

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп

#21(840) 24 травня 2018 року



Якщо наріває палець

2

Здорова їжа: дешево і смачно

7

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Кирила, Мефодія, Ростислава, завтра — Дениса, Германа. 26 травня 3 днем Ангела вітайте Макара, Ярину, 27 — Максима, 28 — Анастасію, 29 — Олександра, 30 — Євдокію.

4

ЗАХИС СУНИЦІ ВІД СІРОЇ ГНИЛІ

«Мухомори»

4—6 зварених накруто яєць, 4—6 червоних, але не дуже великих помідорів, трохи сиру чи майонезу для крапок, сіль, листя капусти чи салату для прикраси страви.

Почистіть зварені накруто яйця, гострим ножем зріжте їм верхівку з одного боку, щоб їх можна було поставити, потім візьміть вимиті помідори і також зріжте їм верхівку. Отримаєте капелюшки для мухоморів.



Яйця розставте на тарілці з розкладеним листям капусти чи салату і накрийте капелюшками з помідорів. Після цього на капелюшки акуратно нанесіть крапельки з сиру чи майонезу. Отримаєте справжній мухомор, тільки його можна їсти.

«Троянда з буряка»

Зварений буряк розріжте по вертикалі на дві половинки. Одну половину покладіть розрізом до низу на розділювальну дошку і наріжте його тонкими пластинками. Потім викладіть з них троянду, розклавши пластинки горизонтально. Троянди можуть бути великими і маленькими.



Салат «Мотрійка»

Підріжте зварене накруто яйце з тупого кінця. Вийміть жовток, натріть його на тертці.

Приготуйте фарш: дрібно порізані гриби обсмажте до готовності (сухі гриби спочатку намочіть і відваріть), додайте подрібненої полядвизи і разом підсмажте (не пересушіть). Сіль, перець — до смаку. Отриманою сумішшю нафаршируйте яйця і зробіть на них малюнок, подібний до обличчя.

Яскрава зелень радує серце: все цвіте, росте, буяє... А загляньте-но під листочок. І що там? Як не тля, то квіткогриз, чи ще якась ненажерлива дрібnota. І «приструнити» її треба, і «хімією» послуговуватися не хочеться. Тоді спробуємо народними засобами...

ЦИБУЛЯ

Її настій — дієвий засіб від попелиць, медяниць, плодожерки. Чутливий до нього павутинний кліщ. Півкілограма нечищеної (можна пророслої) цибулі прокрутіть на м'ясорубці й залийте ввечері теплою водою, щоб вийшло 5—7 л суміші.

Вранці процідіть, додайте дві столові ложки зеленого калійного мила і обприскуйте насадження з розрахунку один літр на куц або на два квадратних метри овочевої грядки. На дерево слід використати два літри настою. Повторні обприскування проводять через кожні п'ять днів.



ЧАСНИК

На городі навесні проростають «загублені» під час торішнього збирання головки часнику. Пир'я в куцику грубіє надто швидко і для їжі не придатне, а викидати шкода. Обтрусивши від землі і сполоснувши, наберіть пучок з повну жменю, подрібніть (і верхівки, і корінці) і залийте на добу 5 літрами теплої води.

Після проціджування додайте мильний розчин для кращого прилипання і, не розбавляючи, «пригощай-

те» попелиць, гусінь, кліщів... Цей настій добре діє на грибкові хвороби овочів. Фітофтору не викоринює, але досить-таки надійно стримує.

КВІТКИ НАГІДОК

Настій (склянка квіток на один літр окропу) добре відлякує нематоди на суніці й картоплі.

Бадилля пасльонових (картопля, томат)

Ефективний засіб широкого спектра дії. Знищує попелиць (крім бобової), гусінь різних метеликів, плодожер-

А ось цього робити не слід

Сьогодні не проблема знайти у спеціальній літературі та в Інтернеті рекомендації щодо вирощування тієї чи іншої культури. Зазвичай розповідається про те, що і коли слід робити. Водночас дуже рідко можна прочитати протилежне: чого не слід робити взагалі. Тоді як є випадки, коли такі знання не те що не зайві, а дуже важливі.

Взяти хоча б мінеральні добрива, складовою яких є хлор. Більшість овочевих культур, зокрема перець, огірки, гарбузи, кабачки, диня, квасоля не терплять хлору, тому поживу, що містить цей елемент, вносити під них не можна.

Навіть органіку слід застосовувати розумно. Свіжий гній не рекомендується вносити під ті ж такі овочі, бо накопичення нітратів буде дуже високим, а у рослин знизиться опірність хворобам і шкідникам. До того ж смак зварених овочів буде поганий.

Варто наголосити, що надлишок органіки рослинам шкодить. Те саме стосується мінеральних добрив. Скажімо, надмірна кількість попелу в ґрунті



переводить елементи живлення в малодоступну для рослин форму. А ось компост можна вносити без обмежень.

Кабачки, гарбузи, дині, томати, огірки, селера, перець, пастернак, петрушка, брусельська капуста не терплять вапнування, тому навесні перед посадкою під них не слід вносити ні вапно, ні доломітове борошно. Не варто поспішати з

висіванням і висаджуванням теплолюбних культур, перш ніж ґрунт прогріється до комфортної для кожної температури.

Не люблять ніженки і холодної води. До таких зараховують огірки, кабачки, томати, дині, кавуни, гарбузи, патисони, перець, баклажани. Після крижаного стресу в них навіть може відмерти коріння, овочеві припиняють рости, загивають і гинуть. Особливо гостро на холодний душ реагують дині та огірки. До цієї компанії можна зарахувати капусту, хоча вона й належить до холодостійких культур.

І насамкінець. Не варто беззастережно слідувати будь-якій пораді. Спершу перевіряйте всі рекомендації на обмеженій ділянці або на невеликій кількості рослин. Беріть до уваги регіон проживання, клімат і навіть мікроклімат свого городу.

А ще — не можна проводити агрозаходи, які шкодять сусідам і довкіллю!

Місячний календар

24 травня, четвер. Перша чверть. Місяць у Діві, Терезах (9 год 53 хв). 9/10 дні Місяця. Схід — 15 год 15 хв, захід — 3 год 26 хв.

25 травня, п'ятниця. Перша чверть. Місяць у Терезах. 10/11 дні Місяця. Схід — 16 год 25 хв, захід — 3 год 51 хв.

26 травня, субота. Перша чверть. Місяць у Терезах, Скорпіоні (16 год 40 хв). 11/12 дні Місяця. Схід — 17 год 35 хв, захід — 4 год 14 хв.

27 травня, неділя. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні. 12/13 дні Місяця. Схід — 18 год 43 хв, захід — 4 год 39 хв.

28 травня, понеділок. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні. 13/14 дні Місяця. Схід — 19 год 50 хв, захід — 5 год 05 хв.

29 травня, вівторок. Повня о 17 год 20 хв. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (1 год 28 хв). 14/15 дні Місяця. Схід — 20 год 53 хв, захід — 5 год 35 хв.

30 травня, середа. Повня. Місяць у Стрільці. 15/16 дні Місяця. Схід — 21 год 53 хв, захід — 6 год 09 хв.

Отакої!

ЇЖТЕ — Й РОЗУМНІШАЙТЕ!

Вчені з Національного інституту охорони здоров'я в Меріленді назвали продукти, корисні не тільки для здоров'я серця, а й для мозку. Найефективнішим продуктом для інтелекту є лісові ягоди. Приміром, багата на антиоксиданти журавлина допоможе людині порозумнішати. На другому місці — чорниці.

Для мозку людини корисні й капуста з буряком. Вчені довели, що шпинат ефективно запобігає хворобі Альцгеймера. Завершує рейтинг продуктів для мозку риба.

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 24 травня	+15 / +21	можлива гроза	півн., 4 15.44
п'ятниця, 25 травня	+15 / +23	можлива гроза	півн.-сх., 2 15.46
субота, 26 травня	+16 / +22	без опадів	сх., 4 15.48
неділя, 27 травня	+14 / +21	без опадів	півд.-сх., 5 15.50
понеділок, 28 травня	+11 / +23	без опадів	сх., 3 15.53
вівторок, 29 травня	+13 / +25	ясно	півд.-сх., 3 15.54
середа, 30 травня	+14 / +25	ясно	півд.-сх., 3 15.56

Передплачуйте «Домашню газету» — порадицю для всієї родини! Передплатний індекс 23763

Молоко – як пити правильно?



У стародавніх рукописах йдеться про те, що мудреці харчувалися тільки молоком. У ньому містяться всі речовини, необхідні для розвитку і росту організму. Однак важливо знати правила його вживання.

