

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп.

#6(773) 9 лютого 2017 року

• Не дрібниці

ЧОГО НЕ СКАЖУТЬ ПРОДАВЦІ

Іноді буває, що насіння, навіть придбане в солідних магазинах, сходить дуже погано. А якщо звернешся із претензіями, тебе ще й звинуватять, що неправильно посіяв.

Інформація ж на пакетиках з насінням часто неповна. Наприклад, не зазначаються сортові якості. А це не лише можливості сорту (урожайність, швидкоглідність, смак, розмір тощо), а й елітність. В еліти чисто-сортністю — майже 100% і схожість — не менше 95%. При висіві еліти ми отримуємо насіння першої репродукції, при наступному висіві — насіння другої репродукції і так далі.



З п'ятого року насіння переводять у масову репродукцію. Це насіння вже низьких сортових якостей: багато домішок інших сортів, воно містить у собі інфекційні хвороби, схожість може бути невисокою. На жаль, на жодному пакетику репродукція насіння не вказується.

Так само немає інформації щодо посівних якостей насіння. Це, в першу чергу, схожість. За ступенем схожості насіння поділяють на 1-й, 2-й, 3-й класи. Наприклад, насіння айстри 1-го класу має схожість 90 відсотків, 2-го класу — 70%, 3-го — 40%. Різниця є, значить, має бути і різниця в ціні. На пакетиках схожість насіння чи клас не проставляються, а просто написано, що «насіння пройшло перевірку на схожість».

Термін реалізації на пакетиках зазначений, але він залежить не тільки від біологічних особливостей культури, розміру насіння, а також упаковки, вологості, умов зберігання та інших факторів, про що інформації теж немає. Такі дані постачальники дають торговельним фірмам, але, як правило, документи залишаються в головних спеціалістів в офісах і до покупців не доходять.

ЯК ПОВЕРНУТИ НЮХ ПРИ НЕЖИТОУ

2

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Івана, Йосипа, завтра — Юхима. 11 лютого з днем Ангела вітайте Романа, 12 — Василя, Григорія, Івана, 13 — Віктора, Вікторію, 14 — Тимофія, Семена, 15 — Гаврила.

7
Нестандартні секрети краси... з аптеки



ОРИГІНАЛЬНІ РЕЦЕПТИ СТРАВ З КАРТОПЛІ

3

Знайдіть місце і для лікарських рослин



● Читач радить

— необхідно. Затрат на таку лікувальну клумбу потрібно небагато.

Про нігеллу посівну, яку в народі називають чорним кмином, багато написала лікар-травник Наталя Земна («ДГ» розповідала про цю рослину у №3 за 19 січня, — ред.). Ця пряна однорічна рослина має листя, подібне до листя кропу, все літо цвіте гарними блакитними квітами, а у вересні в коробочках зав'язується насіння.

Це природний антибіотик, який не має побічної дії, його можна вживати і вагітним, і дітям. Лікує грип, застуди, захворювання печінки, підшлункову залозу, аденому та нетримання сечі, підвищує потенцію. Також є добрим засобом від головного болю, мігрені. Це природний імуномодулятор, який збільшує вироблення кісткового мозку. Чорний кмин рекомендованій усім, а особливо

людям похилого віку. Він поліпшує слух, зір, пам'ять. Вживають його щодня як профілактичний засіб. Крім цього, чорний кмин використовують як пряну культуру при вигідній хлібі, квашенні огірків і капусті.

Рекомендую всім при можливості відліти клаптик землі і вирощувати для себе екологічно чисті лікарські рослини, щоб набиратися сил і наснаги від матінки-природи.

Для читачів «Домашньої газети» насіння чорного кмина можу надіслати безоплатно у вашому заадресованому конверті.

Моя адреса:

вул. Д. Галицького, 16
м. Скалат
Підволочиський район
Тернопільська область
47851.
Емілія Михайлівна Панкевич.

Нігелла посівна



● Місячний календар

9 лютого, четвер. Перша чверть. Місяць у Раку, Леві (11 год 42 хв). 13/14 дні Місяця. Схід — 15 год 51 хв, захід — 6 год 19 хв.

10 лютого, п'ятниця. Перша чверть. Місяць у Леві. 14/15 дні Місяця. Схід — 17 год 01 хв, захід — 7 год 03 хв.

11 лютого, субота. Повня о 2 год 34 хв. Місяць у Леві, Діві. 15/16 дні Місяця. Схід — 18 год 11 хв, захід — 7 год 40 хв.

12 лютого, неділя. Повня. Місяць у Діві. 16/17 дні Місяця. Схід — 19 год 22 хв, захід — 8 год 11 хв.

13 лютого, понеділок. Повня. Місяць у Діві, Терезах (22 год 43 хв). 17/18 дні Місяця. Схід — 20 год 29 хв, захід — 8 год 39 хв.

14 лютого, вівторок. Повня. Місяць у Терезах. 18/19 дні Місяця. Схід — 21 год 35 хв, захід — 9 год 05 хв.

15 лютого, середа. Повня. Місяць у Терезах. 19/20 дні Місяця. Схід — 22 год 39 хв, захід — 9 год 30 хв.

• Увага!

Магнітні бурі в лютому

11, субота, 1—4 год, 4; 15, середа, 15—18 год, 2;

18, субота, 19—22 год, 1;

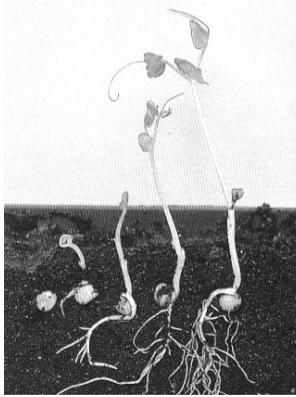
21, вівторок, 1—3 год, 3;

22, середа, 20—22 год, 3;

26, неділя, 15—18 год, 5.

Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

Секрети доброго насіння



ників, достатньо винести насіння гороху та квасолі на холод, і при температурі мінус 10—12°C всередині зерен шкідники загинуть упродовж 12—16 год.

Якщо немає можливості проморозити насіння гороху чи квасолі, то його можна витримати при високій температурі (+60—70°C) та-кий же час. Після такої обробки шкідники загинуть.

Енергією проростання ка-пости, редиски, редкі, огірка визначають на 4—5, буряків, шавлію, цибулю, спіннату — на 5—6, моркви, кро-пу — на 6—7, помідорів — на 7—8, петрушки, селери — на 8—9 дні.

Більше насіння (гарбузи, горох, квасоля, цукрова кукурудза) краще пророщувати в добре промитому, висушенному і просіяному піску. Поки виконуєте цо-

процедуру, пісок має бути рівномірно зволожений.

Насіння висівають на глибину 2—3 см. Якщо співвідності кількості сходів до 100, отримаєте схожість у відсотках. За низької якості насіння (50% і нижче) висівають 2—3 рази щільніше. Якщо схожість насіння не перевищує 10%, використовувати його немає сенсу.

Погода на тиждень

За даними мережі інтернет

| Температура | Опади | Вітер, м/с | Тривалість дня |
|----------------------|-----------|------------|----------------|
| четвер, 9 лютого | -8 / -10 | без опадів | півд.-сх., 4 |
| п'ятниця, 10 лютого | -11 / -17 | ясно | півд.-сх., 3 |
| субота, 11 лютого | -13 / -8 | без опадів | сх., 3 |
| неділя, 12 лютого | -11 / -8 | без опадів | півд.-сх., 3 |
| понеділок, 13 лютого | -17 / -7 | ясно | півд.-сх., 3 |
| вівторок, 14 лютого | -18 / -7 | ясно | півд.-зах., 3 |
| середа, 15 лютого | -15 / -3 | ясно | півн.-зах., 3 |

● Дослідили

ТАСМНИЦІ**ХУТРА**

Хоча хутро людина носить з давніх-давен, ще й досі не все знає про нього. Зовсім недавно вчені встановили, що хутро впливає на того, хто його носить.

Хутро лисиці, песця, канадського єнота має дуже потужний енергетичний заряд — вироби з нього позитивно впливатимуть на людей, котрим бракує життєвої енергії.

Хутро норки, горностая, соболя, шиншили — «холодне», одяг з нього сприятливо впливатиме на людей надто емоційних.

Хутро кроля, овчина, каракуль мають позитивний, «теплий» і «захисний» заряд. У такому хутрі гарно почуватимуться діти й люди похилого віку.

