

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп

#5(772) 2 лютого 2017 року

● Не дрібниці

НЕ ПЕРЕСОЛЮЙТЕ

Прийнятна норма солі для здорової людини (котра хоче залишатись такою і надалі) — 6 г, або одна чайна ложка на день.

А якщо вам уже за п'ятдесят, маєте підвищений тиск, хвороби нирок, серця та судин, то споживайте не більше 4 г солі щодня. Це втричі менше, ніж більшість наших громадян звикла класти у свої тарілки.

Ситуація погіршується тим, що 80% її ми отримуємо з харчовими продуктами. І, власне, на сіль із сільнички, за медичними нормами, має припадати не більше одного грама!

Словом, слід пильно придивлятися до того, що ми їмо. Солі у продуктах і так надміру, в тому числі йодованої.

ШКІДЛИВИЙ КУБИК

«Сухі булйони» на 50—70% складаються з хімічних добавок (глутамат натрію, барвники, консерванти, а також сіль). Екстрактивні компоненти, які мають міститись у цьому продукті, самі по собі не становлять біологічної цінності і часто погано засвоюються.

Думка дієтологів щодо них однозначна: булйонні кубики можуть завдати значної шкоди здоров'ю. Особливою групою ризику є люди з хронічними захворюваннями шлунково-кишкового тракту.

ПРИГОТУЙ І ОДРАЗУ З'ІЖ

Дієтологи категорично не радять розігрівати страву по кілька разів. Будь-яка їжа — сприятливе середовище для розмноження бактерій. Причому в тепломі мікроби розмножуються активніше, ніж у холодному. Тому безпечніше не готувати про запас, а якщо і розігрівати страву, то не цілком, а такою порцією, яку можна з'їсти за один раз.

Крім того, якщо ви розігріваєте їжу на заливній маслі чи олією сковороді, в ній підвищується вміст жирів. У цьому сенсі варто віддавати перевагу мікрохвильовим пічкам.

А взагалі слід знати, що українські козаки — запорожці ніколи не розігрівали недоїдену страву і взагалі не залишали її до наступної трапези, а готували стільки, щоб з'їсти одразу.

2

БОЛЯТЬ НОГИ:
ЩО РОБИТИ?

Як би дивно це не звучало, але молоко, яке вчасно не поставили у холодильник і воно від того скисло (ні-ні, не зіпсувалося!), стає набагато кориснішим для людського організму, ніж молоко свіже, чи, як його ще називають, «солодке».

1. При вживанні кислого молока (або кисляку) організм отримує у достатній кількості природний білок. А регулярне його вживання запобігає розвитку хвороботворних мікроорганізмів у внутрішніх органах людини.

2. Медики стверджують, що кисле молоко допомагає зміцнити імунітет, а також запобігає виникненню дисбактеріозу та розвитку багатьох хвороботворних мікроорганізмів.

3. Не слід асоціювати кисле молоко з кефіром. Хоча ці молочні продукти і мають схожий кислуватий смак, на цьому їх спільні риси завершуються. Кисляк відрізняється від кефіру не тільки способом приготування, а й спектром дії на людський організм.

4. На виробництві кефір зазвичай виготовляють з пастеризованого знежиреного молока, додаючи в нього спеціальну закваску (її ще називають «кефірним грибок»), яка містить

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Інни, Захара, завтра — Валеріана. 4 лютого з днем Ангела вітайте Тимофія, 5 — Павлину, Геннадія, 6 — Оксану, Ксенію, Денісу, 7 — Григорія, Олександра, Володимира, Віталія, 8 — Марію.

Яке насіння, такий і врожай

4



РЕЦЕПТИ СТРАВ

3 ЧЕРСТОВОГО ХЛІБА

3

Що варто знати про кисле молоко



● На замітку

біфідобактерії і дріжджі. 5. У кислому молоці усі процеси бродіння відбуваються природно, з плином часу та шляхом потрапляння в молоко мікроорганізмів з навколишнього середовища.

6. Для того, щоб приготувати кисле молоко вдома, потрібно посудину з молоком поставити в тепле й освітлене місце і... чекати. Коли молоко змінить структуру і у ньому з'являться бульбашки — воно готове до вживання.

7. Калорійність кислого молока може варіюватися. Однак середній показник калорійності кисляку становить 60 ккал на 100 грам продукту. Тож під час дієти,

стовують у медицині і косметології.

11. У складі кислого молока досить багато різних біологічно активних сполук. Крім того, у ньому містяться унікальні природні речовини, які надають дійсно благотворний вплив на весь людський організм в цілому.

12. Користь кислого молока розпізнати ще древні вчені в епоху Античності. Наприклад, в 470 році до н. е. великий античний історик Геродот залишив опис кисломолочного напою, який мав унікальні для того часу цілющі властивості.

13. Кисломолочні продукти дуже корисні для дітей і навіть немовлят у якості першого прикорму. Молочний білок, який під час природного бродіння розщеплюється на більш дрібні складові, значно підвищує його засвоюваність у дитячому організмі. Вже через годину після вживання молочнокислого напою організм здатний засвоїти більше 90% всіх корисних речовин. У той час як засвоюваність незбираного молока становить лише 32%.

8. Кисле молоко багате на кальцій та інші вітаміни і мінеральні речовини. У складі кислого молока — унікальні природні сполуки, які благотворно впливають на зміцнення всього організму й імунітету.

9. В окремих випадках вживання кислого молока може викликати розлад шлунку, дисбактеріоз, різні захворювання шлунково-кишкового тракту.

10. Кисле молоко застосовується в приготуванні супів, соусів, випічки, млинців. Також його унікальні властивості використують у медицині і косметології.

● **А ви знали?**

Горох — для серця, нирок і не тільки

Вважається, що корисні властивості гороху вперше були відкриті жителями Близького Сходу, Індії та Південної Азії. З давніх часів Китай, Греція та Рим знали горох як їжу для найуразливіших верств населення. Однак бідні жителі цих країн зовсім не страждали, використовуючи горох для приготування їжі і лікування.

Нині вчені кажуть про неzapеречну користь гороху перш за все завдяки вмісту кальцію, калію, магнію. Крім цього, горох містить фосфор і залізо, йод, білки, вуглеводи, вітаміни.

У народній медицині горох застосовують для поліпшення травлення. Від закріпів радять з'їдати щодня по чайній ложці перепаленого в духовці, а потім змеленого на порошок гороху.

Особливо борошно з гороху корисні хворим на серце, із серцевими та

нирковими набряками.

А ось тим, у кого подагра або ж гострі запальні процеси шлунка й кишок, захоплюватися гороховими стравами не варто. Які хворим на гострий нефрит та хронічну недостатність кровообігу.

З давніх-давен відомі горохові маски, які допомагають зробити шкіру обличчя приємною, еластичною, позбавлять зморщок. Горохове борошно слід змішати навпіл із сироваткою або сметаною (2 столові ложки) і тримати на обличчі, поки висохне.



● Вітамінно

Салат з яблук

150 г яблук будь-якого сорту, 200 г цибулі-ріпки, 20 г хрону, 50 г кисляку або кефіру, зелень кропу, петрушки, естрагону.

Нарізані тоненькими скибочками яблука змішати з подрібненою цибулею та дрібно натертим хроном. Салат ретельно перемішати, залити кисляком, збити на однорідну масу, і заправити подрібненою зеленню.



ПОГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 2 лютого	-5 / 0	без опадів	півд.-сх., 4	9.25
п'ятниця, 3 лютого	0 / +2	дощ	півд.-зах., 2	9.28
субота, 4 лютого	-2 / 0	без опадів	зм. напр., 2	9.31
неділя, 5 лютого	-1 / +1	дощ зі снігом	півд.-сх., 3	9.35
понеділок, 6 лютого	-6 / -1	сніг	півн.-сх., 4	9.38
вівторок, 7 лютого	-16 / -8	без опадів	півн.-сх., 4	9.41
середа, 8 лютого	-20 / -15	без опадів	півн.-сх., 3	9.44

Болять ноги: що робити?



Якщо після напруженого трудового дня або після фізичних навантажень відчувається біль у ногах — це звичайна втома. Та якщо після відпочинку біль не минає, посилюється, заважає нормально пересуватися, а ноги набрякають, то, можливо, проблема більш серйозна.

● На прохання читачів

Людям, які страждають від плоскостопості, повинні дуже обережно підходити до вибору взуття і фізичних навантажень ніг. Якщо ноги болять від плоскостопості, то необхідно після консультації з хірургом придбати спеціальні ортопедичні устілки. Устілки виробляються для закритого і відкритого літнього взуття. Крім того, для занять спортом повинні мати супінатор або ж варто вкласти в них ортопедичні устілки.

Щоб не страждати від болю в ногах, потрібно відмовитися від взуття на високих підборах. На щодень краще вибрати взуття на середньому підборі. Взуття на плоскій підшві довго носити теж не рекомендується.

Біль у ногах при плоскостопості. Ванночки для ніг позбавлять від втоми і напруги в ногах. При плоскостопості бажано щодня робити ванночки з морською сіллю, дитячим милом або шампунем. Можна додавати в них відвар ромашки, шавлії і ефірні олії. Температуру води при цьому повинна бути не вищою за 37 градусів.

