

Домашня Газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#20(839) 17 травня 2018 року



3

Зі шавлю —
не тільки суп

Перепілки —
це вигідно!

7

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Марії, Кирила, завтра — Ірини, Ярини. 19 травня 3 днем Ангела вітайте Дениса, 20 — Давида, Йосипа, Тадея, 21 — Арсенія, Івана, 22 — Миколу, 23 — Онисима, Семена, Таїсію.

4

ЯК ВИРОСТИТИ
ВЕЛИКУ ЦИБУЛЮ

До часу

ЗБИРАЄМО
У ТРАВНІ

Весна буває різнотрав'ям. Час нагадати, які рослини збирають у травні, щоб насушити їх, або ж одразу пролікуватися свіжими травами.

Отже, у травні збираємо:

- квіти бузини чорної, каштана кінського (гірко каштана звичайного), глodu колючого, конвалії травневої, орликів звичайних, первоцвіту весняного, терну колючого, черемшини, шипшини собачої;

- листки брусниці, бобівника трилистого, бузини чорної, деревію звичайного, копитняку європейського, розмарину лікарського, суниць лісових, терну колючого, чорниці звичайної, цибулі ведмежої;



- траву багна болотяного, горичвіту весняного, грициків звичайних, конвалії травневої, кропиви дводомної, кульбаби лікарської (із корінням), подорожника звичайного, полину гіркої, розхіднику звичайного, фіалки триколірної, хвоща польового, чистотілу звичайного (всю траву або лише верхівки з квітами);

- коріння дягелю, лопуха великого, хрону;
- кору дуба, калини, крушини ламкої;
- ягоди омели.

Важливо знати, що трави збирають напередодні або під час цвітіння. Надземні частини рослин слід збирати тільки за сухої погоди (найкраще — відз 8 до 11 години). Трави, листя й квіти бояться прямих сонячних променів і втрачають під їх впливом велику кількість діючих речовин. Сушити їх треба у затінку (найкраще — на горіщі).

Головне — трави зберігають свої цілющі властивості лише протягом року, тому не запасайтеся на кілька років наперед.

З багатьох лікарських рослин ліпше одразу готувати настоянки — вони і більш дієві, і потребують менше сировини.

Екологічно чисті продукти, в яких можна бути впевненим, — справа практично недосяжна. Адже навіть якщо ви виростили їх самі, не додаючи жодних хімічних засобів, то аж ніяк не можете бути впевнені, що ваші сусіди по городу такі ж дбайливі, як ви, чи що ґрунтові води не принесли вам «дарунку» із сусіднього поля. А якщо ви купуєте продукти, вирощені для промислового збуту, то будьте певні: їх підживлювали щедро, а може навіть надто щедро.

Нітрати — солі азотної кислоти, що містяться у тій чи іншій кількості у всіх живих організмах і необхідні для живлення рослин. Основні джерела надходження нітратів у людський організм — продукти рослинного походження (насамперед овочі) та вода. Сама по собі наявність нітратів — це нормально. Небезпечно, коли їх кількість набагато перевищує норму і нітрати у продуктах чи вже в організмі перетворюються в ще токсичніші нітрити та нітрозосаміни.

Згідно з нормами ВООЗ, допустима добова норма нітратів для дорослої людини — 5 мг на 1 кг ваги. Нітрати в перевищених кількостях, потрапляючи в їжу з ово-

чучами й фруктами, викликають отруєння, захворювання серцево-судинної, нервової й травної систем, а їхнє надмірне вживання може навіть спричинити рак шлунку.

У разі нестачі вітамінів-антиоксидантів, нітрати в

кишківнику стають нітритами, які, взаємодіючи з гемоглобіном крові, перетворюють його на метгемоглобін. Це спричиняє кисневе голодування, проявами якого є сонливість, млявість, задишка, запаморочення, сильний головний біль, запаморочення, порушення координації, зниження артеріального тиску, ціаноз, су-

домі.