Хутро нутрії, бобра, ондатри очищає, захищає від врохів. Тих, хто народився під знаками зодіаку води, воно не лише захистить, а ще й поліпшить їхнє самопочуття.

КРАПЛІНА АРОМАТУ

Ефірні олії (принаймні ті, що застосовуються в медицині й косметиці) мають чудові аромати. Але якщо йдеться про лікування, треба підібрати таку, котра потрібна саме у вашому випадку.

Практично всі ефірні олії мають біостимулювальні, антибактеріальні та антиоксидантні властивості.

**Олії розмаринова, кедрова, соснова, ромашки аптечної**

перешкоджають розвитку запалення і сприяють захисту від врохів.

Якщо ви боретесь з целюлітом, візьміть **олію якогось цитруса** — апельсина, грейпфрута, лимона.

При проблемах із судинами та схильності до на-брояків застосовують **олії кипариса, лимона, чайного дерева, шавлії мускатної**.

Олії ладану, бергамоту, іланг-ілангу поліпшують тонус шкіри.

Ефірні олії в чистому вигляді можуть викликати опік. Тому їх підмішують до базових масажних олій. На 30 мл базової (1,5 столової ложки) беруть 10—15 крапель ефірної олії.

Ефірні олії можна додати у ванну, в засіб для обортання або капнути у зволожувальне молочко для догляду тіла.

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

На гімнастику потрібно лише 10—20 хвилин на день, робити її слід відразу після пробудження (найкраще прокинутися до 6 ранку — в цей час відбувається найактивніше насичення організму енергіями неба й сонця).

Вправи дуже прості, виконувати їх можна, не вставаючи з ліжка. Але слід мати на увазі, що тибетську гормональну гімнастику треба робити із задоволенням або не робити її зовсім.

ВПРАВА 1.**РОЗТИРАЄМО РУКИ**

Лежачи в ліжку, розтирайте руки протягом 5—7 секунд. Долоні мають стати гарячими. Ця вправа допоможе продіагностувати стан вашого біополя. Якщо долоні сухі й гарячі, то з енергетикою вашого організму все гаразд.

Якщо долоні після розтирання теплі — біополе трохи знижене. Якщо долоні геть не зігриваються й стають вологими — це пряма ознака того, що ваш організм дав збій, у нього серйозні проблеми. Такі люди часто страждають від вегетосудинної дистонії.

Хай якими є ваші долоні, розпочинайте виконання наступних вправ тибетської гормональної гімнастики, бо вона позбавить вас від усіх негараздів і хвороб.

ВПРАВА 2. ПАЛЬМІНГ

Після розтирання долонь кладемо їх на ділянку очей. Легко натискаємо на очі, дотримуючись темпу: 1 секунда — 1 рух. Зробити треба 30 таких рухів за 30 секунд.

Після цього не поспішайте забирати долоні з очей, залишіть їх у такому положенні ще на 30 секунд, а якщо у вас поганий зір — то на 2 хв.

Таким нескладним способом ви можете поліпшити свій зір, бо в цей час відбувається живлення очного яблука та всіх довколишніх рецепторів. Що цікаво — окрім зору, відновлюється й натуральний колір волосся.

Займаючись цією гімнастикою тривалий час і маючи певний досвід у вив-

Тибетська ранкова гормональна гімнастика

Ця система підтримує всі гормональні залози тіла на рівні 25—30-річного віку. Завдяки цьому в тих, хто практикує гормональну гімнастику, зникають хронічні хвороби, нормалізується енергетика тіла, сповільнюється старіння організму, тривалість життя збільшується на 20—30 років.

● На прохання читачів

ченні різних оздоровчих систем, я внесла деякі роз'яснення й доповнення в цей комплекс.

У вправі з очима ми працюємо із залозою епіфіз, яка пов'язана з тим, як наш організм дав збій, у нього серйозні проблеми. Такі люди часто страждають від вегетосудинної дистонії.

Хай якими є ваші долоні, розпочинайте виконання наступних вправ тибетської гормональної гімнастики, бо вона позбавить вас від усіх негараздів і хвороб.

ВПРАВА 2. ПАЛЬМІНГ

Після розтирання долонь кладемо їх на ділянку очей. Легко натискаємо на очі, дотримуючись темпу: 1 секунда — 1 рух. Зробити треба 30 таких рухів за 30 секунд.

ВПРАВА 3. «ПРОКАЧУЄМО» ВУХА

Тепер таким само способом розітріть долоні й на-тискайте руками на вуха: пальці ззаду на потилиці, долоні притисніть до вух. Темп: 1 секунда — 1 рух. Загалом 30 рухів.

У процесі виконання цієї вправи через деякий час (у кого — через кілька днів, у кого — через кілька тижнів чи місяців) можуть «прокинутися» симптоми хронічних захворювань, пов'язані з вухами. Не варто лякатися й припиняти виконувати вправи. Варто тільки робити це м'якше, якщо з'яві-



лися більові відчуття. Чез певний час у вас по-вністю мине хронічне запалення вух і значно поліпшиться слух, стане краще працювати голова: з'явиться ясність. Оздоровлюються вуха (середнє, внутрішнє й зовнішнє) і лімфосистема обличчя.

Тут взаємодіємо й з нашою нервовою системою, й з усім вестибулярним апаратом, щоб ми добре орієнтувалися в просторі.

ВПРАВА 4.**ПІДТЯГУВАННЯ ОБЛИЧЧЯ**

Великий палець кладемо за вухо, руки стискаємо в кулаки і починаємо підтягування обличчя від підборіддя до вух, із силою натискаючи на обличчя й назад, — це 1 рух, а треба зробити 30.

Після цієї вправи ви можете відчути прилив крові до обличчя й навіть трохи спінні. Вона стимулює циркуляцію лімфи, поліпшує кровообіг. Підтягається обличчя, поліпшується його колір і стан шкіри. Поліпшується лімфатичний відтік.

Тут додатково пропрацюємо вуха, масажуємо їх добре, розтягуємо врізобіч, впливаючи цим самим на весь організм і заряджаючи його, лагідно впливаючи на лімfovузол за вухом — унизу, в ямці.

ВПРАВА 5. МАСАЖ ЧОЛА

Покладіть руки на чоло: права безпосередньо торкається чола, ліва звершує притиснута до правої. Почекайте масажувати чоло човниковими рухами складених рук від скроні до скроні, роблячи один рух за секунду. Виконайте 30 рухів за 30 секунд.

Ця вправа сприяє очищенню гайморових пазух, активізує роботу гіпофіза та — як бонус — розгладжує зморшки.

Це зона нашої печінки. Додатково активізуємо зону 3-го ока: розтираємо зону фалангами пальців із двох боків від вуха вниз до ключиць масажуємошию вгору-вниз. Цими ж рухами проходимо шию ззаду й розтираємо неодмінно 7-й шийний хребець однією рукою, потім — другою, по 15 разів.

Проходимо легким масажем фалангами пальців по всій груднині й під ключицями. Руки, зігнуті в ліктях, перехрестили і великі пальці вставили над ключицями вглиб (це точки включення мозку — болові), піднімаємо лікті доторгівши — опускаємо вниз — 15 разів.

Праву долоню кладемо на щитоподібну залозу, ліву руку — зверху. Потім лівою рукою рухайтесь від щитоподібної залози до пупка на відстані кількох сантиметрів від тіла. Повторіть цей рух 30 разів. По закінченні виконання повертаємо ліву долоню на праву й затримуємося в цьому положенні 5—7 секунд.

над тіменем і робимо рухи від одного вуха до другого. Також 30 разів.

Ця вправа дуже добра для тих, у кого високий чи низький тиск: він буде в нормовуватися.

Під час цієї вправи поліпшується рухливість плечових суглобів, а також підкачується м'язи рук. Мінає біль у плечах, і якщо ви раніше не могли піднімати руки доторгівши, то через певний час зможете легко цробити.

Цими дуже важливими рухами ми «прокачали» верхній центр, попрацювали з найвищою чакрою й верхньою залозою — гіпоталамусом, яка відповідає за взаємодію організму із зовнішнім світом, а також визначає, як наш розум взаємодіє з духовним світом. Відчуваєте цю вправу — йде взаємодія з усією нашою психікою.

