

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп.

#8(827) 22 лютого 2018 року

● Люстерко

**Сік капусти
квасний,
але помічний**

У народній косметології здавна використовували сік квашеної капусти. Якщо у вас жирна та пориста шкіра, корисно за 10–15 хв до вмивання протерти обличчя соком квашеної капусти.

Також він ефективно бореться із веснянками та пігментними плямами. Та й загалом відбілює шкіру. Можна щоденно протирати соком пігментовану шкіру або ж робити маску: марлеву серветку, змочену соком, погласти на 10 хв. на пігментовану ділянку. Таку процедуру рекомендується робити через день, до посвітлення плям, але не більше 30 масок на курс.

Для в'янучої тъмяної шкіри. 2 ст. ложки соку квашеної капусти змішати з 1 яєчним білком і 1 ст. ложкою пшеничного борошна. Нанести на очищену шкіру обличчя на 30 хв., змити теплою водою.

Менш відома властивість соку квашеної капусти — здатність боротися із целюлітом. Сік є ефективною добавкою до антицелюлітного раціону, оскільки може «чисти» з'єднувальні тканини.

Калина для краси

При жирній вугристій шкірі і зморшках змішати сік калини і мед у рівних пропорціях, нанести на обличчя. Через 20 хв. змити теплою водою.

Щоб трохи освіжити обличчя і звузити пори, 1 ст. ложку соку калини, 1 яєчний білок та 1 ст. ложку лимонного соку перемішайте, нанесіть на обличчя на 15 хв. Змийте прохолодною водою. Така маска рекомендується тільки для жирної шкіри.

**Кава зменшує...
жіночий бюст**

Три чашки цього напою в день загрожують зменшенню розміру жіночих грудей — такого висновку дійшли вчені.

У ході експерименту взяли участь 300 волонтерів. Кожну з учасниць уважно обстежували, вивчали інформацію і зіставляли результати. Висновок: кава справляє сильний ефект на молочні зализи — вони таки зменшуються.

Якщо це втішить любительок підбадьорливого напою — бюст зменшується поступово.

**Чи
РОЗІГРІВАТИ
ЇЖУ?**

3

Багатьом доводилося чути, що лікі зі звіро-бою ні жінкам, ні чоловікам вживати протягом тривалого часу не можна. Але чи правда це? I чи є проти покази в інших лікарських рослин?

● Варто знати

Так, щодо звіробою це правда. Все залежить від частоти вживання та кількості, віку і статі, а також від стану здоров'я людини. Та й чи не кожна лікарська рослина має певні протипоказання. До речі, неправильні збір та зберігання фітосировини теж можуть привести до небажаних наслідків, навіть ускладнень.

✓ Використання звіро-бою упродовж 1–2 місяців у чоловіків може викликати стійку імпотенцію, підвищення артеріального тиску. В жінок може з'явитися надлишкова волохатість на обличчі, ногах, а також підвищення артеріального тиску.

✓ **Материнка** також протипоказана чоловікам для довгого застосування

● Про всяк випадок

**Щоби «штучне сонце»
не зашкодило**

Нині засмагаю посеред зими нікого не здивуєш. I не завжди, зрозуміло, вана природна: солярі є в багатьох салонах краси й оздоровчих кабінетах. Якщо й ви вирішили скористатися «штучним сонцем», запам'ятайте кілька правил.

1. Починайте засмагати з мінімальної кількості хвилин — 3–4.
2. Відвідуйте солярій не частіше як двічі на тиждень.
3. Використовуйте спеціальні креми та гелі до і після засмаги.
4. Обов'язково одягайте спеціальні окуляри та шапочку для волосся, щоб уберегти його від негативного впливу УФ-променів і не пересушити.
5. Не залишайте відкритими інтимні ділянки шкіри, а також родимки та пігментні плями.
6. Перед процедурою не накладайте макіяж. Так само не слід користуватися парфумами: духами, дезодорантами й ароматичними оліями.

Та основним правилом для кожного, хто зібрався відвідати солярій, має стати попередня обов'язкова консультація лікаря. Якщо ж ви помітили на собі щось незвичне вже після процедури — не гайте часу, зверніться до медиків.

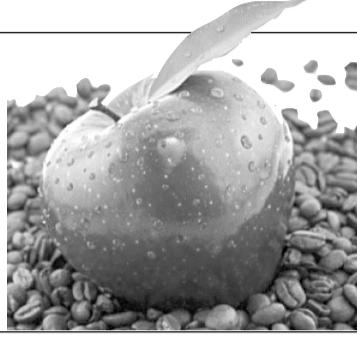
І не забувайте, що найкращу засмагу разом із потрібним для нас вітаміном D можна отримати лише під справжнім сонцем, до того ж — безкоштовно.

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Генадія, завтра — Валентини, Ганни, Галини. 24 лютого з днем Ангела вітайте Власа, Всеволода, 25 — Олексія, Марію, Євгену, 26 — Світлану, Зою, Степана, 27 — Кирила, Юрія, 28 — Онисима.

2

**Яблуко
замість
чашки кави**



**Ліво-сад
на десяти
сотках**

4

■ «травичку» — в міру



з цієї ж причини. I звіробій, і материнка пригнічують гормональну і статеву системи. Загалом, материнка — жіноча трава, вона зміцнює дітородні органи і молочні залози, що чоловікам ні до чого. ✓ Довготривале застосування шипшини в будь-якій формі може привести до гепатиту. Окрім того, настій шипшини необхідно ретельно проціджувати крізь марлю або густе сито, щоб не залишалося в настій тоненькіх волосків з насіннєвої коробочки. Адже дрібненькі волоскові голочки з насіннєвої коробочки шипшини можуть пошкодити слизову кишкового каналу, а в окремих випадках приводити навіть до так званих «волосяних» набряків.

✓ Тривале вживання валеріани підвищує згортання крові, викликає головні болі, відчуття тривоги і порушує функції шлунково-кишкового тракту.

✓ Внаслідок тривалого застосування мучници

звичайної може з'явитися нудота, блювання.

✓ **Буркун лікарський** при його неконтрольованому введенні в організм теж не обіцяє нічого доброго. Неправильне його сушіння позбавляє кров здатності нормально згортатися. А передозування навіть доброкісного застосування викликає головний біль, нудоту, блювату і ураження печінки.

✓ Під час збору **шишок хмелю** необхідно надягати рукавички, якщо хочете уникнути подразнення шкіри.

✓ Іноді **оман високий** навіть при одноразовому прийомі (наприклад, при лікуванні бронхіту) може викликати алергічні висипи на шкірі, знепритомнення.

✓ Подрібнені плоди **шипшини** практично завжди викликають свербіння шкіри рук, а тому після доторкання до них слід добрі вимити руки.

✓ **Бальзам «Зірочка»** застосовувати дітям не безпечно, бо часто зустрічаються алергічні реакції на нього.

● Знадобиться

Допоможе зігрітися

Якщо ви змерзли в холодну і вітряну погоду, треба якнайшвидше зігрітися, випивши склянку гарячого чаю.

До чаю можна додати кагор (його здавна застосовували як лікувальне вино) або випити півсклянки підігрітого вина.

Або у центрі великої редьки зробити глибоку лунку і заповнити її медом або цукром. Через якийсь час лунка заповниться соком редьки. Настояти 4–6 годин і вживати під час застуди 5–6 разів на день (дітям по чайній, а дорослим — по столовій ложці).

Для профілактики застуд згодиться противірусний чай. 1 чайну ложку суміші ромашки, материнки і меліси (1:1:1) залити склянкою окропу і настоювати в термосі 30 хв. Пити по склянці 2–3 рази на день, додавши у чай десертну ложку меду.

