі
08.30 «Унікальна Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя»
11.00, 16.10 Дітчина година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40 «Рекламна кухня»
13.00 Хіт-парад
14.00 X/ф «Дитячий будинок»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіци»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 «Погляд зблизька»
20.40 «Слід»
21.30 «Сад, город, квітник»
22.35 X/ф «Загублені в Сибіру» (2)

ІСТВ

05.55 Факти
06.30 Ранок у великомісті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10, 20.20 Антизомбі
12.45, 15.45 Факти. День
13.10 Т/с «Відлік 44» (2)
14.05 X/ф «Встигнути за 30 хвилин» (2)
16.10 Т/с «На трьох» (2)
17.20 Т/с «На трьох-2» (2)
18.20 Т/с «Патрульні» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
21.25 Дизель-шоу
23.15 X/ф «Точка обстрілу» (2)

СТБ

05.50, 18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
07.05 «Зіркове життя»
08.55 X/ф «У Бога свої плани» (1)
10.50 X/ф «П'ята група крові» (1)
20.00, 22.45 «Холостяк-6»

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 07.05 Kids Time
06.02 М/с «Кунг-фу Панда: Легенди крутості»
07.07 Т/с «Друзі»
09.55, 22.00 Ківі вдень і вночі
10.55 Хто зверху?
13.00 Половинки
19.00 Аферисти в мережах
20.00 X/ф «Джек — підкорювач велетнів» (2)

23.00 Суперінтуїця
00.50 Проект Любов

«УКРАЇНА»

06.00 Т/с «Адвокат» (2)
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряні шляхи
10.50 Реальні містички
12.45 Агенти справедливості
13.40, 15.30 Т/с «Вікно життя»
16.00 X/ф «Шлях до серця чоловіка» (2)

ТВ-4

18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 X/ф «Чужі діти»
23.00 Події дні
23.30 Т/с «С.С.. Місце злочину Маямі» (2)

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Подорож гурмана»
10.26, 11.13, 15.13, 17.55, 18.13 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Козацька звитяга»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісти ТТБ»
11.15 «Думки вголос»
11.30 «Армія нескорених»
11.45 «Храми Поділля»
14.00 «Що робити?»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилину»
15.15 «Тема дня»
15.30 «Хочу бути...»
15.50 «Mortimer. Inglisch Club»
16.00 «Україні Мультіяйді»
17.00 Д/ф «Не хочу згадувати»
17.40 «Український музей декоративного мистецтва»
18.30 «Слід»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.26, 22.26 Погода. Реклама
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Arte, viva!»
21.30 «Удосвіта»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.10, 12.25 Д/с «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Речанка» (1)
13.35 «Судові справи»
14.20, 16.15 «Сімейний суд»
16.40 «Судить сам!»
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.30 X/ф «Кохати не можна забути» (2)

2+2

06.00, 09.00, 00.20 Чемпіонський бій за версіями WBA, WBC і IBF: Геннадій Головкін (Казахстан) — Домінік Вейд (США)
07.10 Бокс: Василь Ломаченко (Україна) — Гамальєр Родрігес (Пуерто-Ріко)
08.20 Д/п «Королі рингу. Постол»
08.50 Бокс: Флойд Мейвеєз (США) — Менні Пакьяо (Філіппіни)
11.00 «Люстратор 7.62»
12.00 «Люстратор. Спецпроект»
13.00 «Секретні матеріали»
14.00 «Цілком таємно»
15.00 X/ф «Ціль номер один» (2)
17.00 X/ф «Гунель» (2)

НЕДІЛЯ, 24.04.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я

06.35 Крок до зірок
07.40 Золотий гусак
08.05 Світ on line
08.20 Смакота
08.45 Авто перевіreno
09.10 Путівник прочарина
09.20 Гра долі
09.50 Мистецькі історії
10.20 Спогади
10.50 Твій дім
11.25 X/ф «Нескорений»
13.35 Театральні сезони. Спецвипуск
14.25 Фольк-музик
15.55 Баскетбол. Чемпіонат України. Матч за третє місце