Після водної процедури бажано зробити спеціальну гімнастику:

- ✓ згинання і розгинання стоп;
- ✓ колоподібні рухи стопами всередину та назовні;
- ✓ згинання і розгинання пальців на стопах;
- ✓ підтягніть пальцями ніг олівець або рушник;
- ✓ покачайте стопами качалку для тіста або пляшку з водою;
- ✓ обома стопами поставтеся обхопити м'яч і потримати його;
- ✓ встаньте і сильно втисніть пальці ніг в підлогу, після цього підніміться на пальцях, зводячи і розводячи п'яту;
- ✓ по черзі переносить вагу тіла з одного зовнішнього краю стопи на другий;
- ✓ ходіть з пальцями, повернутими всередину, імітуючи клишоногість, і на зовнішньому краї стопи, зігнувши пальці;
- ✓ влітку ходіть босоніж по

піску, землі й оселі по підлозі.

Хорошим засобом полегшити наслідки плоскостопості є масаж стоп. Просто розтирайте пальцями стопи, розминайте їх, постукуйте пальцями по поверхні шкіри.

НАРОДНІ ЗАСОБИ

✓ Гострий перець дрібно наріжте і, не видаляючи з нього насіння, заповніть овочем літрову пляшку. Залийте в пляшку спирт до країв. Тиждень настоюйте. Коли починають боліти ноги, натріть настоянкою болючі місця. Прикрийте їх щільно плівкою, надіньте колготки з мінімальним відсотком синтетики і лягайте спати.

✓ Листя лопуха перекрутіть на м'ясорубці, віджміть сік і змішайте з горілкою. Цією сумішшю натирайте місце на носі, що болить, і робіть компрес. Натуральний шматок тканини змочіть у цій рідині, покладіть на хворе місце і обмотайте плівкою.

✓ Можна просто нарвати

зеленого березового листа, обкласти ним суглоби, які болять, шкіру на ногах, вдягнути колготки і лягти спати.

✓ Якщо турбує біль у колінах. Навесні зберіть картопляні паростки, подрібніть їх. Подрібнену масу насипте в трилітрову банку і залийте горілкою. Зберіть квітки кульбаби і теж покладіть у банку. Туди ж — цвіт бузку. Залийте горілкою до верху банки. Залиште ємність темряві на три тижні. На основі цієї настоянки робіть компреси для колін і розтирайте нею ноги.

✓ Крім того, до хворих колін можна на ніч прив'язувати бинтом листя лопуха і хрону.

✓ У 100 мл соняшникової олії покладіть 100 мл прополісу. Нагрівайте на водяній бані півгодини, постійно помішуючи, поки прополіс повністю не розчиниться. Гарячу масу потрібно залишити остигати, поки вона не перетвориться на субстанцію, подібну до мазі. Стирайте цю мазь в коліна.

✓ Якщо болять суглоби. Залити 300 мл води 5 г лаврового листа і варити хвилину за п'ять. Після цього посудину закутати і залишити настоюватися три години. Процідити відвар і пити його невеликими ковтками.

Або мішати мед і сіль в однакових пропорціях. Змажте сумішшю хворе коліно, обмотайте зверху плівкою, утепліть колготками і лягайте спати. Біль минає.

Але перш ніж самостійно застосовувати будь-які народні засоби, потрібно відвідати лікаря і визначити справжню причину болю в ногах.

ВІРОГІДНІ ПРИЧИНИ

Причин багато, а з'ясувати, від чого саме болять ноги, допоможуть ознаки хвороб ніг.

Якщо ви відчуваєте важкість у ногах, біль, що посилюється ближче до вечора, а на ногах виділяються вени, то це схоже на варикоз. Застій у венах і порушення відтоку крові призводять до збільшення тиску в судинах і виникнення сильного гострого болю.

Біль у ногах може бути спровокований хворобами хребта. Це сколіоз і порушення в міжхребцевих дисках. Ці хвороби характеризуються болем, який віддає в ноги.

Суглоби. Часто люди скаржаться на те, що у них ноги крутять на погоду. Причиною цього може бути подагра, руйнування колінного хряща, остеоартроз тощо.

Плоскостопість дуже часто є причиною болю в ногах. При цьому відчувається «свинцевий тягар» у ногах, а стопи дуже швидко втомлюються від ходьби.

Причиною болю в ногах можуть бути травми, давні й недавні, удари, переломи кісток, пошкодження зв'язок і м'язів.

Хвороб, що вражають ноги, дуже багато. У будь-якому разі при тривалій і сильних больових синдромах краще не вгадувати причину, а йти до лікаря на обстеження.

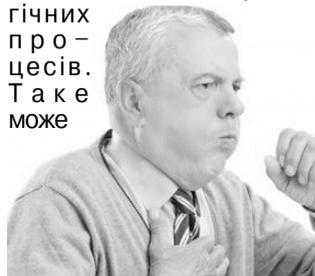
При розширенні вен слід звернутися за консультацією до флеболога і дотримуватися його рекомендацій. Звичайно, потрібно відмовитися від підборів, доведеться носити спеціальні колготки від варикозу. Потрібно також пройти обстеження у хірурга та травматолога, зробити рентгенівські знімки ніг і хребта.

Варто знати

При застуді кашель спершу буває сухий, а за кілька днів стає вологий, що свідчить про ураження бронхів чи легень. Тоді виділення з носа можуть опускатися нижче, подразнюючи рецептори носоглотки, трахеї, бронхів. Через нервові закінчення сигнал подається до головного мозку, звідки надходить завдання активізації діафрагмових та міжреберних м'язів. Тому людина, коли застудиться, кашляє.

Сухий надсадний кашель може свідчити про запалення плеври (оболонка легень), а на тлі туберкульозу хворий найчастіше постійно покашлює (за активного процесу розвивається вологий кашель із виділеннями).

Втім, кашель аж ніяк не завжди свідчить про проблеми з органами дихання. Нерідко причиною його появи є активізація неврологічних процесів. Так може



Ознака багатьох хвороб

У розпалі зима, і кашель можна почути скрізь. Тож не дивно, що нині набули популярності протикашльові засоби. Але не НЕ кожен знає, що кашель може бути не лише застудний, а й, скажімо, серцевий. Отже, самолікування у таких випадках становить загрозу. Чи можна відрізнити його від спричиненого застудою?

статися, коли подразнюються так звані кашльові центри головного мозку, при цьому, кістою, пухлиною чи розширеною судиною (на тлі розвитку інсульту). Тоді з'являється сухий кашель.

Окрім того, цей симптом може свідчити і про проблеми в роботі щитоподібної залози: збільшуючись, вона притискає до трахеї поворотний нерв (міститься поряд, відповідає за мовлення, ковтання). От вам і причини сухого кашлю. Кашльовий синдром можливий і на тлі цистицеркозу (хвороба, спричинена гельмінтами групи цестоодозів).

І, зрештою, кашель може свідчити про негаразди із серцем. Таке трапляється дуже часто, причому хворі, на жаль, рідко пов'язують згаданий симптом із цим органом. Проблема в тому, що в разі ураження серцевого м'яза (що

виникає при гіпертонії, після запальних недуг, міокардіодистрофії, інфаркті, серцевої недостатності) останній уже не може як слід виконувати свої функції, через що порушується його ритм, а отже, і циркуляція крові. Відтак під загрозою легень, адже саме в цій ділянці імовірний застій крові, що призведе до набряку. Таким чином, порушується дихальна функція легень, організм потерпає від нестачі кисню, а хворий — від задишки.

Як сигнал про небезпечну ситуацію, пов'язану з легеньми, виникає сухий кашель, а згодом вологий (коли в легенях накопичується рідина). Якщо такому хворому не забезпечити належне лікування, розвивається серцево-легенева недостатність.

Ось тому при появі кашлю слід звернутися до лікаря і пройти обстеження, а не бігти по ліки.

Народна медицина

ЯБЛУЧНИЙ ОЦЕТ ПРОТИ БОЛЮ В СУГЛОБАХ І ПРИ АРТРИТІ

Біль у суглобах — вельми неприємна річ. У деяких людей з'являється після тривалого трудового дня і минає після повноцінного відпочинку. Але може мати і хронічний характер, пов'язаний із захворюванням суглобів, наприклад артритом.

Якщо ви страждаєте від болю в суглобах, то знайте: звичайні ліки дають лише тимчасове полегшення. Найкращий спосіб притлумити симптоми артриту — змінити спосіб життя, зокрема дотримуватися дієти. Можна звернутися й до засобів народної медицини. Одним із них є яблучний оцет.

Ось кілька рецептів.

Ванночки

Змішайте склянку яблучного оцту із шістьма склянками води й опустіть руки або ноги у цю ванночку. Якщо турбує біль у шиї або іншій частині тіла, прикладіть до болючого місця компрес.

Розтирання

Змішайте дві столові ложки яблучного оцту зі столовою ложкою оливкової олії, ретельно змішайте і втирайте цю суміш у хворі суглоби. Регулярне розтирання дасть ефект.

Цілющий напій

Розведіть три столові ложки яблучного оцту в 300 г води або будь-якого фруктового соку. Вживайте цей напій тричі на день до їди.



● Згодиться

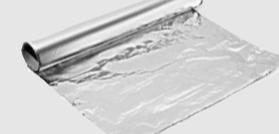
ЛІКУВАННЯ ФОЛЬГОЮ

Фольгу прикладають до біологічно активних точок. Випромінювання від них, відбиваючись, повертаються назад у меридіан і сприятливо впливають на орган, що з ним пов'язаний.

Застуда. Обгорніть ступні ніг фольгою — від 3 до 7 шарів, між якими має бути прокладений папір або бавовняна тканина. Тримайте фольгу на ступні в середньому 40 хвилин (але не більше 2 годин). Потім через 2 години варто повторити. І так 2—3 рази щодня.