Погода на тиждень

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 22 лютого	-5 / -2	без опадів	сх., 3
п'ятниця, 23 лютого	-7 / -4	сніг	сх., 3
субота, 24 лютого	-12 / -8	без опадів	півн., 4
неділя, 25 лютого	-16 / -12	без опадів	півн., 5
понеділок, 26 лютого	-20 / -13	без опадів	півн., 2
вівторок, 27 лютого	-19 / -13	сніг	сх., 3
середа, 28 лютого	-17 / -13	сніг	півн.-сх., 3

● Сезон застуд

П'ять продуктів для підтримки імунітету

Часник

Вважається найкращим продуктом для профілактики грипу та застуди. Причому мікро-бій віруси бояться не тільки з'їденого часнику. Дрібно порізаний і розкладений у квартирі часник нейтралізує їх самим ароматом.

• Імбир

Імбирний чай має не тільки зігрівальну, а й дезінфікуючу та антисептичну дію. До того ж приско-рює метаболізм і допомагає швидко позбутися на-браних за час зимових канікул кілограмів.

• Квашена капуста

Чемпіонка зі вмісту вітаміну С, від нестачі яко-го взимку страждають практично всі. Аскорбін-ки у квашеній капусті більше, ніж у лимонах, апельсинах і смородині (30 мг на 100 г).

Кардіологи поважають квашену капусту за високий вміст калію. Він нормалізує серцевий ритм і артеріальний тиск. А он-кологи вважають її головним продуктом для профілактики раку молочної залози.

Ще одна цінність капусти — високий вміст харчових волокон, що поліпшують перистальтику кишечнику (профілактика закрепів).

• Хурма

Единий фрукт, який на морозі не псується, а стає тільки смачнішим. Головна цінність хурми — високий вміст йоду, від нестачі якого страждають усі жителі неприбережних районів. Яскравий жовторяжий колір — ознака високого вмісту бета-каротину (еліксиру молодості та джерела довголіття).

Завдяки унікальній комбінації вітамінів С і Р хурма зміцнює стінки судин і допомагає уникнути зимової червоної «сіточки» на щоках і на носі. А пектин поліпшує травлення.

• Журавлина

Її невипадково називають північним лимоном і молодильною ягодою. Журавлина — комора природних антиоксидантів. Завдяки високому вмісту таніну журавлинний морс швидко збиває температуру.

Сік журавлини вважається профілактичним засобом від інфекційних захворювань, а при лікуванні антибіотиками по-силує їхню дію.

Це унікальний засіб боротьби з хворобами сечостатової системи. Корисна ягода і гіпертонікам: з її допомогою можна швидко знизити артеріальний тиск.

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

Поширені думка, що найпростіший спосіб «тренування» судин — невелика щоденна доза алкоголя, бажано коньяку. Насправді ж 60 грамів коньяку, 100—120 грамів горілки, склянка вина чи 1—2 пляшки пива в день лише запобігають розвитку атеросклерозу судин, але судини не тренують.

Чи можна змінити судинну систему? На думку фахівців, можна — **регулярним тренуванням**. А це контрастний душ, періодичні відвідини сауни, парної, причому з обтиранням снігом чи стрибанням у горські потоки, а також масаж спини, розтирання, їзда на велосипеді, прогулянки на свіжому повітрі плюс повноцінне інтимне життя.

Судини треба постійно тримати в тонусі, а тренуватимете м'язи — тренуватимете й судини.

Чим частіше ми тренуємо судинну систему, тим вона спокійніше реагує на екстремальні ситуації, як-от різке погіршення погоди. У гіпертоніків резерв судинної системи обмежений, ось чому вони такі чутливі до зміни погоди.

Головне у всіх цих загартуваннях — поступовість. Приймаючи **контрастний душ**, слід не за секунди переходити від вищих до нижчих температур, а впродовж певного часу. Так само і з **«моржуванням»**, яке є чудовим способом підтримувати судини в тонусі. Найкраще починати «моржування» влітку. Температура води має поступово знижуватися, а організм потроху звикатиме до охолодження. За цей час у ньому на молекулярному рівні виробляться механіз-



Різкими перепадами температури нас уже ніби й не здивуєш. Але навіть люди, які не мають проблем зі здоров'ям, при частих змінах погоди починають нарікати на сонливість, швидку втомлюваність, апатію. Адже перепади атмосферного тиску впливають і на кров'яний тиск. У когось він різко знижується, у когось — підвищується. А перший удар на себе беруть судини. Як же підготувати їх до таких навантажень?

ми, які захищатимуть організм від переохолодження, застуд та інших нездужань.

Ось кілька рекомендацій, як покращити роботу судинної системи.

1. Чудово стимулюють кровообіг дихальні вправи, особливо на свіжому повітрі. Якщо щодня протягом 15 хв. глибоко дихати, покращиться живлення стінок судин, нормалізується швидкість обігу крові та лімфи. При цьому поліпшиться кровопостачання всіх внутрішніх органів, підвищиться працездатність. Є чимало методик виконання дихальних вправ.

2. Фізичні вправи дуже ефективно стимулюють усі системи, бо покращують синтез в організмі такого продукту, як оксид азоту. Саме завдяки йому судини краще розширяються і, відповідно, краще реагують на всі несприятливі фактори, зростає резерв міцності серцево-судинної системи.

3. Дуже корисно 4—5 разів на день обливати холодною водою руки.

4. Куріння пригнічує синтез оксиду азоту. Ось чому в курців судини звужуються швидше, що призводить до спазму, погріщення кровообігу, а це стає

причиною інсультів, інфарктів та інших недуг. Отож, куріння і тренування судин — речі несумісні.

5. Стимулює синтез оксиду азоту перебуванням в горах — дихання на великий висоті дуже корисне.

6. Для стимулювання кровообігу лікарі радять приймати по четвертінці таблетки аспірину, особливо тим, хто має серцево-судинні недуги, переніс інфаркт чи інсульт. У таких дозах аспірин пригнічує синтез тромбоксану, який звужує судини, і стимулює вироблення простацикліну, який розширяє судини. У великих дозах аспірин вбиває ці дві речовини.

7. Здоровим людям судинні хірурги радять не захоплюватися біостимуляторами (як-от елеутерокок, настоянка женьшено, панкреатин і т. ін.) — вони можуть спровокувати гіпертонію.

● Не забаганки

● На замітку

Прості правила для рівної спини

Щоби ваш малюк ходив, стояв і сидів красиво, запам'ятайте кілька простих правил.

✓ Зміцнююте м'язи, оськільки гарна постава неможлива без розвинутої мускулатури.

✓ Навчіть дитину плавати, їздити велосипедом. А від самоката ліпше відмовитися: їзда на ньому формує неправильну поставу.

✓ Постійно слідкуйте за тим, як дитина сидить, стоїть, поправляйте її, коли вона сутулиться. З часом триматися рівно стане звичкою.

✓ Під час роботи за письмовим столом дитина на повинна сидіти так, щоби ноги, спина, руки мали на що спиратися. Висота столу і стільця повинні відповідати зросту малюка.

✓ Не кладіть дитину на дуже м'яку постіль. Матрац має бути рівним і жорстким, а ліжечко такої довжини, щоби руки і ноги можна було вільно простягнути;

✓ Тренуйте координацію рухів малюка: робіть з ним «ластівку», стійку на одній нозі, ходіть по колоді.



● А ви знали?

Яблуко замінить чашку кави

Фахівці з харчування рекомендують замінити ранкову каву яблуком. Цей фрукт дасті більше користі організму людини й допоможе швидше прокинутися.

Величезна кількість людей в усьому світі не можуть уявити свій ранок без чашечки кави. Прийнято вважати, що цей напій завдяки вмісту в ньому кофеїну допомагає ефективно позбавлятися сонливості й дарує енергію. Завдяки кофеїну підвищується артеріальний тиск, температура, посилюється дихання, мозок починає працювати активніше. Все це дає змогу організму максимально швидко прогнати сон.

Але, незважаючи на низку позитивних властивостей, кава може завдавати й шкоди. Кофеїн впливає на зниження кислотності, є однією з причин безсоння, виводить з організму мінерали, а також робить людину залежною від на-пою.