Щоб ранні овочі були безпечними



Навесні продовольчі ринки рясніють ранньою овочевою продукцією. Проте, окрім користі, ранні капуста, редька, огірки тощо можуть нанести й шкоду для здоров'я. Адже така продукція вирощується в умовах закритого ґрунту, що сприяє накопиченню в ній надлишкової кількості шкідливих речовин.

Найбільше схильні до накопичення азотистих сполук листові капуста, салат, редиска, зелена цибуля, кріп, шпинат. Менше — цвітінна капуста, огірки, броколі, кабачки, селера, морква, білокачанна капуста, редька. Найбезпечніші для вживання серед ранніх овочів — бобові (горох, квасоля), картопля, солодкий перець, брюссельська капуста, помідори і ріпчаста цибуля.

Позбутися нітратів у продуктах повністю неможливо, та це й не потрібно, але зменшити їх кількість в їжі не так вже й важко.

Способи нейтралізації нітратів

Чищення фруктів і овочів. Зрізаємо всю шкірку, верхівки і хвостики із запасом м'якуша біля них. Таким чином кількість нітратів зменшується на 15–40%.

Вимочування воді впродовж не менш як 15–20 хвилин. Такий метод обробки зелені, листових овочів і молодої картоплі (картоплю варто порізати перед замочуванням) знизить кількість нітратів на 15%.

Варіння. При цьому способі приготування їжі також втрачається велика кількість нітратів (до 80 відсотків — з картоплі, до 70 — з капусти, до 40 — з буряка). Однак нітрати залишаються у виварі. Тому для варіння весняного овочевого

бульйону треба покласти овочі в холодну воду, закип'ятити, злити перший бульйон, залити новим окропом і далі вже варити до готовності.

Варити овочі варто без кришки (це найбільше стосується кабачків, буряків і капусти), тому що нітросаміни — леткі сполуки і випаровуються, а при варінні під кришкою вони знов повертаються у страву.

Тушкування, на відміну від варіння — не найкращий спосіб зменшити кількість нітратів у продуктах, оскільки нітрати мандрують з овочів в соус і назад. Однак якщо ви вкрай хочете тушувати овочі, то проваріть попередньо овочі, вийміть їх з вивару і далі тушуйте, не накриваючи. Якщо відварю-

вати овочі для споживання як салат чи гарнір, то одразу після приготування їх треба викинути, не залишаючи у воді, в якій вони варилися, тому що при охолодженні всі нітрати повернуться з вивару назад в овочі.

Створення кислого середовища. Додавання лимонної кислоти до овочів у процесі приготування. У кислому середовищі нітратні сполуки руйнуються. Також можна використовувати інші кислі добавки — лимон, журавлину, яблука, оцет. Вживання аскорбінової кислоти перед тим, як братися до споживання ранніх овочів, теж зменшує їх можливу шкоду, оскільки вітамін С гальмує утворення в організмі нітросамінів. Закінчення на 4 стор.

Місячний календар

17 травня, четвер. Молодик. Місяць у Близнятах. 2/3 дні Місяця. Схід — 7 год 17 хв, захід — 23 год 12 хв.

18 травня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Близнятах, Раку (0 год 49 хв). 3/4 дні Місяця. Схід — 8 год 09 хв.

19 травня, субота. Молодик. Місяць у Раку. 4/5 дні Місяця. Схід — 9 год 12 хв, захід — 0 год 16 хв.

20 травня, неділя. Молодик. Місяць у Раку, Леві (2 год 12 хв). 5/6 дні Місяця. Схід — 10 год 21 хв, захід — 1 год 10 хв.

21 травня, понеділок. Молодик. Місяць у Леві. 6/7 дні Місяця. Схід — 5 год 28 хв, захід — 19 год 28 хв.

22 травня, вівторок. Перша чверть о 6 год 50 хв. Місяць у Леві, Діві (5 год 04 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 11 год 35 хв, захід — 1 год 54 хв.

23 травня, середа. Перша чверть. Місяць у Діві. 8/9 дні Місяця. Схід — 12 год 49 хв, захід — 2 год 29 хв.