Радикуліт поперековий. Зробіть поле з кількох шарів фольги з паперовими прокладками і лежте 3 рази на день по 40 хвилин. Через кілька днів біль зникне, а через 1,5—2 тижні міне радикуліт.

Шпора п'яткова. Фольгу з бархатистою паперовою підкладкою (наприклад, із чаю зі слонами) складіть у 4 рази й покладіть у шкарпетку під п'яту. За кілька днів виліковується п'яткова шпора.



● На замітку

ЗУБИ І ПАМ'ЯТЬ

Утрата зубів призводить до погіршення пам'яті. Лондонські медики провели дослідження з участю 3166 добровольців старше 80 років, оцінивши їхні пам'ять і швидкість ходьби. Виявилось, що в людей, котрі втратили всі зуби, пам'ять на 10 відсотків гірша, ніж у тих, хто власні зуби ще мав.

ГОЛОВА ОБЕРТОМ

Понад третина скарг на запаморочення голови припадає на так звані несправжні памороки. Часом це зовсім інші відчуття: стан, що передують знепритомненню при різкому зниженні артеріального тиску, зрідшанні пульсу (при захворюваннях серця, вегетативній дисфункції під час вагітності), триваломо перебуванні в задушливому приміщенні, у вертикальному положенні;

✓ відчуття страху, тривоги;

✓ нестійкість при ходінні, особливо в людей похилого віку, спричинена захворюваннями опорно-рухового апарату, віковими порушеннями зору.

Запаморочення відчувається також при алкогольному сп'янінні, вживанні деяких ліків, котрі діють на вестибулярний апарат.

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

Викинути не можна приготувати

ЯК ВИКОРИСТАТИ ЧЕРСТВИЙ ХЛІБ



Хто ж не полюбляє відкрити і з'їсти шматок ароматної свіжої, щойно спеченої булочки! А не раз буває так, що жадібно накупляємо чи напечемо цілий мішок, з'їсти не встигаємо і потім не знаємо, куди подіти підсохлий хліб, булочки багет. Бо хоч вони й повністю їстівні, а їсти їх зовсім не хочеться.

● Ощадливий господині

і вилити отриману масу на розігріту сковорідку. Смажити під кришкою до отримання рум'яного кольору. Або викласти у форму і запекти.

ЗАПЕЧЕНИЙ БАГЕТ ІЗ СИРОМ

Підсохлий багет, 200 грамів твердого сиру, 100 грамів масла, 4 зубчики часнику, зелень петрушки і кропу.

Сир потерти на грубій тертці, подрібнити часник і зелень. Все з'єднати з м'яким маслом, ретельно вимішати. В батоні зробити глибокі надрізи, які щедро наповнити сирною сумішшю. Загорнути у фольгу і поставити в духовку. Запі-

кати при температурі 200°C протягом 15 хвилин, а потім розкрити фольгу і повернути в духовку ще на 5 хвилин.

ЧАСНИКОВИЙ ПИРІГ

Батон, 2 зубчики часнику, 100 г масла, зелень.

Батон чи багет надрізати навпіл вздовж, але залишити 1 сантиметр до краю. Подрібнений часник і порізану зелень змішати з м'яким маслом і намастити батон всередині. Загорнути батон у фольгу і запікати протягом 15 хвилин при температурі 180°C.

ГРІНКИ З БЕКОНОМ

Батон, 2-3 яйця, 2 помідори, декілька смужок бекону (або ковбаси), сіль, перець, маслини за бажанням.

Яйця посолити, поперчити і ретельно збити. Порізати батон брусочками, умочити в яйце, обгорнути беконом і викласти на деко. На кожен шматок батона покласти порізані помідори і маслини. Помістити в духовку на 10 хвилин при температурі 180°C.

ХЛІБНІ КНЕДЛИКИ

Підсохлий батон, 1 яйце, 3 столові ложки молока, 1 цибулина, петрушка, сіль і перець.

Подрібнити батон до невеликих крихт, можна змолоти у блендері. Порізати дрібно цибулю і підсмажити до золотистого кольору. З'єднати подрібнений батон, смажену цибулю, дрібно порізану петрушку, сіль, перець, молоко, яйце і вимішати до однорідного фаршу. Викласти отриману суміш на харчову плівку і сформувати ковбаску, міцно зв'язати по краях. Покласти в каструлю з киплячою водою і варити 20-30 хвилин. До столу подавати, порізавши на шматочки, разом із соусом.

ПУДИНГ ІЗ БАТОНА

Батон, 4 яйця, півсклянки родзинок, півлітра молока, 50 грамів масла, 3 столові ложки цукру, кориця за смаком.

Порізати батон скибочками завтовшки з палець і викласти у форму для запікання, присипати корицею. Яйця збити з молоком і цукром, додати родзинки і залити отриманою сумішшю порізаній батон. Форму закрити плівкою і помістити в холодильник на 4-6 годин. Дістати і поверх пудингу розкласти пластинки масла. Поставити в розігріту до 180°C духовку, запікати до рум'яної скоринки.

ЯБЛУЧНА ШАРЛОТКА НА ХЛІБІ

2 кг яблук, 2/3 скл. топленого масла, 1/2 скл. цукру, цедра 1 лимона, 1/3 скл. абрикосового джему, дрібка ванілі, 3 ст. ложки рому, 13 скибочок черствого білого хліба або здобної булки.

Яблука очистити, нарізати кружальцями, обсмажити на маслі 2-3 хвилини. Посипати цукром і цедрою, готувати 5 хвилин, щоб шматочки карамелізувалися. Додати корицю, ваніль, джем і ром, смажити ще 2 хвилини.

Духовку розігріти до 220°C. З хлібних скибок порізати скоринку і обсмажити на пательні. Форму для випічки застелити пергаментом, викласти дно і бортики підсмаженими скибочками хліба. Викласти шарами яблука, чергуючи з хлібними обрізками, вмоченими в розтоплене в масло. Запікати в розігрітій духовці 30 хвилин, періодично притискаючи яблука лопаткою.

Дістати з духовки, дати охолонути протягом години, перевернути. Посипати цукровою пудрою.

МАЙЖЕ БІСКВІТНИЙ ТОРТ ІЗ СУХАРІВ

У доброї господині не пропаде жодна скибка хліба, а тим паче здобні сухарі.

500 г сухарів (краще здобних), 1 банка (370 г) згущеного молока, 1 банка (0,5 л) консервованих персиків або 0,5 кг свіжих.

Сухарі злегка розмочити у воді або молоці. У форму викласти шар розмочених сухарів, полити згущеним молоком. Викласти шар тонко порізаних персиків.

Далі знову шар сухарів, згущене молоко, персики і знову шар розмочених сухарів. Поставити в духовку, розігріту до 180 градусів на 15-20 хв.

Готовий торт намастити згущеним молоком і прикрасити шматочками персиків. Можна їсти відразу або поставити на ніч у холодильник.

● **На замітку**
ЯК ВІДНОВИТИ СВІЖІСТЬ ПРОДУКТІВ

Зважаючи на звичку купувати про запас, буває, що чимало продуктів починають втрачати свіжість та гарний вигляд, так і не потрапивши на стіл. Не поспішайте прощатися з ними. Їх ще можна використати!

✓ Щоб відновити свіжість фруктів та овочів, необхідно їх покласти на кілька годин у холодну воду.

✓ Якщо неочищені горіхи втратили смак, спробуйте залити їх підсоленою водою і залишити на декілька днів. Шкаралупу при цьому знімати не потрібно. А якщо очищені горіхи та насіння соняшника замочити у воді, то отримаємо ніжний смак, ніби тільки зірвали з дерева. Але потрібно враховувати, що час замочування для різних горіхів також різний. Наприклад, для мигдалю потрібно близько 12 годин, а для кедрових — лише пів години.

✓ Якщо вершкове масло стало гіркуватим, з нього можна зробити топлене масло. Для цього покладіть масло в холодну воду та додайте в неї чайну ложку соди. Розмішайте і злийте воду. Додайте молока (з розрахунку на один кілограм масла одна склянка молока) та доведіть до кипіння. Якщо у топлоного масла з'явиться неприємний запах, помістіть у нього декілька шматочків сирови м'якоти. Вона нейтралізує запах.

✓ Якщо в холодильнику є варене яйце, приготоване декілька днів тому, помістіть його на 20 секунд в гарячу воду, бажано окріп — воно буде як щойно зварене.

✓ Якщо сирі кавові зерна довго зберігали, потрібно залити їх холодною водою, а потім підсушити у духовці чи в сушці для фруктів. Це допоможе відновити аромат. А якщо смажені зерна втратили аромат і відсирили, необхідно залити їх холодною водою приблизно на 15 хвилин. Потім злити воду, дати зернам трішки просохнути. Висипати в пательню та підсмажити.

✓ Якщо твердий сир покрився грубою шкіркою, не варто поспішати його викидати. Візьміть махровий рушничок, вимочіть його в молоці та обгорніть шматок сиру. А якщо бринза підсохла, покладіть її в молоко до того часу, поки не зникне тверда шкірка.

✓ Щоб зачерствілий хліб знову став м'який, потрібно шматочок хліба загорнути в серветку та покласти в мікрохвильовку на 1 хв. Або ж помістити друшляк на каструлю з киплячою з водою і поtrimати його над паром.

Розпушувач чи сода?

ЩО ОБРАТИ, ЩОБ ІЗ ВИПІЧКОЮ НЕ ПРОГАДАТИ

Один з основних критеріїв вдалої випічки — пухкенький і ніжний виріб. І тут не все так просто, як здається на перший погляд. Неправильно розраховані пропорції, не достатньо погашена сода — і всі старання господині можуть зійти нанівець.

