

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#11(830) 15 березня 2018 року

• **На замітку**

Чи всі смаки до смаку?

Людський організм потребує різних смаків. І якщо солоні та солодкі чи не найулюбленіші, то кислими та гіркими нехтують. А даремно.

Кислі активізують організм, убивають мікроби. Якщо уникати продуктів із цим смаком, зникає апетит, чіпляються застуди, з'являється грибок.

Гіркі продукти стимулюють роботу жовчного міхура та кишківнику. Гіркоти розріджують кров, корисні у разі тромбоемболії.

Солодкі страви дають енергію, і їх полюблюють усі. Нині їжа надмірно насичена підсолоджувачами. Тож, коли не хочете захворіти на діабет, замість цукерок вживайте фрукти.

Те саме із **солоним**. Наш організм страждає від надміру глутамату натрію, який міститься в багатьох продуктах. Проте безсолною дієтою захоплюватися теж не слід. Споживання несолоні їжі може призвести до порушення серцевого ритму, вповільнення скорочень серця.



• **Дослідили**

Літні люди потребують... коліскової

Учені довели, що коліскові необхідні не тільки немовлятам, а й людям похилого віку, сон у яких легкий і переривчастий. Так, 70-річна людина може прокидатися більш як чотири рази за ніч.

Спокійна музика (приміром коліскова) поступово робить нічний відпочинок тривалішим і результативнішим.

Науковці обстежили 30 представників цієї вікової категорії, які живуть у будинку для людей похилого віку в місті Ченнаї (Індія), та дійшли висновку, що у понад 70 відсотків учасників експерименту після проведення сеансу прослуховування коліскових пісень сон якісно поліпшився.

4

ПІКІРУВАТИ ЧИ НІ?

Що раніше почати пошуки сімейного лікаря, то більше вибору і впевненості, що саме цей лікар вам підходить. Про це у соціальній мережі Facebook написала виконувачка обов'язків міністра охорони здоров'я України Уляна Супрун.

• **Будьте напоготові!**

«У квітні розпочнеться національна кампанія з вибору лікаря — кожен українець зможе обрати собі сімейного лікаря (дорослі та діти), терапевта (дорослі) та педіатра (діти) й підписати з ним декларацію», — нагадала вона й наголосила, що можна буде обрати без прив'язки до місця реєстрації.

«Якщо ви вже маєте лікаря, який доглядає вас або членів вашої родини, ви до нього звикли та довіряєте, просто підпишіть із ним декларацію. Якщо лікар, який вів вас до початку кампанії з вибору лікарів, не влаштовує, саме час знайти того, кому ви готові довірити своє здоров'я», — пояснила Супрун.

Декларація підписується

• **Нове**

Змінилися правила виклику лікаря додому

Міністерство охорони здоров'я почало змінювати модель виклику лікарів додому в межах реформи охорони здоров'я.

Досі всі звернення пацієнтів до медичного закладу реєструвалися в книзі запису викликів лікарів додому (031/у) працівниками реєстратури. Після цього лікар отримував цей журнал і повинен був відзвітувати, що він зробив всі візити за вказаними викликами.

Спількування між лікарями і пацієнтами відбувалося



3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Богдана, Арсена, завтра — Василя, Зеновія. 17 березня з днем Ангела вітайте Данила, В'ячеслава, 18 — Андрія, Костянтина, 19 — Максима, Олену, 20 — Євгена, Марію, 21 — Ярему.

2

Черемша не для всіх

Від недоброго слова й борщ кисне

3

Час обирати сімейного лікаря



безстроково і діє до моменту, поки пацієнт не вирішить змінити лікаря.

«Чим раніше ви почнете шукати свого лікаря — тим більше у вас буде вибору та впевненості, що саме цей лікар вам підходить», — наголосила виконувачка обов'язків міністра.

Попередньо планується, що 1 сімейний лікар може підписати декларацію з 1800 пацієнтами, 1 лікар-терапевт — з 2000 пацієнтами, 1 лікар-педіатр — з 900 пацієнтами.

Лікар первинної допомоги обстежує пацієнта та призначає необхідні аналізи, забір більшості з яких проводиться одразу в амбулаторії. На основі отриманої інформації він приймає рішення про лікування. За потреби лікар дає направлення до профільних спеціалістів.

Окрім цього, до його обов'язків входить профілактика захворювань у груп ризику, вакци-

нація, видача медичних довідок та лікарняних листків, видача рецептів за програмою відшкодування вартості ліків «Доступні ліки», у тому числі рецепти на ліки для хронічних хворих, а також планування візитів телефоном, а згодом і онлайн.

«Коли ваш лікар у відпустці або на лікарняному, заклад первинної медичної допомоги або сам лікар, якщо це приватна практика, забезпечує на цей час заміну. Якщо ви знаходитесь в чужому місті, і вам необхідна первинна медична допомога, можна звернутися до найближчого чергового центру первинної допомоги», — додала Супрун.



До садка і школи — без медкартки

Також з 13 березня набрав чинності наказ Міністерства охорони здоров'я, який скасовує низку форм первинної облікової документації. Зокрема медична карта дитини для вступу до школи та дитячого садка тепер не потрібна.

У повідомленні прес-служби міністерства наголошується, що українські медики щорічно заповнювали до 1 млн медичних карток дитини (026/у). Цей документ на вісім сторінок А4 заповнювався від руки і зберігався у школах і дитсадках.

У МОЗ підкреслили, що зберігання персональних медичних даних у навчальних закладах суперечить законодавству, оскільки вони не мають ліцензії на медичну практику. Всі дані про дитину повинні зберігатися у лікаря, якого обрали її батьки, підписавши

відповідну декларацію.

«З 13 березня для вступу у школу або дитячий садок медична картка дитини є непотрібною. Її форма є недійсною, від батьків не мають права її вимагати», — йдеться в повідомленні.

Також планується зміна порядку проведення медогляду дітей під час вступу в навчальні заклади, про які повідомлять пізніше.

Раніше МОЗ запропонувало заборонити невакцинованим дітям відвідувати школи і дитсадки.

• **Місячний календар**

15 березня, четвер. Остання чверть. Місяць у Водолії, Рибках (12 год 13 хв). 27/28 дні Місяця. Схід — 5 год 51 хв, захід — 16 год 03 хв.

16 березня, п'ятниця. Остання чверть. Місяць у Рибках. 28/29 дні Місяця. Схід — 6 год 18 хв, захід — 17 год 09 хв.

17 березня, субота. Молодик о 15 год 13 хв. Місяць у Рибках, Овні (11 год 33 хв). 29/30/1 дні Місяця. Схід — 6 год 44 хв, захід — 18 год 17 хв.

18 березня, неділя. Молодик. Місяць у Овні. 1/2 дні Місяця. Схід — 7 год 09 хв, захід — 19 год 28 хв.

19 березня, понеділок. Молодик. Місяць у Овні. 2/3 дні Місяця. Схід — 7 год 34 хв, захід — 20 год 38 хв.

20 березня, вівторок. Молодик. Місяць у Овні, Тельці (3 год 08 хв). 3/4 дні Місяця. Схід — 8 год 00 хв, захід — 21 год 51 хв.

21 березня, середа. Молодик. Місяць у Тельці. 4/5 дні Місяця. Схід — 8 год 28 хв, захід — 23 год 04 хв.

• **Прикметі вір...**

- ✓ Березневий сніг вартий половині добрих.
- ✓ Рання весна нічого не варта.
- ✓ Яка середина березня, таке й літо.
- ✓ Якщо круки збудують гніздо на 1 березня (раніше не буває), то весна буде рання і тепла, якщо ж на 15 березня (пізніше не буває), весна запізниться на півмісяця.
- ✓ Весна ледачого не любить.
- ✓ Побачив шпака у дворі — весна на порі.

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 15 березня	+3 / +5	можливий дощ	півн.-зах., 3 11.49
п'ятниця, 16 березня	+2 / +7	дощ	півд., 4 11.53
субота, 17 березня	-7 / +2	сніг	півн.-схю, 7 11.57
неділя, 18 березня	-11 / -9	сніг	півн.-сх., 5 12.01
понеділок, 19 березня	-13 / -5	без опадів	півн., 3 12.05
вівторок, 20 березня	-10 / -3	без опадів	зах., 2 12.08
середа, 21 березня	-6 / -3	без опадів	зах., 4 12.12

Біль у коліні – «молода» недуга



Після 40 років приблизно 70 відсотків населення вже має проблеми з суглобами нижніх кінцівок, трохи менше – верхніх. До речі, плечі, лікті частіше уражуються в жінок, у чоловіків зазвичай коліна.