ТВ-4

17.50 Дорога до Rio-2016
18.25 Чоловічий клуб. Спорт
19.45 Д/ф «Будівництво автостради на Алясці»
21.00 Новини
21.40 Перша шпальта
22.15 Книга із
22.40 Історія музики з Бобом Россом ч. 1

І+1

22.55 Програма передач
23.00 Паспорт.Уа
23.15 День Янгола
06.10 «Однокласники»
07.05 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 Мультифільм «Маша і ведмідь»
10.05 ТСН: «Телевізійна Служба Но-вин»
11.00 «Світ навіворт-5: Індонезія»
12.30, 13.50 «Світ навіворт-6»
14.45 «На ножах-2»
16.00 «Чотири весілля-4»
17.10 X/ф «Операція «Валькірія»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 «Голос країни-6»
23.15 «Світське життя»
00.15 Д/ф «Олівівуд над Дніпром. Сні з Атлантиди»

2+2

06.00, 09.00, 00.20 Чемпіонський бій за версіями WBA, WBC і IBF: Геннадій Головкін (Казахстан) — Домінік Вейд (США)
07.10 Бокс: Василь Ломаченко (Україна) — Гамальєр Родрігес (Пуерто-Ріко)
08.20 Д/п «Королі рингу. Постол»
08.50 Бокс: Флойд Мейвеєз (США) — Менні Пакьяо (Філіппіни)
11.00 «Люстратор 7.62»
12.00 «Люстратор. Спецпроект»
13.00 «Секретні матеріали»
14.00 «Цілком таємно»
15.00 X/ф «Ціль номер один» (2)
17.00 X/ф «Гунель» (2)

СТБ

06.00 «Все буде добре!»

07.55 «Холостяк-6»

09.00 «Все буде смачно!»

10.35 «Караоке на майдані»

11.35 «Україна має талант! Діти»

15.00, 23.10 «Я соромлюсь свого тіла-3»

17.00 «Слідство ведуть екстрасенси»

19.00 «Битва екстрасенсів»

20.40 «Один за всіх»

21.55 «Детектор брехні—9»

НОВИЙ КАНАЛ

07.02 Т/с «Пригоди Мерліна»
12.30 X/ф «Людина-павук. Ворог у відбитті»
06.10 «Подробиці»
06.10 «Великий бокс. Бій за участю Д. Беринчика і О. Малиновського»
08.10 «Дачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Навколо світін подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 Т/с «Доярка з Харапетівки-2» (1)
15.25 «Концерт Олега Винника»
18.00, 21.30 Т/с «Дурна кров» (2)
20.00 «Подробиці тижня»
22.30 Д/ф «Володимир Висоцький і Марина Владі. Останній поцілунок»
23.35 X/ф «Дівчі в одній ріці» (2)

ІНТЕР

06.00 «Все буде добре!»
07.55 «Холостяк-6»
09.00 «Все буде смачно!»
10.35 «Караоке на майдані»
11.35 «Україна має талант! Діти»
15.00, 23.10 «Я соромлюсь свого тіла-3»
17.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
19.00 «Битва екстрасенсів»
20.40 «Один за всіх»
21.55 «Детектор брехні—9»

І+1

06.00 «Все буде добре!»
07.55 «Холостяк-6»
09.00 «Все буде смачно!»
10.35 «Караоке на майдані»
11.35 «Україна має талант! Діти»
15.00, 23.10 «Я соромлюсь свого тіла-3»
17.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
19.00 «Битва екстрасенсів»
20.40 «Один за всіх»
21.55 «Детектор брехні—9»

ІНТЕР

06.00 «Все буде добре!»
07.55 «Холостяк-6»
09.00 «Все буде смачно!»
10.35 «Караоке на майдані»
11.35 «Україна має талант! Діти»
15.00, 23.10 «Я соромлюсь свого тіла-3»
17.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
19.00 «Битва екстрасенсів»
20.40 «Один за всіх»
21.55 «Детектор брехні—9»