• На замітку

НА НІЧ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНУ

Користь молока з куркумою величезна: це лікування кашлю, застуди, бронхіту, зняття больових синдромів в кістках і суглобах, профілактика онкологічних захворювань і очищення крові. Тепле лікувальне молоко з куркумою бажано пити на ніч, воно покращує сон і психіку, відновлює кров і шкіру.

ДЛЯ СЕРЦЯ

Кардамон — є одним з кращих і безпечних стимуляторів травлення. Він сприяє зміцненню серця. Доданий в молоко, кардамон нейтралізує його слизоутворюючі властивості. Молоко з кардамоном корисне і для нервової системи. За рахунок молока цілющі якості кардамону посилюються в 10 разів.

ДЛЯ РОЗУМУ

Мускатний горіх допоможе забути про безсоння і

нервові зриви. Молоко з мускатним горіхом і медом — чудовий заспокійливий засіб, дозволяє заспокоїти занадто неспокійний розум, відновлює сон і дає ясність думкам. Мускатний горіх підтримує ослаблений імунітет при вірусних захворюваннях.

ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЇ РОБОТИ ОРГАНІЗМУ

Кориця в молоці дозволяє йому краще засвоюватися, зміцнює серце, розріджує кров, підвищує імунітет. Цей напій чудово зігріває і піднімає настрій. Молоко з корицею допомагає зміцнити серце, очистити кров і налагодити роботу сечовивідних шляхів. Це добрий сніданок, після якого ваш день буде теплішим, добрішим та вдалішим.

ВІД ДЕПРЕСІЇ

Молоко з бадьяном — чудовий засіб для зняття хронічної втоми, боротьби з депресією. Бадьян також має протизапальну, протис-

пазматичну дію, протидіє метеоризму і покращує діяльність шлунка.

ДЛЯ ЖІНОЧОГО ЗДОРОВ'Я

Молоко з шафраном — один з кращих засобів омолодження жінки, сприятливо впливає на психічний стан і дотородну функцію. Шафран очищає і оновлює клітини крові, зміцнює судини і серце, покращує активність мозку, стимулюючи зростання і оновлення нервової тканини — для цього його приймають з дуже теплим молоком.

КОЛИ ПИТИ?

Молоко найкраще вживати вранці, з 6 по 9 години, або ввечері, з 18 по 21 годину. Пити його треба тільки теплим. Небажано вживати охолодженим, оскільки воно залишається на стінках стравоходу, а в шлунку, таке молоко перетворюється на шкідливий токсин.

• Варто знати

АВОКАДО: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА?

Авокадо — один із найпоживніших фруктів, який сьогодні особливо популярний. Однак цей фрукт може бути небезпечним для здоров'я: американські дослідники виявили в ньому токсини. Щоб не зашкодити своєму організмові, авокадо треба правильно не лише їсти, а й вибирати, особливо, якщо ви його куштуєте десь у екзотичній країні. То що ж приносить організмові авокадо — користь чи шкоду?

КОРИСТЬ

✓ У фрукті міститься 11 вітамінів та 14 мікроелементів. В Україні авокадо не лише стало популярнішим, а й доступнішим у ціні. На прилавках можна знайти до 10 сортів різних за формою, розміром та кольором сортів.
✓ Авокадо принесе організму величезну користь, якщо його правильно споживати та вибирати. Найкраще — стигле авокадо, в якому всередині рухається кісточка. Зелені сорти менш корисні, ніж фіолетові,

Дослідили
Їсти більше — худнути швидше
Вчені з Університету Лідса, що у Великій Британії, з'ясували, що люди, які вживають низькокалорійну їжу, втрачають калорії швидше, ніж ті, які фокусуються на підрахунку кількості калорій.

За дослідженнями вчених, жінки, які протягом 14 тижнів дотримувалисяправила їсти лише низькокалорійну їжу, у середньому втрачали 5,8 кг — 6,2% від своєї маси тіла. І нині вони мотивовані продовжувати дієту.

Втім, жінки, які обмежили свій раціон до 1400 калорій на день, втратили в середньому 3,3 кг — 3,8% від своєї ваги.

Секрет у тому, що перша група жінок, хоча і споживала більш порції, з'їдала менше калорій і не відчувала голоду.



«Ви можете з'їсти 250 грамів моркви, споживши 100 калорій, або 20 грамів шоколаду і стільки ж калорій. Але з'ївши більше моркви, ви не будете відчувати голоду, — стверджує керівник дослідженням доктор Нікола Бакленд. — Багато людей відмовляються від дієт, тому що відчують голод між прийомами їжі. Наше дослідження показує, що вживання продуктів із низькою калорійністю може допомогти вирішити цю проблему».

• Народна медицина

КОЛИ НАРИВАС ПАЛЕЦЬ

Панарицій — це запальний гнійний процес, який розвивається в м'яких тканинах пальців на руках і ногах, зазвичай близько нігтя. Виникає панарицій при попаданні мікробів у рану.

Підступність цього захворювання полягає у тому, що нагноєння стрімко поширюється всередині, вражаючи кістки, суглоби і сухожилля. Щоб уникнути ускладнень, необхідно не зволікати з лікуванням.

Виникнення нариву на пальці супроводжується такими симптомами: смикаючий біль на місці запалення, почервоніння шкіри, набряк пальця, висока температура, проблематичність згинання пальця.



Для лікування панарицію ефективним є такий рецепт: приготуйте суміш із 7 частин ялицевої олії і 3 частин мазі Вишневського. Нанесіть на бинт і прикладіть до ураженого місця, прикрийте компресним папером і зав'яжіть. Пов'язку змінюйте 2—3 рази на добу.

Ріпчасту цибулю активно використовують у народній медицині для лікування наривів на пальцях рук і ніг, оскільки вона прискорює процес одужання. Необхідно подрібнити на дрібній тертці цибулину і отриману масу прикласти до хворого місця.

Рекомендують накладати на гнійники компреси. Чисту м'яку тканину просочити 1—2% розчином перекису водню (3 таблетки гідропериту розведені в 100 мл води). Закріпити на хворому місці на 2—3 години, потім зняти і обережно промити шкіру. Накладати компрес вранці та ввечері.

Одну столову ложку висушеного подорожника залийте 200 мл окропу. Накрийте ємність із засобом щільним рушником і залиште настоюватися впродовж 20 хв. Коли відвар охолоне, змочіть у ньому ватний диск, а потім прикладіть його до нариву. Зафіксуйте його за допомогою бинта.

У лікуванні панарицію використовуйте 5—10% прополісну воду температурою +38 градусів. Хворий палець помістіть у прополісну воду на 10—15 хв, відтак висушіть його на витираючі. На шкірі утвориться плівка з прополісу. Після 2—3 процедур панарицій розкривається. На 5—6 день рана зазвичай загоюється.

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

СУМІСНІСТЬ МОЛОКА З ІНШИМИ ПРОДУКТАМИ

Молоко, для того щоб бути засвоєним, повинно вживатися окремо від іншої їжі, або з продуктами, що дають після перетравлення солодкий смак (з рисом, пшеницею, ізюмом, фініками, бананами і т. д.).

МОЛОКО ЗІ СПЕЦІЯМИ

Іноді для кращого засвоєння його приправляють спеціями, такими як: мускатний горіх, кориця, імбир, шафран і кардамон. Якщо ви помітили, що молоко погано перетравлюється, додайте в нього трохи куркуми. Але попередньо обов'язково розігрійте. Куркума не дасть молоку утворити слиз всередині організму і допоможе йому краще засвоїтися.

ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Тепле молоко з медом дозволяє успішно справлятися із застудними захворюваннями, хворобами суглобів (артрити, артрози і т. д.), а також з проблемами нервової системи. Розчиняючись в теплом молоці, мед набуває унікальні антитоксичні властивості. Вміст фруктози і глюкози корисно позначається на роботі нервової системи, позитивно відбивається на роботі серця, сприяє нормалізації всіх обмінних процесів.

ВРАНЦІ ДЛЯ ІМУНІТЕТУ

Молоко з імбиром підвищує імунітет і покращує роботу практично всіх органів тіла за рахунок поліпшення крові. Імбир запобігає і сповільнює розвиток онкологічних захворювань. Такий напій слід приймати на початку дня, перед початком активної фази доби.

• Корисно

Гімнастика для очей

З часом зір людини погіршується і їй доводиться користуватися окулярами або контактними лінзами. Покращити його можна простими вправами. Ці 8 вправ допоможуть вам поліпшити зір. Головне — займатися щодня.

Долоні на очі

Закрийте очі і розслабтеся. Потім розітріть долоні і прикладіть їх до очей. Тримати потрібно, поки руки не віддадуть тепло. Виконайте вправу три рази.