усім: не потрібно гасити соду на відкритому повітрі, адже весь вуглекислий газ просто вивітриться.

І ще: щоб отримати пухкеньку випічку, потрібно знати точне співвідношення соди і оцту, скільки їх потрібно, приміром, на кілограм борошна. Бо якщо кількість соди ще вказується у рецепті, то оцту ми звикли давати на око. Тому випічка виходить не завжди такою, як очікувалося. Якщо ж із содою «переморщити», страва матиме неприємний запах соди.

Досвідчені кулінари радять додавати соду до сухих продуктів, таких як борошно, а оцет, навіпаки, до рідких — кефіру, сметани, яєць.

І, увага: гасити соду можна не лише оцтом, а й лимонним соком чи кисломолочними продуктами. Найголовніше при використанні соди — не зволікати і одразу випікати тісто, адже реакція проходить дуже швидко.

Випічка з розпушувачем

Порівняно недавно на підмогу господиням з'явився розпушувач. І якщо спочатку до нього ставилися дещо підозріло, як до чоргової «хімії», то сьогодні без розпушувача важко уявити собі повноцінну кухню. Розпушувач не потрібно розчиняти — варто просто всипати у тісто.

А чи знали ви, що розпушувач — це та сама сода, поєднана у відповідних пропорціях з борошном і лимонною кислотою? Частотою замість борошна виробники додають ще крохмаль, аби розпушувач довше зберігався. Суміш скомпонована таким чином, щоб сода і кислота давали потрібну реакцію і в потрібний час — безпосередньо при випіканні.

Розпушувач не варто за-

стосовувати, коли в тісто додається мед. З ним впоєднані лише сода. У всіх інших випадках соду і розпушувач можна замінити одне одним, однак, розпушувача потрібно брати у 2,5 рази більше, ніж соди.

А як приготувати дивосуміш власноруч? 5 ложок соди, 3 ложки лимонної кислоти і 12 ложок борошна змішати у сухій банці і там же зберігати, щільно закрити кришкою.

Так суміш буде постійно під рукою, а випічка буде постійно вдалою. Чого ми вам щиро бажаємо!



Коли не стане хліба, так трінки трій! Народна мудрість

• **Згодиться**

Щоб купити те, що треба

Питання придбання високоякісного посадкового матеріалу турбує багатьох садівників і городників. Нечесні на руку продавці часто обманюють їх, люди не прислухаються до застережень спеціалістів, а купують саджанці, розсаду, насіння у будь-кого. Тож зважимо на те, що радять спеціалісти.

Купуючи саджанці, треба бути пильними і трохи грамотними. На базарі часом продають викопані в лісі дерева черешні або нещеплені підщепи чи ті, на яких не прижилися вічка або живці.

Якщо як черешню продають велике деревце з багатьма розгалуженими тонкими гілочками (буває із зів'ялими листочками), то це — дика черешня. Бо культурна має товстенький рівний стовбур з добре розвинутими бруньками у верхній половині (якщо це однорічка) або з 3—4-ма нерозгалуженими гілками (дворічка).

У будь-якого саджанця шукайте внизу місце щеплення чи окулірування — при ретельному огляді його можна розглядіти. Не сприймайте за місце щеплення різні вузли, напливи.

Якщо у рівного, достатньої товщини саджанця помітите внизу пеньочок, то придивіться, чи немає нижче від нього засохлого щитка від окулірування, бо це може бути дичка (в аличі, абрикоса така відросла підщепа навіть матиме вигляд дворічки).

КУЛЬТУРНІ РОСЛИНИ

Тривалість схожості і проростання насіння багатьох культурних рослин здебільшого невелика і вкладається, приміром, у такі строки (див. таблицю 1).

Зрозуміло, що на зберігання відбирають насіння достигле, сортове, без домішок і за певної вологості, яка для більшості культур не повинна перевищувати 15%.

Зберігають насіння овочевих та інших культур розфасованим у паперові пакетики (тільки не з целофану), у сухому прохолодному приміщенні за температури плюс 2—3°C.

На тривалість зберігання насіння впливають й інші фактори. Скажімо, краще і довше зберігається насіння, що містить ефірні олії, а також насіння гарбузових, у якому багато жирної олії. Швидко втрачають схожість цибуля і часник.

Крім того, на тривалість зберігання насіння впливає біологічний розмір, твердість захисної шкірочки насінини, її вологоємність тощо. Доречно сказати, що з часом зберігання насіння втрачається його схожість, а відтак і класність. Насіння I класу (понад 90% схожості) переходить у II клас (60—70%), а далі — у III (нижче 50% схожості). Але таке насіння ще можна висівати, відповідно збільшивши норму висіву.

ПОТРЕБА В НАСІННІ

В овочівництві її розраховують здебільшого на сотку або на 10 кв. м землі. Зрозуміло, що для різних культур вона не однакова. Орієнтовно про це можна довідатися з таблиці 2.

Тут і підхід має бути диференційованим, залежно від класності та схожості насіння, вологості ґрунту, температури повітря тощо.



Яке насіння, такий і врожай

Кожна рослина — культурна, дика чи бур'ян, має певні строки схожості насіння, а також зберігання його схожості. У культурних сортів, як правило, невеликий період схожості та зберігання насіння. А ось дикі рослини можуть зберігати схожість навіть десятки років.

• Школа городника

ЧОМУ СХОДИ НЕ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ?

У літературі з городництва та овочівництва, на жаль, немає зведеного розділу про глибину загорання насіння та час його проростання. Крім того, в характеристиці рослин не завжди вказується морозостійкість певної культури, зокрема її сходів. Тому господарям варто скористатися *таблицею 3*.

Поява сходів та глибина загорання насіння залежать від вологості ґрунту, температури повітря, а також біологічних особливостей певної культури. Проте за однакових інших чинників часом сходів можуть

з'явитися дуже пізно або не з'явитися. Чому?

По-перше, не прогрітий ґрунт. По-друге — глибоко загорнуте насіння. І якщо першу причину виправляє й усуває сама природа, то друга помилка непоправна. Її можна виправити хіба що пересіявши або пересадивши певну культуру.

Ще одна непоправна помилка може трапитися, якщо сходів не захистити від весняних приморозків, які навіть у травні іноді сягають мінус 5—6°C, а в окремі роки й до мінус 10°C. Зрозуміло, що більшість городніх культур не витримають такого зниження температури, якщо їх не захистити.

КОРИСНО ЗНАТИ

- ✓ Намочування насіння, особливо у талій воді, прискорює появу сходів на 5—7 днів.
- ✓ Температуру вирощування розсади вночі треба знижувати на 6—8 градусів.
- ✓ Перші два-три дні після пересаджування в со-

нячні дні розсаду слід затінювати.

✓ За 10—15 днів до пересаджування розсади у ґрунт температуру знижують на 8—10 градусів, тобто загартовують.

✓ Садити розсаду треба у похмуру погоду або ввечері у вологий ґрунт.

✓ Корені не згинати, вологу землю притискати до коренів, щоб не було повітряного простору.

✓ Після висівання насіння ґрунт треба ущільнити. Грядки мають бути рівними. ґрунт треба регулярно розпушувати.

✓ Поливати рослини треба у похмуру погоду або ввечері (не можна зранку і вдень у сонячну погоду).

✓ Під бобові не бажано вносити курячий послід.

✓ Розсаду або рослини під час проривання, якщо ми їх не використовуємо, краще обципувати, а не виривати з коренем, щоб не пошкодити кореневу систему інших рослин.

✓ За 15—20 днів до збирання врожаю рослини перестають поливати.

• А ви знали?

ЧАС... ПРОРОЩУВАТИ БУЛЬБИ

Якщо маєте бажання смакувати ранню картоплю наприкінці травня — першій декаді червня, треба потурбуватися про підготовку садивного матеріалу вже зараз. Адже для одержання надранньої продукції картоплі треба пророщувати 60—75 днів, а можна й довше.

Відібрані та підготовлені з осені бульби ранньостиглих сортів вагою не менше 50—90 г ретельно перебрати. Якщо вони прив'яли, замочити на 10—12 годин у теплому приміщенні у теплій воді. Це сприятиме кращому їх проростанню й одержанню високого раннього врожаю.

Витягти їх з води, підсушити і розкласти у глибокі ящики в 1—2 шари. Якщо недостатньо ящиків, можна розкласти на підлозі, на етажерках чи стелажах. Перший тиждень бульби тримати при температурі 18—20°C, а потім — 10—15°C.

Невелику кількість картоплі можна проростити в кімнаті або в іншому теплом приміщенні, нанизавши їх на тонкий шпагат, дріт, а краще — на риболовну волосінь. Можна також склеїти мішечки з поліетиленової плівки, в них через 10—12 см зробити отвори діаметром 1,5—2 см, наповнити картоплею. Картоплю якомога частіше перевертати, щоб усі її частини добре освітлювались. Через 7—10 днів картоплини переглядати, видаляти хворі і з ниткоподібними паростками.

Садивний матеріал бажано досвічувати лампами денного світла або звичайними електролампами.