ІНТЕР

06.00 «Все буде добре!»
07.55 «Холостяк-6»
09.00 «Все буде смачно!»
10.35 «Караоке на майдані»
11.35 «Україна має талант! Діти»
15.00, 23.10 «Я соромлюсь свого тіла-3»
17.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
19.00 «Битва екстрасенсів»
20.40 «Один за всіх»
21.55 «Детектор брехні—9»

ОЧИЩЕННЯ МІКРОХВИЛЬОВКИ

Замість того, щоб використовувати сильний хімічний засіб, спробуйте наполовину наповнити скляну чашку водою, покласти в неї цедру лимона і готувати в мікрохвильові протягом 5 хвилин, дозволяючи воді випаровуватися, а парі конденсуватися на стінках пічки. Потім обережно витягніть гарячу чашку і протріть стінки рушником.

ОЧИЩЕННЯ ЖИРНИХ ПОВЕРХОНЬ

Посипте сіллю половину лимона і потрійте жирні місця, потім витріть рушником. Використовуйте лимон з обережністю для мармурових та інших поверхонь, чутливих до кислоти.

ОСВІЖУВАЧ ПОВІТРЯ

Використовуйте шкірки лимона, щоб позбутися від неприємного запаху сміття й освіжити повітря на кухні. Це чудовий спосіб утилізувати шкірку після всіх маніпуляцій з чищенням чайників і мікрохвильовки.

• Згодиться

СТАРІ ОСВЯЧЕНІ РЕЧІ ТРЕБА СПАЛЮВАТИ

У кожного вдома, мабуть, є чимало освячених речей, які під впливом часу з різних причин не використовуються у повсякденному житті: образки, лоза, віночки чи зілля. Ми, як правило, складаємо їх в одному місці, адже викидати освячене не можна.

Але священики стверджують, що освячені віночки, лоза, зілля, інші речі, які благословляємо у відповідні свята церковного року і приносимо до наших домівок, з часом, коли ці речі не відповідають стану подальшого використання за при-

АЛЬТЕРНАТИВА МІЙНИМ ЗАСОБАМ

Чим менше ви будете використовувати мійних засобів, тим краще для довкілля і здоров'я вашої сім'ї. Адже основою більшості засобів для миття посуду є поверхнево-активні речовини, які ефективно видаляють бруд та жир, але водночас самі осідають на чистій поверхні і не змиваються. Видалити ці речо-

НЕ ЗАВАДИТЬ ОБНОВИТИ

Якщо ви давно не діставали з шафи свою святкову сукню або костюм, їх не завадить обновити.

✓ Перед тим, як одягати річ, почистіть її щіткою, змоченою у слабкому розчині нашатирного спирту (1 ч. ложка на 1 склянку води). Таким чином ви не тільки видалите пилоку, а й освіжите колір. Потім попрауйте — одяг буде, мов новий.

✓ Лискучі місця на комірцях пальта чи костюма протріть ватним тампоном, змоченим у розчині 5 г кухонної солі в 25 г десятивідсоткового нашатирного спирту, або почистіть

З лимоном — чисто й ароматно

Лимон — справжній король цитрусових. Він став незамінним гостем в кожній оселі, на кожному столі. А всіма улюбленими чай з лимоном вже вважається традиційним напоєм на наших теренах. Крім чудових смакових якостей, лимон також має чимало корисних властивостей. А чи знаєте ви, що цей цитрус просто незамінний у домашньому господарстві?

● Напохуваті

ПОЛІРУВАННЯ ХРОМУ

Вапняний наліт на хромових змішувачах і кранах можна видалити соком половинки лимона.