● Проблема

гепатопротекторну, хондропротекторну, жовчогінну та сечогінну дію. Завдяки вмісту вітамінів групи В цей цілющий відвар благотворно позначається на нервовій системі. Склянку зерен залийте літром води, прокип'ятіть увечері на слабкому вогні 20 хвилин, залиште до ранку, процідіть.

Вжити за 5–6 прийомів за 20 хвилин до їди. І так – місяць. Застереження: відвар не можна приймати за жовчокам'яної хвороби.

До комплексного лікування артритів рекомендують вживати **вовче тіло болотне**. Воно знімає запалення в суглобах, справляє знеболювальну дію, нормалізує обмінні процеси в клітинах за рахунок вмісту дубиль-

них речовин, каротинів, вітаміну С.

Настоянка: залийте 300 г подрібненого коріння вовчого тіла болотного 1,5 л горілки, настоюйте в темному місці 21 день, періодично збовтуючи, профільтруйте. Приймайте по столовій ложці настоянки, вливаючи в півсклянки води, тричі на день за 20 хвилин до їди протягом одного-двох місяців.

А ще з трав можна робити **настоянки для зовнішнього застосування**. Засипте половину ємності квітками кульбаби, бузку чи акації та по вінця налийте горілки. Настояйте в темному місці 21 день, процідіть, втирайте у хворі суглоби на ніч.

Також можна **обкутувати суглоби** листками лопуха, хрону, капусти з медом, тертою морквою (на ніч), робити аплікації з глини.

РУХ І ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ!

Піклуючись про свої м'язи і зв'язки, тренуючи їх помірними фізичними навантаженнями, ви подовжуєте активне життя своїх суглобів.

І ще такий важливий момент: хворим на артрит треба правильно харчуватися. А саме: обмежити кількість солі в їжі, звести до мінімуму вживання солодоців (можна їсти мед), вилучити з раціону свинину, щодня пити відвар із сухофруктів, 1,5–2 л води, бажано високоякісної.

Важливо, щоб в організм надходило достатньо ненасичених жирних кислот (омега-3). Вони містяться в жирних сортах морської риби, в насінні льону. Тому обов'язково вживайте рибу, а також щодня додавайте до каш, салатів і йогуртів 1–2 чайні ложки подрібненого на порошок насіння льону.

● Що робити?

Коли дієта... «бісить»

Намагаюся схуднути, але вага знижується повільно. Мене це страшно дратує. Бісить вже й цей здоровий спосіб життя! Підкажіть, як швидко й ефективно привести нерви в норму.

А. В. Якийсь конкретний засіб навряд чи допоможе. Вам потрібно усвідомити, що від почуття «бісить» просто потрібно відмовитися. Здається, що це занадто банально і при цьому складно, але насправді – ні. Адже тільки шире рішення змінити спосіб життя зробіть дієту ефективною.

Тому не «насихуйте» їжу негативом: він підштовхує до самоїдства типу «Ось інші їдять тарілками і не повніють, а я – «товста». Організм захищається, знижуючи обмін речовин, і ви наберете вагу навіть від фруктів. І ні в якому разі не голодуйте! Якщо організм не отримує енергію кожен день, в мозок надходить сигнал «нахапатися» її про запас.

Якщо хочете побачити, як зникає зайва вага, проведіть два дні на шоколаді (але краще – один): протягом дня в шість прийомів підіть 150 г шоколаду і 2–3 ч. л. меду (теж не за раз).

І пийте воду – близько 2,5 л. У такий спосіб «розтануть» 1–3 кг (залежно від початкової ваги), і у вас підвищиться мотивація продовжувати боротьбу за поліпшення форм.

Крім того, обов'язково розділіть денний раціон на 5–6 прийомів. При дробному харчуванні немає стрибків рівня інсуліну (що тримає апетит під контролем) і кортизолу (його надлишок призводить до утворення жирів).

● Смачні ліки

ВАРЕННЯ

ДЛЯ ІМУНІТЕТУ

З імбиру, меду й цитрусових виходить чудовий засіб для зміцнення імунітету.

Для його приготування потрібні корінь імбиру (з рівною шкіркою, щільний і соковитий), свіжі лимони (визначте свіжість, прорізавши нігтем шкірку: сік повинен виступити відразу). Запасіться свіжим медом або розтопіть на водяній бані той, що зацукрувався.

Готові? Тоді берімося готувати варення, яке можна додавати в чай, намащувати на крекери або просто їсти ложкою.



Приготуйте три лимони, корінь імбиру довжиною 6–7 см і 200-грамову баночку меду. Лимони ретельно вимийте, корінь імбиру очистіть. Наріжте лимони разом зі шкіркою великими кубиками. Так само наріжте імбир.

Викладіть нарізані цитрусові й імбир у чашу блендера, подрібніть до утворення однорідної маси. Варення для імунітету майже готове!

Перекладіть імбирно-цитрусову суміш у банку, додайте мед і ретельно перемішайте. Тримайте в холодильнику.

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

● Варто знати

Чому лихоманить і що з цим робити

Це не хвороба, а її вияв, захисна реакція організму на дію вірусів, бактерій, грибків, лікарських засобів тощо, яка стимулює природний імунітет людини. При цьому пришвидшується вироблення інтерферону – білка, що перешкоджає ураженню організму інфекцією.

Рідше лихоманку викликають значні крововиливи, онкологічні, ендокринні недуги та хвороби центральної нервової системи. Її можуть спричинити й дитячі інфекційні недуги (кір, вітряна віспа, грип, коклюш), стрес, прорізування зубів, перегрівання, щеплення.

Симптоми: температура тіла вище 37 градусів, головний біль, слабкість, біль у м'язах і суглобах, відсутність апетиту, нежить, який зазвичай супроводжується сухим кашлем, болями в горлі, осиплістю.

Жарознижувальні засоби слід приймати, якщо температура тіла сягає за 38 градусів. Виняток становлять люди з важкими хронічними захворюваннями серцево-судинної і нервової систем, схильні до судом, діти



до тримісячного віку. Таким пацієнтам рекомендують збивати температуру від 37–37,5 градуса.

До приїзду лікаря можна випити таблетку ацетилсаліцилової кислоти (аспірину), парацетамолу (панадолу), ібупрофену (нурофену) тощо. Ці засоби допоможуть поліпшити стан на певний час. Завважте: на тривалість і перебіг хвороби вони не впливають.

Жарознижувальні препарати п'ють після їди, їх категорично заборонено поєднувати з алкоголем. Люди з бронхіальною астмою, алергією, захворюван-

нями нирок, печінки і органів травлення мають особливо обережно приймати будь-які медичні препарати.

До невідкладної допомоги слід терміново вдаватися, якщо підвищення температури супроводжується сильним головним болем, болями у животі чи грудній клітці, затримкою ковтання, порушенням свідомості, блідістю шкіри, судомами, нестримним блюванням, діареєю.

Вибір жарознижувально-го засобу обов'язково погоджуйте з лікарем, адже кожен пацієнт потребує індивідуального лікування.

● Зверніть увагу

Черемша не для всіх

Незабаром на ринках і у вуличних продавців з'явиться перша зелень – черемша, хоча екологи та правоохоронці такий «бізнес» не вітають. Утім, ця рослина з присмаком часнику справді варта нашої уваги. Врешті ніхто не заважає посадити її на присадибній ділянці і використовувати для власних потреб.

Черемшу ще називають ведмежою цибулею. А цінна рослина тим, що містить багато аскорбінової кислоти, тобто вітаміну С, дуже необхідного саме зараз, коли після зими імунітет знизився.

Вітамінні і листочки, і цибулинка черемші. Її можна сушити, маринувати, засолювати на зиму. Рослина стимулює виділення шлункового соку і жовчі, посилює перистальтику кишківнику, згубно діє на гостриків, розширяє кровоносні судини, знижує кров'яний тиск і сповільнює ритм серцевих скорочень, а також сприяє розрідженню густого мокротиння при бронхіті.

Добре її вживати, коли нема апетиту, а також при порушенні травлення, катарі шлунка і кишківнику, надто інфекційного походження (наприклад при проносах).