Чудовою заміною кави може стати яблуко. У ньому міститься велика кількість поживних речовин. Крім того, у людей, які регулярно їдять яблука, значно знижується ріст клітин раку, рівень холестерину і ступінь окислення жирів.

Енергія, яку ми відчуваємо після вживання кави, виділяється не з якогось реального джерела, а через стимуляцію нервових клітин. У цьому разі кофеїн, запобігаючи втомі, швидше зношує всі системи організму.

А в яблуках міститься фруктоза — натуральний природний цукор, який забезпечує організму легке і безпечне пробудження. Як і кофеїн, фруктоза є джерелом енергії, однак її головна відмінність полягає в тому, що після цього вуглеводу людині не загрожує енергетичний спад, вторина, повільність і млявість.



● До часу

Послизнувся, впав, отятився — гіпс...

Якщо цілі голова і хребет, то вважайте, що відбулися легким переляком. Переломи, вивихи, забої можуть надовго вивести людину з нормального русла. Аби скоротити час посттравматичних явищ, не слід сидіти склавши руки і ноги, навіть якщо вони щойно зрослися.

**ОЗДОРОВЧА ФІЗКУЛЬТУРА**

Перші вправи пацієнтам з травмованими кінцівками, як правило, медики радять починати відразу ж після зняття пов'язки, швів, гіпсу, а не через півроку, коли затерпілі руки-ноги вже не дадуть спати. Так, ви ще надто розслаблені та пригнічені своїм станом, але треба себе примусити. У цьому ділі дуже важлива регулярність.

Розробляти уражені кінцівки (як саме, лікар-фізіотерапевт покаже з огляду на специфіку травми) належить по 15—20 хвилин по 2—3 рази на день. Вправи можна виконувати у воді, при температурі 30—37 градусів, доти, доки відно-

виться попередня рухливість в ураженій ділянці.

КОМПРЕСИ

При хронічному запаленні суглобів (часто-густо воно — відлуння пережитої травми) помічними є зігрівальні компреси: спирто-вазеліновий чи горілчаний. Часом лікарі прописують пацієнтам готові лікарські форми, наприклад, меновазин, що, як і компрес, викликає приглив крові, знімає біль.

Втім, компреси та зігрівальні мазі протипоказані тим, хто потерпає від алергії, дерматитів, фурункульозу, тромбофлебіту, має високу температуру тіла. З обігрівом краще почекати, якщо є ознаки гострого запального процесу: суглоби болять, набрякли, почевоніли.

Після зняття компресу слід обов'язково (цього більшість не робить) протерти шкіру спиртом та накласти на неї суху теплу пов'язку. У народній медицині для компресів традиційно використовують листя лопуха, подорожника, капусти.

ТАКИЙ ПОТРІБНИЙ КАЛЬЦІЙ

Для людей, кістки яких щойно зрослися, незамінним є кальцій.

Але треба мати на увазі, що найкраще цей мінерал (міститься у молочних продуктах, яйцях, зелені, цвітній капусті, арахісі, насінні сочняшнику) засвоюється разом з бором (його чимало у коренеглодах), фосфором (молочні продукти, овочі, риба, м'ясо, горіхи, неочищено зерно) та вітаміном D (молоко, яйця, жирна риба, масло, сир).

Через те, що для профілактики депресії, яка часто є наслідком розмітіх травм, конче потребний магній (протистресовий елемент, дуже дієвий у комплексі з кальцієм), у раціоні травмованих мають обов'язково бути соєві боби, горіхи, неочищено крупи, м'ясо, риба та фініки.



Думка про біль мучить нас не менше від самого болю/ Сенека

● Важливо
ЧИ РОЗІГРІВАТИ
ЇЖУ?

Наши предки готовили рівно стільки їжі, скільки потрібно, і з'їдали цю порцію за один раз. Сучасні дієтологи стверджують, що це найкращий спосіб харчування.

В їжі, яка деякий час (нехай навіть і дуже незначний) простояла при кімнатній температурі, можуть почати розмножуватися бактерії, на ній осідають різноманітні токсини із зовнішнього середовища.

Крім того, ми часто використовуємо при розігріванні багато жиру, що не дуже корисно. Тож в ідеалі варто діяти так: приготували — і відразу з'їли.

Що стосується розігрівання їжі, багато дієтологів виступають категорично проти використання мікрохвильовок.

Річ у тім, що за такого способу розігрівання їжа порушується структура білка, організм сприймає його як «чужий», він гірше засвоюється. Та й смак продуктів змінюється не в кращий бік.

Зверніть увагу: розігріта в мікрохвильовці страва через деякий час через втрату вологи стає сухою. Краще розігрівати їжу на сковорідці, в духовці або в аерогрилі.

● На замітку

Посуд для духовки не обмежується запізним деском. Вибір у крамницях нині величезний, можна навіть загубитися у всьому цьому розмаїтті: чавунні гусятниці, керамічні горщики, скляні деки і силіконові форми для випічки...

Що вибрати? Для цього треба добре уявляти, що саме ви будете в новому готовити. Розглянемо матеріали, з яких роблять посуд для духовки.

Чавун

Посуд з чавуну прослужить багато-багато років і не потребуватиме особливого догляду. Мити його можна будь-яким засобом, зокрема абразивним (він не боїться порошку або соди, і навіть металевих скребків).

Зберігати ча-винні сковорідки можна одну в іншій — вони не подряпаються.

Чавун швидко нагрівається, але повільно охолоджується і тепло віддає поступово, тому страва виходить прогрітою рівномірно. Після вимкнення духовки він довше зберігає температуру.

Їжа в чавуні готовиться швидше, зберігає всі смакові властивості і не пригорає. Крім того, чавун з часом просочується жиром і поліпшує свої антипригарні властивості.

Єдиний мінус — такий посуд дуже важкий.

Варити чи тушкувати?

ЯКИЙ СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ НАЙКОРИСНІШИЙ

Лікарі переконують: найбільш здорова їжа — приготована вдома, власноруч. Правда, серед способів приготування теж є свій рейтинг корисності. Розповімо про те, як краще готовувати продукти, щоб звести втрати вітамінів до мінімуму.

● Варто знати

ВАРІННЯ

Це один з найправильніших способів приготування з точки зору дієтології. Щоб зберегти більше корисних речовин, рекомендується класти продукти не в ходні, а в киплячу воду.

Краще варити в невеликій кількості води при щільно закритій кришці, не допускати бурхливого кипіння.

Пам'ятайте: що менше рідини, то менше розчинних вітамінів і мінеральних речовин «піде» у воду.

Якщо овочі використовуються як гарнір, можна їх просто пропустити у воді (трохи відварити), щоб вони трохи хрұмтіли.

Якщо є недуги, пов'язані з підвищеним виробленням шлункового соку (гастрити з підвищеною кислотністю), то при варінні потрібно віддати перевагу екстрактивні речовинам (вони підсилюють со-



ковиділення в шлунку) з продуктів. Для цього м'ясо, рибу або птицю кладуть у холодну воду, варять у великій кількості рідини і потім зливають бульйон.

ПРИГОТОВУВАННЯ НА ПАРІ

(як варіант варіння)

Такий спосіб приготування дає змогу зберегти найбільшу кількість вітамінів і мінералів у продукті. Не всім подобається смак продуктів, приготованих на парі. Щоб зробити його яскравішим, можна використовувати панірування: воно видає максимальну кількість жиру.

БЛАНШУВАННЯ

Це короткоснє варіння протягом 5 хвилин з подальшим ополіскуванням продукту крижаною водою (можна навіть водою з льодом). Застосовується, щоб полегшити чищення продуктів (видалення шкірки з овочів, плівки з печінки), усу-

нути гіркоту і різкий запах.

Завдяки бланшуванню овочі зберігають насичений колір. Вітаміни при цьому практично не втрачаються.

СМАЖЕННЯ

(зазвичай при 130—140°C)

Одні з найбільш шкідливих способів приготування з точки зору дієтології.