ВПРАВА 7.**МАСАЖ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ**

Підготовка: розгладжуємо тильним боком долоні (друга долоня — знизу) від вуха до вуха все підборіддя. Далі фалангами пальців із двох боків від вуха вниз до ключиць масажуємошию вгору-вниз. Цими ж рухами проходимо шию ззаду й розтираємо неодмінно 7-й шийний хребець однією рукою, потім — другою, по 15 разів.

Проходимо легким масажем фалангами пальців по всій груднині й під ключицями. Руки, зігнуті в ліктях, перехрестили і великі пальці вставили над ключицями вглиб (це точки включення мозку — болові), піднімаємо лікті доторгівши — опускаємо вниз — 15 разів.

Праву долоню кладемо на щитоподібну залозу, ліву руку — зверху. Потім лівою рукою рухайтесь від щитоподібної залози до пупка на відстані кількох сантиметрів від тіла. Повторіть цей рух 30 разів. По закінченні виконання повертаємо ліву долоню на праву й затримуємося в цьому положенні 5—7 секунд.

Закінчення на 6 стор.

ЯК ПОВЕРНУТИ НЮХ ПРИ НЕЖИТЮ

У скарбничці народної медицини — безліч порад із відновленням нюху після нежитю. Так, наприклад, гарною вправою буде почергове напруження і розслаблення крил носа. Але при цьому період напруженості має бути довший, ніж розслаблення. Вправу слід повторювати протягом дня кілька разів. Робити так щодня до поліпшення стану і відновлення нюху.

через 2—3 дні повернути нюх і вілкувати риніт. Не припиняйте інгаляції відразу, коли відчуєте полегшення, а проведіть іші кілька маніпуляцій для закріплення ефекту.

Впоратися з відновленням нюху вам допоможе і застосування ефірних олій. Закип'яті в емальованій посудині склянку води, додайте в рідину одну-две ложки соку лимона і 2—3 краплі ефірної олії м'яти, меліси, лаванди (на вибір). Над цією лікувальною сумішшю потрібно нахилитись і дихати, втягуючи пару носом. Процедура допоможе

закапувати у носові ходи по три краплі, а для підвищення ефекту змащують ніс зовні.

Прополіс — дуже ефективний і перевірений засіб лікування риніту і відновлення нюху. Можна приготувати в домашніх умовах мазь і змащувати нею носові ходи. Отже, необхідно взяти чайну ложечку прополісу, по три чайні ложки вершкового масла і оливкової олії. Всі компоненти змішуються і на водяній бані доводяться до однорідного стану.

Дієвий спосіб — застосування ментолової олії. Її

треба просочити ватні тампони і закласти у ніс на 15—20 хвилин. Подібну маніпуляцію рекомендується проводити двічі на добу.

Одним із найефективніших засобів відновлення нюху є сік буряка, розведеній із медом. Його закапують в ніс протягом дня 3—5 разів або, знову ж, просочують ватні тампони і вставляють у ніздри.

Для відновлення нюху нерідко застосовується і сік свіжого чистотулу. У кожну ніздри рекомендується закапувати

А чому все це? Відповідь дає сама картопля у загадці «Ріжуть мене ножакою, б'ють мене ломакою, а за те мене так гублять, бо я добра — мене люблять». Тож пропонуємо вашій увазі кілька рецептів.

НОРМАНДСЬКА КАРТОПЛЯ

6 картоплин, 75 г твердо-го сиру, 2 яєчних жовтки, 2 ст. ложки сметани, сіль і перець за смаком.

Картоплю помити і запекти у духовці до готовності. Розрізати кожну картоплину напіл, ложкою вибрести м'якоть. Відтак розім'ята м'якоть виделкою, додати сметану, жовтки, сіль і перець за смаком, ретельно перемішати. Додати потертий твердий сир, вимішати.

Наповнити половинки картоплі картопляною ма-сою і запекти у розігрітій до температури 250°C духовці до золотистого кольору. Можна перед подачею по-сипати зеленню.

ЗАПІКАНКА З КАРТОПЛІ, КВАСОЛІ І ЯЄЦЬ

6–7 картоплин, 1 цибулина, 1 банка консервованої кукурудзи або квасолі, 3 яйця (варені), 50–100 г мас-лин, 150–200 г сиру, 4–5 ст. ложок сметани, 1 невеликий стручок гострого перцю, 2 ст. ложки лимонного соусу, сіль, чорний мелений перець, зелень за смаком.

Картоплю відваріть в підсоленій воді 15–20 хвилин. Злийте воду. Сполосніть картоплю холодною водою і наріжте круже-альцями. Яйця теж наріжте круже-альцями. Цибулю подрібніть і обсмажте на олії, додайте нарізані оливки і гострий перець, перемішайте. Додайте квасолю і порізану зелень. Посоліть, поперчіть, додайте лимонний сік. Тушкуйте 2–3 хвилини.

Форму для запікання змастіть олією. Викладіть картоплю, трохи посоліть. Посипте невеликою кількістю тертого сиру. Змастіть 2 ст. ложками сметани. Другим шаром викладіть квасо-лю, третім — яйця. Посипте сиром і змастіть сметаною.

Запікайте приблизно 30 хвилин при 200°C. Готову страву посипте зеленню.

Люблять її, бо ж добра!



Картоплю колись прославляв у своїй музиці великий Йоганн Себастьян Бах. Її відкривали пам'ятники, присвячували мистецькі твори, називали другим хлібом, навіть найпершу виростили в космосі. А приказок, прислів'їв про картоплю — і не перерахувати.

• І чужому научаймось...

КАРТОПЛЯНО-КАПУСТЯНІ КРОКЕТИ

400 г капусти, 4 картоплини, 1 яйце, 100 г сиру, 3 ст. ложки топленого масла, 0,5 склянки молока, 3 ст. ложки з гіркою борошна, 2 ст. ложки панірувальних сухарів, кілька гілочки зеленої петрушки, сіль, чорний мелений перець, кмин, коріандер за смаком.

Картоплю очистіть, наріжте і зваріть до м'якості. Злийте відвар і розімніть картоплю на пюре. Капусту нашаткуйте.

У глибокій сковороді в топленому маслі підсмажте коріандер і кмин, додайте капусту. Перемішайте, додайте молоко і тушкуйте до м'якості на невеликому вогні.

За допомогою блендера зробіть з капусти пюре, змішайте з остиглою картоплею. Додайте злегка збиті яйце, дрібно натертій сир, сіль, перець і подрібнену петрушку, перемішайте. Додайте сухарі, перемішайте.

Сформуйте крокети, обкрайте в сухарях і смажте з обох боків на розігрітій олії.

ТОРТЛЬЯ ЕСПАНЬОЛА

1 кг картоплі, 1 цибулина, 6 яєць, 1,5 ч. ложки солі, 6 ст. ложок оливкової олії.

Очищену картоплю і цибулю тоненько наріжте. У великій сковороді на середньому вогні розігрійте 3 ст. ложки оливкової олії і обсмажте цибулю до прозорості. Зменшіть вогонь і додайте картоплю. Смажте ще 10–15 хвилин. Збийте яйця і додайте сіль. Обсмажені картоплю і цибулю додайте до яєць, перемішайте. На сковороді розігрійте оливкову олію, влийте масу з яєць і картоплі. Готуйте на слабкому вогні близько 7–10 хвилин.

Потім накрійте сковороду тарілкою і переверніть омлет на тарілку, знову переверніть омлет на сковороду, але вже верхньою стороною вниз. Готуйте ще 5 хвилин. Перед тим як різати на шматочки, остудіть 10 хвилин.

ЗАКАРПАТСЬКИ РОКОТ-КРУМПЛІ

1 кг картоплі такого сорту, що добре тримає форму і не розсипається; 550 мл сметани, 50–100 г молока, половина невеликої цибулини, 2 жовтки, 6 великих яєць, 200 г пікніци з паприкою (домашня ковбаса), 100 г твердого сиру, сіль, чорний перець.

Беремо чисту щітку (можна для цієї мети купити дешеву зубну) і добре відмиваємо картоплю від бруду. Відварюємо картоплю в мундирі. Для цього кладемо картоплю в каструлю, заливаємо холодною водою. Рівень води має перевищувати картоплю на палець. Додаємо одразу сіль, зазвичай півчайної ложки на 1 л води.

Ставимо на максимальний вогонь, доки не закипить, потім зменшуємо вогонь на мінімум і закриваємо картоплю кришкою. Якщо варити її на великом вогні, зовнішні шари швидко потріскаються, а середина залишиться недоварена.