Ця рослина є профілактичним засобом при лікуванні цинги, грипу, дизентерії і тифу. Черемшу вживають при фурункулах, висипах на шкірі, оскільки вона має кровоочисні властивості.

Застосовують зовнішньо як протисвербіжний засіб. Цибулинками лікують гнійні рани, листочками і цибулин-

ками – кольпіти (запальне захворювання жіночих статевих органів, спринцюються відваром). Навіть для росту волосся втирають сік рослини. А для вигнання гостриків роблять клізми з відвару цибульок.

Однак, споживаючи черемшу, треба знати міру. Так, у салаті можна з'їдати 5–10 грамів листя на день. Ця рослина отруйна у великих дозах, має надміру жовчогінний вплив. Натще її їсти не можна. У кого хворі печінка, підшлункова залоза – про черемшу забудьте. Салат із неї не рекомендується вживати й тим, хто страждає на закрепи.

Черемшу застосовують для приготування вітамінних напоїв. Чайну ложку подрібненої рослини настоїть годину в двох склянках холодної кип'яченої води, пити по півсклянці тричі на день до їди.

10 потовчених цибулин змішують з 0,5 літра кисляку, вживають по одній столовій ложці тричі на день після їди для активізації травлення.

Хвороба, – ліки для людини, бо вона дає надію на зцілення

Вчений люд, нарешті, погодився з енергетиками: тіло складається не лише з води, а й з інформації. Добре, коли інформація добра, а якщо — ні...

Довелося мені якось вести репортаж із жнивного поля: комбайнери, водії, котрі забирали і відвозили зерно — практично всі лялялись. Ненормативна лексика так і перла з них. Не краща атмосфера була й на току, де сушили зерно. А про пекарню, де вантажили хліб, промовчу. От і виходить, що все, що ми їмо, несе в собі як позитивну, так і негативну енергетику.

Проміжок часу від моменту створення і до народження будь-якого продукту чи предмету працює за принципом снігової кулі. Шлях перетворення зерна пшениці чи жита у хліб насущний, насправді, дуже тернистий: відбувається не тільки формування, а й накопичення невидимої психічної енергії, яка впливає на наше з вами як фізичне так і духовне здоров'я.

Коли на нашому столі з'являється свіжий — ще теплий хліб... ми з апетитом його хрумчаємо, не замислюючись ні на йоту, через скільки рук (думки, емоції, слова, помисли та наміри) пройшов цей продукт, перш ніж потрапити нам на стіл. Виходить, що ми добровільно з'їдаємо накопичену (чужу) негативну енергію і стаємо її заручниками.

Одна моя знайома поділилась гірким досвідом: одного разу готувала обід у кепському настрої. Вранці вона встигла посваритися

Від недоброго слова й борщ кисне

Чи замислювалися ви над тим, що ми насправді їмо? Ні, я не про нітрати й пестициди (хоча, це також), а про інше... Адже матеріальні предмети мають здатність поглинати в себе інформацію з довколишнього світу на рівні вібрацій.

● Може, й справді?

з чоловіком, а оскільки треба було готувати обід, то невдовзі пішла на кухню. Увесь цей час, поки вона варила борщ, подумки продовжувала сваритись зі своєю «половинкою». Борщ заварився. Пообідали. Через півгодини прийшов син і ще з порога крикнув: «Мамо, що їсти? Я голодний, як вовк!»

Оскільки мама на той момент була зайнята чимось іншим, то у відповідь син почув: «Борщ! Будь ласка, візьми сам!»

Але за якусь мить на порозі кімнати постав син і розгублено запитав:

— Який борщ? Мамо, що у вас тут сьогодні сталося? (Таке запитання міг поставити тільки кмітливий син, у якого мама біоенергетик, — Авт.)

— Ну, як який? Той, що на кухні, іншого нема, — не відриваючись від паперів,



відповіла синові мама. — Таж він скис! Мабуть, між вами й татом сьогодні вранці кішка пробігла?

— Як скис? — цього разу вже розгубилася мама, думаючи, що син з нею жартує. — Не може такого бути — я ж його шойно зварила. Ми з батьком пообідали, і страва навіть ще не встигла охолонути.

Жінка пішла на кухню, щоб пересвідчитись, що син казав правду: борщ і справді скис... Причиною цьому стала ранкова сварка і внутрішній діалог, з яким вона носилася мало не півдня, як з писаною торбою, особливо ж тоді, коли готувала їжу.

Але цього виявилось замало, бо за якусь хвилину часу чоловікові скрутило живіт... Відтоді, каже жінка, десятому замовить: у поганому настрої на кухню й ногою не ступати.

Ще один повчальний випадок. Один знайомий прозорливий чернець, який легко зчитує інформацію з довколишнього простору, розповів, як одного разу купував у Тернополі полуницю. Він їх так і не довів до монастиря: прочитавши над ягодами молитву, прикопав дорогою.

А було так. Щойно він поставив у машину пакет з цими ягодами, почалися неприємності. Машина довго не хотіла заводитись. Потім дорогою відлетіло колесо. За містом немов якась невидима сила намагалася винести авто на зустрічну смугу. Брат Андрій увесь цей час відчував дивний дискомфорт і ревно молився. Згодом з'ясувалося, що полуниця росла на колишньому цвинтарі... (Духовні особи негативну енергію відчувають миттєво, а решта людей все «ков-

тає», і тільки згодом все проявляється на фізичному плані у вигляді якоїсь хвороби, — Авт.).

Мені можуть заперечити: мовляв, тоді що, взагалі нічого не їсти? Замість відповіді розповім спогад з дитинства — і ви зрозумієте, чому.

Перед тим, як пекти хліб, моя бабуся Марфа завжди читала молитву і перехресувала спочатку себе (згармонізувала всі свої тонкі енергетичні тіла і чакри, їх у людини — сім), потім — борошно. Кликала на поміч Бога. Всі домашні просила: поки міситиме хліб — не заважати (або виходили з хати, або говорили пошепки). Скільки її пам'ятаю, перед тим, як сідати до столу, вона молилась і хрестилася. Обов'язково перехресувала їжу... Тепер я розумію, що саме в такий спосіб вона нейтралізувала можливий негатив.

В Індії та Тибеті роблять те саме: ніхто не сяде до обіднього столу не помолитись. Це ще раз говорить про те, що знання у всіх на планеті одне, а засоби його виконання трохи різні. Моя відповідь? Їжте собі на здоров'я, але не забувайте християнських традицій.

Розумію, відразу перебудуватися важко. Якщо маєте трапезу на людях, то зробіть це (нейтралізацію негативу) для початку хоча б ефірною рукою (уявною). Думка — матеріальна, облітає Всесвіт за 8 секунд і повертається назад. Я впевнена, у вас все вийде і все буде гаразд.

Валентина Семеняк, журналістка, фотохудожниця, письменниця. (Зі сайту Новини Тернопільщини).

У піст

СУП З ГОРІХАМИ

0,5 скл. квасолі, 3—4 великих картоплини, 2 цибулини, 2 морквини, олія, перець чорний, лавровий лист, сіль, 4 волоські горіхи.

Квасолі замочуємо на 30 хв у гарячій воді. Варимо квасолі 1,5—2 год, потім кидаємо картоплю, нарізану кубиками. Коли закипить картопля, кидаємо лавровий лист і сіль за смаком.

Цибулю ріжемо дрібно, а моркву натираємо на не дуже дрібній тертці. У сковорідку наливаємо олію, розігріваємо, кидаємо цибулю, коли цибуля підрум'яніться, кидаємо моркву і смажимо до готовності. Потім піджарку додаємо до картоплі і квасолі. Даємо покипіти 5 хв. Горіхи чистимо, подрібнюємо, кидаємо до супу разом з чорним меленим перцем — і суп готовий!

ОВОЧЕВИЙ САЛАТ ІЗ ГРАНАТОВИМИ ЗЕРНЯТАМИ



Салатне листя, огірки, помідори, цибуля біла ріпчаста, петрушка, солодкий перець, зернята граната.

Для заправлення: 1 ст. л., маслинова олія — 2 ст. л., лимонний сік — 1 ч. л., червоний пекучий перець — 1 г, сіль морська.

Порізати овочі та викласти в салатник, змішати. Заправити салат соусом з олією, лимонним соком і рештою складників, посипати зернятами граната.