Швидке моргання

Відкрийте очі і швидко моргніть 10 разів. Потім розслабтеся, закрийте очі та прислухайтеся до дихання 20 секунд. Повторіть вправу п'ять разів.

Переведіть погляд

Стисніть кулаки і підійміть великі пальці. Витягніть руки на рівні очей. Спочатку подивіться на простір між бровами, потім переведіть погляд на великий палець лівої руки. Виконайте те ж саме, але з пальцем правої

руки. Повторіть вправу приблизно 10—20 разів.

Дивіться вниз

Опустіть руки на коліна, голову тримайте прямо. Дивіться перед собою. Півільно погляд на великий палець лівої руки, потім подивіться на точку перед собою. Повторіть з пальцем правої руки.

Стежте за рукою

Розслабте ліву руку і залиште її лежати на коліні. Праву, стиснуту в кулак з піднятим великим пальцем, витягніть вперед. Зробіть правою рукою по п'ять кругових рухів за годинниковою стрілкою і проти неї. Очіма стежте за великим пальцем. Повторіть те ж саме з лівою рукою.

Підніміть руку

Опустіть руки на коліна. Поступово піднімайте праву руку і стежте за переміщенням великого пальця. Коли палець досягне максимальної точки видимості,

опускайте руку. Потрібно зробити по п'ять вправ для кожної руки.

Сфокусуйте погляд

Витягніть праву руку перед собою, стисніть кулак та підійміть палець вгору. Погляд повинен бути сфокусований на кінчику пальця. Повільно наближайте руку до носа, не відводячи погляду від пальця.



Доторкніться до носа, затримайте дихання і побудьте у такому положенні кілька секунд. Потім видихніть і повільно відведіть руку в початкове положення, продовжуючи фокусуватися на пальці. Повторіть п'ять разів.

Погляд на горизонт

Виберіть віддалену точку або сядьте біля вікна та подивіться на горизонт. Потім перемістіть погляд на кінчик носа і дивіться на нього протягом 5—10 секунд. Повторіть вправу 10—20 разів.

ЗЕЛЕНІ МЛИНЦІ

Яйця курячі — 3 шт., молоко — 300 мл, вода — 50 г, борошно — 6 ст. л., олія — 3 ст. л., шпинат — 1 пучок, сіль, цукор.

У чаші блендера збити шпинат з олією та одним яйцем в однорідну масу.

Яйця збити міксером до однорідності, додати сіль і цукор, влити молоко, далі влити шпинатну суміш, додати борошно і воду.

Смажити можна без додання жиру на сковорідку, або ж можна поставити шматочок сала — тоді млинці вийдуть особливо м'які і не прилипнуть.

Для начинки збити блендером 100 г домашнього сиру з трьома ложками молока та додати половину упаковки сиру «Фета». Поперчити і посолити, можна додати порізаного кропу. Викласти начинку на млинці, згорнути й поставити в холодильник на годину — сир застигне і млинці добре поріжуться.

КАРТОПЛЯНИКИ ЗІ ШПИНАТОМ І ЯЙЦЕМ

Картопля — 500 г, мука, яйце — 3 шт., сіль, перець чорний мелений, мускатний горіх, шпинат — 200 г, цибуля середнього розміру — 1–2 шт., олія для смаження.

Для цієї страви дуже важливо правильно підібрати картоплю. Саме вона гарантує гарний результат — тісто буде триматися купи навіть без великої кількості борошна і залишатиметься пухким. Картоплю слід

• Спробуйте

Король серед зелені

Цей продукт — один з рекордсменів світу за вмістом корисних речовин. Йдеться про шпинат. Він доволі смачний, його можна використовувати у різноманітних стравах.

• Корисно

брати крохмалистих сортів, таку, з якої виходить гарне пюре.



Відварити картоплю зі шкіркою, дати трохи охолонути, очистити. Пропустити через спеціальний прес для пюре або натерти на тертці із невеличкими отворами. Дуже теплу картоплю можна й потовкти товкачиком. Додати сіль, мелений чорний перець та дрібку мelenого мускатного горіха. Вибити невелике сире яйце, додати півчашки (чашка — 240 мл) муки та замісити тісто. Воно буде трохи липке, але впевнено триматиметься купи. Декілька столових ложок муки висипати на стіл, викласти тісто і розкочати його



в брусочок. Нарізати на шість частин.

Для начинки треба дрібно нарізати цибулю і трохи підсмажити її в олії до прозорості.

Листя шпинату очистити від товстих стеблин. Закип'ятити каструлю води і кинути в неї свіжий шпинат. Через 30 секунд дістати його друшляком та перекласти в льодяну воду. Завдяки цьому шпинат залишиться яскравим і під час подальшого приготування.

Відкинути шпинат на сито, максимально відтиснути воду. Порізати його, змішати з підсмаженою цибулею (олію не класти) і відвареним січеним яйцем. Додати сіль, перець і дрібку мускатного горіха.

Кожну частину тіста розкочати на пласт приблизно 5–7 см в діаметрі, викласти на середину начинку й акуратно зліпити.

Смажити в невеликій

кількості добре розігрітій олії на середньому вогні з обох сторін.

Такі картопляники можна подавати з соусом зі сметани та кефіру в рівних пропорціях, до яких додати кріп та лимонну цедру.

ЦИТРУСОВИЙ САЛАТ ЗІ ШПИНАТОМ І КУРКОЮ

300 г шпинату, 500 г курячої філе, 100 г сиру фета, 1 апельсин, 1 лимон, 1 зубчик часнику, 2 ст. ложки оливкової олії, 2 ст. ложки гірчиці, чорний мелений перець, сіль за смаком.

Куряче філе нарізати кубиками. Подрібнити часник. З лимона вичавити сік. У розігрітій оливковій олії обсмажити курку з усіх боків приблизно 3 хвилини. Додати часник і коріандр, смажити ще 2 хвилини. Потім зменшити вогонь, додати лимонний сік, гірчицю, посолити, поперчити і тушкувати м'ясо під криш-

кою до готовності. Шпинат промити, обсушити і крупно порвати руками. Апельсин очистити від шкірки і плівки, порізати невеликими кубиками. З'єднати шпинат, апельсин, тепле м'ясо разом із соусом й акуратно перемішати. Зверху посипати сиром фета. Салат готовий.

САЛАТ ЗІ ШПИНАТОМ І ПОЛУНИЦЕЮ

Шпинат — 150 г, полуниця — 6 шт., листя салату — 100 г, насіння соняшника — 2 ст. л., насіння гарбуза — 2 ст. л.

Для соусу: нерафінована олія — 2 ст. л., мед (або фруктовий сироп) — 1 ст. л., оцет бальзамічний — 1 ст. л.



Листя шпинату та салату вимити й висушити. Підсмажити на сухій сковорідці насіння гарбуза та соняшника, охолодити. Полуницю вимити і, якщо великого розміру, порізати на 4–6 частин.

Приготувати соус: змішати олію, оцет і мед. Замість меду можна додати сироп з черешні і вишні.

На тарілку викласти листя шпинату та салату. Зверху шматочки полуниці і насіння. Гарно все полити соусом.

1 цибулини. Солити печінку треба в кінці смаження, в іншому випадку вона буде жорсткою. Окремо обсмажимо дрібно нарізану цибулю, що залишилася. Пропускаємо готову печінку через м'ясорубку та додаємо до неї пасеровану цибулю, 1–2 ложки м'якого вершкового масла, подрібнену зелень та улюблені спеції.

Формуємо вареники з начинкою з печінки та відварюємо їх у киплячій воді. Подавати до столу краще з вершковим маслом та сметаною.

З маком

Для тіста: борошно — 2 склянки + для припорошування тіста, 1 склянка води, олія — 3 ст. л., дрібка солі.

Для начинки: мак — 250–300 г, цукор — 120 грамів, мед — 2 ст. л., 3 ст. л. повидла.

Тісто готуємо як зазвичай з теплої води, борошна, соняшникової олії та солі. Дати йому вистоятися біля 30 хвилин.

Для начинки мак добре промиваємо та заливаємо окропом. Через 20–30 секунд воду злити, а мак викласти на серветку трохи просохнути. Розтерти мак в ступці до однорідного стану, з додаванням цукру та меду.

Ліпимо вареники традиційним способом та варимо. Подавати вареники з маковою начинкою краще з узваром, компотом, соком чи сиропом.

• У записнику
НІЖНА,
СОКОВИТА ПЕЧІНКА
Печінку не завжди вдається приготувати так, як би хотілося. Часто вона або тверда, або жорстка, або ж взагалі суха. Пропонуємо рецепт приготування печінки, якою ви точно залишитеся задоволеними.