По-перше, обсмажені продукти стають набагато калорійнішими: вони вібрають жир. Особливо якщо смажити у фритюрі і використовувати панірування: воно видає максимальну кількість жиру.

По-друге, при смаженні харчова цінність корисних жирів, що входять у продукти, різко знижується (втрачається до 40% жирних кислот, жиророзчинних вітамінів), а при високих температурах (від 180°C) жир розпадається на смолисті і газоподібні речови-

ни, які погіршують якість продукту. Ознака розпаду жиру — появу диму. Цього допускати не можна.

По-третє, в жирах при нагріванні утворюються трансізомери жирних кислот, які мають високі канцерогенні властивості.

ПРИГОТОВУВАННЯ НА ГРИЛІ

Цей спосіб набагато корисніший від смаження. В цьому разі калорійність страви знижується: з одного боку, не використовуються додані жири, які при смаженні на сковорідці, з іншого — наявний у продукті власний жир витоплюється.

Важливо не допускати появи темно-коричневої або чорної скоринки. Або хоча б зрізати її перед вживанням.

ТУШКУВАННЯ

Тушкована їжа легше засвоюється організмом. Калорійність такої страви менша за рахунок того, що вона готується не в жирі цілком, як при смаженні, а у воді, сметані, вершках з невеликою кількістю жиру. Більш того, деякі корисні речовини (наприклад, картопля з моркви, лікотін з помідорів) краще засвоюються організмом саме після теплової обробки овочів з додаванням жиру.

ЗАПІКАННЯ

Більше користі буде, якщо запікати сирій продукт, а не попередньо обсмажений або проварений. Якщо хочете зробити м'ясну страву більш дієтичною, запікати можна на решітці, поставивши піддон для стікання жиру.

● Солодке життя

ВИБРАТИ ЦУКОР І НЕ ПОМИЛИТИСЯ
Асортимент цукру в магазинах розширюється з кожним роком. Не розгубітися в цьому розмаїтті і виберіти те, що треба, просто!

Залежно від зовнішнього вигляду цукор можна поділити на три групи: кристалічний, неочищений (коричневий) і рідкий. В домашніх умовах можуть знадобитися кілька видів кристалічного і неочищений цукор.

Кристалічний. Це, зазвичай, буряковий чи тростиновий цукор білого кольору, тобто звичайний цукор-пісок і рафінований. Відрізняються вони вмістом цукрози: 99,75 процента і 99,9 відповідно.



✓ Звичайний цукор-пісок підходить і для напоїв, і для печива, і для домашнього консервування. Цукрова пудра добра для приготування тортів, піріжків і безе, а також для прикрашання солодощів. Пресований цукор (шматочки) — для чаю, кави, какао та інших напоїв.

✓ Застосування рафінованого цукру нічим не відрізняється від звичайного. Фігурний цукор-рафінад шматочками виглядає дуже гарно. Його добре подавати до напоїв. Кондитери для приготування сиропу рекомендують використовувати саме рафінад, а не пісок. Рафінад пудру додають в легкі десерти, готують на її основі глазур.

Коричневий — це неочищений цукор, який найчастіше отримують з цукрової тростини. Цінують його вище, ніж кристалічний, і коштує він дорожче. Виготовляється спеціальним способом, який дозволяє зберегти патоку.

Цей посуд досить популярний. Він цілком зручний, легкий і міцний. Але стінки має тонкі, тому і нагрівається, і остигає швидко, можливе навіть не дуже рівномірне нагрівання.

Цей посуд значно поступається своїм «колегам» щодо збереження корисних речовин у продуктах, зате він простий в експлуатації, його, на відміну від скла і кераміки, можна ставити в розігріту духовку.

Є одна незручність: мити його треба обережно, без абразивних засобів і жорстких губок.

Коли смажите морську рибу, додайте трохи цукру-піску. Знікне специфічний запах.

● При приготуванні варення, джему краще класти фрукти в цукровий сироп, а не змішувати їх із цукром-піском.

Чавун, скло, кераміка: У ЧОМУ ГОТУВАТИ В ДУХОВЦІ

У духовку не поставиш звичайну кастрюльку або сковорідку — потрібен спеціальний посуд. Від його вибору залежить смак страви.

Скло

Жаростійке скло нині дуже популярне! Популярне не заслужено, адже страви в ньому мають гарний вигляд, не пригоряють, гостіння може без проблем оцінити ступінь готовності, оскільки скляна форма прозора.

До того ж скляний посуд легко мити, він досить міцний, тобто при невеликому ударі не розб'ється. Та все-таки потрібно бути акуратними і уникати зіткнень з важкими металевими предметами.

Крім того, скляний посуд підходить і для мікрохвильовки, його можна зберігати в холо-

дильнику. Запобіжні заходи: уникати різких перепадів температур. При нагріванні духовки скляний посуд краще нагрівати разом з нею, не ставити гарячу страву в холодильник — це згубно і для холодильника, і для посуду. І використовувати його для приготування на плиті скло теж

не можна, на відміну від чавуну.

Кераміка

Це ще один фаворит наших кухонь. Керамічний посуд ідеально підходить для повільного тушкування страв. Його стінки рівномірно прогріваються, вони пропускають повітря, яке повільно циркулює по духовці і всередині самого посуду, забезпечуючи ідеальний прогрів і ощадливе приготування.

Повільний спосіб приготування зберігає досить багато корисних речовин у продуктах, вітаміни не руйнуються.

Ще один плюс: посуд дуже гарний на вигляд, його можна подавати на стіл, навіть гостям. А для деяких страв — наприклад, печени в горщиках, такий спосіб найкращий.



Силікон

З нього роблять багато різних форм для випічки. Вони зручні в експлуатації, з них легко витягти готовий виріб, силікон легко відмивається.

Цю форму можна використовувати і в духовці, і в мікрохвильовій печі. В ній можна заморожувати продукти, робити желе і порційне морозиво. До того ж силікон ніколи не розб'ється, загалом — суцільні плюси.

Але не всі господині охоче користуються силіконовими формами, особливо китайського виробництва, бо побоюються, що ці ви-

дітальні заходи: уникати різких перепадів температур. При нагріванні духовки скляний посуд краще нагрівати разом з нею, не ставити гарячу страву в холодильник — це згубно і для холодильника, і для посуду. І використовувати його для приготування на плиті скло теж



роби можуть бути небезпечно для людини. Хоча виробники впевнені в абсолютної безпеці своєї продукції.

Сталь з антипригарним покриттям

Цей посуд досить популярний. Він цілком зручний, легкий і міцний. Але стінки має тонкі, тому і нагрівається, і остигає швидко, можливе навіть не дуже рівномірне нагрівання.

Цей посуд значно поступається своїм «колегам» щодо збереження корисних речовин у продуктах, зате він простий в експлуатації, його, на відміну від скла і кераміки, можна ставити в розігріту духовку.

● Знадобиться

Допоможе мох сфагнум

У м'які зими (особливо в лютому або на початку весни) кісточкові культури часто страждають від випрівання кореневої шийки.

При цьому багато садівників, які бачать, як відмирає кора внизу штамба, думають, що це наслідок пошкодження морозами. Насправді ж, особливо на весні, навколо дерева з'являється такий собі тумень, в якому створюються всі умови для випрівання: висока вологість, поява гнильних процесів.

Позбутися проблеми можна шляхом обмотування штамба і кореневої шийки товстим шаром сфагнуму. У природі цей мох росте в тіні, під листям, там, де волога.

Він має гігроскопічні властивості — здатний всотувати вологу в 100 разів більше за суху масу. Завдяки цьому вода не збирається в пристовбурному крузі, тому рослини зимують без проблем. А якщо просочити мох засобами, що відлягають миші, то гризуни не пошкодять стовбури плодових дерев узимку.



Екілька основних причин поганого врожаю картоплі. Усуньте їх — і врожай обов'язково порадує.