Через приблизно 25 хвилин — картопля готова. Зливаємо воду, обсмажемо картоплю холодною водою, щоб краще чистилася. І чистимо гарячою. Німці рідять не студити її в лушпинні, оскільки від цього псується смак. За допомогою ножа знімаємо лушпайки — і залишаємо картоплю остигати.

Варимо яйця і ріжемо кільцями ковбасу. Додаємо у сметану (якщо густа) молоко, 2 жовтки і паприку. Розмішуємо — соус має стати таким, щоб лився, але не водянистим. Беремо форму для запікання з високими бортиками, щоб ро-кот можна було викласти по два шари з кожного інгредієнта. Щедро змащемо

форму вершковим маслом. Хто любить — може присипати сухарями.

Починаємо викладати шари. 1-й: порізана на кільця завтовшки 0,5 см картопля, солимо її і посилаємо чорним перцем. 2-й: пікніця. На неї кілька тонких кілець цибулі (це для тих, хто любить, загалом можна обйтися без цибулі). 3-й: яйця, нарізані кільцями.

Заливаємо все сметанним соусом. Повторюємо процес. Останній шар (7-й) має бути із залишків картоплі, додати сіль, перець.

Заливаємо все рештою сметанного соусу. Добре посыпаемо всю страву тертим сиром. Закриваємо кришкою або фольгою і кладемо в гарячу духовку на 15 хвилин (200 градусів, режим низ-верх). Через 15 хвилин знімаємо кришку або фольгу, запікаємо ще 15 хвилин, до брунатно-золотистої скоринки.

Виймаємо і даемо рокот-крумплям трохи настояти-ся і увібрати назад сік, який вони пустили (10 хвилин). І подаємо на стіл.

БОЛГАРСЬКА МУСАКА (картопляна запіканка з фаршем)

500 г яловичого фаршу, 4 картоплини, 1 яйце, 200 г йогурту без добавок, 5 ст. ложок оливкової олії, 150 мл томатного соусу, 1 ч. ложка меленої паприки, 1 ч. л. меленого кмину, 1 ч. л. солі, 1 ч. л. меленого чорного перцю, чебрець.

Розігрійте духовку до 170 градусів. У сковорідці обсмажте фарш, поки він рівномірно не підрім'яни-ться. Приправте паприкою, кмином, сіллю і перцем. Додайте картоплю і смажте 2–3 хвилини. Додайте томатний соус і чебрець. Відтак налийте стільки води, щоб ледь покрити фарш. Зменшіть вогонь і тушкуйте 15 хвилин.

Викладіть все в форму для випічки 25x35 см, рівно-мірно розподіліть. У невеликій мисці змішайте яйця і йогурт; рівномірно викладіть поверх м'ясної суміші.

Вилійте в попередньо розігрітій духовці 30–40 хвилин або поки верхівка не підрім'яниласься. Болгарська мусака готова.

а її збільшиться термін його зберігання.

Щоб приготувати вершковий йогurt, використовуйте жирне молоко і додайте в нього безпосередньо перед закваскою промислові (термічно оброблені) вершки.

Ви можете присмачити йогурт, додавши в нього фрукти, джем, горіхи, сухофрукти, шоколад, мюслі тощо. Найкраще це зробити або в момент завершення сквашування, тобто перед охолодженням, або додати їх уже безпосередньо в готовий йогурт. В іншому разі йогуртові бактерії почнуть ферментувати не молочний цукор і лактозу, а фруктозу.

Пам'ятайте: домашній йогурт зберігається в холо-дильнику не більше ніж тридцять, а закваска — не більш як 2 тижні.

• Коротко господині на замітку

Якщо вчасно не зняли з бульйону піну і вона опустилася на дно, вливіть в каструлю склянку води. Піна підніметься, і її можна буде видалити.

У курячий бульйон не кладіть ніяких приправ, тільки цибулину і моркву. Інакше він втратить смак.

Для отримання про-зорого м'ясного буль-йону під час варіння треба покласти в нього промиту яєчну шка-лулу. Готовий бульйон слід процідити.

Ніколи не залишайте в супі лавровий лист. Він доречний при варінні, а потім лише псує смак.

Відбивні вийдуть більш м'якими, якщо за 1–2 години до сма-ження їх змастити су-мішшю оцту й олії. Те саме зробіть і з м'ясом для гриля.

Щоб приготувати смачні соковиті котлети, додайте у фарш по-рівну дрібно порізаної сирої і злегка підсма-женої цибулі і трохи сирої картоплі.

Першу хвилину об-смажування котлет во-гонь повинен бути сильний, щоб скоринка скопилася і не дала б соку втекти. Але потім треба довести вогонь до середнього і, перевернувши котле-ти, знову посилити його на півхвилини.

Риба не розвалиться на шматки і матиме зо-лотисту скориночку, якщо за 10–15 хвилин до сма-ження її витерти рушиком і відразу ж посолити.

Натерту сиру картоп-лю відразу ж змішайте з невеликою кількістю молока, інакше вона посинє.

Стара картопля ста-не смачнішою, якщо додати при варінні ложечку оцту, 2–3 зубчики часнику і лавровий лист, або зварити її в бульйоні. Чим старіша картопля, тим більше потрібно води.

Картопляне пюре краще збивати вручну. Збите в міксері стає пішним, зате швидко втрачає смак.

Дріжджове тісто буде м'яким і пухким, якщо додати в нього охоло-джену варену картоплю, натерту на дрібні тертці.

Вершкове масло при сма-женні не темніє, якщо розпечено сково-рідку попередньо зма-стити олією.



Домашній йогурт — натуральний!

Домашній йогурт це не тільки дешево і смачно, а ще й дуже корисно. Він гарантовано не містить консервантів і шкідливих речовин. Йогурт багатий кальцієм і фосфором, відновлює обмінні процеси, нормалізує мікрофлору шлунково-кишкового тракту, містить кислоту, що допомагає кращому засвоєнню іжі, речовини йогурту блокують канцерогени.

Пріготування

200 мл молока доведіть до кипіння, після чого охолодіть до 45°C. До нього додайте 1 ч. л. закваски і перемішайте: закваска повинна добре розчинитися в молоці. Молоко із закваскою додайте в молоко, яке залишилося (стільки, скільки ви хочете отримати йогурту).

Отриману суміш перелійте в термос або йогуртницю. Ємність по-

ставте в тепле місце, наріжте ковдрою або поставте поряд з батареєю. Процес сквашування триває у зимовий час не менш ніж 8 годин при температурі 42–45°C.

Пам'ятайте: що довше заквашується йогурт, то він буде кислішим. Протягом цього часу ємність не можна відкривати, тим паче струшувати чи перемішувати.

Для завершення процесу ферментації йогурт тре-

ба охолодити: поставте його в холодильник щонайменше на 4 години. Завдяки цьому йогурт не лише буде щільнішим і ніжнішим,

• Згодиться

ЯК ЛІКУВАТИ

РАННІ ДЕРЕВ

Садовий вар, приготований власноруч за будь-яким рецептом і перекладений у посуд зі щільною кришкою, зберігає свої лікувальні властивості до десяти років. Можливо, деяким садівникам простіше придбати готовий у спеціалізованих магазинах, тим більше, що вартість його невисока.

Рецепт 1. Потрібні смола-живиця — 830 г, просіяний деревний попіл — 80 г, спирт — 80 г, баранчий жир — 30 г. Смолу і жир розтопити і додати в суміш попіл, регулярно помішуючи. Після охолодження влити спирт.

Рецепт 2. Розтопити парафін (6 частин), додати потовчену каніфоль (3 частини), довести суміш до кипіння і влити олію (2 частини), варити 10 хв.

Рецепт 3. Приготувати в рівних пропорціях нігрол, каніфоль, парафін. Розігріти окремо кожну зі складових. У гарячий нігрол влити каніфоль і парафін, ретельно розмішати.



Рецепт 4. Розтопити одну частину сала, додати дві частини воску, а після розчинення — ще чотири частини потовченої каніфолі. Суміш варити 30 хвилин на повільному вогні. Отриману масу вилити в холодну воду. Руки змастити жиром і розім'яти вар. Зберігати в промасленому папері або в банці з кришкою. Застерігаємо: не забувайте про безпеку, «чаклюючи» над сумішами — в більшості присутні горючі компоненти.