Печінка — 500 г, цибуля — 1–2 шт., сіль — 1 ч. л., борошно — 5–6 ст. л., соняшникова олія для смаження.

Цибулю очистити і нарізати кільцями середньої товщини. Розділити цибулеві кілечка, викласти на сковороду з олією і поставити на вогонь.

Печінку вимити, обсушити за допомогою паперового рушника, нарізати тонкими скибочками, товщиною приблизно 1 см.

Видалити всі печінкові протоки. Можна використовувати будь-яку печінку (яловичу, свинячу, курячу).

Борошно змішати з сіллю. Печінку гарненько обвалити в борошні, злегка струсити зайве борошно і викласти на розігріту сковороду з цибулею. У процесі смаження зменшити вогонь до середнього, при необхідності додати рослинну олію.

Через 1–1,5 хв перевернути печінку на іншу сторону. Завдяки тому, що шматочки лежать на цибулі, а не на самій сковороді, вони не підгорять і просочаться смачними, ароматними парами. Обсмажити до готовності, перемішати все разом з цибулею і витримати 15–20 секунд.

Смажена печінка готова! Вона виходить ніжною, соковою, м'якою, не підгорілою. Зверніть увагу, що чим менше ви смажите печінку, тим смачнішою і м'якшою вона виходить. Готовність визначається відсутністю крові, можете проколоти шматочок і подивитися, якщо кров не надходить, значить все готово. Головне — не перетримати, бо вона буде сухою.



Поради:

При покупці печінки звертайте увагу на її колір і запах. Печінка не повинна бути занадто світлою або занадто темною. Колір печінки повинен бути рівним, без плям, поверхня гладка, пружна, без підсохлих місць.

Свиняча та яловича печінка відрізняються тим, що перша більш м'яка і має делікатну «гірчинку». Яловича ж печінка більш жорстка. Остання також покрита зверху тонкою плівкою, яку необхідно знімати перед приготуванням.

Вареники-хваленики

Однією із найпопулярніших і найулюбленіших національних страв українців є вареники, рецептів яких існує безліч. Пропонуємо вам ще кілька.

З шинкою

Для тіста: яйце — 1 шт., цукор — 1 ч. л., сіль — 1/2 ч. л., холодна вода 100 мл, борошно — 210 г.

Для начинки: картопля — 3–4 шт., шинка — 120 г, масло, сметана 36% — 200 мл, крем-сірок — 100 г, сіль, перець.

Вибиваємо в миску одне яйце, додаємо сіль, цукор і воду, змішуємо. Насипаємо борошно. Замішуємо тісто. Ставимо його на годину в морозильник.

Чистимо картоплю, нарізаємо на малі шматки та варимо. Зціджуємо усю воду. Ставимо на малий газ і тушуємо хвилину. Тоді переминаємо на пюре.

Ріжемо на малі шматки шинку. Смажимо 2–3 хвилини, постійно помішуючи. Якщо шинка не дуже жирна, додаємо туди масла. Змішуємо з пюре і студимо.

Виймаємо тісто з холодильника, ділимо на 4 частини. Ліпимо вареники, варимо 2–3 хвилини, коли спливають, виймаємо.

На середньому вогні підігріваємо сметану. Туди кидаємо крем-сірок, солимо, перчимо. Коли крем-сір стане рідким, поливаємо вареники та подаємо.

З твердим сиром

Борошно пшеничне — 6 склянок, вода — 1 склянка, 3 яйця, сир «Чеддер» — 250–300 г, картопля — 300–400 г, масло вершкове — 100 г, часник, спеції та сіль за смаком.

Спочатку готуємо начинку. Очищену картоплю відварюємо до готовності, товчемо її на пюре. Пасеруємо до золотавого кольору дрібно нарізану цибулю. Додаємо до картоплі 2/3 пасерованої цибулі та натертий на тертці сир, ретельно перемішуємо, злегка присолюємо та додаємо свої улюблені прянощі.

Далі замішуємо тісто. Для цього в просіяне борошно додаємо збиті яйця, склянку теплої води та дрібку солі й м і с и м о



пружне та однорідне тісто. Готове тісто розділяємо на порційні шматочки, розкочуємо їх та формуємо вареники з картопляно-сирною начинкою.

Варити вареники в злегка підсоленій воді до тих пір поки вони не спливають. Подавати до столу можна зі сметаною, топленим маслом або часниковим соусом.

З печінкою

Борошно — 1,5 склянки (склянка в тісто та 0,5 скл. для припорошування), вода — 125 мл, куряче яйце, печінка — до 500 г, вершкове масло — 3 ст. л., цибуля — 3 шт., сіль, спеції та трави за смаком.

Готуємо тісто з борошна, збитого яйця та води. Даємо йому вистоятися біля години.

Для начинки печінку очищуємо від плівки та протоків, нарізаємо невеличкими шматочками та смажимо її до готовності з додаванням

Захистіть суницю від сірої гнилі

У період цвітіння і дозрівання суниці часто уражається сірою гниллю, ягоди набувають димчасто-сірого забарвлення, стають неїстівними або й зовсім загнивають.

• Варто знати

логічні препарати: фітоспорин, триходермін, гаупсин, циркон, епінекстра. Застосовувати їх можна без побоювання — це не отрути. Ці препарати зміцнюють імунну систему, підвищують стійкість до інфекцій, хвороб і погодних стресів.

Щоб захистити суницю від сірої гнилі, особливо в сприятливий для розвитку хвороби рік, слід також проводити профілактичні обробки препаратами проти грибкових хвороб навесні і після закінчення плодоношення.

Весняна профілактика полягає в обприскуванні фунгіцидами (до появи зав'язі) з інтервалом 7 днів. Ефективні такі препарати, як тельдор, 50% (8 г на 10 л води на сотку), хорус (6 г на 5 л води — до цвітіння і 3 г на 5 л води — після цвітіння), світч, 62,5% (8—10 г



на 10 л води). Добрі результати дає обробка біопрепаратами фітоспорин або триходермін у поєднанні з гаупсином.

Їх застосування екологічне та безпечне, однак дія

більш коротка, що потребує частих обробок. Щоб і вони були ефективними, слід мати два обприскувачі. Один — для біопрепаратів, а другий — для фунгіцидів та інсектицидів.

• Боремось зі шкідником

Як позбутися плодожерки...

Після закінчення цвітіння яблуні починає перший виліт метелик яблуневої плодожерки. Це явище збігається з початком цвітіння акації. До групи ризику входять не тільки яблуні, а й груші, айва, абрикос, рідше сливи і персики. Перший літ триває близько 1,5—2 місяців. Протягом усього цього часу необхідно проводити захисні заходи проти цього шкідника, а також від грушевої, сливової і східної плодожерки.

У період масового виходу шкідника (льоту метелика) у боротьбі з яблуневою та іншими видами плодожерки можна використовувати інсектициди (арриво, децис, інта-вір, карате, фуфанон). Кількість обприскувань залежить від терміну дозрівання плодів.

Яблуні ранніх сортів (Папіровка, Білий налив, Мелба та інші) обприскують 2—3 рази; середніх (Шафран літній, Супер прекокс та інші) — 3—4; осінньо-зимових (Джонатан, Кальвіль сніговий, Мекінтош та інші) — 4—5; зимових (Ренет Симиренка, Айдаред, Бойкен та інші) — 5—7. Інтервал між обробками становить 14 днів. Останнє обприскування має бути закінчено за 20 днів до збору врожаю.



Прихильникам органічного землеробства можна порекомендувати обприскування дерев біопрепаратами. Наприклад, у боротьбі з яблуневою плодожеркою добре зарекомендував себе фітоверм, ефективність якого, на відміну від піретроїдів, різко зростає при високій температурі (при температурі нижче +18 градусів вона знижується). До того ж він має короткий термін очікування — 2 дні.

У період масового відродження гусениць проти кожного покоління шкідника з інтервалом у 10—14 днів застосовують лепідоцид (20—30 г на 10 л води), виготовлений на основі бактерій. У період вегетації проти кожного покоління шкідника з інтервалом 7—8 днів також можна проводити обприскування бітоксубациліном (40—80 г на 10 л води).

...і попелиці

Шойно відросте молоденьке листячко на деревах та кущах, як пагони заселяє попелиця. Її колонії спочатку обживають верхівки гілок. Тож, щоб не допустити подальшого розповсюдження, слід вдатися до заходів із негайного знищення цього шкідника.

Насамперед треба провести обпилення крони низькорослих дерев та кущів деревним попелом або обробити лугом із нього. Готують розчин так: 2 скл. попелу заливають 3 л кропу. Після охолодження проціджують, доливають водою до 10 літрів. Для при-

липання додають розчинене господарське мило або молоко.