НЕДОСТАТНЯ КІЛЬКІСТЬ СОРТИВ

Багато хто вибирає для посадки пізні сорти, щоб зібрати врожай картоплі, яка буде добре зберігатися. Навіть якщо на вашому городі росте кілька сортів, але всі вони пізнього дозрівання, то це не гарантує гарного результату. У літній пору погода може змінюватися кілька разів із дуже жаркої до холодної. Це позначається на ранніх, середніх і пізніх сортах картоплі.

Спекотлива і посушлива погода не сприяє гарному врожаю. Тому при посусі наприкінці літа пізні сорти виявляються в програші, а при дощовій і прохолодній погоді на початку сезону вигравают ранньостиглі сорти.

Із цього варто зробити висновок, що картопля на ділянці має бути посаджена різною за строками її дозрівання.

ПОГАНІЙ ПОСАДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Сортовання досвідчені городники рекомендують проводити кожні п'ять років. Можна скористатися новим насінням або придбати бульби нових і елітних

Теперішнє садівництво дуже відрізняється від колишнього, і люди старшого покоління мають уявлення про те, як було колись. Молодь же про садівництво сучасне і яку користь для здоров'я сім'ї воно може принести, не здогадується. На мое глибоке переконання, це варто знати.

Пропоную читачам схему розміщення і висадки фруктових дерев та плодово-ягідних кущів на присадибній чи дачній ділянці. Взяв за основу 0,10 га землі. Якщо у вас більша чи менша ділянка, то пропорційно збільшуєте або зменшуєте схему посадки.

На такій ділянці можна розмістити від 50 до 100 саджанців плодових дерев

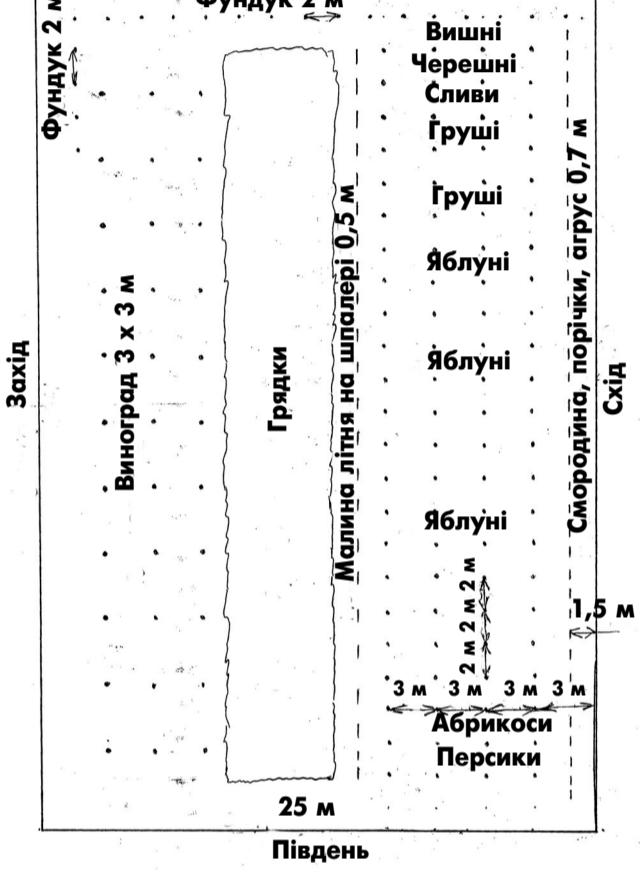
Диво-сад на десяти сотках

Хочу поділитися з читачами своїми думками про те, яке місце займає сьогодні присадибна чи дачна ділянка з 10 сотих у житті кожної сім'ї. Якщо ж є діти, то така ділянка принесе користі в рази більше.

● З власного досвіду

—слив, вишень, груш, яблунь, абрикосів, персиків, некта-

Північ



● На прохання читачів

Деякі читачі нашої газети цікавляться, чому при гарному начебто догляді картопля дає поганий урожай. Мовляв, вони застосовують усі необхідні традиційні методи підживлення і поливу, обрали гарну ділянку і ґрунт, а от результати могли бути й кращими...

сортів. А можна й самостійно провести відновлення. Роблять це кількома способами.

✓ Виростити картоплю для посадки з нового насіння.

✓ Виростити з добірних великих бульб маленькі картоплині.

✓ Картопляні живці й картопляні паростки — чудовий матеріал для вирощування міні-бульб.

✓ Використовувати верхівки бульб для утворення посадкового матеріалу.

Помилка дачників часто полягає в тому, що вони вибирають на посадку картоплю, не враховуючи стан куща і не знаючи кількість урожаю з нього. Вік і стан придбаного посадкового

Поганий урожай картоплі: причини й рішення

Чергування овочевих культур.

Посадіть картоплю на грядки, де торік росли капуста, огірки, буряк або гарбуз. На ділянці, де росли соняшники або помідори, гарного врожаю картоплі.

У якості сусідів картоплі не завадять часник, редиска, щавель, цибуля, кукурудза, листя салату. «Поганими» сусідами будуть яблуна, огірки й помідори, селера та гарбуз.

ВІДМОВА ВІД СІВОЗМІНИ

Урожай картоплі буде погіршуватися з кожним роком, якщо не мініяти ділянку для її вирощування. Ґрунт буде виснажуватися, у ньому буде накопичуватися все більше хвороб і шкідників. Варто відмовитися від насадження картоплі в полі і спробувати виростити її на городі, враховуючи

користовувати їх у якості мульчі. Коріння, залишене в землі, буде добривом для корисних організмів. Така органічна мульча буде підтримувати вологість три-валій час і позбавить від необхідності додаткових поливів. Вона ж надалі стане екологічно чистим і безпечним добривом.

ГЛИБОКА ПОСАДКА

Посадковий матеріал на глибині близько 15 сантиметрів не буде в безпеці. Земля навесні ще не прогрівається до такої глибини, і так глибоко проникає мінімальна кількість кисню. З цих причин часто паростки бульб гинуть або врахуються різними хворобами. Як підсумок — зниження врожайності.

ОДНОЧАСНА ПОСАДКА ВСІХ СОРТИВ

Перш за все потрібно посадити ранньостиглі сорти картоплі. Вони не бояться холодного весняного ґрунту. А от середнім і пізнім життєво необхідна добре прогріта земля (блізько +10—14°C). Якщо



матеріалу взагалі залишається загадкою. Та сама посадкова картопля втрачає свої кращі якості з кожним наступним роком. Ось чому потрібно мініяти й обновляти сорти.

ВІДМОВА ВІД СІВОЗМІНИ

Урожай картоплі буде погіршуватися з кожним роком, якщо не мініяти ділянку для її вирощування. Ґрунт буде виснажуватися, у ньому буде накопичуватися все більше хвороб і шкідників. Варто відмовитися від насадження картоплі в полі і спробувати виростити її на городі, враховуючи

ділянки, користуючися нею багато років. Цю схему за моєю рекомендацією вже використовує багато людей.

У Голландії вважають, що одне яблуко замінює десять пігулок. Це твердження й нам варто взяти за основу. І ліпше, якщо це яблуко, грушка чи інший фрукт зі своєю ділянкою.

Душа і серце радіють, коли деревце зацвітає, формуються плоди, з кожним місяцем їх вага збільшується. Триває процес досягання. Неперевершенні відчуття, бо все це вирощене власними руками. А тішиться буде чим — одне деревце даст 30—50 кг яблук, грушок. Багато солодких ягід подарує кожен кущ винограду — від 15 до 50 кг сонячних вітамінів грон.

Тож чи варто замислитися, чи вигідна така ділянка для вашої родини? Пере-конаний твердо — вигідна! Адже в такий спосіб ви забезпечите сім'ю натуральними фруктами, ягодами, горіхами. А найголовніше — у вас буде свій маленький рай на землі.

Олег Яцковський, садівник-професіонал, с. Ангелівка. Тернопільського району. Контактні телефони: (097)497-19-90, (099)094-32-99.

вості вкрити, можна шляхом ущільнення снігу в кореневій зоні. Такий сніг погано проводить тепло, він змерзається й охолоджує землю.