ГРЕЧАНА ЛОКШИНА З ОВОЧАМИ

1 ст. ложка олії, гречана локшина (при бажанні можна замінити на крохмальну, рисову або звичайну пшеничну), солодкий болгарський перець, червона цибуля, броколі (цвітна капуста), морква, печериці або гливи. При бажанні додати свіжий гострий перець чилі, соєвий соус.

Відварити локшину (рисову або крохмальну замочити в гарячій воді до готовності, відкинути на друшляк, промити). Овочі порізати тонкою соломкою, броколі розібрати на суцвіття, печериці порізати на 2 частини.

Розігріти сковорідку, влити 1 ст. ложку олії. Печериці обсмажити на сильному вогні до утворення скоринки. Додати овочі, зовсім трохи обсмажити, додати готову локшину, перемішати, прогріти. Зняти з вогню, полити соєвим соусом. Розкласти по тарілках. Подати страву гарячою.

Смачно й корисно

Гливи смачні і корисні. За складом ці гриби схожі на м'ясо, містять білки, вітаміни групи В, С, Е і досить рідкісний вітамін D₂, який сприяє правильному всмоктуванню фосфору і кальцію в кишечнику.

Гливи допомагають знизити рівень «поганого» холестерину, нормалізувати тиск і навіть виводять з організму важкі метали і радіонукліди. У глинах містяться кальцій, калій, сполучки йоду і заліза. Гливи мають помірно низьку калорійність — 38 ккал на 100 г і можуть вважатися дієтичним продуктом.

Гриби ці можна варити, смажити, маринувати. Гливи можна використовувати практично в усіх кулінарних рецептах, де застосовують гриби. Ніжні гливи, підсмажені, пропущені крізь м'ясорубку і додані до м'ясного фаршу, нададуть неповторного смаку м'ясним тюфтелям. Грибним порошком можна приправляти різні м'ясні та овочеві страви.

Салат

300 г грибів, 2 ст. ложки олії, сіль, хрін, зелень петрушки.

Гриби відварюють 30 хв. Дрібні використовують цілими, великі ріжуть скибочками і кладуть у салатник. Зверху гриби поливають олією, солять, додають перець і натертий хрін, посипають зеленню петрушки.

Гливи — устричні гриби

У Західній Європі та США їх називають **oyster mushrooms**, тобто устричні гриби. У південно-східній Азії гливи вважаються елітним делікатесом, і їх використовують в азіатській кухні так само широко, як і шіітаке.



Гливи, запечені у сметані

500 г грибів, 2 ст. ложки масла або маргарину, чайна ложка борошна, півсклянки сметани, кріп.

Гриби ріжуть, підсолюють і смажать на маслі. За кілька хвилин до готовності додають борошно, сметану і запікають. Подають із відвареною картоплею, посипаною кропом.

Гливи тушковані

500 г грибів, цибулина, 2 ст. ложки масла, яєчний жовток, 2/3 скл. сметани, 2 ст. ложки тертого сиру, сіль, перець, зелень кропу.

Свіжі гриби ошпарюють окропом, дрібно ріжуть і кладуть у каструлю. Туди ж додають кружальця цибулі, підсмажені на маслі, кілька столових ложок води, пер-

чать і тушують 30—35 хв. Потім заправляють сметаною, посипають тертим сиrom, яєчним жовтком і зеленню кропу.

Гливи з картоплею

300 г грибів, 4 варених картоплини, цибулина, склянка заправки, помідор, сіль, перець, салат зелений, зелень кропу або петрушки.

Відварені гриби і картоплю ріжуть кубиками, додають дрібно нарізану цибулю, солять за смаком, поливають салатною заправкою і грибним відваром. Кладуть у миску, прикрашають листками зеленого салату і кружальцями помідорів.

Для приготування заправки в половині склянки оцту розчиняють по ложці солі й цукру, додають півсклянки олії і мелений перець до смаку.

Гливи мариновані

На 1 літр маринаду потрібно: 0,5 ч. ложки цукру, 0,5 ч. ложки солі, по 5 штук чорного перцю горошок і гвоздики, 1 ласторвий листок, 1 ст. ложка оцту.

Гливи попередньо поми-

ти й порізати. Залити їх киплячою водою — вона повинна повністю їх покрити. Варити 15 хв. Варені гриби покласти в банку і залити киплячим маринадом. Після охолодження вони готові до вживання. Закупорювати не потрібно. Зберігати в холодильнику, але недовго.

Суп з глив

Гливи — 150 г, картопля — 3 або 4 штуки (середнього розміру), цибулина, морквина (середня), стебло селери, кріп, петрушка — за смаком, олія соняшникова — 50 г, масло вершкове — 50 г, сметана — за смаком (додавати наприкінці).

У трілітровій каструлі закип'яти воду і покласти туди селеру, картоплю і петрушку. В цей же час на сковорідці протушувати цибулю з морквою з маслом та олією. Нарізані гриби покласти до моркви з цибулею і тушувати 4 хв.

Після цього суміш покласти в обовчевий бульйон, кип'ятити 3 хвилини. Вимкнути вогонь, каструлю із супом накрити кришкою, дати настоятися. При подачі прямо в тарілку покласти нарізаний кріп і сметану. Якщо хочете, щоб суп став ситнішим, додайте попередньо зварені перлові крупи.

Добрі ліки й городу допоможуть

• Не проблема ЧОМУ РОЗСАДА СИНІЄ

Інколи в розсади помідорів нижня частина листків, прожилки і стебло набувають синього чи фіолетового забарвлення. Це свідчить про брак фосфору, котрий потрібен для проростання насіння, росту коренів і наливу плодів.

Деякі городники в цьому разі починають посилено підживлювати розсаду суперфосфатом. Але легка нестача фосфору в розсадний період помідорам не особливо заважає, а ось його надмір стримує наростання листя. У різних сортів помідорів ступінь посиніння стебла виражений по-різному.

Можна в цьому разі застосувати позакореневу обробку легким (0,5%) розчином фосфорних добрив, але особливого сенсу в цьому немає. Причина, найімовірніше, в холодному ґрунті: при температурі нижче +15°C корені помідорів просто не в змозі засвоювати фосфор і воду, настає «фізіологічна посуха», і рослини трохи в'януть. Тому жодних радикальних кроків у цей час вживати не варто.

Щойно потепліє, рослини знову набудуть нормального кольору. А щоб їм допомогти на стадії розсади, треба утеплити підвіконня і захистити їх від холодного повітря. Крім того, слід знати, що фосфор погано засвоюється коренями в сухому ґрунті, тому перед внесенням добрив його треба добре полити.



Досвідчені садівники і городники стверджують, що для захисту саду та городу від шкідників можна використовувати препарати з аптеки. Звичні дешеві лікарські препарати здатні захистити наш сад від шкідників та збільшити врожай незгірш дорогих хімпрепаратів.

• Знадобиться



му зав'язуванню плодів вишні. Аби щоразу не вимірювати на око, можна розчинити флакон «зеленки» в літрі води, а потім потрошечку додавати у воду для обприскування.

Препарат **трихопол** застосовують як профілактичний засіб проти фітофтори: одна таблетка на літр води. Обприскують помідори кожні два тижні.

Аспірин використовують для знезараження низько-

кислотного ґрунту від грибків. Достатньо у літрі води розчинити таблетку і полити «проблемну» грядку.

Окрім того, що рожевим розчином **марганцівки** (0,5 г на 100 мл) рекомендують обробляти насіння перед висіванням, аби знищити можливих збудників хвороб, які зимують на насінні, вона здатна послужити ще й для підживлення. Для цього у відро рожевого розчину (3 г на 10 л) слід додати на кінець ножа борної кислоти. Це буде гарним ранньовесняним підживленням для суниці, малини, смородини й агрусу, особливо на ділянках із піщаними ґрунтами.

Розчин марганцівки врятує суницю від сірої гнилі, якщо не забути обприскати кущи-

ки одразу після цвітіння.

У темно-рожевому розчині замочують картоплю перед садінням, а також насіння перед закладанням на тривале зберігання. Така обробка не подобається ані дротянику, ані хвороботворним грибкам.

Розчином марганцівки до того ж знезаражують ґрунт для розсади, мийуть стаканчики і горщики, у яких планують вигонку розсади та зелені, для профілактики обробляють теплиці і парники.

Єдине, чого не треба забувати при її використанні, — усе добре в міру. Занадто захоплюватися поливами «рожевою водою» не варто. Надлишок марганцю в ґрунті може несприятливо позначитися на розвитку культур.