Таблиця 1
СТРОКИ ЗБЕРІГАННЯ СХОЖОСТІ НАСІННЯ ОВОЧЕВИХ КУЛЬТУР

Культури	Зберігання (років)
Баклажани	4—5
Гарбузи	6—8
Горошок зелений	2—3
Дині	3—4
Кабачки	5—6
Кавуни	6—7
Капуста білоголова	5—6
Кріп, морква	2—3
Огірки, редиска	3—4
Петрушка	2—3
Помідори	4—5
Редька чорна	4—5
Салат	6—8
Цибуля-чорнушка	2—3
Цибуля-сіянка	1—2
Часник ярий	1—2
Часник-озимий	1
Щавель	4—5

Таблиця 2
ПОТРЕБА В НАСІННІ, г/10 кв. м

Культури	Кількість насіння, г
Баклажани	1,5—2
Гарбузи	5—6
Перець	2—3
Дині	2—3
Кабачки	4—5
Кавуни	3—4
Капуста білоголова	2—3
Кріп	4—5
Морква	2—3
Огірки	3—4
Петрушка	2—3
Помідори	3—4
Редиска	15—20
Редька	10—15
Салат	3—5
Цибуля-чорнушка	8—19
Часник (головки)	15—25
Щавель	4—5

Таблиця 3

Культури	Глибина загорання насіння, см	Поява сходів, через днів	Морозостійкість сходів, до мінус °C
Баклажани	3—4	5—6	0,5—1,0
Гарбузи	6—8	8—10	1,0
Горошок зелений	2—3	5—7	1,0
Дині	3—4	5—6	0,5
Кабачки	4—5	6—7	1,0
Кавуни	4—5	8—10	1,0
Капуста білоголова	3—4	7—8	2,0
Кріп	3—4	8—19	1,0
Морква	2—3	15—18	3,0
Огірки	2—3	5—6	0,5
Петрушка	2—3	14—16	2—3
Помідори	3—4	5—7	1,0
Редиска	2—3	5—6	1—2
Редька	3—4	8—10	3,0
Салат	1—2	5—7	8,0
Цибуля-чорнушка	2—3	8—10	4—5
Цибуля-сіянка	4—5	7—8	3—5
Часник ярий	3—4	6—7	5,0
Часник-озимий	6—7	8—10	4—5
Щавель	1—2	6—8	2—3
Коріандр	2—3	6—8	1,5
Перець	2—3	12—15	1,0

ПОНЕДІЛОК, 6.02.2017

UA: ПЕРШИЙ

14.00, 15.20, 22.50, 23.30 Погода
14.30 Борхес
15.00, 21.00 Новини
15.30 Фольк-музика
16.40 Т/с «Анна Піль»
17.30 Твій дім-2
17.50 Вікно в Америку
18.20 Новинний блок
19.00 Новини. Культура
19.20 Перша шпальта
19.55 Вересень
20.20 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.35 Обличчя війни
22.55 Вічне
23.00 Золотий гусак
23.15 Підсумки
23.35 На слуху

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-2»
12.55, 00.30 «Ліга сміху»
16.05 «Сказочная Русь»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.30 Т/с «Останній москаль»
22.00 «Гроші»
23.15 Т/с «Теорія брехні-3»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Миська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про кіно»
09.55, 22.35 «Добрі традиції»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Прорама «У фокусі Європа»
12.40 «Слідства.Інфо»
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Авторська теорія»
17.00 «П'ятий вимір»
17.30 «Про нас»
19.30, 21.00 Наші вітання

20.20 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Погляд зблизка»
22.40 Х/ф «Кров і зухвальство»
ICTV
05.55, 19.20 Надзвичайні новини
06.40 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
09.50 Антисомбі
10.50 Секретний фронт
11.40, 13.20 Х/ф «Злива»
12.45, 15.45 Факти. День
13.55, 16.20 Х/ф «Тюряга»
16.35 Х/ф «Три дев'ятки»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «На трьох»
22.20 Свобода слова
00.30 Х/ф «Боець»

СТБ

06.00, 18.30 Т/с «Коли ми вдома»
07.20, 16.00 «Все буде добре!»
09.20 Х/ф «Моя старша сестра»
11.15 Х/ф «Дві історії про коханню»
13.35 «Битва екстрасенсів-16»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.35 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.50 «Давай поговоримо про секс-3»

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 08.20 Kids Time
06.02 М/с «Хай живе король Джуліан»
08.25 М/ф «Аладдін і король розбійників»
10.10 Х/ф «Перли дракона: Еволюція»
11.50 Х/ф «Знаряддя смерті: Місто кісток»
14.20 Зірки під гіпнозом
18.00 Абзац
19.00 Ревізор
22.00 Страсті за ревізором
00.45 Х/ф «Хто я»

«УКРАЇНА»

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
09.15 Зірковий шлях. Новий сезон
10.50 Реальна містика
11.50 Х/ф «Перевірка на любов»
13.50, 15.30 Т/с «Проїзний квиток»

18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Коли минуло попереду»
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Загублений світ»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Загублені у часі»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15 «Обереги»
11.30 «Подорожні замальовки»
14.00 «Відверті діалоги»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Музей історичних коштовностей»
15.30 «Мамина школа»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «7 природних чудес України»
18.35 «Сад. Город. Квітник»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Земля — наш спільний дім»
20.00, 21.30 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.55 Мультифільм
06.20, 13.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРОМ»
09.20, 12.25 Т/с «Батьківський інстинкт»
15.20 «Жди мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожні замальовки»
21.00 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»
23.35 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

СЕРЕДА, 8.02.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.20, 07.15, 08.20, 15.20, 22.50, 23.30 Погода
06.25, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.35 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
08.45 Телемагазин
09.00 Україна на смак
09.30 Д/с «Вудро Вілсон»
11.00 Засідання Кабінету Міністрів України
13.15 Наші гроші
14.00 Війна і мир
15.30 Світло
16.10 Пупник прочанина
16.25 На пам'ять
16.40 Т/с «Анна Піль»
17.30 Хочу бути
17.50 М/с «Попелюшка»
18.20 Новинний блок
19.00 Новини. Культура
19.20 Д/ф «Історія одного переселення. Чехи і Україна»
19.55 Слідство. Інфо
20.20 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.40 Мегалот
22.55 Вічне
23.15 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-2»
12.55 «Ліга сміху»
16.05 «Казкова Русь»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Останній москаль»
22.00 «Одруження наосліп 3»
23.30 Т/с «Теорія брехні-3»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
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 «Культура і мистецтво»
08.55, 17.55 «Добрі традиції»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «П'ятий вимір»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 «Гал-кліп»
12.35 «Майстер-клас із Наталкою Фіццич»
13.00 Легенди світової музики. Джеймс Браун
14.00 Х/ф «Блакитний метелик»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Твій дім»
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Соло»
22.40 Х/ф «Всі справжні дівчата»

ICTV

05.40 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Громадянська оборона
11.05, 17.55 Т/с «Життя і пригоди Мишка Япончика»
12.05, 13.20 Т/с «Відділ 44»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 Х/ф «Вогонь із пекла»
15.30, 16.20, 21.25 Т/с «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.20 Х/ф «У смертельній небезпеці»

СТБ

06.50, 16.00 «Все буде добре!»
08.50 «Моя правда»
10.45 «МастерШеф»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.20 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 22.45 «МастерШеф. Діти-2»
00.55 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
04.45, 18.00 Абзац
05.40, 07.00 Kids Time
05.42 М/с «Хай живе король Джуліан»
07.02 Т/с «Клініка»
09.10 Київ вдень і вночі
11.15 Серця трьох
14.10 Зірки під гіпнозом
19.00 Вар'яти
22.15 Т/с «Гра Престолів»
01.35 Х/ф «Вампірша»

«УКРАЇНА»

06.10, 16.10, 05.20 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях. Новий сезон
11.30 Реальна містика
13.30 Т/с «Черговий лікар-2»
15.30 Т/с «Черговий лікар»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Коли минуло попереду»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «У народному стилі»
10.20, 17.45, 18.55 Соціальна реклама
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Крізь призму часу»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30 «Європа очима українця»
14.00 «Будьте здорові!»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Смакота»
15.30 «Час змін»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Діловий ритм»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Д/ф «Микола Косач: «Де пахнув сніг...»»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.50 Мультифільм
06.20, 14.10 «Слідство вели...»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРОМ»
09.20 «Давай одружимося»
11.10, 12.25, 21.00 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 «Стосується кожного»
20.00 «Подорожні замальовки»
23.40 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

ВІТРОК, 7.02.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.20, 08.20 АгроЕра
06.30, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.30 Смакота
07.25, 23.35 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
09.00 Україна на смак
09.30 Д/с «Вудро Вілсон»
11.05 Д/ф «Справа Менделя Бейліса»
11.45 Орегонський пупнік
12.15 Суспільний університет
12.40, 21.30 Новини. Спорт
13.15, 02.10 Уряд на зв'язку з громадянами
14.00 Книга.Іа
14.30 Вересень
15.30 Театральні сезони
15.55 Спогади
16.25 Мистецькі історії
16.40 Т/с «Анна Піль»
17.30 Хто в домі хазяїн?
17.50 М/с «Попелюшка»
18.20 Новинний блок
19.00 Новини. Культура
19.20 Утеодин з Майклом Шуром
19.55 Наші гроші
20.20 Про головне
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.55 Вічне
23.15 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-2»
12.45 «Ліга сміху»
16.00 «Сказочная Русь»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Останній москаль»
22.00 «На ножах»
23.30 Т/с «Теорія брехні-3»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.35 «Погляд зблизка»
08.05 «Твій дім»

08.20 THEU — калейдоскоп подій
08.30 «Культура і мистецтво»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «П'ятий вимір»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.50 «Добрі традиції»
12.15 «Про кіно»
12.30 «Євромакс»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Ланцюг»
17.30 «Школа домашнього комфорту»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіццич»
22.35 Х/ф «Виверження вулкану»