Рецепт 5. Узяти одну вагову частину каніфолі — 50 г, стільки ж бджолиного воску, додати 200 г несолоного жиру (або соняшникової олії). Все з'єднати і, помішуючи, розтопити на повільному вогні. Зняти масу з вогню і розмішувати до однорідності.

Рецепт 6. Розтопити на малому вогні віск (3 частини) і прополіс (2 частини), додати потовчену каніфоль (6 частин) і проварити. Після охолодження ввести скіпидар (1 частина) і добре розмішати. Перед застосуванням розім'яти масу руками.

Грамотна обрізка прискорює початок плодоношення, сприяє досягненню крупніших плодів із гарним зовнішнім виглядом і кращими смаковими якостями. Правильно обрізане дерево щороку з урожаем.

А якщо молоду яблуню, грушу та ін. зовсім не обрізати? З часом матимете дерево-віник. У дуже затіненій внутрішній частині знайдуть прихисток шкідники та хвороби, плоди «переберуться» виключно на зовнішні гілки.

НАВЕСНІ ЧИ ВОСЕНІ?

Обрізати плодові можна восени — зразу ж після опадання листя, або наприкінці зими, коли мінає загроза великих морозів, — до початку сокоруху. Вирізання гілок, укорочення верхівок більшості дерев після цього украй не бажане!

Восени ліпше обрізати яблуні зимостійких сортів, наприкінці зими — на початку весни — менш зимостійкі, а також груші та сливи. Навесні — айву, абрикос, вишню та черешню, персик — перед цвітінням, тоді краще видно підмерзлі частини крони.

З цією ж метою на воловському горіху роблять «хірургічне втручання» лише після розпускання листя.

Не варто поспішати й із обрізкою слив. Чому? Читайте про особливості кожної культури в підбірці цього випуску.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА САДОВОЇ ХІРУРГІЇ

✓ Насамперед слід добре нагострити і полагодити інструмент для обрізки дерев.

✓ Із загущеної крони спершу видаляють сухі, пошкоджені, хворі та підмерзлі гілки. Далі — ті, що труттяся, переплітаються між собою, сильно звисають, затінені й ростуть усередину крони.

✓ Пеньки залишати не можна. Вони зазвичай спочатку підсихають, потім загнивають, спричиняючи утворення дупел.

✓ Не годиться робити зір і занадто близько до стовбура або до головного сучка, позаяк при цьому утворюється велика рана, яка довго і важко гойтися. Правильним вважається такий зір, коли його лінія йде точно по кільцу.

✓ Дрібні гілки діаметром не більше півсантиметра вирізають гострим садовим ножем, середні (до півтора сантиметра) — сечатором. Після розпускання бруньок знизу обривають листя до висоти 30 см.

✓ При обрізанні товстих гілок пилкою будьте уважні! Щоб гілка не відчахнулась і не пошкодила стовбур, її спершу необхідно підрізти знизу на відстані 30–40 см від стовбура, потім відпилити зверху і вже після цього вирізати на кільце.

✓ Місце зрізу обов'язково зачищають ножем і замазують садовим варом або олійною фарбою на натуральній олії (комбіновані оліфи не годяться!). Кращими є сурик, вохра; не бажані зелена фарба і свинцеві білила — можуть викликати опіки деревини.

Правильна обрізка — добрий урожай



Обрізка дорослих дерев необхідна саду щороку. Крону слід сформувати так, щоб було якомога менше затінених гілок. Це сприятиме рясному плодоношенню, адже тільки на освітлених сонцем гілках зав'язуються плоди.

• Школа садівника

У крайньому разі використовуйте водоемульсійну фарбу для внутрішніх робіт, що залишилася після ремонту. Можна приготувати садовий вар за одним із рецептів (див. «Як лікувати рани дерев» на редакції «Садової хірургії»).

✓ Чим сильніша у дерева здатність до розгалуження, тим менше треба вкорочувати пагони, і навпаки — чим слабкіша ця здатність, тим сильніше слід їх обрізати.

✓ Гілки, що ростуть вище, а також сильні, які перебувають у кращих умовах живлення, необхідно вкорочувати більше. Слаборослі розташовані нижче краще взагалі не чіпати.

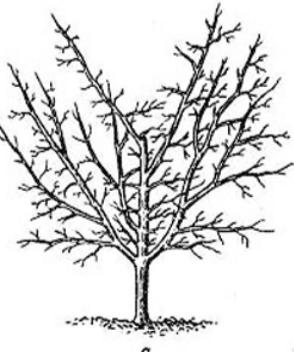
✓ Обрізати кінці пагонів і гілок треба строго над брунькою або місцем виходу бічної гілочки.

НАЙПОШИРЕНИША — РОЗРІДЖЕНО-ЯРУСНА КРОНА

У наших краях найчастіше такої форми надають яблуням, грушам, черешням, вишням, сливам.

На першому етапі однорічного саджанця, який зазвичай майже без гілок, укорочують на висоті 70 см від землі.

Зріз потрібно зробити над добре розвиненою брунькою дуже гострим ножем або секатором. Після розпускання бруньок знизу обривають листя до висоти 30 см.



Розріджене-ярусна крони з двома (а) і з одним порядком (б) скелетних гілок

невдало розташовані й дуже гінкі вирізати на кільце. Воочки можна використати й для відновлення крони при значних її пошкодженнях. Для цього їм треба надати горизонтальне положення, інакше плононосити не будуть.

ЧЕРЕШНЮ ТАКОЖ «ПРИЧІСУЮТЬ»

Зазвичай черешню — однорічку при садінні вкорочують до 80—100 см, листя на штамбі видаляють. Для подальшого формування залишають чотири-п'ять скелетних гілок у нижньому ярусі, дві-три — у другому і дві — у третьому. Відстань між ярусами — 70–80 см.

Укорочуючи гілки, зроблять на зовнішню бруньку, спрямовану на периферію крони; центральний провідник укорочують на внутрішню.

Щорічно виконують формуючу обрізку, що стимулює занадто інтенсивний ріст пагонів. Зазвичай рано навесні, до набуяння бруньок. Особінна та зимова вкрай не рекомендуються!

У період росту до початку плодоношення однорічні пагони вкорочують до 40–50 см. Сильна обрізка в молодому віці знижує врожайність, провокуючи нарощання вегетативних бруньок і пагонів.

До п'яти років черешня майже не потребує проріджування через слабке розгалуження. Надалі потрібно неодмінно видаляти всі гілки, що відростають усередину крони.

ЩО ПОТРІБНО АБРИКОСУ

Якщо молодим абрикосам не формувати крону — далі врожай не ждіть: хвіртимуть, передчасно всихатимуть гілки.

Ця культура самостійно не може нормувати врожай. Більшість зав'язі дає плоди, тому й виникає перевантаження. Утворюються вони на шпорцях, букетних гілочках і гілках-однолітках різної довжини... Через три-чотири роки генеративні короткі гілки підсихають і втрачають своє значення для формування врожаю.

Сприяти щорічному відростанню нових сильних пагонів — головна мета обрізування абрикоса.

У присадибних садах три-чотири основні гілки дерева краще закладати з проміжком не менше 30–40 см і поодиноко, відтак кроні ліпше освітлюватиметься. За розріджено-ярусної форми дерева прийнятне близьке розташування лише двох, максимум трьох гілок (відстань 10–20 см).