Поради досвідчених

БУРЯКИ РОЗСАДЖУЮТЬ, МОРКВУ — НІ

При сильному загущенні посівів моркви і буряків деякі городники намагаються їх розсадити. Пікірувати молоді рослини столових буряків можна, а моркви — ні: виростуть гіллясті коренеплоди неправильної форми.

Багато хто нарікає, що не вдаються столові буряки, хоча всіх агротехнічних заходів начебто дотримано. А причина в підвищеній кислотності ґрунту, чого ця культура не переносить.

Буряк — культура-індикатор на високу кислотність ґрунту. В такому разі ділянку необхідно провапнувати.

ПОГОДА на тиждень				
За даними мережі Інтернет				
	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 17 травня	+11 / +19	ясно	півд., 4	15.26
п'ятниця, 18 травня	+11 / +17	можливий дощ	півд.-зах., 4	15.29
субота, 19 травня	+12 / +20	можливий дощ	півн., 5	15.31
неділя, 20 травня	+12 / +19	ясно	півн.-зах., 3	15.34
понеділок, 21 травня	+11 / +20	без опадів	зм. напр., 2	15.36
вівторок, 22 травня	+13 / +20	без опадів	півд.-сх., 4	15.38
середа, 23 травня	+14 / +21	без опадів	півд.-сх., 4	15.42

• МОЗ повідомляє

ОСТЕОХОНДРОЗУ НЕ ІСНУЄ?

Остеохондроз — діагноз, з яким ви можете лікуватися дуже довго і ніяк невилікуватися. Він твердо стоїть у списку разом із дисбактеріозом та вегето-судинною дистонією (ВСД) і є великим комерційним міфом сучасності. Про це написали на офіційній сторінці Міністерства охорони здоров'я України.

У міжнародній класифікації хвороб остеохондроз існує, проте його специфіка суттєво відрізняється від того, як його трактують деякі лікарі в Україні. Це група рідкісних захворювань, що пов'язані з порушенням нормального розвитку росту кісток з ураженням центрів окостеніння в епіфізі. Як правило, починається в дитинстві як дегенеративний або некритичний стан.

В Україні ж, відвідуючи лікаря, який не послуговується міжнародними протоколами, на скарги про біль у спині пацієнт може почути, що в нього — остеохондроз.

Як результат, для лікування призначається додаткове обстеження (рентген, МРТ), знеболювальні препарати та інші дорогі фармацевтичні методи. Коли пацієнт у західних країнах звертається зі скаргами болю у спині, лікарі використовують симптоматичний діагноз — back pain (просто біль у спині), при якому рекомендують максимальне збереження фізичної активності, лікувальні вправи або нестероїдні знеболювальні препарати.

Додаткове обстеження призначають тільки тоді, коли пацієнт повідомляє про відповідні симптоми, прикладом яких є порушення чутливості кінцівок, слабкість у м'язах, порушення функцій органів тазу, поява болю вночі. Зазвичай ці симптоми виникають за наявності серйозної патології хребта, проте виявляють їх не більш ніж в 1 відсотка випадків. Такі патології включають пухлинні захворювання, переломи, гнійно-запальні процеси, туберкульоз. Болі в спині можуть виникати також і при захворюваннях внутрішніх органів і не мати відношення до хребта.

Якщо у вас болить спина, перш за все рекомендуємо: залишити рухливим наскільки це можливо та намагатися продовжувати свою щоденну діяльність; виконувати прості вправи для спини; приймати протизапальні знеболювальні засоби (після консультації з вашим лікарем).

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

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ЦІ ОЗНАКИ

Згідно зі статистикою, до проблем зі щитовидною залозою схильні близько 50% населення планети. Симптоми захворювань щитовидної залози не мають специфічних характеристик, тому пацієнти приходять до ендокринолога зазвичай за направленням інших фахівців. Та все ж існують певні симптоми, що можуть свідчити про неналежну роботу щитовидки.

Одним із перших симптомів є смуток або депресія. У клініці Майо з'ясували, що щитовидна залоза безпосередньо впливає на наш настрій. Якщо щитовидка занадто активна, це стає причиною непосидючості, неспокою, тривожності і дратівливості. А якщо навпаки — ви відчуваєте депресію та апатію.