Обприскують насадження і просто розчинним господарським милом — брусок на 10 л води. Гілки, які можна нахилити, краще занурити у мильний розчин, налитий у широкий посуд. Обробку слід повторювати кілька разів — до повного знищення шкідника.

Не до смаку попелиці й «частування» настоєм гірчичного порошку з меленим пекучим перцем та молоком у довільній пропорції.

Проти цього шкідника ефективно також позакоре-

• Зверніть увагу

ТУТ БУВ КОРОЇД

До середини травня плодів дерева дають хороший молодий приріст. Але є й такі, що відстають з пробудженням. Так поведуться дерева з пошкодженою кореневою системою або корою на стовбурі.

Передусім огляньте кору від основи стовбура і вище. Якщо постукати там, де вона увігнута чи надтріснута можна відчути порожнечу. Цей порожнистий простір — сліди роботи короїда. Іноді шкідник робить навколо стовбура кільцевий канал, прикритий корою. Втім, омертвіння частини кори можливе й після морозної зими. Всю мертву кору виріжте ножем, а рану замастуйте сумішшю глини і коров'яку. Якщо виявлено кільцевий канал гнилі, зробіть ящик навколо стовбура, насипте землі вище пошкодженого місця і полийте. Дерево може дати додаткові корені та знову рушити в ріст.

Щоб скоротити чисельність шкідника, у період льоту метеликів вдаються до старого народного способу, використовуючи пастки з яблучного сиропу. Приманку готують із сухофруктів: 100 г сушених яблук кип'ятять 30 хвилин у 2 л води, додають цукор та дріжджі. З початком бродіння рідина стає привабливою для метеликів. Її наливають у будь-який посуд і розставляють по ділянці. Метелики сідають на пінисту поверхню і гинуть.

З появою першої падалиці на стовбури дерев і підпори потрібно накладати ловчі клейові пояси, які стануть перешкодою на шляху руху гусениць до крони — місця їхнього харчування. Можна використовувати навіть звичайну липку стрічку для мух. Пояси треба періодично оновлювати.

Насамкінець слід сказати, що яблунева плодожерка дуже небезпечний шкідник, який в окремі, сприятливі для її розвитку роки (нехолодна зима, тепла весна, спекотне, помірно вологе літо) може знищити понад половину плодів, а на молодих деревах — ще більше. Тому боротьбу з цим шкідником потрібно проводити щорічно.



неве підживлення розчином суперфосфату (10 г добрива та 0,25 скл. деревного попелу на відро води). Проводять двічі з інтервалом 15—20 днів. При цьому поліпшується живлення рослин і змінюється склад соку в пагонах, який попелиці не смакує. Спершу її колонії суттєво зменшуються, а згодом і зовсім зникають.

Хвороби сприяють загибелі насаджень, висока вологість, перепад температур (вдень +25°C, а вночі +4°C), а також зрощення у вигляді дощування.

Масове гниття плодів можна спостерігати при транспортуванні та зберіганні, коли висока вологість створює винятково сприятливі умови для розвитку хвороби.

На повністю згнилих ягодах утворюються спори, які розносяться вітром і уражають інші ягоди. Протягом літа утворюється до 12 поколінь спор. Тому зіпсовані ягоди неприпустимо залишати на ділянці.

Особливо швидко й масово розвивається захворювання на загущених, погано провітрюваних ділянках, з тривалим вирощуванням цієї культури на одному місці (я, наприклад, більше трьох років на одному місці не вирощую).

З огляду на це можна сказати, що в боротьбі із сірою гниллю дуже важливо дотримуватися правильної агротехніки. Наприклад, садити суницю потрібно на сонячних, добре провітрюваних ділянках, в жодному разі не допускаючи бур'янів і надмірного загущення насаджень, своєчасно видаляти вуса. Для зменшення ураження ягід у період цвітіння міжряддя краще замульчувати соломою.

Безумовно, запобігти хворобі за допомогою профілактики, виявити її на ранній стадії та вжити заходів набагато легше, ніж дочекатися епідемії і потім боротися з нею. Однак ще краще, якщо в суниці буде імунітет до хвороби. У цьому допомагають біо-

• Щедра грядка

ПОЛИВАЙТЕ І ПІДЖИВЛЮЙТЕ

При вирощуванні ярого, як і озимого часнику протягом травня і червня ґрунт підтримують вологим, поливають один раз на 5—6 днів, бо ця культура не витримує зайвої вогкості. Грядку мульчують соломом або сіном. Верхній шар мульчи має бути світлим, щоб відбивати, а не накопичувати тепло. Так зберігатиметься рівномірна температура, ґрунт не перегріється.

Якщо в червні часник поливати рідко й нерегулярно, він уповільнює ріст і розвиток. Адже часник має мичкувату кореневу систему, яка розташовується в поверхнево і не може діставати воду й поживні речовини з глибших шарів ґрунту. При цьому листя починає пересихати, вегетація припиняється в поверхнево і не може діставати воду й поживні речовини з глибших шарів ґрунту. При цьому листя починає пересихати, вегетація припиняється в поверхнево і не може діставати воду й поживні речовини з глибших шарів ґрунту.

У початковий період формування часничних рослин потребують фосфорно-калійного підживлення: у 10 л води розводять 2 ст. ложки подвійного суперфосфату і 1 ст. ложку сульфату калію або хлористого калію. Норма — 5 л розчину на 1 кв. м. Підживлюють через кожні 10 днів. Між підживленнями підсипають деревний попіл з розрахунку 1 скл. на 1 кв. м. У період дозрівання часничин (початок серпня) поливають розчином попелу (0,5 л банка на відро води).

• Важливо

Із «хімією» не жартують

Без усіляких пестицидів, іншої «хімії» сьогодні не обходимося на городі, в полі, у саду. Однак вона «не пробачає» легковажним, тим, хто не дотримується відповідних правил.

Категорично не можна використовувати препарати, не рекомендовані для застосування в приватному секторі.

Відвари, настої та витяжки з рослин також не всі безпечні. Вони часто не менш отруйні, ніж хімічні засоби (наприклад, дуже токсичні настої жимолості, тютюну, блекоти, аконіту). Саме через це навіть під час заготівлі рослин та приготування відварів і настоїв із них необхідно дбати про власне здоров'я.

До роботи з пестицидами не можна допускати неповнолітніх, вагітних жінок і тих, хто годує груддю.

Пестициди слід зберігати у добре закупореній тарі з підписаною етикеткою, у місцях, не доступних для дітей, домашніх тварин, де не зберігаються продукти та корм для живності.

Рекомендовану дозу препарату розмішують у невеликій кількості (1—2 л) води до отримання однорідного розчину. А вже у нього доливають воду до потрібного обсягу і ретельно розмішують.

Готувати робочу рідку-



ну та обприскувати рослини слід у спецодязі (халат, фартух, гумові рукавиці, захисні окуляри).

Для запобігання потраплення водяного пилу в органи дихання необхідно надіти респіратор типу «пелюстка».

У процесі роботи обов'язково треба враховувати силу і напрямок вітру.

У разі отруєння постраждалу людину виводять на свіже повітря. Якщо препарат потрапив до шлунка, слід спровокувати блювання. Для цього треба дати випити кілька склянок солоної води. Після очищення шлунка — 4—5 таблеток активованого вугілля, розведених у воді, а потім проносне. Якщо препарат потрапив у очі, їх необхідно ретельно промити 2-відсотковим розчином питної соди або борної кислоти. При важкому отруєнні потрібно негайно звернутися до лікаря, викликати «швидку допомогу».

В домашній аптечці про всяк випадок має бути борна кислота, питна сода, марганцевокислий калій, нашатирий спирт, глауберова сіль, активоване вугілля, бинт, вата, вазелін, гумова трубка, спринцівка.