• Секрети врожаю

Раннє вирощування томатів

Хочете мати ранній урожай помідорів? Скористайтеся насінням ранніх сортів, а час висіву на розсаду розрахуйте так, щоб до її висаджування у ґрунт наприкінці третьої декади квітня — початку травня (на 15—20 днів раніше масових строків висадки) вона мала «вік» 60—65 днів. У таких рослин вже сформовано 8—9 листочків, а ще краще б — квітуча перша китиця.

Грядку слід підготувати з осені — в добре освітленому і захищеному від вітрів місці. Звісно, не обійтися без внесення перегною — 5—10 кг на квадратний метр. Рекомендується поєднувати застосування органічних і мінеральних добрив: сечовини 10—15 г, суперфосфату 40—50 г, калійної солі або калімагнезії 20—25 г на таку ж площу.

Обов'язково подбайте про додаткові прийоми захисту від приморозків: укриття рослин індивідуальними засобами захисту, зокрема під спанбондом, паперовими ковпаками, пластиковими пляшками, тощо, можна вдаватися й до димлення.

Помідори зазвичай ви-

саджують із міжряддями 70 см, а в ряду 40—45 см.

Розсаду заглиблюють до перших листочків. Якщо вона переросла, то садять похило, щоб над землею піднімалася верхівка не більше 20—25 см. Затим поливають і присипають сухою землею. Дуже добре замульчувати перегноем, компостом, скошеною травою. Надалі найкраще поливати не під корінь і не дощуванням, а по борознах, які присипають сухою землею.

До речі, найсолідші помідори одержують без поливу. Багато городників обмежується одним щедрим при садінні. За посухи помідори менш ніж інші культури страждають від неї, а два-три розпушуван-

ня ґрунту можуть замінити один полив.

Багаторічні спостереження підтвердили, що підв'язування рослин до кілків, формування в одне-два стебла є одним із головних прийомів запобігання захворюванню фітофторою. З цією ж метою бажано поступово видаляти нижнє листя так, щоб між ним і ґрунтом був проміжок 20—25 см. Стебла повинні бути сухі, добре освітлені, навколо них вільно циркулювати повітря. Листя видаляють поступово, протягом декількох тижнів і тільки те, яке за зовнішнім виглядом відслужило свій термін. Як тільки з'являться перші ознаки фітофторозу, потрібно обрізати все пошкоджене листя.



Йод — чудовий антисептик, тож гріх не застосувати цю його властивість у профілактиці хвороб рослин, надто усіялої гнилі. Розчином 5—10 крапель на десять літрів води рекомендують обприскувати суницю перед цвітінням. Ця проста процедура знищує сіру гниль й активізує життєві сили рослин. Обприскування проводять двічі-тричі з інтервалом 10 днів.

Розчином у пропозиції крапля йоду на три літри води один раз поливають розсаду томатів, аби збільшити продуктивність і майбутні розміри плодів. Після висадження розсади в ґрунт можна провести йодне підживлення ще раз, додавши у відро з водою три краплі йоду. Норма поливу: літр під кущ.

Якщо змішати в 10 літрах води 40 крапель йоду з літром сироватки і столовою ложкою перекису водню, вийде чудовий засіб для боротьби з фітофторою.

Додавши до 9 літрів води літр нежирного молока і 10—12 крапель йоду, одержують розчин, що знищує несправжню борошністу росу на огірках. Окрім того, йод входить до складу засобів, що запобігають поховінню листків в огірків і сприяють омолодженню пагонів.

«Зеленці» теж знайдеться застосування в присадибному господарстві. Нею можна замість садового вару змащувати рани на саджанцях при дрібному обрізуванні чи випадкових пошкодженнях.

40 крапель «зеленки», розчинені у відрі води, допоможуть врятувати помідори від фітофтори, огірки — від борошністої роси, слабкий розчин сприяє кращо-

• Не дрібниці

Рослинам потрібні канікули

Про значення попередника, тобто овочевої чи польової культури, яку вирощували на ділянці минулого року, говоримо не вперше, але ж забувається. А потім дивуємося: і чого не вродила та чи інша культура?



Тож нагадуємо: столові буряки і морква добре ростуть після огірків, капусти, ранньої картоплі, кабачків і патисонів. А самі огірки краще садити після гороху, квасолі, капусти, помідорів. Капуста добре почуватиметься на грядці, де перед цим вирощували цибулю. Одним із найкращих попередників майже для всіх овочевих культур вважається озима пшениця.

Щоб мати хороші врожаї, бажано кожні три-чотири роки змінювати сорт, вимогливо добирати насіння, дотримуватися послідовності висадки. Приміром, капусту можна повернути на те ж місце через 5—7 років. А помідори, перець, гарбузи і буряки — через 2—4 роки.

Для огірків, моркви і цибулі цей термін становить 1—3 роки, для кавунів і динь — 10. За такий період інфікована різними вірусами грядка стає безпечнішою для певної культури.

І ще треба пам'ятати: рослини, як і люди, не завжди мирно співіснують зі своїми сусідами. Тому, розміщуючи овочеві культури на своєму городі, необхідно враховувати, що, скажімо, помідори і картопля потерпають від спільних хвороб і шкідників, тому садити їх треба якомога далі одне від одного.

А ось поруч цибулі та часнику вони почуватимуться добре. Нормально вживаються і з капустою. А огірки просто-таки «плачуть» від цибулі. Бажаний сусід для всіх овочевих культур кріп, бо він приваблює корисних комах, які знищують багатьох шкідників.

ПІКІРУВАТИ ЧИ НІ?

Ставлення до пікірування у досвідчених городників неоднозначне. Річ у тім, що після нього в сіянцях травмуються корені. У подальшому рослина відстає в рості і розвитку.

Крім того, досвід показує, що врожайність культур, вирощених без пересаджування, значно перевершує врожайність овочів, отриманих при пікіруванні.

Однак, на думку городників, пікірування доцільно проводити в тому разі, якщо потрібно заощадити посівну площу, при цьому сівбу для одержання сіянців можна починати в ранній термін і за холодної погоди. У деяких випадках пікірування не обхідне з агротехнічних причин.

Іноді буває так, що внаслідок недостатнього освітлення і впливу порівняно високої температури стебла надмірно витягуються, особливо, якщо насіння на розсаду висіяне дуже рано.



У цьому разі пікірування також допомагає врятувати рослини від загибелі. Додаткові корені в подальшому розвиваються із підсім'ядольного коліна.

Пікірування сіянців овочевих культур рекомендується проводити з появою першого справжнього листочка. Вважається, що молоді паростки легше витримують пересаджування і швидше адаптуються до нових умов вирощування.

При пікіруванні рослину треба заглиблювати таким чином, щоб сім'ядольні листочки перебували на відстані не менш як 0,3 см від поверхні ґрунту, при глибшому садінні велика ймовірність їхнього загнівання.

При дотриманні правил пікірування та пересаджування ріст і розвиток кореневої системи рослин відновлюється за короткий термін. Укорінення культур, забезпечених достатньою кількістю вологи і тепла, зазвичай відбувається впродовж 2—3 днів.



ПОНЕДІЛОК, 19.03.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 XII Паралімпійські зимові ігри. Лижні перегони. Відкрита естафета. Всі класи
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 11.50, 12.50, 14.20 Погода
09.40 Щоденник Паралімпіади
09.50 XII Паралімпійські зимові ігри. Церемонія закриття
11.35, 13.35, 16.25 Телепродаж
12.00 Документальний цикл Смачні історії
13.10 РадіоДень
13.55 Перша шпальта
14.30 РадіоДень
15.15 Лайфхак українською
15.20 М/с «Гон»
15.35 М/с «Чорний Джек»
16.50 Розсекречена історія
17.50, 23.50 Інформаційна година
19.00 Розважальна програма з Майклом Шуром
19.40 До справи
20.15 Війна і мир
21.30 Тема дня
21.50 Паралімпійські зимові ігри. Післямова
22.05 Д/с «Як працюють міста»
23.00 Т/с «Імперія»

1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.15 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.40, 12.20 «Одруження наосліп»
12.45, 14.00, 15.25 «Міняю жінку»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Сувенір з Одеси»
22.00 «Гроші-2018»
23.15, 00.25 «Голос країни-8»