Щоб зберегти його довше, утоптаний сніг можна посипати зверху тирсою.

вона буде холода, то ріст коріння картоплі затримається. Тому висаджувати однією всі сорти картоплі не варто.

НЕВІДПОВІДНИЙ СПОСІБ ПОСАДКИ

Способ посадки картоплі має відповідати ґрунту на ділянці. Якщо клімат спекотливий, а ґрунт піщаний (або холодний клімат і суглинний ґрунт), то звичайний гладкий спосіб посадки не даст гарного врожаю. Ідеальною для такого клімату ґрунту буде посадка в траншеї з органічним вмістом.

Такі траншеї ще восени наповнюють залишками різних рослин — бур'янами, бадиллями овочів, сіном, опалими листям, навіть паперовими і харчовими відходами. Потім присипають великим шаром землі і залишають до весни. Перед посадкою картоплі в траншеї вносять будь-які органічні добрива для захисту від хвороб і шкідливих організмів. Картопля, вирощена в такий спосіб, даст значно вищий врожай.

Для ділянок, де ґрунт має повністю складається з глини або заболочений, рекомендують садити картоплю на гребенях.

ПОНЕДІЛОК, 26.02.2018

УА:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00,
15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброї ранку, Країно!
09.40, 16.10 Д/ф «Крим. Незламний»
10.00, 00.40 Д/ф «Енічесь»
10.50 Зимові Олімпійські ігри 2018. Країні виступи
13.10 РадіоДень
13.55 Перша шпальта
14.30 РадіоДень
15.15 Розсекречена історія
16.55 Д/ф «Есе про Крим»
17.20 Д/ф «Крим. Спротив»
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Темадня
18.35 Новини. Культура
19.00 Спецпроект «До Дня спортивної окупації Криму»
21.50 Зимові Олімпійські ігри 2018. ЦЕРЕМОНІЯ ЗАКРИТТЯ

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30, 11.00, 12.20 «Чотири весілля»
12.35 «Міняю жінку»
14.00, 15.00 Т/с «Школа»
16.00 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «За три дні до кохання»
22.00 «Гроші-2018»
23.15, 00.25 «Голос країни-8»

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 Бушido
08.40 «Нове шалене відео по-українськи»
10.05 X/ф «Сіндбад і війна фурій»
11.50 Т/с «Ментівські війни. Ків»
15.55 X/ф «Росомаха: Безсмертний»
18.15 «Спецкор»
18.45 «ДжедАй»
19.20, 20.15 Т/с «Стоматолог»
21.10 Т/с «Кістки-8»
22.55 Т/с «Кістки-7»
23.50 X/ф «Від заходу до східому-2: Криваві грощи Техасу»

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, 00.30, 03.30

ПРОВІНЦІЙНІ ВІСТІ

07.45, 15.50, 18.50 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформує
08.00 Відно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Твій дім
10.55, 22.35 Добре традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 X/ф «Тато-невидимка»
17.00 П'ятій вімір
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наши вітання
20.30 ТНЕУ - калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
21.30 Сільський календар
22.40, 04.00 X/ф «Гіпноз»

ІСТВ

05.00, 04.50 Т/с «Відділ 44»
05.45, 19.20 Надзвичайні новини
06.35 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Антизомбі
11.05 Секретний фронт. Дайджест
12.35, 13.20, 16.15 X/ф «Чорний яструб»
12.45, 15.45 Факти. День
16.25 X/ф «Книга Іляя»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Поганий хороший коп»
22.35 Свобода слова
00.50 X/ф «Дівчина з тату дракона»

СТВ

07.10, 08.15 «Все буде смачно!»
09.15 X/ф «П'ять років та один день»
11.10 «Хата на тата»
15.25 «Містичні історії-4 з Павлом Костініним»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55, 22.40 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.40 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.00 Абзац
06.59, 08.49 Kids Time
07.00 М/с «Том і Джеррі в дитинстві»
08.50 М/ф «Рональ-варвар»
10.40 X/ф «Угода з дияволом»

ПРОВІНЦІЙНІ ВІСТІ

12.40 X/ф «Вовки»
14.10 X/ф «Інсургент»
16.40 X/ф «Дівергент, частина 3: Віддана»
19.00 Ревізор. Крамниці
21.00 Таємний агент
22.20 Таємний агент. Пост-шоу
00.00 X/ф «Астрал»

«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, 03.00 Реальні містички
13.30, 15.30 Т/с «Ніч після випуску»
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Чужі рідні»
23.30 X/ф «Загублений світ»

ТТВ

07.00 «Твій ранок»
09.00 «Україні Мультляндії»
09.45 «Храми Поділля»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісти ТТВ»
13.40 «Поза рамками»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Долі»
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 ТТВ»
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

05.30, 20.00 «Подробиці»
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»
10.00 X/ф «Вийти заміж за капітана»
11.50, 12.25 Т/с «Батьківський інстинкт»
16.10 «Чекай мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.40 Т/с «Запитайте в осені»
00.25 Т/с «Доярка з Хацапетівки-3»

СЕРЕДА, 28.02.2018

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 16.35 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброї ранку, Країно!
09.40, 16.10 Д/ф «Крим. Незламний»
10.00, 00.40 Д/ф «Енічесь»
10.50 Зимові Олімпійські ігри 2018. Країні виступи
13.10 РадіоДень
13.55 Перша шпальта
14.30 РадіоДень
15.15 Розсекречена історія
16.55 Д/ф «Есе про Крим»
17.20 Д/ф «Крим. Спротив»
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Темадня
18.35 Новини. Культура
19.00 Спецпроект «До Дня спортивної окупації Криму»
21.50 Зимові Олімпійські ігри 2018. ЦЕРЕМОНІЯ ЗАКРИТТЯ

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
12.35 «Міняю жінку»
14.00, 15.00 Т/с «Школа»
16.00 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «За три дні до кохання»
22.00 «Гроші-2018»
23.15, 00.25 «Голос країни-8»

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 «Нове Шалене відео по-українськи»
10.05 X/ф «Сіндбад і війна фурій»
11.50 Т/с «Ментівські війни. Ків»
15.55 X/ф «Росомаха: Безсмертний»
18.15 «Спецкор»
18.45 «ДжедАй»
19.20, 20.15 Т/с «Стоматолог»
21.10 Т/с «Кістки-8»
22.55 Т/с «Кістки-7»
23.50 X/ф «Від заходу до східому-2: Криваві грощи Техасу»

TV-4

06.00, 10.00 Т/с «Справа Дойлів»

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок

07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30

ІСТВ

03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Полілог
08.30 Усіма широтами
08.55, 17.55 Добре традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 П'ятій вімір
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.40 Твій дім
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 X/ф «Будинок, який купила Мері»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.00 Т/с «Справа Дойлів» 16+
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Формула здоров'я
21.30 Смачна мандірка
22.40, 04.00 X/ф «Чоловіки на межі»

ІСТВ

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.05 Антизомбі
12.05, 13.15 X/ф «Мій хлопець - пись»
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.15 T/с «Володимирська, 15»
17.40, 21.25 T/с «Поганий хороший коп»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.30 Скетч-шоу «На твою»
23.45 X/ф «Бердмен»

СТВ

06.50 «Все буде смачно!»
08.45 «МастерШеф-5»
12.55 «Хата на тата»
15.25 «Містичні історії з Павлом Костініним»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 T/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.40 «МастерШеф. Кулінарний випускний»
00.15 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.30, 07.00 М/с «Том і Джеррі в дитинстві»

06.59, 08.19 Kids Time

08.20 Т/с «Мерлін»