ПОНЕДІЛОК, 28.05.2018

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
09.35 Х/ф "Святий Августин"
11.20 Телепродаж
11.40 М/ф "Пісня моря"
13.20 Х/ф "Чарівник країни мрій"
16.35 Д/ц "Неповторна природа"
17.05 Концерт Арсена Мірзояна
18.00, 00.35 Інформаційна година
19.00 Розважальна програма з Майклом Шуром
19.40 До справи
20.15 Війна і мир
21.30 Т/с "Іспанська легенда"
23.10 Д/с "Дивовижні міста світу"
00.10 Перша шпальта

1+1

06.20 Х/ф "Шанс на кохання"
10.00 Т/с "Дівчина з персиками"
13.50 Т/с "Горизонти кохання"
17.40 Х/ф "Джентльмени удачі"
19.30 ТСН
20.15 Х/ф "Швидкість"
22.30 Х/ф "Швидкість-2: круїз під контролем"
01.00 Х/ф "Кур'єр з Раю"
02.10 Х/ф "Після тебе — нікого"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Він, вона та телевізор"
09.15 "ДжеДАІ. Дайджест"
11.15 "Загублений світ"
15.15 Х/ф "Втеча"
17.15 Х/ф "Самоволка"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса-2"
20.25, 22.00 Т/с "Касл"
23.40 Х/ф "Поцілунковий дракон"

TV-4

06.00, 10.00 Т/с "Незнайомка з Уайлдфелл-Холлу"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиж-день
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 23.50, 00.45 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Миська рада інформусе

08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.00 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Про кіно
09.55, 21.55 Добрі традиції
11.00, 16.00 Дитяча година
12.10 Зустріч з Н. Земною
13.00 Концерт до 130-річчя В. Барвінського
14.00, 01.00 Х/ф "Легенда про дракона"
17.00 Розкішні мандрівки
17.30 Про нас
18.00 Т/с "Білий танець"
19.00, 03.30 У фокусі Європа
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.00, 04.00 Х/ф "Сара Бернар"
00.15 Євромакс

ICTV

05.30 Еврика!
05.40 Служба розшуку дітей
05.45, 19.20 Надзвичайні новини
06.35 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Надзвичайні новини. Підсумки
09.40 Я зняв!
10.40, 13.10 Х/ф "Снігова королева"
12.45 Факти. День
14.15 Х/ф "Афера Томаса Крауна"
16.25 Х/ф "Іноземець"
18.45 Факти. Вечір
20.10 Т/с "Пес-2"
22.10 Т/с "Копи на роботі"
23.10 Х/ф "Святій"

СТБ

07.15 Все буде добре!
08.40 Все буде смачно!
09.40 Світами за скарбами
11.45 Х/ф "Вам і не снилося"
13.30 Битва екстрасенсів
15.55 Все буде добре!
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

06.39, 07.59 Kids Time

06.40 М/с "Драconi. Перегони безстрашних"
08.00 М/ф "Планета скарбів"
09.50 Т/с "Бібліотекарі"
13.10 Х/ф "Дорожня пригода"
15.00 Х/ф "Дорожня пригода-2"
17.00 Х/ф "Надто крута для тебе"
19.00 Ревізор. Крамниці
21.00 Таємний агент
22.30 Таємний агент. Пост-шоу
00.00 Х/ф "Старе загартування"

«УКРАЇНА»

06.00 Події тижня з Олегом Панютюю
07.00, 02.50 Зірковий шлях
08.45 Т/с "Каблучка з бірюзою"
12.20, 15.20 Т/с "Дружина за обміном"
15.00, 19.00, 02.10 Сьогодні
16.30, 19.40 Т/с "Півкроку до сім'ї"
21.00 Х/ф "Фото на недобру пам'ять"
23.00 Х/ф "Казка казок"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08, 17.36 Док. фільм
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"
13.40 "Поза рамками"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Долі"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
17.10 Д/ф "В Україні"
18.31 Д/с "Смаки культур"
19.22 "Тема дня"
19.48 "Енеїда"

ІНТЕР

06.15, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00 "Готуємо разом"
08.00 "Орел і решка. Рай і пекло"
10.00 Х/ф "Бережись автомобіля"
11.50, 12.25 Х/ф "Два Івани"
12.00, 17.40 Новини
16.10 "Чекай мене. Україна"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорожниця"
20.40 Т/с "Лінія світла"
00.50 Х/ф "Блеф"

ВІТОРОК, 29.05.2018

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 Добро-го ранку, Країно!
09.35, 19.55 Д/ц "Неповторна природа"
10.45 Телепродаж
11.10 Д/ц "Столика Японія"
12.00 Д/ц "Смаки культур"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 Складна розмова
14.30 :Радіо. День
15.20 М/с "Гон"
16.00 Хто в домі хазяїн?
16.30 Д/ц "Спільноти тварин"
17.00 Світло
18.00 Інформаційна година
19.00 Перший на селі
19.25 Д/с "Шамварі: територія диких тварин"
20.30 Наші гроші
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с "Іспанська легенда"
23.15 Д/с "Дивовижні міста світу"

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"
10.50, 12.20 "Одруження наосліп"
13.55, 15.15 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 "Секретні матеріали"
20.30, 21.25 Т/с "Між нами, дівчатами"
22.20 Х/ф "Джентльмени удачі"
00.20 Х/ф "Небезпечні сні"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Облом. UA"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.25 "Загублений світ"
12.55, 23.40 "Нове шалене відео по-українськи"
15.40 Х/ф "Інферно"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса-2"
20.25, 22.00 Т/с "Касл"

TV-4

06.00, 10.00 Т/с "Незнайомка з Уайлдфелл-Холлу"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок

07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 23.50, 00.45 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Миська рада інформусе
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.00 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Про кіно
09.55, 21.55 Добрі традиції
11.00, 16.00 Дитяча година
12.10 Зустріч з Н. Земною
13.00 Концерт до 130-річчя В. Барвінського
14.00, 01.00 Х/ф "Легенда про дракона"
17.00 Розкішні мандрівки
17.30 Про нас
18.00 Т/с "Білий танець"
19.00, 03.30 У фокусі Європа
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.00, 04.00 Х/ф "Сара Бернар"
00.15 Євромакс

ICTV

05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Більше ніж правда
11.10, 17.35, 21.25 Т/с "Пес-2"
12.10, 13.20 Х/ф "Секретні агенти"
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.35, 22.40 Т/с "Копи на роботі"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
23.40 Х/ф "Історія лицаря"

СТБ

06.55 Все буде добре!
08.20 Все буде смачно!
10.20 МастерШеф по-українськи
12.50 Хата на тата
15.55 Все буде добре!
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Слідство ведуть екстрасенси
20.00 Експерименти
22.40 Давай поговоримо про секс
00.35 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ

05.49, 07.59 Kids Time
05.50 М/с "Драconi. Перегони безстрашних"
08.00 Т/с "Меліса та Джой"
11.40 Т/с "Підступні поківки"
16.40, 19.00 Заробітчані
21.00 Аферисти в мережах
22.10 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 Місія: краса
11.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-4"
14.30, 15.30 Х/ф "Фото на недобру пам'ять"
17.10 Т/с "Жіночий лікар"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Х/ф "Бестселер за коханням"
23.30 Т/с "CSI: Нью-Йорк"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08 Д/с "Незвідані шляхи"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Долі"
15.45 News: РадіоДень "Життя+"
17.10 "До справи"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Смаки культур"
19.48 Т/с "За службовим обов'язком"

ІНТЕР

06.10, 23.00 "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, 12.25, 20.40 Т/с "Лінія світла"
12.35 Т/с "Друге життя"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорожниця"
00.55 Х/ф "Туз"

СЕРЕДА, 30.05.2018

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 Добро-го ранку, Країно!
09.35, 19.25 Д/ц "Неповторна природа"
10.30 Телепродаж
11.00 Д/ц "Столика Японія"
11.40 Д/ц "Двоколісні хроніки"
12.00 Д/ц "Смаки культур"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 Наші гроші
14.30 52 вихідні
15.20 М/с "Гон"
16.00 Хто в домі хазяїн?
16.30 Д/ц "Спільноти тварин"
17.05 Війна і мир
18.00, 00.15 Інформаційна година
19.00 Д/с "Дешевий відпочинок"
20.30 Складна розмова
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с "Іспанська легенда"
23.15 Д/с "Дивовижні міста світу"

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"
10.50, 12.20, 12.45 "Одруження наосліп"
14.10, 15.20 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
19.20, 20.15 "Секретні матеріали"
20.30, 21.25 Т/с "Між нами, дівчатами"
22.20 Х/ф "Няньки"
00.25, 02.05 Х/ф "Хічкок"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 01.00 "Нове шалене відео по-українськи"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.20 "Загублений світ"
12.55 "Помста природи"
13.35 Х/ф "Голодний кролик атакує"
15.35 Х/ф "Гра на виживання"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса-2"
20.25, 22.00 Т/с "Касл"
23.40 Х/ф "Телефонна будка"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Білий танець"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 Незвичайні культури
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 "Гал-кліп"
12.40 Про кіно
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Кришталевий камінь"
16.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Миська рада інформусе
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Щоденник для батьків
21.30 Майстер-клас із Наталкою Філич
22.40, 04.00 Х/ф "По той бік мінуло"

ICTV

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
11.10, 17.40, 21.30 Т/с "Пес-2"
12.10, 13.20 Х/ф "Святій"
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.40, 22.40 Т/с "Копи на роботі"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.40 Х/ф "Ордер на смерть"