ICTV

05.35 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Більше ніж правда
11.10, 17.45 Т/с «Життя і пригоди Мишка Япончика»
12.05, 13.20 Т/с «Відділ 44»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 Х/ф «Боець»
15.20, 16.20, 21.25 Т/с «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Громадянська оборона
23.20 Х/ф «Вогонь із пекла»

СТБ

06.35, 16.00 «Все буде добре!»
08.35 Х/ф «Не підганяй коханню»
10.45 «МастерШеф»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.20 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-2»
00.55 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

04.45, 18.00 Абзац
05.40, 07.00 Kids Time
05.45 М/с «Хай живе король Джуліан»
07.02 Т/с «Клініка»
09.10 Київ вдень і вночі
11.15 Серця трьох
14.00 Хто зверху
19.00 Зірки під гіпнозом
22.45 Т/с «Гра Престолів»
00.55 Х/ф «Перевертні»

«УКРАЇНА»

06.10, 16.10, 05.20 Т/с «Адвокат»

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях. Новий сезон
11.30 Реальна містика
13.30 Т/с «Черговий лікар-2»
15.30 Т/с «Черговий лікар»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Коли минуло попереду»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Як це?»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «В об'єктиві ТТБ»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30, 14.00 «Із нашої відеотеки»
11.45 «Учнівський щоденник»
14.30 «Сад. Город. Квітник»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Земля — наш спільний дім»
15.30 «Енергомания»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Моя улюблена робота»
17.30 «Живе багатство України»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Смакота»
18.35 «У народному стилі»
18.55 Телезамальовка
19.30 «Будьте здорові»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Крізь призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.55 Мультифільм
06.20, 14.10 «Слідство вели...»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРОМ»
09.20 «Давай одружимося»
11.10, 12.25, 21.00 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 «Стосується кожного»
20.00 «Подорожні замальовки»
23.40 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

ЧЕТВЕР, 9.02.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.15, 07.15, 08.15 Спорт
06.20, 08.20 АгроЕра
06.30, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.30 Смакота
07.25, 23.35 На слуху
08.35 Паспорт.Уа
09.00 Україна на смак
09.30 Д/с «Франклін Делано Рузвельт»
11.45 Орегонський пупнік
12.15 Суспільний університет
12.40, 21.30 Новини. Спорт
13.15 Слідство. Інфо
14.00 Надвечір'я. Долі
15.20, 22.35 Обличчя війни
15.40 Біатлон. Чемпіонат світу. Змішана естафета
17.10 Т/с «Анна Піль»
18.20 Новинний блок
19.00 Новини. Культура
19.20 Борхес
19.55 «Схеми» з Наталією Седлецькою
20.20 Про головне
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.55 Вічне
23.15 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.55 «Міняю жінку-3»
12.20 «Міняю жінку-2»
12.55 «Ліга сміху»
16.05 «Казкова Русь»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Останній москаль»
22.00 «Чотири весілля 6»
23.00 «Право на владу»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
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 «Соло»
08.30 «Культура і мистецтво»

09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «П'ятий вимір»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Формула здоров'я»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Дитячий будинок»
15.45, 20.55 «Добрі традиції»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Слідство.Інфо»
20.30 В. ф. «Земля, що дає надію»
21.30 «Школа домашнього комфорту»
22.35 Х/ф «Укенд у Берні»

ICTV

05.35 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45

П'ЯТНИЦЯ, 10.02.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00
Новини
06.10, 07.10, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25 Життєлюб
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.35 На слуху
08.35 Територія закону
08.40 Паспорт.Уа
09.00 Д/ф «Легенди тофу»
09.30 Д/с «Франклін Делано Рузвельт»
12.15 Суспільний університет
12.40, 21.30 Новини. Спорт
13.15 «Схеми»
14.00 Віра. Надія. Любов
15.20 Обличчя війни
15.40 Біатлон. Чемпіонат світу. Спринт 7,5км. (жінки)
17.10 Т/с «Анна Піль»
17.55 Д/ф «Іван Терещенко. Колекціонер справ благодійних»
18.20 Новинний блок
19.00 Новини. Культура
19.25 Війна і мир
20.20 Про головне
21.50 Концерт солістів Національної опери
22.55 Вічне
23.00 Золотий гусак
23.15 Підсумки

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.50 «Міняю жінку-3»
12.20 «Міняю жінку-2»
12.50 «Ліга сміху»
15.55 «Казкова Русь»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.20 «Вечірній Київ»
22.20 «Вечірній квартал»
00.15 Комедія «Чого хочуть жінки»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
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 «Євромакс»
08.30 «Культура і мистецтво»

09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «П'ятий вимір»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Уроки водіння»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 TNEУ — калейдоскоп подій
20.10 «Погляд зблизька»
20.40 «Слід»
21.45 «Добрі традиції»
21.50 «Професійно про красу»
22.35 Х/ф «Укейно у Берні-2»

ICTV

05.40 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.05, 17.40 Т/с «Життя і пригоди Мишка Япончика»
12.00, 13.20 Т/с «Відділ 44»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Х/ф «Наперекір смерті»
15.20, 16.20 Т/с «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антисомбі
21.25 Дизель-шоу
23.25 Х/ф «Вдруге не посадять»

СТБ

05.45 «Моя правда»
07.40 Х/ф «П'ять років та один день»
09.35 Х/ф «Швидка допомога»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00 Х/ф «Сестриська»
22.35 Х/ф «Знак долі»
00.55 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
04.10, 18.00 Абзац
05.03, 06.55 Kids Time
05.05 М/с «Хай живе король Джуліан»
07.00 Т/с «Клініка»
08.10 Київ вдень і вночі
10.30 Від пацанки до панянки
19.00 Вар'яги
22.40 Т/с «Гра Престолів»

«УКРАЇНА»

06.10, 16.10 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події

07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях. Новий сезон
11.30 Реальна містика
13.30 Т/с «Черговий лікар-2»
15.30 Т/с «Черговий лікар»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00, 23.30 Т/с «Коли минуло попереду»
23.00 Події дня
00.10 Т/с «С.S.I.: Місце злочину»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Живі сторінки»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Мій Шевченко»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15 «Тема дня»
11.30 «Армія нескорених»
14.00 «Що робити?»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15, 21.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.15 «Слід»
17.35 «Око Карпат»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Як це було»
18.45 «Луцьк: на розвії віків»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирание»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.00 «Мультфільм»
06.20, 14.10 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
11.10, 12.25 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.00 Х/ф «Ваша зупинка, мадам»

НЕДІЛЯ, 12.02.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.30, 07.00, 08.10, 23.15 Погода
06.35 На слуху
07.05 Тепло. Уа
07.20, 23.30 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.35 Паспортний сервіс
09.00, 12.20 Національний відбір на «Євробачення-2017»
10.50 Слогди
11.25 Біатлон. Чемпіонат світу. Гонка переслідування 10 км. (жінки)
13.00 Театральні сезони
13.45 Мистецькі історії
13.55 Фольк-music
15.15 Твій дім-2
15.40 Біатлон. Чемпіонат світу. Гонка переслідування 12,5 км. (чоловіки)
16.35 Д/ф «Борис Мозолевський. Знак Скіфії»
17.00 Т/с «Епоха честі»
20.30 Перша шпальта
21.00 Новини
21.30 Китайський вікенд. Д/с «Легенди тофу»
22.00 Утеодин з Майклом Щуром
22.35 Арткуб 38
23.00 Світ on line
23.20 Територія закону

1+1

07.00 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.05 ТСН
11.00 «Світ навиворіт-3: Танзанія»
12.10 «На ножах»
13.50 Т/с «Останній москаль»
17.00 Комедія «Чого хочуть жінки»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 «Голос країни-7»
23.15 Комедія «Красиве життя»

TV-4

06.00 Х/ф «Коли мене покохають»
07.30 «Про кіно»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 «Справжня ціна»
10.15 Прямая трансляція божественної святої літургії
11.40 Дім книги
12.00 М/ф «Пітер Пен»

13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Сільський календар»
14.30 Межа правди
15.30 «Слід»
16.00 Легенди світової музики. Концерт пам'яті Фреді Меркурі
16.55, 22.10 «Добрі традиції»
17.00 В/ф «Земля, що дає надію»
17.30, 20.30 «Про нас»
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45 Миська рада інформує
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал-кліп»
22.15 Х/ф «Смак романтики»
23.45 Час-тайм

ICTV

06.35 Т/с «Відділ 44»
10.05 Вдвічі дешевше!
11.00, 11.55 Стоп-5
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф «Моя мачуха — інопланетянка»
15.00 Х/ф «Після заходу сонця»
16.50 Х/ф «Від коліски до могили»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.30 Х/ф «Європа»
22.20 Х/ф «Безмежний обрій»
00.10 Х/ф «Ніндзя-убивця»

СТБ

06.00 «ВусоЛапоХвіст»
07.05 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 «Караоке на майдані»
10.50 Т/с «Коли ми вдома»
12.40 «Євробачення-2017»
16.00, 23.20 «Я соромлюсь свого тіла-4»
18.00, 22.20 «Слідство ведуть екстрасенси»
21.05 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
05.13, 06.35 Kids Time
05.15 М/с «Хай живе король Джуліан»
06.40 Т/с «Якось в казці»
10.05 Х/ф «Домашній арешт»
12.10 М/ф «Заплутана історія»
14.10 Х/ф «Білосніжка: Помста гномів»
16.10 Х/ф «Красуня і чудовисько»
18.20 Х/ф «Великий Гетсбі» 12+
21.00 Х/ф «Три метри над рівнем неба»