10.20 T/с «Друзі»

ЧЕТВЕРГ, 1.03.2018

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 11.05, 15.15 Розсекречена історія
06.30 Док. драма «Мисливці на нацистів»
09.30, 10.55, 12.50, 14.20, 17.00, 17.40 Погода
09.40 Д/с «Останній шанс побачити»
12.00, 16.15 Д/ф «Сплюндррова на пам'ять»
13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
13.10 :РадіоДень
13.55 Д/ф «Нічого, окрім брехні: боротьба з фейками»
14.30 РадіоДень
17.30 Д/ф «Жива природа»
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Д/ф «Єдине коло»
19.35 Д/с «Спільноти тварин»
20.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.50 Зимові Олімпійські ігри. Післямова

ІСТВ

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.05 Антизомбі
12.10, 13.15 X/ф «Ворог біля воріт»
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.15 T/с «Володимирська, 15»
17.40, 21.25 T/с «Поганий хороший коп»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.35 X/ф «12 років рабства»

СТВ

07.00 «МастерШеф-5»
15.25 «Містичні історії з Павлом Костініним»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 «Слідство ведуть екстравеселенси»
20.00, 22.40, 23.00 «Я соромлюсь свого тіла-5»
21.10, 22.55 T/с «Кістки-8»
20.40 T/с «Вуличне правосуддя-1»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 T/с «Справа Дойлів»

П'ЯТНИЦЯ, 2.03.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 16.35 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25,
13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Но-
вина
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-
го ранку, Країно!
09.30, 12.50, 14.20, 16.25, 17.40
Погода
09.40 Д/с «Останній шанс поба-
чили»
11.00, 22.05 Зимові Олімпійські
ігри 2018. Кращі виступи
12.00 Документальний цикл
Смачні історії
13.10 РадіоДень
13.55 «Схеми» з Наталією Сед-
лецькою
14.30 РадіоДень
15.15 Світло
17.30 Д/ф «Жива природа»
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Твій дім
19.30 Д/с «Спільноти тварин»
20.25 Перша шпалта
21.50 Зимові Олімпійські ігри.
Післямова

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10
«Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45,
19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
11.00, 12.20 «Міняю жінку»
13.00 Т/с «За три дні до кохан-
ня»
14.00, 15.00 Т/с «Школа»
16.00 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Мама»
20.15 «Ліга сміху-2018»
22.20 «Ігри приколів-2018»
23.20 «Розміши коміка»

2+2

06.00 Мультифільми
08.00, 12.55 «Відеобімба»
09.40, 18.15 «Спецкор»
10.15, 18.45 «ДжедАй»
10.55, 17.15 «Загублений світ»
14.50 Х/ф «Бандити»
19.20 Т/с «Перевізник-2»
23.00 Прем'єра! «Змішані єдино-
борства. UFC»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа
Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ра-
нок

07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30,
03.30 Проявлення вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30,
00.55 Оголошення. Бюро
західок

07.35 У фокусі Європа

08.00 Євромакс

08.30 Усіма широтами

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 Про кіно

13.00, 02.30 Хіт-парад

14.00, 01.00 Х/ф «Лос-Анжелесом
без карт»17.30 Майстер-клас із Наталкою
Фіцич

19.30, 21.00 Наші вітання

20.00 ТНЕУ - калейдоскоп подій

20.10 Сільський календар

20.40 Етикетка

21.30 Єдина країна

21.50 Добре традиції

22.35, 04.00 Х/ф «Здрастуй, сму-
ток»

ІСТВ

05.35 Громадянська оборона

06.30 Ранок у великому місті

08.45 Факти. Ранок

09.15, 19.20 Надзвичайні новини

10.10 Інсайдер

11.00, 20.20 Антизомбі

12.00, 13.15 Х/ф «12 років раб-
ства»

12.45, 15.45 Факти. День

15.00, 16.15 Т/с «Володимирсь-
ка», 15:

17.40 Т/с «Поганий хороший коп»

18.45, 21.05 Факти. Вечір

21.25 Дизель-шоу 12+

23.50 Комік на мільйон. Найкра-
ще

00.50 Факти

СТБ

06.15 Х/ф «Подвійне життя»

17.30, 22.00 «Вікна-Новини»

18.00, 00.50 Т/с «Коли ми вдома.
Нова історія»19.55, 22.40 Х/ф «Два полюси
любої»

НОВИЙ КАНАЛ

05.30, 07.00 М/с «Том і Джеррі в
дитинстві»

06.59, 08.19 Kids Time

08.20 Т/с «Мерлін»

10.20 Т/с «Друзі»

12.30 Т/с «Статус стосунків – все
складно»

ІСТВ

06.00 Мультифільми

08.00, 12.55 «Відеобімба»

09.40, 18.15 «Спецкор»

10.15, 18.45 «ДжедАй»

10.55, 17.15 «Загублений світ»

14.50 Х/ф «Бандити»

19.20 Т/с «Перевізник-2»

23.00 Прем'єра! «Змішані єдино-
борства. UFC»

ІСТВ

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа
Дойлів»06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ра-
нок

СУБОТА, 3.03.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-
го ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30, 11.50, 13.55, 15.30 Погода
09.35 М/с «Гон»
10.20 Хто в домі хазяїн?

11.05 Д/с «Щоденники комах»

12.00 Біблейська колекція.

Художній фільм «Книга бут-
тя». Створення світу»

14.00 Д/с «Спільноти тварин»

15.45 Д/с «Весняний фестиваль»

16.40 Х/ф «Дивна подорож Мері
Брайант»

20.00 «Гордість світу»

21.30 Зимові Олімпійські ігри
2018. Кращі виступи

1+1

06.00, 19.30 ТСН

06.45 «Гроши-2018»

08.00 «Сніданок. Вихідний»

09.45 «Життя без обману»

11.15 «Інспектор. Міста»

12.55, 23.15 «Світське життя»

13.55 «Голос країни-8»

16.25, 21.15 «Вечірній квартал»

18.30 «Розміши коміка. Діти-
2018»

20.15 «Українські сенсації»

00.15 «Вечірній Київ»

2+2

06.00 Мультифільми

08.00 Бушido

09.00 «Зловмисники»

11.00 Т/с «Перевізник-2»

12.50 Т/с «Ментівські війни. Київ»

16.25 Х/ф «Росомаха: Безсмер-
тний»

18.50 Х/ф «Чемпіон»

20.45 Т/с «Гвардія-2»

22.35 Х/ф «Щоденники месника»

00.35 Х/ф «Ігри на виживання»

TV-4

06.00 Про кіно

06.15, 11.00 Про нас

06.45, 09.15 Бадьорий ранок

07.00 Проявлення вісті

07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00,
00.00 Оголошення. Бюро
західок

07.35 Х/ф «Крихітка Джиммі»

08.55, 19.55 Добре традиції

09.00 Час-Тайм

09.30, 19.00 Єдина країна

10.00 Огляд світових подій

СУБОТА, 3.03.2018

П'ЯТНИЦЯ, 2.03.2018

НОВИЙ КАНАЛ

05.29, 06.49 Kids Time

05.30 М/с «Лунтік і його друзі»

06.50 Ревізор. Крамниці

08.50 Таємний агент. Пост-шоу

10.00 Таємний агент. Пост-шоу

ІСТВ

07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30,

03.30 Проявлення вісті

07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30,
00.55 Оголошення. Бюро
західок

07.35 У фокусі Європа

08.00 Євромакс

08.30 Усіма широтами

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 Про кіно

13.00, 02.30 Хіт-парад

14.00, 01.00 Х/ф «Лос-Анжелесом
без карт»17.30 Майстер-клас із Наталкою
Фіцич

19.30, 21.00 Наші вітання

20.00 ТНЕУ - калейдоскоп подій

20.10 Сільський календар

20.40 Етикетка

21.30 Єдина країна

Посуд... з історією



На одноденій виставці виробів Тернопільського фарфорового заводу можна було відчути себе у дитинстві. Так, ніби прийшов до сусідів і розглядаєш у весь той фарфоровий зоопарк із песиків, котиків, мавпочок, дракончиків та іже... А потім напросився на чашечку чаю з канонічного бокатого червоного в білі кружальця сервізу. Чи, запрагнувши романтики, на каву з сервізу «Тет-а-тет». Або, згадавши дитсадок, засмакував гербатою з кухлика, на якому зображені гуцул, що сидить на полонині...