СТБ

06.45, 15.55 Все буде добре!
08.05 Х/ф "Чоловіча інтуїція"
10.15 Х/ф "Добігти до себе"
14.10 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
23.35 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ

05.59, 08.14 Kids Time

ЧЕТВЕР, 31.05.2018

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 Добро-го ранку, Країно!
09.35, 19.25 Д/ц "Неповторна природа"
10.30 Телепродаж
11.00 Д/ц "Столика Японія"
11.40 Д/ц "Двоколісні хроніки"
12.00 Енеїда
12.25 Д/ц "Смаки культур"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 До справи
14.30 :Радіо. День
15.20 М/с "Гон"
16.00 Хто в домі хазяїн?
16.30 Д/ц "Спільноти тварин"
17.00, 19.00 #ВУКРАЇНІ
18.00, 00.15 Інформаційна година
20.30 Схеми. Корупція в деталях
21.30, 03.25 Новини. Спорт
21.50 Т/с "Іспанська легенда"
23.15 Д/с "Дивовижні міста світу"

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"
10.45, 12.20, 12.45 "Одруження наосліп"
14.10, 15.20 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
19.20, 20.15 "Секретні матеріали"
20.30, 21.25 Т/с "Між нами, дівчатами"
22.20 "Право на Владу-2018"
00.25 Х/ф "Кур'єр з Раю"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Відеообімба
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.25 "Загублений світ"
13.00, 02.35 "Облом. UA"
15.50 Х/ф "Телефонна будка"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса-2"
20.25 Т/с "Касл-2"
22.00 Т/с "Касл"
23.40 Х/ф "Фабрика футболних хуліганів"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Білий танець"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Щоденник для батьків
08.30 Незвичайні культури
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Прекрасна Донна"
15.45, 19.55 Добрі традиції
17.30 "Гал-кліп"
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Інформаційно-аналітична програма "Хто, як не ми?"
21.30 Смачна мандрівка
22.35, 04.00 Х/ф "Розкішне життя"

ICTV

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.10, 17.40, 21.30 Т/с "Пес-2"
12.05, 13.20 Х/ф "Ордер на смерть"
12.45, 15.45 Факти. День
14.20, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.40, 22.40 Т/с "Копи на роботі"
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
23.45 Х/ф "Голлівудські копії"

СТБ

07.15, 15.55 Все буде добре!
08.40 Все буде смачно!
09.40 Х/ф "Крапля світла"
13.25 Хата на тата
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
19.55, 22.40 Я соромлюсь свого тіла
23.00 Я соромлюсь свого тіла
00.00 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ

05.49, 07.59 Kids Time
05.50 М/с "Драconi. Перегони безстрашних"

06.00 М/с "Драconi. Перегони безстрашних"
08.15 Т/с "Меліса та Джой"
11.50 Т/с "Підступні поківки"
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 Місія: краса
11.30 Реальна містика
12.30 Т/с "Черговий лікар-4"
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
20.50 Х/ф "Справжній дід"
23.30 Т/с "CSI: Нью-Йорк"

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08 Д/с "Неповторна природа"
09.26, 16.34 Д/с "Таємниці підводного світу"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама

ІНТЕР

09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"
13.40, 19.2

П'ЯТНИЦЯ, 1.06.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 15.25 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!

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"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 02.20 "Облом.UA"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"

TV-4

06.00, 10.00 Т/с "Білий танець"

06.45, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок

ICTV

05.40 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

СТБ

07.00 Х/ф "Добіти до себе"
10.55 Х/ф "Швидка допомога"
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"

НОВИЙ КАНАЛ

05.44, 07.59 Kids Time
05.45 М/с "Дракони. Перегони"

безстрашних"
08.00 Т/с "Меліса та Джой"
12.00 Т/с "Підступні покоївки"
17.00, 19.00, 22.00 Хто зверху
21.00 Аферисти в мережах

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08 Д/с "Неповторна природа"
09.26, 16.34 Д/с "Таємниці підводного світу"

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.10, 22.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

СУБОТА, 2.06.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.35 М/с "Гон"

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.45 "Гроші-2018"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.00 "Життя без обману"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "102. Поліція"
08.50 "Цілком таємно"
11.10 "Загублений світ"

TV-4

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті

09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Огляд світових подій
10.30 Зміни свій світ
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фічич

ICTV

05.35 Факти
07.30 Я зняв!
09.30 Дизель-шоу
10.45, 11.45 Особливості національної роботи

СТБ

06.55 Караоке на майдані
07.55, 19.00 Хата на тата
09.35 Все буде смачно!
11.30 МастерШеф. Кулінарний випускний

15.10 М/ф "Атлантида: загублена імперія"
17.10 М/ф "Робінзон Крузо. Дуже населений острів"
19.00 Х/ф "Дуже погані матусі"
21.00 Х/ф "Дуже погані матусі-2"

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 04.50 Зірковий шлях
09.00 Х/ф "Служниця трьох панів"
11.00 Х/ф "Бестселер за коханям"

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.56 Реклама
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.33, 20.59 Анонси

ІНТЕР

06.00 "Україна вражає"
06.50 Мультфільм
07.20 "Чекай мене. Україна"

НЕДІЛЯ, 3.06.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.15, 03.00 Новини
09.35 Х/ф "Довгий шлях"

1+1

06.10 ТСН
07.05 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
09.00 "Лото-Забава"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Бушидо"
09.10, 10.10 "ДжеДАІ. Дайджест"
12.10 Т/с "Ментівські війни. Одеяса-2"

TV-4

06.00 Х/ф "Прекрасна Рита"
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна

09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архієпископального Собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.05 Х/ф "Магія золотого ведмедя"

ICTV

05.10 Еврика!
05.20 Факти
05.50 Інсайдер
07.40 Т/с "Ніконов і Ко"

СТБ

07.30 Хата на тата
08.45 Все буде смачно!
09.45 Караоке на майдані
10.45 Х/ф "Чоловіча інтуїція"

НОВИЙ КАНАЛ

06.00 Стендап-шоу
06.59, 08.59 Kids Time
07.00 М/с "Дракони. Перегони безстрашних"

на"
11.00 М/ф "Атлантида: загублена імперія"
13.00 М/ф "Індики: назад у майбутнє"

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.45 Зірковий шлях
08.50 Т/с "Веселка в небі"
12.50 Х/ф "Справжній дід"

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.39, 18.58, 19.57, 20.55 Анонси
08.00 "Школа Мері Поппінс"

ІНТЕР

05.30 Мультфільм
06.30 Х/ф "Ласкаво просимо, або Стороннім вхід заборонено"

• Варто знати

Щоб печія не турбувала

Печія — явище досить неприємне. З одного боку — особливої загрози вона не представляє. А з іншого боку — печія здатна позбавити сну і спокою абсолютно будь-якої людини.

Аби позбутися печії, варто дотримуватися дієти. Треба їсти 6 разів на день невеликими порціями. Це допоможе нормалізувати вироблення шлункової кислоти. Уникайте вживання гострих та жирних страв, оскільки вони можуть викликати печію навіть у здорової людини. Також вона може виникнути і після кислого, солоного чи солодкого. Неприємні симптоми можуть спровокувати і цитрусові соки, помідори, кислі ягоди.

При печії варто вживати їжу, багату на складні вуглеводи: хліб із висівками, цільнозернові крупи, макарони із твердих сортів пшениці, гречка.

Для того, щоб позбутися печії спробуйте пожувати невеликий шматок кореневища айру та проковтніть, запийте невеликою кількістю води.

При боротьбі з печією в нагоді стануть і наступні рецепти.

2—3 ч. л. подрібненого насіння кропу залийте склянку окропу, дайте настоятися 2—3 год. Пийте по 2—3 ст. л. настою 4—5 разів на день.

Залийте 1 ст. л. трави сушениці склянкою окропу. Дайте настоятися 2 години в закритому посуді та вживайте по 1 ст. л. настою 4—5 разів на день.

1 ч. л. подрібнених кореневич імбиру залийте склянкою окропу, залиште настоятися на ніч. Приймайте по 2—3 ст. л. настою.

Дуже добре допомагає позбутися печії відвар трави деревію і м'яти перцевої. Помістіть трави в емальований посуд і залийте одним літром води, доведіть до кипіння, зменшіть вогонь і варіть протягом 10 хвилин. Після цього укутайте каструлю товстим махровим рушником, залиште настоювати

ся на дві години, процідіть за допомогою марлевої тканини.