2+2
06.00 Мультифільми
08.00 «Нове Шалене відео по-українськи»
10.30 Х/ф «Володар морів: На краю світу»
13.00 Т/с «Команда»
16.35 Х/ф «Атлантичний рубіж»
18.15 «Спецкор»
18.45 «ДжеДА!»
19.20, 20.20 Т/с «Опер за викликом»
21.20 Т/с «Кістки-9»
22.55 Т/с «Кістки-8»
00.40 Т/с «Вуличне правосуддя-1»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
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 Міська 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 Твій дім
09.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Полілог
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Догора»
17.00 П'ятий вимір
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.40 Х/ф «Рожева банда»

ICTV
05.45, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Антисомбі
11.10 Секретний фронт. Дайджест
12.35, 13.20 Х/ф «Шерлок Холмс»
12.45, 15.45 Факти. День
15.35, 16.20 Х/ф «Шерлок Холмс: Гра тіней»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.30 Т/с «Менталіст»
22.35 Свобода слова
00.50 Х/ф «Фантоми»

СТБ
06.25, 15.30 «Все буде добре!»
08.10 «Все буде смачно!»
09.20 Х/ф «Міміно»
11.15 Х/ф «Джентльмени удачі»
13.05 «Битва екстрасенсів-18»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55, 22.40 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.35 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
04.55 Абзац
06.49, 08.05 Kids Time
06.50 М/с «Луні Тюнз шоу»
08.10 М/ф «Король Лев»
10.00 Х/ф «Перстень Нібелунгів»

13.40 Х/ф «Останній мисливець на відьом»
15.45 Х/ф «Гаррі Поттер і таємна кімната»
19.00 Ревізор. Крамниці
21.00 Таємний агент
22.15 Таємний агент. Пост-шоу
00.10 Х/ф «Вниз»

«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
11.30 Реальна містика
13.30, 15.30 Т/с «За щучим велінням»
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Кладова життя»
23.30 Х/ф «Контрабанда»

ТТБ
07.00 «Файний ранок»
09.00 «У країні Мультяндії»
09.45 «Як це?»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40 «Поза рамками»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Доли»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
16.50, 19.15 Анонси
17.10 Док. фільм
17.45 «Хто в домі хазяїн?»
18.00 «Відверті діалоги»
18.30 «В об'єктиві ТТБ»
18.45 «Мамина школа»
19.20 «Тема дня»
19.50 «Армія нескорених»
20.05 «Загублені в часі»
20.20 «Словами малечі про цікаві речі»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР
05.40 Мультифільм
06.10, 22.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.25, 12.25 Х/ф «Д'Артаньян і три мушкетери»
16.10 «Чекай мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорож»
20.40 Т/с «Запитайте в осені»
00.20 Х/ф «Приборкання норвільського»

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 15.35 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.50, 11.50, 12.50, 14.20 Погода
09.40, 19.25 Д/с «Пригоди Остіна Стівенса»
10.35, 13.35, 16.25 Телепродаж
11.00 Д/с «Спільноти тварин»
12.00 Документальний цикл Смачні історії
13.10 :РадіоДень
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.15 Лайфхак українською
15.20 М/с «Гон»
16.50 Війна і мир
17.35 ТАКАШОТАМ #
17.50, 23.50 Інформаційна година
19.00 Документальний цикл «Пліч-о-пліч»
20.25 Складна розмова
21.30 Тема дня
21.50 Паралімпійські зимові ігри. Післямова
22.05 Д/с «Як працюють міста»
23.00 Т/с «Імперія»

1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.15 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.40, 12.20 «Одруження наосліп»
12.45, 14.05, 15.25 «Міняю жінку»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Сувенір з Одеси»
22.00 «Одруження наосліп-4»
23.35, 00.25 Х/ф «Сусіди на стрьомі»

2+2
06.00 Мультифільми
08.00 Т/с «Атлантида»
08.55, 12.55 «Нове Шалене відео по-українськи»
09.45, 18.15 «Спецкор»
10.15, 18.45 «ДжеДА!»
10.55, 17.15 «Загублений світ»
15.35 Х/ф «Гарячі голови»
19.20, 20.20 Т/с «Опер за викликом»
21.20, 22.55 Т/с «Кістки-9»
00.40 Т/с «Вуличне правосуддя-2»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»

СЕРЕДА, 21.03.2018

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
07.35, 20.00 Межа правди
08.30 Екологічно чисте життя
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 Музична програма «Гал-кліп»
12.40 Твій дім
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Останній герой»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
22.40 Х/ф «Бруд»

ICTV
05.40, 10.10 Громадянська обора
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.10, 17.35, 21.30 Т/с «Менталіст»
12.10, 13.15 Х/ф «Мисливіці на привидів-2»
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.25 Т/с «Ніконов і Ко»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.35 Скetch-шоу «На трьох»
23.45 Х/ф «Ромео повинен померти»

СТБ
06.40, 15.30 «Все буде добре!»
08.25 «Все буде смачно!»
09.25 «МастерШеф-7»
12.45 «Хата на тата»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.40 «МастерШеф. Кулінарний випускний»
00.10 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
04.30 Абзац
06.24, 07.44 Kids Time
06.25 М/с «Луні Тюнз шоу»
07.45 Т/с «Мерлін»
10.30 Т/с «Друзі»

12.30 Т/с «Статус відносин — все складно»
17.00, 19.00 Від пацанки до панянки
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Суперінтуїція

«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.30, 15.30 Агенти справедливості-3
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Кладова життя»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ
07.00 «Файний ранок»
09.00 «У країні Мультяндії»
09.45 «Як це?»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.20 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Доли»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
16.50, 19.15 Анонси
16.55, 17.40, 19.10, 20.25 Рекла-ма
17.10 «Наші гроші»
17.45 Док. фільм
18.40 «Візитівки Карпат»
18.45 «Думки вголос»
19.50 «Надія є»
20.05 «Всяка всячина: інструкція з використання»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР
06.00 Мультифільм
06.10, 22.35 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.20, 12.25, 20.40 Т/с «Запитайте в осені»
13.00 Х/ф «Час гріхів»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорож»
00.20 Х/ф «Танцюй»

ВІТРОК, 20.03.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 15.35 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.50, 11.50 Погода
09.40 Д/с «Пригоди Остіна Стівенса»
10.35, 16.25 Телепродаж
11.00 Д/с «Спільноти тварин»
12.00 Документальний цикл Смачні історії
12.30 Церемонія зустрічі Національної паралімпійської збірної України
15.15 Лайфхак українською
15.20 М/с «Гон»
16.50 Світло
17.50, 23.50 Інформаційна година
19.00 Перший на селі
19.25 Посттравматичний синдром
20.25 Наші гроші
21.30 Тема дня
21.50 Паралімпійські зимові ігри. Післямова
22.05 Д/с «Як працюють міста»
23.00 Т/с «Імперія»

1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.15 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.40, 12.20 «Одруження наосліп»
12.45, 14.05, 15.25 «Міняю жінку»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Сувенір з Одеси»
22.00 «Поверніть мені красу-3»
23.20, 00.25 Х/ф «Інша Земля»

2+2
06.00 Мультифільми
08.00 Т/с «Атлантида»
08.55 «Облом. UA.»
09.45, 18.15 «Спецкор»
10.15, 18.45 «ДжеДА!»
10.55, 17.15 «Загублений світ»
12.55 «Помста природи»
15.40 Х/ф «Атлантичний рубіж-2»
19.20, 20.20 Т/с «Опер за викликом»
21.20 Т/с «Кістки-9»
22.55 Т/с «Кістки-8»
00.40 Т/с «Вуличне правосуддя-2»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Погляд зблизька
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 Єдина країна
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, 21.20 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30 Євромакс
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Суперполіцейський»
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал-кліп»
22.35 Х/ф «Час під вогнем»

ICTV
05.35, 20.20 Громадянська обора
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Більше ніж правда
11.10, 17.35, 21.30 Т/с «Менталіст»
12.10, 13.20 Х/ф «Мисливіці на привидів»
12.45, 15.45 Факти. День
15.05, 16.25 Т/с «Ніконов і Ко»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
22.30 Скetch-шоу «На трьох»
23.45 Х/ф «Фантоми»

СТБ
06.50, 15.30 «Все буде добре!»
08.35 «Все буде смачно!»
09.40 «МастерШеф-7»
13.25 «Хата на тата»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00 «Наречена для тата»
22.45 «Давай поговоримо про секс»
00.40 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
05.45, 06.45 М/с «Луні Тюнз шоу»
06.40, 07.59 Kids Time
08.00 Т/с «Мерлін»
10.50 Т/с «Друзі»