ПОЛІРУВАННЯ МІДІ

Половинка лимона, опущена в сіль або харчову соду,



може бути використана для освітлення мідного посуду, а також посуду з латуні, хрому і нержавіючої сталі. Протріть лимоном посуд, залиште на 5 хвилин, потім змийте теплою водою і відполіруйте.

АРОМАТНИЙ ЗВОЛОЖУВАЧ ПОВІТРЯ

Якщо у вашому помешканні сухе повітря, можна

покласти лимонні шкірки у воду і поставити на поганій вогонь для зволоження й ароматизації повітря.

ДЕЗІНФЕКЦІЯ ОБРОБНИХ ДОЩОК

Лимон володіє антибактеріальними властивостями, тому з його допомогою можна продезінфікувати обробні дошки. Для цього

• Ви запитували

Істини домашнього прибирання

Не тільки вікна потрібно регулярно, а не один раз на рік перед Великодніми святами. Прибирати в оселі треба теж значно частіше. Підтримувати чистоту буде значно легше, якщо прибирати вміло.

Вікна

Вікна — це очі будинку. Щоб вони були чистими і світлими, ніколи не мийте їх вранці чи вдень. Сонячні променіпадають на мокре скло і роблять його тьмяним.



Після зими, коли на вікнах видно пил, сірий наліт, мити треба їх у воді з нашатирним спиртом. А перед святами — за допомогою спеціального засобу на спиртовій основі.

Ванна кімната

Якщо у ванній на стінах, стелі з'явився чорний наліт (грибок), обробіть поверхні гарячим міцним розчином соди і прального порошку (1 пачка соди і 1 ст. ложка порошку на відро води).

Якщо в раковині погано стікає вода, засипте трохи соди, зачекайте поки зникне в дірочках і вливіть 1/2 стакана оцту.

Дзеркало

Це важливий предмет інтер'єру. Щоб дзеркало у домі завжди блища, необхідно регулярно доглядати за ним.

Найкраще мити дзеркало, застосовуючи такий домашній засіб: на 1 скл. води — 1 ст. ложка оцту і 20 г мила. Суміш прокип'ятити

і почекати, поки відстоїться. Обережно злити чисту воду і протирати нею дзеркало.

Дзеркало, засиджене муhami, легко очистити розрізаною цибулиною. Через 10 хв дзеркало потрібно помити.

Дзеркало блищаємо, як нове, якщо помити його водою з додаванням невеликої кількості синьки.

Дзеркало у ванній кімнаті не запотіватиме, якщо покрити скло розчином 1 ч. ложки желатину і 50 мл води.

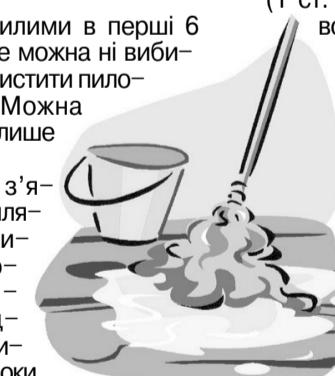
Килими

Нові килими в перші 6 тижнів не можна ні вибивати, ні чистити пилососом. Можна чистити лише щіткою.

Якщо з'явилася пляма на килимі, пострайтесь одразу її видалити, поки не висохла. Але робити це треба від країв до середини, інакше пляма розтечеся.

Килим із шерсті не можна дуже мочити. Чистити його треба не частіше ніж раз на півроку.

Не дуже забруднений килим можна швидко почистити, посипавши його



змоченою розчином 1 ч. ложки солі на 1 л води.

Щоб вибити пил з дивана, крісл, накройте їх простирадлом, змоченим у воді з оцтом (на 1 л води 1–2 ст. ложки оцту).

Брудне простирадло прополоскують в чистій воді і знову змочувати у розчині.



протріть їх половинкою лимона, через кілька хвилин змийте.

ОЧИЩЕННЯ МІЙКИ З НЕРЖАВІЮЧОЇ СТАЛІ

Використовуйте метод, описаний для полірування хрому.