У тому випадку, якщо причиною розвитку печії став гастрит, додайте в відвар половину чайної ложки будь-якого натурального меду. Мед не тільки швидко і ефективно знімає запальні процеси шлунка і стравоходу, але й нормалізує рівень кислотності шлункового соку. Такий відвар хвора людина повинна випивати перед кожним прийомом їжі по половині склянки, але не менше п'яти разів на добу. Трипальність курсу лікування — 21 день.

Якщо ж печія турбує вас перед сном, залийте 2 ст. л. насіння льону половиною склянки окропу. Дайте настоятися 2 години, процідіть і пийте підігрітий настій по 1/4 склянки перед сном.



Здорова їжа – це дешево і смачно

Апетитна реклама, красивий зовнішній вигляд – і жодної користі. Важко втриматися від фастфудівських смаколиків, особливо коли голодний і немає часу на приготування їжі. Як наслідок – хотдоги, різноманітні сендвічі, піци та напівфабрикати...

• Перевірте!



ПЕРШІ КРОКИ ДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Чимало з нас добре знає про шкідливість свого щоденного раціону. Проте зробити перший крок до здорового харчування наважується мало хто.

Кілька тижнів тому львівський дієтолог Андрій Маковецький розпочав власний експеримент – харчується, як середньостатистичний українець. У його меню з'явилися некорисні перекуси: булочки, круасани, піца, хот-доги, напівфабрикати та різноманітні магазинні смаколики.

«Вже на другий тиждень такого харчування з'явилося відчуття втоми та сонливість. Кожен зайвий кілограм – це мінус 10% енергії. А через 5 тижнів моя вага збільшилася на 7,5 кг. Втім справжня мета експерименту – на своєму прикладі довести, що навіть після тривалого вживання некорисної їжі можна безболісно перейти на здорове харчування, – розповідає дієтолог. – Насамперед треба відмовитися від ролі жертви, яку полюбляють приміряти на себе українці, у такий спосіб немов виправдовуючи свої пороки».

Спершу експерт радить відмовитися від солодощів, аби відновити гормональний фон. А робити це потрібно так: одного дня їмо солодощі, наступного – фрукти, за бажання чергуємо із сухофруктами. Далі два дні фрукти разом із сухофруктами, день – солодощі. І так поки не вийде, що солодощі ми їмо лише раз на тиждень. Це найшвидший і безболісний спосіб відмовитися від магазинних смаколиків.

Так само робити із напівфабрикатами, зокрема з ковбасними виробами – поступово замінювати їх натуральним печеним м'ясом. Невдовзі ви помітите, що не лише краще почувається, а й суттєво заощаджуєте на їжі. За підрахунками Андрія Маковецького, йому це обійшлося як мінімум утричі дешевше.

ІСТИ ПІСЛЯ 18.00? МОЖНА!

І ще одна хороша новина для охочих схуднути та перейти на здорове харчування – їсти після 18.00 не

лише можна, а й треба. Що довше організм людини перебуває у стані голоду, то більше він накопичує жирів. Адже ваш організм не знає, що ви худнете. Тому тривала перерва у їжі для нього – сильний стрес.

Зрештою, значно важливіше, не о котрій годині ви востаннє перед сном поїсте, а що саме та скільки, наголошують експерти. І не забувайте перед кожним споживанням їжі випивати склянку води. Це забезпечить кращий метаболізм.

КОРИСНА ЇЖА НА ЦІЛИЙ ДЕНЬ ЗА ПІВГОДИНИ

Андрій Маковецький спростовує ще один стереотип щодо приготування корисної їжі. За словами дієтолога, це не займає багато часу, ба більше, приготувати їжу на цілий день цілком реально за 30 хвилин.

Наприклад, у понеділок можна приготувати рисову кашу та окремо запекти з овочами та спеціями курятину чи інший вид м'яса. Розфасувати все в бокси і взяти їх на роботу. На сніданок можна додати ще варені яйця. Впродовж дня таке меню можна розбавляти овочами, салатами, фруктовими смузі, горішками.

У вівторок зварить гречану кашу і запечить рибу, розфасуйте це у бокси і розбавляйте кожен прийом їжі овочами, на десерт – фруктові смузі. І за таким принципом готуйте їжу щодня. Раз у тиждень можна по смакувати домашніми котлетами чи напівфабрикатами.

Якщо дуже хочеться солодкого, то візьміть повітряні рисові хлібці, викладіть на один ложку арахісової пасту, згори банан чи яблуко, все посипте кокосовою або кунжутною стружкою. Це дуже поживний десерт, який має багато білків й мінералів та корисних жирів.

• Знадобиться «Корисні» продукти, яких ліпше уникати

Фруктові соки, овочеві чіпси та сухофрукти – майже таке саме зло, як кола, звичайні чіпси та цукерки.

Дієтологи запевняють, що соки в кілька разів кращі за газовані солодкі напої. Зі свіжо витиснутого соку ми отримуємо більшість вітамінів та мінералів з фруктів. Однак у процесі соковитискання, ми позбавляємо майже усієї клітковини, яка відповідає за відчуття ситості та містить багато корисних речовин. І через те, що склянка соку – це далеко не одна порція свіжих фруктів, ми споживаємо набагато більше цукру.

У склянці апельсинового соку – 6 ст. ложок цукру. Це майже стільки ж, як у склянці кока-коли. Смузі теж не такі безневинні: в 100 г такого напою близько 13 г цукру.

Гранола смачна, багата на клітковину і містить багато корисних горіхів та насіння. Але велика кількість цукру в ній змушує говорити про це як про десерт, а не здоровий сніданок. Хіба що ви готуєте її вдома та використовуєте лише корисні інгредієнти.

Як і картопляні, овочеві чіпси покриті різними спеціями та сіллю і також обсмажуються у фритюрі. Після обсмажування вони втрачають більшу частину корисних елементів. До того ж містять багато насичених жирів, ароматизаторів тощо. Хороші овочеві чіпси – це просто висушені без будь-яких спецій.

За матеріалами ZAXID.NET у співпраці з Інститутом Просвіти.

Споживайте не більше 5 г солі та 50 г цукру на добу

КІЛЬКА ПІДКАЗОК ВІД ДІЄТОЛОГІВ

✓ Їсти макарони безпечно для талії і корисно для здоров'я, коли обирати вироби із твердих сортів пшениці.

✓ Якщо не хочете набирати вагу від хліба – купуйте той, який має 280 калорій (дивіться на етикетці).

✓ Візьміть за правило купувати борошно лише 2 гатунку, в крайньому разі – 1 гатунку. Воно має більше клітковини, краще перетравлюється і не підвищує рівень цукру в крові.

✓ Від масла можна відмовитися. Воно занадто калорійне, ще й піднімає холестерин. Краще з'їсти хліб із твердим сиром.

✓ Пам'ятайте, що корисні для здоров'я людини жири є в рибі, волоських горіхах, олії холодного віджиму.

✓ Замість звичної соняшникової олії, смажте їжу на оливковій або гарбузовій. Вона під час нагрівання не перетворюється в трансжири, які дуже важко вивести із організму.

✓ Замість магазинних солодощів купуйте сухофрукти та фрукти. Пам'ятаймо, що смак треба виховувати і краще це робити з дитинства.

Тарілка здорового харчування для українця

Уперше в історії України розпочалася популяризація здорової їжі на національному рівні. Міністерство охорони здоров'я разом із Центром громадського здоров'я та експертами-дієтологами презентували національні рекомендації зі здорового харчування та визначили найважливіші групи продуктів, які мають бути у щоденному раціоні людини.

Мова про сезонні овочі та фрукти, звичні та доступні молочні та кисломолочні продукти, різні види риби та м'яса. За структурою – це сім рекомендацій щодо здорового харчування дорослих і дітей, старших від 2 років. Вони допоможуть скласти власний збалансований раціон із корисних харчових продуктів і напоїв.

«Харчування є одним із ключових факторів запобігання низці хронічних захворювань. Та разом з цим – це також фактор ризику, бо завжди залишається свідомим вибором кожної людини. Поява офіційно обґрунтованих рекомендацій зробить цей вибір простішим», – пояснює президент Асоціації дієтологів України Олег Швець, який і розробляв ці рекомендації.

«Якщо ж вам важко запам'ятати список корисної їжі, то керуйтеся принципом: усе, що натуральне і що можна зірвати, корисим. Якщо ковбаса на дереві не росте – ми її не споживаємо», – каже львівський дієтолог Андрій Маковецький.

Всесвітньовідомий український кардіохірург Микола Амосов любив повторювати пацієнтам, що медицина непогано лікує, але вона не робить людину здоровою. Здоров'я – у руках самої людини. Дієтолог Андрій Маковецький натомість додає: «Навчіться любити себе і свій організм – і тоді ви зможете повноцінно радіти життю, а отже, менше хворітимете».