Завершальним етапом формування крони з п'яти-шести основних гілок первого порядку, які ростуть зі скелетних гілок вертикально. Обрізкою їх необхідно перетворювати на обростаючі напівскелетні, а

ПОНЕДІЛКОК, 13.02.2017

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00,
21.00 Новини
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.35 На слуху
08.35 Паспортний сервіс
09.00 Теніс. Матч чемпіонату світу. Україна — Австралія
13.10 Борхес
14.00 Д/ф «Трипілля». Забута цивілізація Старої Європи»
15.20 Фольк-музик
16.30 Т/с «Анна Піль»
17.30 Твій дім-2
17.50 Вікно в Америку
18.15 Новинний блок
18.50 Що там з Євробаченням?
19.00 Новини. Культура
19.20 Перша шпальта
19.50 3 перших вуст
19.55 Вересень
20.20 Про головне
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.35 Обличчя війни
22.55 Вічне
23.15 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-3»
10.55, 12.20 «Міняю жінку-3»
12.55, 00.30 «Ліга сміху»
16.00 «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 Провінційні вісті. Тиждень
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформувє
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 «Добре традиції»

НОВИЙ КАНАЛ

11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Коли мене покохають»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 «П'ятій вимір»
17.30 «Про нас»
19.30, 21.00 Наши вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.40 Х/ф «Заміна»

ІСТВ

05.55, 19.20 Надзвичайні новини
06.40 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Антизомбі
11.05 Секретний фронт
12.00, 13.20 Х/ф «Близнюки»
12.45, 15.45 Факти. День
14.35, 16.20 Х/ф «Безмежний обрій»
16.55 X/ф «Європа»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «На трьох»
22.25 Свобода слова
00.30 X/ф «Ніндзя-убивця»

СТБ

06.55, 16.00 «Все буде добре!»
08.55 «Все буде смачно!»
09.50 X/ф «Швидкий поїзд»
11.50 X/ф «П'ять років та один день»
13.45 «Битва екстрасенсів-16»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
19.55, 22.35 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.35 «Давай поговоримо про секс-3»

НОВИЙ КАНАЛ

УКРАЇНА

05.50 Події тижня
06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Новини
09.15 Зоряній шлях
11.20 Х/ф «Мільйонер»
13.25, 15.30 Т/с «Даша»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Умови контракту»
23.30 Х/ф «Хроніки Риддіка»

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісти ТТБ»
07.30, 18.20 «Кулінарія від Андрія»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Відверті діалоги»
10.56, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.15 «Загублені у часі»
11.30 «Подорожні замальовки»
15.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
15.25, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.30 «Маміна школа»
16.00 «Україні Мультляндія»
17.15 «Урок... для батьків»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.35 «Сад. Город. Квітник»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Мандри Великим Лугом»
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

06.00 Мульфільм
06.20, 13.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
06.46 Зірки під гіпнозом
10.10 X/ф «Великий Гетсбі»
12.55 X/ф «Три метри над рівнем неба»
15.20 X/ф «Три метри над рівнем неба 2: Я тебе хочу»
18.00 Абзац
19.00 Ревізор
22.00 Страсті за ревізором
00.35 X/ф «Супергеройче кіно»

ВІВТОРОК, 14.02.2017

УА: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
09.25, 18.50 Що там з Євробаченням?
09.35 Д/с «Джон Фітцджеральд Кеннеді»

ІСТВ

10.35 «Україна колядує»
12.15 Суспільний університет
12.40, 21.30, 05.35 Новини. Спорт
13.15 Урядна зв'язку з громадянами
14.00 Книга. ua
14.30 Вересень
15.20 Театральні сезони
15.45 Д/ф «Клоун іде на манеж. М. Яковченко»
16.15 Мистецькі історії
16.30 Т/с «Анна Піль»
17.30 Хто в домі хазяїн?
17.45 М/с «Попелюшка»
18.15 Новинний блок
19.00 Новини. Культура
19.20 Утеодин з Майклом Шуром
19.50, 22.45 3 перших вуст
19.55 Наши 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
09.30 «Чотири весілля-3»
10.55, 12.20 «Міняю жінку-3»
12.55 «Ліга сміху»
15.35 «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 «Тіна Кароль. Сила любові та голосу»

TV-4

08.30 «Культура і мистецтво»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «П'ятій вимір»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.50 «Добрі традиції»
12.15 «Про кіно»
12.30, 20.30 Євромакс
13.00 Хіт-парад
14.00 X/ф «Все, чого вона хотіла»
17.30 «Школа домашнього комфорту»
19.30, 21.00 Наши вітання
20.00 Європа у фокусі

НОВИЙ КАНАЛ

21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
22.35 X/ф «Без тями від кохання»

ІСТВ

05.35 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Х/ф «Життя і пригоди Мишака Япончика»
12.05, 13.20 Т/с «Відділ 44»
12.45, 15.45 Факти. День
13.40 X/ф «Крайна мавп»
15.20, 16.20, 21.25 Т/с «На трьох»
17.50 Т/с «Котовський»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Громадянська оборона
23.30 X/ф «Володар перснів. Хранителі персні»

СТБ

07.05, 16.00 «Все буде добре!»
09.05 «МастерШеф»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.55 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-2»
01.15 «Слідство ведуть екстравесенси»

НОВИЙ КАНАЛ

05.30, 07.45 Kids' Time
05.35 М/с «Хай живе король Джуліан»
06.50 М/с «Том і Джері»
07.46 Київ вдень та вночі
09.40 Серця трох. Постшоу
15.10 Серця трох. Постшоу
18.00 Абзац
19.00 Суперінтуїція
22.35 Т/с «Гра престолів»
00.45 X/ф «Привиди Коннектикут»

УКРАЇНА

06.10, 16.10, 05.20 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Новини
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряній шлях
11.30 Реальні містички
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 «Умови контракту»
00.30 Т/с «С.І.: Майамі»

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісти ТТБ»
07.30 «Одруження наосліп-3»
23.30 Т/с «Теорія брехні-3»

ІНТЕР

06.00 Мульфільм
06.20, 13.25 «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»
11.20, 12.25, 21.00 Т/с «Рідкісна група крові»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 00.50, 05.00 «Подробиці»
23.00 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

Увага! У програмі телепередач можливі зміни!

СЕРЕДА, 15.02.2017

УА:ПЕРШИЙ

ІСТВ

СТБ

НОВИЙ КАНАЛ

ІНТЕР

ІСТВ

СТБ

ІНТЕР

ІСТВ

ІНТЕР

ІСТВ

П'ЯТНИЦЯ, 17.02.2017

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00,
21.00 Новини
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 Світ на смак. Д/с «Легенди тофу»
09.25, 18.50 Що там з Євробаченням?
09.40 Д/ф «Кенгір. Сорок днів свободи»
11.10 Д/ф «Мій Майдан»
12.15 Суспільний університет
12.40, 21.25, 05.35 Новини. Спорт
13.15 «Схеми» з Наталією Седлецькою
14.00 Віра. Надія. Любов
15.20 Обличчя війни
15.40 Біатлон. Чемпіонат світу.
Естафета 14x6 км. (жінки)
17.25 Т/с «Анна Піль»
18.15 Новинний блок
19.00 Новини. Культура
19.25 Віна і мир
20.20 Про головне
21.40 Розмова в студії з автором
фільму «Герой не вмирає»
Володимиром Чистиліним
21.55 Д/ф «Герой не вмирає»
22.55, 05.50 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-3»
10.55, 12.20 «Міняю жінку-3»
13.00 «Ліга сміху»
15.30 «Сказочная Русь»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.20 «Ліга сміху-3 2017»
22.25 «Вечірній квартал»
00.20 Х/ф «8 перших побачень»

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 знаходок
07.35 «Слідство.Інфо»

08.00 «Євромакс»
08.30 «Культура і мистецтво»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «П'ятій вімір»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт-парад
14.00 X/ф «Мадам Едуар та
інспектор Леон»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою
Фіціч»
19.30, 21.00 Наши вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 «Сільський календар»
20.40 «Про кіно»
21.45 «Добри традиції»
21.50 «Професійно про красу»
22.35 X/ф «Катастрофа»

ICTV

05.00 Провокатор
05.35 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.50 Інсайдер
10.45, 17.50 Т/с «Котовський»
11.40, 13.20 X/ф «Апокаліпсис на-
ших днів»
12.45, 15.45 Факти. День
16.10 Т/с «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
23.25 X/ф «Дівчина з тату драко-
на»

СТВ

05.40, 18.30 Т/с «Коли ми вдома»
08.05 X/ф «Ми дивно зустрілися»
09.50 X/ф «На край світу»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
19.55 X/ф «Це мій собака»
22.35 X/ф «Кохання на два полюси»
00.30 «Слідство ведуть екстра-
сенси»

НОВИЙ КАНАЛ

05.50, 07.05 Kids' Time
05.51 М/с «Хай живе король
Джуліан»
07.06 Т/с «Клініка»
09.10 Київ вдень та вночі
11.30 Від пацанки до панянки
18.00 Абзац
19.00 Пацанки. Нове життя
19.55 Вар'яти
23.05 Т/с «Гра престолів»

«УКРАЇНА»

06.10, 16.10 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00,
23.00 Новини
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15, 05.10 Зоряний шлях
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 «Поцілунок долі»

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен
день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 15.00, 17.00, 18.00,
19.00, 22.00 «Вісти ТТБ»
07.30 «Смакота»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Що робити?»
10.56, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26,
22.26 Погода. Анонси
11.15 «Тема дня»
11.30 «Армія нескорених»
15.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
15.25, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.30, 21.15 «Думки вголос»
16.00 «Україні Мультиліній»
17.15 «Актуальне інтерв'ю»
17.35 «Моя улюблена робота»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Д/ф «Патрірх»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбиране»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.20, 14.00 «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»
11.20, 12.25 Т/с «Рідкісна група
крові»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00 Ток-шоу «Стосується кож-
ного»
20.00 «Подробиці»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.00 X/ф «Американський
дідуся»

СТВ

06.00 X/ф «Догора»
07.30 «Про кіно»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00
Оголошення. Бюро знаходок

TV-4

08.35, 10.45 «Зоряний шлях»
11.30 Від пацанки до панянки
18.00 Абзац
19.00 Пацанки. Нове життя
19.55 Вар'яти
23.05 Т/с «Гра престолів»

СУБОТА, 18.02.2017

УА:ПЕРШИЙ

06.00 У просторі буття
06.35 Підсумки
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
08.10 Смакота
08.35 Тепло. ua
08.45, 00.20 Телемагазин
09.25 М/с «Книга джунглів»
09.50 Хто в домі хазяїн?