— У дитинстві в мене такого не було. Побачила його в якомусь фільмі, і він мені віддавався дуже до машним. Подумала, що було б дуже гарно всією сім'єю збиратися за столом і пити чай з цього сервізу. І якось, коли мама йшла з роботи, побачила такий на ринку. Так він потрапив до мене. І думаю, за кожним із нинішніх експонатів стоять своя історія, — розповіла дівчина.

Марічка має рацію. Приміром, бібліотекарка Віра Чупрова принесла горнятка, які розписала вручну художниця Лариса Ткачук.

— Мені віддається сумною долею талановитих митців, котрі працювали в радянські часи, а нині їхні імена забути, — каже пані Віра. — Тому було цікаво допомогти розшукати матеріали про завод на сторінках різних газет. І хоча знайшлося мало інформації, все ж вона є. Хотілось би, щоб ця виставка мала продовження, бо є майстри, котрі можуть розповісти багато цікавого. Про їхню творчість не варто забувати. Тим паче, що її результати є в оселі чи не кожного тернополянина.

Дідусь Таїсій Антонюк — Йосип Ящишин — працював художником-керамістом на заводі. Внутика розповідає, що він свого часу оздоблював керамікою, випаленою на фарфоровому, багато садочків, лікарень, кафе та інших приміщень у місті. Також створював вази, настінні тарелі, панно, декоративну плитку.

— Змалку пам'ятаю кожну об'ємну плиточку, яка вкривала стіни нашої кухні. Її дідуся виготовив власною руками, кожна мала свій дизайн, — ділиться спогадами Таїсія. — Дитиною я сприймала це як звичайнісінський декор і думала, що такі самі є на кожній кухні. Тепер розумію, яка унікальна бабусина кухня. Цей фрагмент чудово вливається в сучасний інтер'єр, як і старий порцеляновий посуд, чай з якого смакує найкраще.

Декоративну таріль «Ой не ходи, Грицю, та й на вечорниці» принесла Інна Якубишин. Її батько — Григорій Якубишин — був головним теплотехніком заводу, працював там з часу створення підприємства.

— Спершу батько був випалювальником. Він багато працював, постійно вчився, іздав на інші заводи, зокрема до Санкт-Петербургу, де була давня традиція виготовлення порцелянів. Розповідав, що колеги з різних заводів обмінювалися дос-

відом, новинками, підтримували дружні зв'язки. Робота теплотехніка була виснажлива. Батька могли навіть серед ночі викликати на роботу, якщо порушувався температурний режим у печі, — згадує Інна.

Дмитро Павлусик розробляє моделі та форми фарфорових виробів. Розповідає, що головним у виробництві високоякісного продукту було строго дотримання технології. Не менш важливим був і матеріал. Пригадує, що фарфорова маса найкращої якості була в роки, коли завод починав діяти. Більше до часу закриття, вона погіршилась.



Аби приховати жовтизну матеріалу, художники докладали неабияких зусиль, приміром, розробляли малюнки, які вкривали чи не всю поверхню. Про це, зокрема, розповіла науковець, викладачка ТНПУ ім. В. Гнатюка Світлана Вольська, котра досліджувала

діяльність фарфорового заводу.

— Тернопільський фарфоровий завод створили майже з нічого — ні ресурсів, ні можливостей його організувати практично не було. Тому з часом, коли газ дуже подорожчав — а печі для випалювання були на газі — його закрили, — зазначила науковець.

На думку пані Світлани, головне, на чому варто акцентувати увагу, розповідаючи про завод, — це його майстри. Чи не всі художники мали дуже добру професійну освіту. Їхні твори досі вражают високою технікою. Декор та формотворення художників заводу переважно базувались на зверненні до традиційних народних зразків гончарства, вишивки, художньої обробки дерева, декоративного розпису тощо.

Цікаво, що у сувенірно-подарунковій продукції розробники часто розробляли теми козацької доби. Приміром, подарунковий набір «Козацька зброя» містив булаву та дві чарки у формі люльки. На центральному зображені руки в'яли булави — малюнки козаків, герба Тернополя або краєвидів. Приметним був і набір з дванадцяти декоративних настінних тарілок «Гетьмані України».

Усі ці роботи тепер розкидані в різних місцях. Зокрема, деякі можна побачити в експозиції краєзнавчого музею. Але Сергій Ткачов наголошує: музей виробів Тернопільського фарфорового заводу міг би стати неабієкою туристичною принадою міста.

— Із продукцією фарфорового випустили два каталоги. І жодного в тернопільських бібліотеках і архівах нема. На заводі колись був музей зі зразками продукції. Де тепер його експонати — невідомо. У Тернополі мав би бути такий музей, адже всі міста, де виготовляли порцеляну, пишаться цим, — резюмував історик.

Анна Золотнюк.
Фото авторки.

• **Важливо**
ТИЛКИ З «КАРТКОЮ ТЕРНОПОЛЯНИНА»

З 1 березня пільговики у громадському транспорті Тернополя їздитимуть безкоштовно тільки з «Карткою тернополянина».

З початку січня у всьому громадському транспорті міста запровадила електронна система оплати за проїзд. На передхідний період, який завершиться 1 березня, пільговики у тролейбусах мали змогу їздити ще за посвідченням. Проте з першим днем весни безкоштовний пільговий проїзд буде доступний лише для тих, хто має електронний квиток — пільгову «Картку тернополянина», повідомляють у міській раді.

Для того, щоб надалі безкоштовно користуватися громадським транспортом, пільговикам потрібно оформити «Картку тернополянина». Зробити це можна в управлінні соціальної політики за адресою вул. Лисенка, 8, або в оператора електронних систем міста за адресою вул. В. Чорновола 1, 2-й поверх. Із собою необхідно мати паспорт, ідентифікаційний код та посвідчення.

При цьому картка для пільговиків виготовляється безкоштовно впродовж 20–25 робочих днів. Загалом у місті є 54 тисячі пільговиків, з яких «Карту тернополянина» отримали майже 40 тисяч осіб.

До слова, вищезазначені зміни не стосуються лише учасників бойових дій, які і з 1 березня надалі їздитимуть лише за посвідченням.


Фото teren.in.ua

• На маршрут!

ПЛЮС ТРИ ТРОЛЕЙБУСИ

Тролейбус «Шкода 14Tr» (односекційний) №182, який нещодавно прибув до Тернополя з чеського міста Пардубіце, дніми вийшов на маршрут. Також до виїзду на міські маршрути готовуть два тролейбуси «Шкода 15Tr» (так звані «гармошки») №180 і №181, придбані у міста Чеське Будейовіце.

14 лютого на вулицях Тернополя працівники КП «Тернопільелектротранс» провели випробування тролейбуса за №180, який найближчими дніми вийде на маршрут №2. А незабаром до Тернополя прибуде ще один тролейбус «Шкода 15Tr».

На сьогодні тролейбуси моделі «Шкода 14Tr» становлять основу тролейбусного парку міста, йдеться на офіційному сайті КП «Тернопільелектротранс».

Уперше тролейбуси цієї моделі з'явились на вулицях Тернополя 1984 року, коли надійшли перші 10 машин. Від попередників вони відрізнялися сучаснішим дизайном, з популярними тоді чіткими лініями і гранями, і, звичайно, сучаснішим обладнанням. Усього до 1989 року із чеського заводу місто отримало 30 нових машин №№ 086–115.

Від середини 90-х, після розчарування в якості тодішніх тролейбусів українського виробництва, Тернопіль знову почав закуповувати «Шкоди» з Чехії. Щоправда тепер — вживані, проте досконаліші і надійніші за вітчизняні аналоги.

До 2018-го було придбано 12 вживаних машин цієї моделі: першу в 1995-му (№130), по п'ять протягом 2002–2003 рр. (№№137–141) і в 2010-му (№№147–151) і ще одну в 2015 р. (№174).