23.20 Х/ф «Три метри над рівнем неба-2: Я тебе хочу»
«УКРАЇНА»
06.50 Події
07.40 Зірковий шлях
09.20 Х/ф «Дві миті кохання»
11.15 Т/с «Коли минуло попереду»
16.45, 20.00 Т/с «Даша»
19.00 Події тижня
21.20 Т/с «Теща-командир»
01.10 Т/с «Райське місце»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На відстані душі»
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Словами малечі про цікаві речі»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00 «Спортивні меридіани»
11.15 «Кулінарія від Андрія»
11.30 «Моя улюблена робота»
11.40 «Сад, Город, Квітник»
11.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
14.00 «Світлиця»
14.25, 18.45 Телезамальовка
14.30 «Поклик таланту»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Абетка здоров'я»
17.30 «Як це?»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Театральні зустрічі»
18.50 «Тиждень. Крок за кроком»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.30 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 «Із нашої відеотеки»

ІНТЕР

06.25 М/ф «Мультфільм»
06.50 «Подробиці»
07.20 Х/ф «Найчарівніша та найпривабливіша»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Рай і пекло»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
11.50 «Орел і Решка. Ювілейний»
12.45 Х/ф «Гра у схованки»
14.30 Х/ф «Ваша зупинка, мадам»
16.20 Х/ф «Кохання з випробувальним терміном»
20.00 «Подробиці тижня»
21.30 Х/ф «Ти будеш моєю»
23.25 Х/ф «Випадковий запис»

СУБОТА, 11.02.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 У просторі буття
06.35 Підсумки
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
08.10 Смакота
08.35 Тепло. Уа
09.00 М/с «Книга джунглів»
09.50 Хто в домі хазяїн?
10.15 Хочу бути
10.50 Т/с «Красуні Едіт Уортон»
15.10 Книга.уа
15.40 Біатлон. Чемпіонат світу. Спринт 10км. (чоловіки)
17.15 Чоловічий клуб. Спорт
18.20 Чоловічий клуб
19.00, 22.00 Національний відбір на «Євробачення-2017» 2 тур
21.00 Новини
21.30 Мистецький пульс Америки
22.50 Мегалот
23.00 Світ on line
23.25 Життєлюб
23.50 Золотий гусак

1+1

06.45 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00, 22.55 «Світське життя»
11.00 «Одруження наосліп-3»
12.50 «Голос країни-7»
15.25, 21.15 «Вечірній квартал»
17.30 Комедія «Недотуркани»
18.30 «Розсміши коміка»
19.30 ТСН
20.15 «Українські сенсації»
23.55 Мелодрама «Заклинач коней»

TV-4

06.00 «Про кіно»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.35 Х/ф «Коли мене покохають»
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»
12.00 «Школа домашнього комфорту»
12.30, 00.30 Х/ф «Життя і смерть Пітера Селлєрса»
14.30 Мультфільм
15.00 М/ф «Пітер Пен»

16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 TNEУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
18.50 «Професійно про красу»
19.30 У фокусі Європа
20.10 Легенди світової музики. Концерт пам'яті Фреді Меркурі
21.00 «Соло»
22.00 Х/ф «Милий друг»
00.10 Час-Тайм

ICTV

07.00 Дивитись усім!
07.55 Краще не повторюй!
08.55 Я зняв! Прем'єра
09.50 Дизель-шоу. Дайджест
10.50, 11.50 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф «Близнюки»
15.05 Х/ф «Моя мачуха — іншопланетянка»
17.00 Х/ф «Стей! Бо моя мама буде стріляти»
18.45 Факти. Вечір
19.15 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Після заходу сонця»
21.55 Х/ф «Від коліски до могили»
23.50 Х/ф «Вдруге не посадять»

СТБ

05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.05 Х/ф «Сестриська»
12.00 Х/ф «Знак долі»
14.10 «МастерШеф Діти-2»
19.00 «Євробачення-2017»
21.30 Т/с «Коли ми вдома»
22.30 «Євробачення-2017. Підсумки голосування»
23.20 «Давай поговоримо про секс-3»
01.15 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі
05.53, 07.50 Kids Time
05.55 М/с «Хай живе король Джуліан»
07.52 Половинки
09.45 Ревізор
12.50 Страсті за ревізором
15.20 М/ф «Хранителі снів»
17.00 М/ф «Заплутана історія»
19.00 Х/ф «Білосніжка: Помста гномів»

21.00 Х/ф «Красуня і чудовисько»
23.10 Х/ф «Перевертні»
01.00 Х/ф «Воно»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10 Зірковий шлях
09.15 Х/ф «Перевірка на любов»
11.15, 15.20 Т/с «Коли минуло попереду»
17.00, 19.40 Т/с «Теща-командир»
21.40 Х/ф «Дві миті кохання»
23.35 Реальна містика

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Удосвіта»
10.30 «Хочу бути...»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00 «Назбирание»
11.15 «Думки вголос»
11.30 «Захисник Вітчизни — рятувальник»
14.00 «На часі»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.00 «Arte, viva!»
15.30 «Слід»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Світлиця»
17.25 «Моя улюблена робота»
17.35 «У пошуках легенд»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Сад, Город, Квітник»
18.20 «Кулінарія від Андрія»
18.35 «Народна скарбниця»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.30 «На відстані душі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

06.15 «Мультфільм»
07.05, 20.00 «Подробиці»
08.00 Х/ф «Стежки-доріжки»
09.30 «Україна вражає»
10.00 Док. проект «Рина Муравйова. Не вчїть мене жити!»
11.00 Х/ф «Артистка з Грибова»
13.50 Х/ф «Найчарівніша та найпривабливіша»
15.20, 20.30 Т/с «Особисті обставини»
23.00 Х/ф «Геймер»

Господарка

Буряки козам смакують

Раціон кіз не може бути без кормових буряків. Засвоюються вони в організмі кіз добре. Завдяки цьому поліпшується травлення і здатність до кращого засвоєння інших зимових кормів.

Кормові буряки — досить енергонасичений корм, оскільки в ньому міститься багато легкозбуджуваних вуглеводів. Чимало в них і холіну, який допомагає регулювати жировий обмін, а це дуже важливо перед окотом, і особливо в перші тижні після нього. Буряки ще й молокогонний корм, вони поліпшують смак молока, підвищують його жирність. Для зимового зберігання

кормові буряки закладають у бурт, де вони зберігаються практично без втрат. У грудні бурт відкривають з краю, зробивши там невеликий хід, який після виймання чергової порції буряків закладають великим мішком із сіном. Якщо снігу достатньо, то додатково засипають його ще й снігом. Для тварини вагою 55—70 кг на добу достатньо 3—4 кг кормових буряків, які

дають на два згодвання обов'язково подрібненими. На весь стійловий період (із жовтня і до середини травня) одній козі потрібно 500 кг коренеплодів. Отже, при гарному врожаї буряку з однієї сотки можна одержати таку кількість коренеплодів, якої буде цілком достатньо для чотирьох дійних кіз.

Цукрові буряки дають тільки в тому разі, якщо не вистачає кормових, та й то не більше 1,5—2 кг за добу на тварину. Це пояснюється тим, що від високої цукристості може статися розлад травлення.

Курам потрібен риб'ячий жир

У морози організм птахів використовує всю енергію на те, щоб зігрітися. А щоб підтримати продуктивність птиці, слід потурбуватися не лише про утеплення курника, а й відповідний зимовий раціон.

Щоб підтримувати належну температуру тіла несучок, насамперед потрібно збільшити кількість корму та додавати до нього олію чи риб'ячий жир. Напувати птицю потрібно чистою, злегка підігрітою водою. Кукурудзу та жито теж варто давати пророщеними, а от буряки і моркву — сирими. Корисно годувати птицю сумішами, до складу яких додавати рослинне борошно з люцерни, конюшини, кухонну сіль

та ячмінь. Зерно найкраще висипати на чисту й суху підстилку. Такий спосіб годівлі вважається найкращим, оскільки птах, вибираючи зерно, по-



Як «реанімують» зіпсовану їжу



Підсмажена чи спечена страва, яку ви щойно з'їли у їдальні чи кафе або ж купили в супермаркеті, виявляється, може приховувати у собі багато таємниць. І йдеться навіть не про те, що вам подали вчорашню, розігріту їжу, презентувавши, як щойно приготовану.

на прилавках більше ніж потрібно і, відповідно, теж мають неприємний запах, на ніч замочують у спеціальному хімічному розчині. І вже на ранок — дістали, гарненько витерли — і «свіженька» курочка знову на прилавку.

Якщо у закладах харчування або супермаркетах, де є власна кухня, лишаються відбивні і вони не продаються вже кілька днів, їх теж не викидають. Спочатку з них обережно знімають верхній шар — яйце, в якому вони смажилися, кидають у підсолену киплячу воду на кілька хвилин і вже зі «свіженького» м'яса готують м'ясні салати.

БЛИСКУЧА НЕ ОЗНАЧАЄ СВИЖА

А як ви перевіряєте свіжість ковбасних виробів? Здебільшого люди орієнтуються по шкірці. Вона має бути гладкою, трошки блискучою, а при нарізці важливо від'їднуватися від ос-

новної, м'ясної частини. Ковбасу, термін придатності якої закінчився не лише по даті, а й по її, так би мовити, стану, ретельно протирають натрієм. Це дозволяє повністю прибрати неприємний запах. Другий етап — її протирають олією. Відтак вона стає не просто «свіжою», а й блискучою, мов щойно з м'ясокомбінату.