12.50 Т/с «Статус відносин — все складно»
17.10, 19.00 Дешево та сердито
21.00 Аферисти в мережах
22.05 Від пацанки до панянки

«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.30, 15.30 Агенти справедливості-3
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Кладова життя»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ
07.00 «Файний ранок»
09.00 «У країні Мультяндії»
09.45 «Хочу бути...»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.20 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Доли»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
16.50, 19.15 Анонси
16.55, 17.40, 19.10, 20.25 Рекла-ма
17.10 «До справи»
17.45 «Армія нескорених»
18.00 «Подорожні замальовки»
18.30 «В об'єктиві ТТБ»
18.45 «У світі захоплені»
19.50 «Думки вголос»
20.05 «Хто в домі хазяїн?»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР
05.50 Мультифільм
06.10, 22.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.20, 12.25, 20.40 Т/с «Запитайте в осені»
12.00 «Новини»
12.50 Х/ф «Діамантова рука»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорож»
00.20 Х/ф «Екіпаж»

ЧЕТВЕР, 22.03.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 15.35 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.50, 11.50, 12.50, 14.20 Погода
09.40, 19.25 Д/с «Пригоди Остіна Стівенса»
10.35, 13.35, 16.25 Телепродаж
11.00 Д/с «Спільноти тварин»
12.00 Документальний цикл Смачні історії
13.10 :РадіоДень
13.55 До справи
14.30 РадіоДень
15.15 Лайфхак українською
15.20 М/с «Гон»
16.50 Твій дім
17.20 ТАКАШОТАМ #
17.50, 23.50 Інформаційна година
19.00 Документальний цикл «Пліч-о-пліч»
20.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.30 Тема дня
21.50 Паралімпійські зимові ігри. Післямова
22.05 Д/с «Як працюють міста»
23.00 Т/с «Імперія»

1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.15 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.40, 12.20 «Одруження наосліп»
12.45, 14.05, 15.25 «Міняю жінку»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Сувенір з Одеси»
22.00 «Міняю жінку-13»
23.00, 00.20 «Право на владу-2018»
00.45 Х/ф «Дюплекс»

2+2
06.00 Мультифільми
08.00 Т/с «Атлантида»
08.55, 12.55 «Облом. UA.»
09.45, 18.15 «Спецкор»
10.15, 18.45 «ДжеДА!»
10.55, 17.15 «Загублений світ»
15.35 Х/ф «Гарячі голови-2»
19.20, 20.20 Т/с «Опер за викликом»
21.20, 22.55 Т/с «Кістки-9»
00.40 Т/с «Вуличне правосуддя-2»

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 Екологічно чисте життя
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 П'ятий вимір
11.00, 16.00 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Дрібка перцю»
15.45, 20.25 Добрі традиції
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі Європа
20.30 Євромакс
21.30 Смачна мандрівка
22.35 Х/ф «Дев'яте небо»

ICTV
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.10, 17.35, 21.30 Т/с «Менталіст»
12.10, 13.15 Х/ф «Ромео повинен померти»
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.25 Т/с «Ніконов і Ко»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.30 Скetch-шоу «На трьох»
23.40 Х/ф «Здоровань»

СТБ
06.25, 15.30 «Все буде добре!»
08.10 «Все буде смачно!»
09.10 «МастерШеф-7»
12.30 «Хата на тата»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.40, 23.00 «Я соромлюсь свого тіла-5»
00.00 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
05.35, 06.35 М/с «Луні Тюнз шоу»
06.34, 07.49 Kids Time
07.50 Т/с «Мерлін»
10.40 Т/с «Друзі»

12.30 Т/с «Статус відносин — все складно»
17.00, 19.00 Хто зверху
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Вар'яти

«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.30, 15.30 Агенти справедливості-3
16.00 Історія одного злочину-2
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Кладова життя»
23.20 Контролер

ТТБ
07.00 «Файний ранок»
09.00 «У країні Мультяндії»
09.45 «Школа Мері Поппінс»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.20 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Доли»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
16.50, 19.15 Анонси
16.55, 17.40, 19.10, 20.25 Рекла-ма
17.10 «Складна розмова»
17.45 «Розсекречена історія»
18.45 «Надія є»
19.50 «Думки вголос»
20.05 «Як це?»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР
05.50 Мультифільм
06.10, 22.35 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.20, 12.25, 20.40 Т/с «Запитайте в осені»
12.55 Х/ф «Любов на асфальті»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорож»
00.20 Х/

П'ЯТНИЦЯ, 23.03.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 15.30 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 У фокусі Європа
08.00 Євромакс
08.30 Екологічно чисте життя

21.00 Аферисти в мережах
22.10 Хто зверху?
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архикатедрального собору УГКЦ м. Тернополя

14.00 М/ф «Три богатирі на далеких берегах»
15.15 Х/ф «Гаррі Поттер і в'язень Азкабану»

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.45 Зірковий шлях
09.15 Т/с «Провінціалка»

ТТБ

07.00, 13.30 «Лайфхак українською»

ICTV

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок

07.00 «Файний ранок»
09.00 «У країні Мультяндії»
09.45 «Казки Лірника Сашка»

1+1

06.10 ТСН
07.05 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»

ICTV

05.05 Факти
05.35 Інсайдер
07.25 Т/с «Код Костянтина»

СТБ

05.05 «Хата на тата»
07.50 «Холостяк-8»
09.00 «Все буде смачно!»

ІНТЕР

06.10 Х/ф «Дівчина з гітарою»
08.00 «Удачний проект»

СУБОТА, 24.03.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Огляд світових подій
10.30 Зміни свій світ

09.00 Ревізор. Крамниці
11.00 Таємний агент
12.30 Таємний агент. Пост-шоу

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

• На вушко

Жінка за кермом: вибираємо «правильне» взуття

Жінка XXI століття самотійніша і незалежніша, ніж її попередниці (скажімо, жінки початку ХХ сторіччя).

Але автомобілістки не завжди можуть скористатися такою різноманітністю, оскільки в деякому взутті незручно водити машину.

освіжаючи цукерки, відірвати каблуків зовсім і ходю, що летить, попрямувати у справах. Це не поліпшить вам настрої і не додасть упевненості.

Дійсно, чоботи або черевики з високим шнуріванням стискають ногу (порушується кровопостачання), сковують рухи.

Дійсно, чоботи або черевики з високим шнуріванням стискають ногу (порушується кровопостачання), сковують рухи.

Щоб не потрапити в подібну ситуацію, деякі автоледі возять з собою запасну пару туфель, інші вважають за краще водити авто в кросівках або іншому спортивному взутті.

Можна, звичайно, як в рекламах, посміхаючись і жуучи

Можна, звичайно, як в рекламах, посміхаючись і жуучи

Можна, звичайно, як в рекламах, посміхаючись і жуучи



Якщо жінка хоче навчитися водити автомобіль, найголовніше — не стояти у неї на шляху

ЧИТАЄМО
ЕТИКЕТКИ

«Рідке золото»: труднощі вибору



Олія нині досить не дешеви́й продукт, але дуже вже необхідний. Тому, незважаючи на подальше подорожчання, попит на неї не спадає. Що ж потрібно знати і на що звертати увагу, щоб купити олію високої якості?

● На замітку

ся досить тривалий (рік і навіть два) термін придатності соняшникового олії. Не варто цьому довіряти. Характерна риса нинішнього ринку: продукція багатьох підприємств не витримує навіть тих термінів придатності, які зазначені на споживчій тарі. В олії ще до закінчення терміну придатності з'являються прогірклий смак і запах, помутніння й осад.

Соева олія містить, крім жиру, повноцінні білки. Її не дезодорують, тільки рафінують. Сира соєва олія має коричневий із зеленуватим відтінком, а рафінована — ясно-жовтий.

Кукурудзяна олія готується в їжу тільки рафінована й дезодорована (у сирій — різкий запах і смак). А вітамінів у ній більше, ніж у соняшниковій.

При виборі олії приділяється, є чи в посудині осад — його наявність свідчить про окислювання. Такий продукт віддає гіркотю й при нагріванні піниться.

Термін зберігання нерафінованої олії — два місяці, рафінованої — чотири місяці. Експерти вже не раз попереджали, що в деяких олій необгрунтовано завищений термін зберігання.

Не звертайте уваги на напис на етикетці «без хо-

лестерину» — у будь-якій олії його немає зовсім.