10.10 Хочу бути
10.30 Що там з Євробаченням?

10.50 Фольк-музик

12.10 Т/с «Незнайомка з Уайлд-
фелл-Холлу»

15.10 Книга. ua

15.40 Біатлон. Чемпіонат світу.

Естафета 4x7,5 км. (чоловіки)

17.15 Чоловічий клуб. Спорт

18.25 Чоловічий клуб

19.00, 22.30 Національний відбір на

«Євробачення-2017» 3 тур

21.30, 05.35 Новини

22.00 Мистецький пульс Америки

23.00 Світ online

23.25 Життєлюб

23.50 Золотий гусак

1+1

06.00 X/ф «За взаємною згодою»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Гроши»
11.15, 23.10 «Світське життя»
12.15 «Одруження наосліп-3»
14.00 «Голос країни-7»
16.30, 21.15 «Вечірній квартал»
18.30 «Розміши коміка»
19.30 ТСН

20.15 «Українські сенсації»

00.10 «Ліга сміху-3 2017»

TV-4

06.00 «Про кіно»

06.15, 11.00 «Про нас»

06.45, 09.15 Ранковий фітнес

07.00 Провінційні вісті

07.35 X/ф «Догора»

08.55, 19.55 «Добре традиції»

09.00 Час-Тайм

09.30, 19.00 Єдина країна

10.00 «Слідства.Інфо»

10.30 Блага звістка з Ріком Рен-нером

11.30 «Майстер-клас із Наталкою
Фіціч»

12.00 «Школа домашнього ком-
форту»

12.30 Архиерейська Божественна

21.00 X/ф «У пастці часу»
23.05 X/ф «Привиди в
Коннектикуті»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Новини
07.10 Зоряний шлях
09.00, 15.20 Т/с «Умови контракту»
17.20, 19.40 Т/с «Перехрестя
Олександра Вербова»
22.00 X/ф «Мільйонер»
00.00 Реальна містика

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен
день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15 «Удосвіта»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
11.00 «Невигадані історії»
11.30 «Arte, viva!»
15.00 «Назбиране»
15.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
15.25, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.30 «Думки вголос»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «Україні Мультиліній»
17.00 «Казки запорозькі від Сань-
ка Сита»
17.15 «Сторінками історії»
18.00 «Хочу бути...»
18.20 «Мандри»
18.35 «Сад. Город. Квітник»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «7 природних чудес Украї-
ни»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві
речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Зелений БУМ»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

06.10 Мультифільм
06.40, 20.00 «Подробиці»
07.40 X/ф «Суета сует»
09.30 «Україна вражає»
10.00 Док.проект «Юрій Богати-
рюхов. Ідеальний виконавець»
10.50 X/ф «Неждано—негадано»
12.20 X/ф «Рідня»
14.20 Т/с «Генеральська невістка»
18.00, 20.30 Т/с «Знахарка»
22.20 X/ф «Тильки повернись»
00.05 X/ф «Палаючий острів»

НОВИЙ КАНАЛ
05.40, 06.50 Kids' Time
05.41 М/с «Хай живе король
Джуліан»
06.51 Пацанки. Нове життя
07.50 Половинки
09.40 Ревізор
12.40 Страсті за ревізором
15.05 X/ф «Зубна фея»
17.10 М/ф «Геркулес»
18.55 X/ф «Геракл»

НЕДІЛЯ, 19.02.2017

УА:ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.35 На слуху
07.05, 23.30 Золотий гусак
07.25 Життєлюб
08.15 Смакота
08.35 Паспортний сервіс
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00 Національний відбір учасни-
ка від України на Міжнародний
пісенний конкурс «Євробачен-
ня-2017» 3 тур

12.25 Біатлон. Чемпіонат світу.

Мас-старт 12,5 км. (жінки)

13.30 Спогади

13.55 Мистецькі історії

14.10 Фольк-музик

16.00 Легенди світової музики.

Queen «Справжня магія»

1. Вітамін С в порошку для надання шовковистості волоссу

Порошок розчинити в невеликій кількості води й змішати з бальзамом для волосся. Використовувати як звичайний бальзам.

Вітамін С надає волоссю шовковистого бліску.

2. Креми та свічки від геморою запобігають появі зморшок

Таке нестандартне використання крему від геморою допоможе розгладити навіть глибокі зморшки. Секрет у жирі печінки акули та інших речовинах, які ущільнюють і регенерують тканини та позбавляють на брякості.

Свічки від геморою розм'якшити на водяній бані до кремоподібного стану, потім нанести під очі чи навіть на все обличчя.

Наприклад, модель Кейт Мосс знає: щоб приховати синці під очима та після безсонної ночі освіжити обличчя, треба просто нанести крем від геморою. Ним зірка маєтиме шкіру навколо очей і всі підпухlosti. «Це просто розкішний засіб», — радіє Кейт. — Він діє моментально».

3. Аспіриновий скраб

Для оновлення шкіри раз на тиждень добре робити очищувальну маску з аспірину. Капаємо краплю води на аспірин. Він гранулюється. Додаємо чайну ложку меду, перемішуємо. Наносимо на обличчя на 10 хвилин, потім масажуємо, немов скрабом, змиваємо.

Маска видаляє всі почервоніння й вирівнює шкіру.

4. Ретиноєва мазь для омолодження

Дія ретиноєвої мазі ґрунтуються на прямій стимулювальній дії ретиноєвої кислоти та її похідних (ретиноїдів) на шкіру. Ретиноїди є синтетичними аналогами

Нестандартні секрети краси... з аптеки

**● Знадобиться**

Любителям різних кремів та еліксирів для краси деколи варто заглядати і в аптеки. Адже в непоказних, на відміну від ефектних фірмових упаковок, тубиках із лікарським препаратом може міститися саме той засіб, який, на думку багатьох, є лише в дорозі омолоджувальній косметиці. Секрети застосування деяких лікарських засобів наводяться нижче.

вітаміну А. Мазь позиціонується як противугрова, але є також доброю профілактикою старіння, поліпшує стан шкіри, усуває почервоніння. Можна використовувати як крем.

5. Солодка проти руйнування зубів та вікової пігментації

У лакриці містяться гліцирізин і тритерпеноїди, які змінюють імунну систему й застосовуються для лікування захворювань порожнин рота, запалення ясен і руйнування зубів.

Екстракт кореня лакриці регулює вироблення меланіну, що допомагає боротися з віковими темними плямами, вирівнює тон шкіри, облячує менш помітними

пігментні плями, підтягує контур обличчя.

Застосовувати можна, просто заваривши корінь солодки, настояти: проти-рати обличчя чи полоскати рота.

6. «В'єтнамська зірочка» для підтягування шкіри

Якщо потрібно терміново позбутися мішків під очима, допомагає звичайністька «В'єтнамська зірочка». Підтягує шкіру, як кажуть, «на очах».

Основні компоненти бальзаму «Зірочка» — мен-толова олія, мурсашна кислота, олія евкаліпта, олія гвоздики, екстракт шипшини, м'ятна олія, олія кориці, вазелін, камфорна олія, інші

допоміжні речовини. Під час використання намага-тися уникати ділянки навколо очей.