ОЧИЩЕННЯ ЧАЙНИКА ВІД НАКИПУ

Щоб позбутися від вапняного нальоту, налийте в чайник води, додайте жменю тонко порізаної лимонної шкірки і доведіть до кипіння. Вимкніть газ і через годину почистіть чайник, добре промивши.

Щоб очистити кавник, додайте в нього лід, сіль і шкірку лимона, протягом хвилини або двох потрясіть, потім змийте.

ВІДЛЯКУВАННЯ КОМАХ

Для багатьох шкідників небезпечне кисле середовище лимона. Можна порізати шкірку і покласти на підвіконня поруч з щілиною, через які можуть проникнути комахи.

дрибою сіллю. Вона вбирає пил і надає килиму бліск.

Забруднені килими варто чистити у такий спосіб. В 1 л теплої кип'яченої води розчинити 1/2 ч. ложки прального порошку чи мильної стружки і додати 1 ст. ложку скіпидару. Нанести на лицьову сторону килима і рівномірно розмаскати щіткою. Після цього витерти спочатку мокрою, а потім сухою ганчіркою і вищупити.

Підлога

Паркет, покритий лаком, достатньо регулярно замітати і протирати вологою ганчіркою, змоченою у розчині оцту (2–3 ст. ложки на відро води) або гліцерину (1 ст. ложка на склянку води). Не рекомендовано мити паркет гарячою водою.

Підлогу, заселену лінолеумом, можна 1 раз на 3 місяці змашувати олією і протирати м'якою тканиною. Тоді лінолеум буде як новий.

Меблі

Обивку м'яких меблів найкраще чистити пилососом або щіткою. Пилососом краще водити в одну напрямку. Щіткою потрібно обмотати марлею, змоченою розчином 1 ч. ложки солі на 1 л води.

Щоб вибити пил з дивана, крісл, накройте їх простирадлом, змоченим у воді з оцтом (на 1 л води 1–2 ст. ложки оцту). Брудне простирадло прополоскують в чистій воді і знову змочувати у розчині.

• Коротко ЗАТЯЛИ РЕМОНТ?

Щоб зняти стару побілку, треба змасти стілу клейстером, дати підохнути і зняти разом із побілкою. Порохняви та бруду буде значно менше.

• Якщо на стелі або стіні утворилася щілина, візьміть рідкий столярний клей і, помішуючи, додають в нього зубний порошок або крейду, доки не утвориться густа замазка. Через добу замазка затвердіє.

Стара фарба з підлоги легко знімається, якщо її змочити водою, посипати кальцинованою содою і накрити мокрою ганчіркою на 10–12 годин.

• Якщо стара підлога у кімнаті рипить, змасти щілини між дошками гаичною ліяною олією.

• Щоб швидше видалити стару замазку, треба змочити її розчином харчової соди і свіжовипаленого вапна, взятих у рівних кількостях.

• Якщо двері дуже просіли, їх знімають і на стрижні надівають металеві шайби.



• Спроби зробити отвори у склі за допомогою звичайного свердла і дрілі не завжди вдалі — скло може тріснути. Зробити це можна без ризику. Вставте у ручну дріль маленький тригравійний напілок (попередньо заточивши його), вмокніть вістря у скіпидар і беріться за роботу. Отвір буде ідеально круглий і з рівними краями.

• Олійні фарби та емалі не можна змішувати з нітрофарбами.

• При склеюванні двох дерев'яних деталей з'єднання буде міцнішим, якщо використати як наповнювач для клею вату. Для цього промашують kleem поверхні, кладуть на одну із них тонкий шар вати, щоб він просочився kleem і затискує деталі. Після висихання клею вату, яка виступає по краях, обрізають.

Гвіздок легко забити навіть у найміцніше дерево, якщо його вістря змасти мілом або занурити в олію.

Древ'яні ручки терпугів, стамесок, молотків не тріскатимуть, якщо їх проварити в олії.