Вчитуйтеся в маркування на етикетці оливкової олії. Нерідко там дрібними буквами зазначено, що продукт є сумішшю з якоюсь іншою олією без вказання процентного співвідношення його частин. Продаж під видом дорогої оливкової олії якої-небудь суміші — не що інше, як обман споживача.

Не зберігайте олію на світлі, у теплі: вона швидко псується. Місце для неї — у холодильнику.

Не смажте на тій самій олії двічі.

Олію не можна піддавати повторному нагріванню. Це небезпечно для здоров'я.

ВИДИ ОЛІЇ

Від ріпакової олії користь сумнівна. Лінолева й ліноленова кислоти перебувають у такому співвідношенні, в якому організм погано їх засвоює. Вітамінів у рафінованій ріпакової олії практично немає. Зате є шкідлива для серця ерукова кислота.

У кукурудзяній олії обмаль вітамінів. Зате смак у неї нейтральний — ідеальна якість для приготування кондитерських виробів, м'яса й риби.

Соняшникова, на відміну від інших, часто продається нерафінованою, тобто не очищеною від вітамінів. Але й у рафінованій соняшниковій олії вітаміну Е удвічі більше, ніж в інших.

У соєвій олії найбільше лінолевої та ліноленової кислот, і вони перебувають в ідеальному співвідношенні — організм їх легко засвоює. Підходить швидше для приготування овочів, ніж для м'яса.

Найціннішою вважають **оливкову олію**. Її вичавлюють з оливок, що виростили під гарячим сонцем Греції, Італії, Іспанії, Туреччини або Португалії. Нерафінована — зберігає смак і запах живих оливок. І тим радикально відрізняється від підробок.

Натуральна оливкова олія — золотаво-жовтого кольору. Темно-золота або зеленувата — сортом нижча. Її зробили з переспілих плодів. Овочевий салат або спagetі, заправлені нерафінованою маслиною олією, удвічі корисніші й смачніші.

Але смажити на оливковій олії не варто — утворюються шкідливі токсини. Ще один недолік нерафінованої оливкової олії — нетривалий термін придатності, усього місяць.

Рафінована оливкова олія оливоками не пахне. Зате зберігається цілий рік. І смажити на ній можна, не боячись отруїтися.

Купувати оливкову олію найкраще пізно восени або взимку, коли температура надворі близько нуля — тоді легко перекопатися в її натуральності. Справжнє «рідке золото» при температурі 0°C застигає, стає непрозорим. Сурогатна, розведена дешевими оліями, залишається рідкою.

Олія, тільки що відтиснута з оливок, соняшнику, сої або кукурудзи, — це запашний цілющий бальзам. Але свої корисні властивості свіжа олія зберігає недовго. У відкритій пляшці, у теплі й на світлі зберігається не довше місяця — окислюється. А окисленою олією можна отруїтися.

На скворідці пахуча нерафінована олія перегорить: утворює токсичні сполуки. Так що смажити на ній не слід. Краще поливати салати.

Всі рафіновані олії не повинні містити осаду, а якщо рафінація включала стадію дезодорації, олія не повинна мати запаху і навіть відчутного смаку.

ВИКОРИСТАННЯ ОЛІЇ

Щоб у три рази продовжити життя олії, її очищають — рафінують. Така олія універсальна: у салаті не забиває аромат зелені; на слабкому вогні не горить. Для фритюрниці підходить найчистіша — рафінована й дезодорована олія. Вона нічим не пахне.

Електрофритюрниця олії не пересмажує. Тому на одній порції можна смажити кілька разів під ряд. Вісім разів — на соняшниковій, кукурудзяній та соєвій. На бавовняній, арахісовій і маслиновій — всі п'ятнадцять.

«Вторинну» олію потрібно правильно зберігати. Із фритюрниці перелити в посуд з вузькою шийкою, закоркувати й поставити в холодильник.

● Знадобиться

ЯК МИТИ ЯБЛУКА

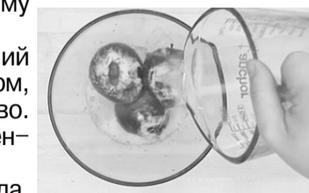
Перед тим як їсти куповані яблука, їх потрібно правильно помити. Варто пам'ятати, що яблучна шкірка містить багато корисних мікроелементів та вітамінів, тому лікарі рекомендують їсти яблука зі шкіркою.

Але краса магазинних яблук оманлива, тому перш ніж споживати їх, мусимо очистити їх від усього зайвого, що може завдати шкоди нашому здоров'ю.

Щоб яблука мали товарний вигляд, їх обробляють воском, вживати в їжу який шкідливо. Проте є легкий спосіб очищення яблучної шкірки!

Для цього знадобиться сода, лимонний сік і вода.

Що потрібно робити? Насамперед ошпарити куповані яблука окропом — восковий наліт на плодах відразу ж проявиться!



Далі треба викласти на яблука суміш з соди і лимонного соку і залити фрукти і содову суміш теплою водою. Потім — почистити шкірку яблук цієї сумішшю з допомогою зубної щітки. Звичайно, за змоги варто їсти домашні яблука, адже й куповані на ринку часто оброблені.

Чому не псуються яблука

Рожеві сосиски, зелені яблука і сніжно-білий сир на прилавках українських супермаркетів викликають у покупців мимовільне слиновиділення, а руки самі тягнуться за гаманцем. При цьому мало хто замислюється над тим, що таке «буяння кольорів» є не чим іншим, як хімічними технологіями, які здатні серйозно зашкодити здоров'ю.

банках зі штучним згущеним «молоком», пишуть назву не «Згущене молоко», а «Згущенка».

До речі, китайці вже навчилися створювати штучні курячі яйця, які не можна відрізнити від справжніх. Підробки дуже схожі на «натурпродукт», мають шкаралупу, жовток і білок. Але під час їх приготування можна відчути запах хімікатів, а їхня шкаралупа більш крихка, ніж у справжніх курячих яєць. Крім того, якщо підсмажити хімічне «яйце», білок утворює значно більше пухирців, ніж природний продукт. Роблять їх з желатину, бензоату соди,

лактону, карбоксиметилцелюлози, карбиду кальцію, лізину та інших хіміко-органічних сполук.

Чи звертали ви коли-небудь увагу на те, що на прилавках магазинів деякі фрукти, зокрема яблука, можуть лежати тижнями, і при цьому не псуватися? Для кращого збереження під час транспортування і зберігання їх покривають тонким шаром парафіну або воску з домішками шкідливих ароматичних вуглеводнів. Саме він додає імпортованим яблукам такого красивого глянцевого блиску.

Якщо щойно зірване з дерева яблуко покрито найтоншим шаром пара-

фіну, то такий восковий наліт дасть змогу зберігати яблуко до 2 років! Змити парафін або віск, просто сполоснувши яблуко водою з-під крана, неможливо. Потрібні гаряча вода і щіточка, якою треба дуже ретельно відшкребти фрукт від воску.

Подіюють, що екзотичні фрукти, які не досягли кольору стиглості, фарбують. Для того ж, щоб вони краще зберігалися, їх поміщають у камери з формаліном (речовина, яка використовується в моргах для збереження трупів). В одній оптовій фірмі, яка ввозить цитрусові, розміялися, почувши цю байку. «Нічого подібного бути не може, фрукти зберігаються в звичайних овочевих камерах часів Радянського Союзу. Якщо фрукти і обробляють чимось, то це на плантаціях. Ця обробка не шкодить здоров'ю людини».

● А ви знали?

Час від часу ми чуємо про те, що сосиски, сардельки і варені ковбаси робляться зовсім не із м'яса, а з фарбованого туалетного паперу. Це твердження правдиве лише частково: туалетний папір надто дорогий інгредієнт, замість нього використовують сою і крохмаль. Згідно з експертизами, у вітчизняних сосисках наявність м'яса не перевищує 2–5%, у гіршому випадку — м'яса в них взагалі немає, його замінюють великою кількістю далеко не корисних речовин, особливо токсичних для дітей, вагітних і тих, хто годує грудьми.

Окрім штучних м'ясопродуктів, «умільці» навчилися виготовляти штучне молоко і молочні продукти, крупки, макаронні вироби, «картопляні» чіпси, «ягідні» і «фруктові» продукти, «горіхові» пастки для кондитерських виробів, подібність устриць і навіть чорної зернистої ікри. Зокрема, деколи на