РИБА ТАКИ ГНИЄ З ГОЛОВИ

Якщо ви купуєте живу рибу у великих балях на базарі, звертайте увагу на її зябра. Якщо зябра червоні — купувати можна, якщо світло-коричневі — у жодному разі, навіть якщо її продають мало не за копійки і переконають вас, що ще кілька хвилин тому вона була жива.

Смажену несвіжу рибу в закладах харчування із сумнівною репутацією також не викидають. Її тушкують з

овочами або просто в сметані і продають уже як «свіженьку» тушковану рибу. Якщо вона була смажена в лізоні, його обережно знімають, і рибка готова до нових «перевтілень».

ПРО ФАРШ, КОТЛЕТИ І ВАКУУМОВАНЕ М'ЯСО

Великим попитом серед недобросовісних власників закладів харчування користується дешевий фарш з курячих відходів. Зроблено такий фарш із курячих кісток, голів і нутрощів — все це щедро розбавляється водою, а потім заморожується. Звісно, після розмороження фарш стає зовсім не придатний для готування, рідкий і геть непривабливий на вигляд.

Ситуацію рятують панірувальні сухарі. Їх додають приблизно пачку на кілограм фаршу, далі — багато цибулі, часнику, прянощів. Готові смажені котлетки розкуповують просто вмиш. Однак, якщо й котлетки не продалися, їх теж не викидають, а перевертають на м'ясорубці, розбавляють цю масу фаршем, знову гарненько приправ-

ляють, і смажать «свіженькі» котлетки.

Якщо польське м'ясо у вакуумних упаковках зіпсувалося, приміром, покритося пліснявою, його продають по собівартості перевіреним клієнтам — горестораторам. Таке м'ясо дістають з вакууму, намашують, спеціями, часником, олією, ставлять у духовку і запікають до зарум'янення. Після чого отримують смачне печене м'ясо з ледь копченим смаком.

ПЕЧІНКУ РЯТУЄ... МОЛОКО

Печінка, як і м'ясо, швидко псується, адже зберігається просто у холодильниках. Звісно, кілька діб такого зберігання, і вона втрачає свіжість. Якщо термін переходить за тиждень — вона починає зеленіти. Та, виявляється, це не привід, щоб її викинути. Спочатку її замочують у молоці не менш ніж на годину, потім натирають цукром, сіллю, перцем і смажать. Виходить апетитна страва — без жодного сліду непридатності до вживання.

«РЕАНІМУВАННЯ» СИРУ

Усі знають, що таке зіпсований кисломолочний сир. Причому настільки, що він прокислий, липкий і просто смердить. Однак навіть його, виявляється, можна «повернути до життя». Головним чином, завдяки третій цедрі лимона. Також у нього додають корицю чи ванілін і смажать сирники. Їх щедро поливають шоколадом чи джемом. Ну хто ж не купить такий смачний десерт?

Тут описані далеко не всі махінації із зіпсованими продуктами. Однак варто розуміти, що недобросовісні власники закладів харчування на шляху до власного збагачення менш за все дбають про здоров'я людей і свою репутацію.

Звісно, найкраще харчуватися вдома або у закладах, яким ви дійсно довіряєте. Бо ж на кону здоров'я — ваше і ваших дітей.

За матеріалами jisty.com.ua.

• На замітку
РІЗНИЦЯ ІСТОТНА
Яка різниця між соком, нектаром і напоєм, що містить сік? Виявляється, істотна й полягає вона у частці натуральної складової у напої.

Соком може називатися лише 100% натуральний продукт, отриманий із фруктів чи овочів шляхом прямого віджиму або відтворений із концентрату. До того ж у натуральному соку не допускається наявність жодних консервантів, барвників, штучних ароматизаторів чи ароматизаторів, що ідентичні натуральним. Використовувати як ароматизатори в натуральних соках дозволяється лише натуральні речовини, отримані з фруктів чи ягід.

Нектар — це продукт, що містить лише 25—50% натурального соку, решта — вода і цукор. Нектари, як правило, роблять з плодів, з яких неможливо приготувати сік через насичений кислотний чи солодкий смак або через нестачу в них рідини. До таких належать вишня, порічки, смородина, персик, банан, абрикос, манго. Однак є фрукти, з яких можна робити як соки, так і нектари: апельсин, грейпфрут, груша тощо.

Варто знати про нормативи вмісту в нектарах натурального соку залежно від виду фрукта. Наприклад, у нектарі з маракуї, смородини, лимона, банана, гуави, папайї та солодких яблук повинно бути не менше 25% натуральної складової. В нектарі зі сливи, горобини й журавлини — не менше 30%, з кислій вишні й манго — не менше 35%, з абрикосів, малини й полуниці — не менше 40%, з персиків — 45%, з ананасів, айви, яблук (крім солодких), груш і цитрусових (крім лимона й лайма) — не менше 50% соку.

МАХІНАЦІЇ З М'ЯСОМ

Потрібно бути особливо обережними і пильними, замовляючи м'ясні страви в закладах харчування. Приміром, якщо філе чи будь-яке інше м'ясо трішки зіпсувалося — стало липким, з'явився неприємний запах, їх, звісно, не викидають, а «реанімують». Спочатку його дуже ретельно миють у холодній воді. Далі щедро натирають сіллю, часником, цибулею, перцем і коріандром. Таким чином, м'ясо не просто гарно пахне, а й взагалі набуває вигляду, мов щойно «з-під ножа». Тож далі його використовують для приготування відбивних або запікають у різних варіаціях.

Курей, яких не вдалося продати і вони пролежали

• Згодиться

Навіть прості у приготуванні страви можна легко зіпсувати, якщо смажити їх на поганій сковорідці. Сьогодні труднощі вибору обумовлюються широченним вибором кухонного начиння. Навіть досвідчена господиня може розгубитися і, маючи інформаційного озброєння, зробити неправильний вибір.

Чавунна

Досвідчені кулінари переконані, що чавунна сковорідка ідеальна для приготування продуктів, яким потрібна тривала термічна обробка. До того ж продукти на такій пателі не пригорають.

Однак пам'ятайте, що до новенької пателі (поки її поверхні не «торкнулися» жир і тривале нагрівання) продукти можуть приставати. Тому перед першим використанням внутрішню поверхню сковорідки треба спочатку рясно змастити жиром чи олією і прожа-

Вибираємо сковорідку



рити на маленькому вогні близько години.

Плюс чавунної сковорідки ще й у тому, що вона абсолютно не боїться кислоти. Однак цього не скажеш про миючі засоби, які знежирюють поверхню і відтак знищують її антипригарний захист.

В ідеалі чавунну сковорідку взагалі краще не мити, а лише протерти паперовою серветкою. Щоб така пателія прослужила довгі роки, стежте, щоб вона завжди була сухою і не зберігайте в ній їжу.

Алюмінієва

Найлегша серед своїх «сестер» стосовно ваги. Однак їжа на ній пригорає, поверхня схильна до подряпин. До того ж алюміній не любить контактувати з лугом та кислотою і не терпить перегріву. Якщо ж ви все-таки зупинили вибір на цій сковорідці, обирайте литу, з потовщеним дном (не менше 5 мм) та стінками, і в жодному разі не штамповану.

З нержавійки

Варіант для любителів здорової їжі, адже нержавійка сталь з жодними матеріалами взагалі не взаємодіє. Відтак продукти зберігають смак, а в організм не потрапляють різні оксиди. Найбільший недолік нержавійкової сковорідки — темні плями, які не відчища-

ються після того, як на ній щось підгоріло.

Тефлонова

Для приготування їжі в сковорідці з тефлоновим покриттям використовуються тільки дерев'яні або пластикові лопатки. Пам'ятайте також, що тефлон боїться перегріву. Якщо ж температура сягає вище 200°C, то матеріал переходить у газоподібний стан, виділяючи в повітря і в їжу речовини, небезпечні для здоров'я людини.

Ідеальний варіант — виробити з товстим, а ще краще подвійним дном. Проте максимальний термін служби такого посуду навіть при правильній і акуратній її експлуатації — п'ять років.



З керамічним покриттям

Плюс керамічної сковорідки — її довговічність. Навіть якщо їжа згоріла, посуд від цього не постраждає.

Ще одна перевага сковорідки з керамічним покриттям — екологічність. На відміну від летючого полімеру тефлону, кераміка з поверхні посуду нікуди не зникне і шкідливих речовин виділяти не буде.

Однак, купуючи пателю з керамічним покриттям, можна придбати тонкий шар емалі на алюмінії, намагаються видати за титано-кераміку. Крім того, керамічне покриття не переносить різких

перепадів температур, тому не готуйте на такій сковорідці заморожені продукти або не підливайте надто холодну рідину під час тушкування. Зате її можна сміливо нагрівати до 450°C протягом тривалого часу.

Титанова

Має всі «плюси» чавунної пателі, але при цьому ще й не іржавіє. Тож вартість титанової пателі значно вища.

Як правило, титан використовують як добавку до основи, з якої виготовляють сковорідку, тому назвати її повністю титановою не зовсім коректно. Основа сковорідки при цьому може бути якою завгодно. Але найчастіше титан додають до того ж таки тефлону.

Виняткова особливість такої сковорідки полягає в тому, що, на відміну від своїх тефлонових «сестер», вона не боїться впливу металевих лопаточок.