7. Цинкова мазь від зморшок

За допомогою цинкової мазі можна боротися зі зморшками. При цьому якщо цинкову мазь від приців наносять тільки на краї вогнища запалення, то у випадку зі зморшками її можна сміливо наносити тонким шаром на всю поверхню постарілої шкіри. Однак слід обов'язково пам'ятати, що цей засіб досить відчутно висушує шкіру, тому застосовувати його потрібно в комплексі зі зволожувальними кремами, інакше чутлива шкіра під очима та навколо рота (де найчастіше її утворюються зморшки) дуже швидко петрівиться на суху й лущитиметься.

8. Гідрокortizonova mazь замість ботоксу, проти гусачих лапок

Гідрокortizonova mazь

Гідрокortizonova mazь

сприяє утриманню вологи в шкірі, чим і пояснюється ефект «зменшення зморшок». Насправді вони не зменшаться — на шкірі створюється набряк, який їх «розтягує».

Для початку краще протестувати шкіру на алергійну реакцію. Якщо все добре, сміливо бортися зі зморшками.

9. Рідкі вітаміни для омолодження

Купіть олійні капсули вітамінів А та Е, проколіть, видавлюйте потроху вміст і наносьте на зморшки. Леді вбийте пальчиками й залиште на півгодини. Потім надлишок промокніть серветкою. Робіть так тиждень через 1–2 місяці, можна на ніч, можна вдень. Добавайте ці вітаміни в маски для обличчя, ефект чудовий. А всередину 1 раз на місяць приймайте по 1 капсулі 7–10 днів: корисно для кольору обличчя, волосся та нігтів.

Вітамін А має величезну кількість різних властивостей. Це король вітамінів у кремах проти зморшок!

10. Вітамін F для в'янучої шкіри

Вітамін F — комплекс не-насичених жирних кислот, призначених для очищення, живлення шкіри, особливо сухої, подразненої та з явними ознаками в'янення. Вітамін F (у концентрації 3–7%) сприяє зміцненню епідермального бар'єра, відновленню гідроліпідного балансу, а отже — зволоженню шкіри, підвищенню її тургору.

Перед застосуванням будь-якого засобу краще спершу прочитати інструкцію.

● До часу**ЯКЩО ВЕСНЯНКИ НЕ НА РАДІСТЬ**

Навесні, коли день збільшується й підвищується сонячна активність, у деяких людей (особливо світловолосих) з'являються веснянки. Таким жінкам, уже починаючи з кінця лютого-березня, варто захищати обличчя від прямих променів капелюшком з широкими крисами, парасолькою тощо, користуватися фітозахисними кремами від засмаги.

Веснянки, або ластовиння — темно-коричневі плями на шкірі обличчя чи інших ділянках тіла, які утворюються через надмірне відкладання в шкірі пігменту меланіну. Цьому сприяють ультрафіолетові промені сонця.



✓ Якщо веснянки вже є, можна скористатися рослинними препаратами, зокрема, настоєм коренів любистку: 1 ст. л. сировини залити 500 мл окропу, кип'ятити 3 хв, настояти годину. Настій втирати у пігментні плями тричі на день протягом 15 діб.

✓ Добре діє щоденне втирання (тричі на день) свіжого соку коренів петрушки кучерявої, ягід калини, лимона.

✓ Можна приготувати настій з коренів петрушок городньої: 1 ст. л. ретельно подрібнених коренів залити склянкою окропу, настояти до охолодження. Цим настоєм протирають проблемні місця 1–2 рази на день. Для пісилення дії до настоя додають свіжий сік лимона чи подорожника.

✓ Сік петрушок змішати з молоком (для жирної шкіри) чи сметаною (для сухої) у співвідношенні 1:1. Накласти суміш на обличчя на 20 хв. Змити холодною водою.

✓ Для вирівнювання кольору шкіри вранці й увечері обличчя протирають морквяним соком і змивають водою з молоком (1 ст. л. молока на 100 мл теплої перевареної води).

✓ Дуже допомагає в разі веснянок білково-лимонна маска: білок яйця збити до піни, додати 1 ч. л. лимонного соку. Шкіру змастити маслиновою олією й нанести маску на 10 хв. Змити теплою перевареною водою.

● Люстерко

Макіяж для повних і не тільки

Макіяж для повних підійде не тільки повновидим жінкам, а й усім кругло лицим паночкам і навіть худорлявим, чиє обличчя прикрашають милі щічки. Зробити його не так уже й важко, а результат перевершить усі очікування.

Обличчя. У будь-якому макіяжі, в тому числі і в макіяжі для повних, необхідно перш за все вирівняти тон шкіри, надати їй ніжного, спокійного, оксамитового відтінку, приховати всі нерівності і дефекти. Для цього вам найкраще скористатися основовою підтональному кремом і, безпосередньо, самим тональним кремом.

Легкими штрихами підкресліть лінії вилиць рум'янами відтінку, який вам лічиться. Лінія рум'ян повинна проходити від куточка рота до верхньої точки вуха і бути ледве помітною.

Очі повинні виділятися найбільше при створенні такого макіяжу. Саме очі повинні притягувати погляд. Не використовуйте занадто яскраві і темні кольори і відтінки. Розтушуйте нанесений макіяж, по-м'якшуйте лінії, змішуйте кілька відтінків. На-приклад, чудовий вигляд матиме

плавний перехід від світлого до темного кольору від внутрішнього кутика ока до зовнішнього.

Використовуйте в макіяжі ті кольори і відтінки косметики, які вам лічать, однак уникайте темного і важко-го макіяжу для повних.

Губи. Як правило, власниці пишних форм мають і пухкі губи. Так це чи інакше, все одно не робіть надто сильний акцент на губах. У вашому макіяжі вже зроблено основний акцент на виділення очей, тому губи не повинні «конфліктувати» з очима. Інакше це буде вульгарно.

Губи мають бути ніжними, апетитними, ок-

самитовими спокійними, припудрені тонів.

Брови. Занадто тонкі брови на повному обличчі мають не найкращий вигляд. Так само, як і яскраво намальовані. Лінія брів повинна бути природною, зігнутою. А закруглені брови додадуть вам ще більшої округlosti.

Якщо брови занадто світлі порівняно з кольором волосся, то їх необхідно пофарбувати стійкою фарбою в салоні або у домашніх умовах. Так вони матимуть вигляд натуральних. А щодня необхідно лише доглядати за ними, укладаючи і розчісуючи спеціальною щіточкою і, в разі потреби, спеціальним гелем.

**● На замітку**

Гарна шкіра за три дні

Зима й сухе повітря опалювальних приміщень до-сить жорстко позначаються на нашій шкірі. Вона стає сухою, грубою та подразненою. Тепле весняне сонечко, звісно ж, із часом приbere всі ці неприємності, але жінкам, зазвичай, не сила чекати. Їм хочеться вже зараз бути чарівними.

Усього за три дні можна поліпшити стан своєї шкіри без дорогих салонних процедур.

✓ Почніть із харчової соди. 1 ч. л. розведіть у 200 мл води кімнатної температури й рясно зволожте цим розчином вуха, обличчя, шию спереду та ззаду. Протягом 1 години виконуйте цю процедуру двічі-тричі.

✓ Потім розведіть 1 ч. л. морської солі в склянці вже теплої води (23–25°C), нанесіть на обличчя та шию «соляну решітку» ваткою чи м'яким пензликом і залиште хвилини на 20–25.

✓ За цей час зробіть «заливку» для свого обличчя, шию та декольте: 1 ч. л. рапсової або ляної олії змішайте з 1/3 ч. л. яблучного оцту. Вмийтесь після «соляної решітки» й дочекайтесь природного висихання шкіри. Протріть обличчя, шию та зону декольте цією «заливкою» двічі-тричі протягом 1 години. Після цього зніміть маску паперовою серветкою.

✓ Перед сном на 20–30 хвилин нанесіть на обличчя, шию та декольте гарбузово-сметаний крем: змішайте 1 ст. л. гарбузового пюре й 1 ч. л. 10–15% сметани.

Через три дні таких процедур ваша шкіра стане свіжою і молодою.

А щоб поліпшити шкіру стоп, скористайтеся таким рецептром: змішайте 0,5 л огіркового розсолу з 2 ст. л. меду, ретельно змочіть у них бавовняні шкарпетки й одягніть їх на ноги. Побудьте так 1,5–2 години. Кращого скрабу для шкіри стоп поки що не вигадали.