Якщо ви страждаєте від запорів, то причиною цього теж може бути збій в роботі вашої щитовидної залози. Справа в тому, що будь-які порушення у виділенні її гормону призводять до уповільнення травлення.

Якщо ви дуже часто відчуваєте себе сонним протягом дня, а піднятися з ліжка вранці вам дуже складно — це теж може свідчити про порушення в роботі щитовидної залози.

Втрата волосся та сухість шкіри, різке збільшення ваги, біль у м'язах — ці прояви можуть бути викликані через проблеми зі щитовидною залозою.

Якщо ви періодично відчуваєте сильне серцебиття, хоча цьому немає ніякого пояснення, то, ймовірно, у вас назрівають серйозні проблеми зі щитовидною залозою. Швидше за все, це ознака того, що вона працює надмірно активно. Ваше мислення може

• **До сезону**

Профілактика тромбозу

Тромбоз сьогодні є досить поширеним явищем. Яким чином можна захистити себе від цього захворювання?

Профілактика утворення тромбів повинна базуватися на комплексному підході. Для початку потрібно з'ясувати, чи є у людини схильність до тромбозу. Тим, у кого є хоч один фактор ризику, рекомендується провести дослідження крові для виявлення тромбофілії. Якщо виявлена схильність до тромбозів, час зайнятися комплексною профілактикою і зміцненням судин. До профілактичних заходів належать:

- ✓ Активний спосіб життя і різноманітність умов праці за рахунок проведення виробничої гімнастики.
 - ✓ Профілактика інфекційних захворювань.
 - ✓ Позбавлення від шкідливих звичок.
 - ✓ Відмова від тісного одягу.
 - ✓ Дотримання правильного харчування і вживання продуктів, які перешкоджають утворенню тромбів.
 - ✓ За назначенням лікаря — прийом лікарських засобів, що знижують ризик розвитку тромбозу.
- Раціон людей, у яких є

Подбайте про щитовидку

Основна функція щитовидної залози — захист людського організму від дії несприятливих факторів. Збої в роботі щитовидки можуть викликати безліч проблем — від втому до безпліддя. А ось зрозуміти, що з нею щось не так, досить складно.

• Варто знати

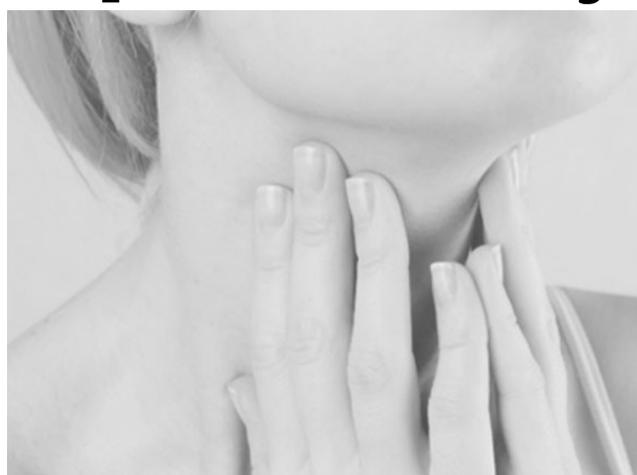
бувати досить «нечітким»: це нормально, особливо якщо ви старше 40. Але якщо ви помітили, що «туман» в голові у вас з'являється занадто часто, це вже привід бити на сполох. Надмірна активність щитовидної залози призводить до того, що людині важко зосереджуватися і запам'ятовувати інформацію. Тому забудькуватість — це один важливий симптом, який не можна ігнорувати.

Якщо ви страждаєте від підвищеного тиску, але при цьому з серцем та іншими органами у вас все гаразд, отже, вам потрібно перевірити щитовидну залозу.

Ваша щитовидка розміщена всередині шиї. Тому, якщо ви відчуваєте в цій області біль або якийсь дискомфорт, необхідно негайно записуватися до лікаря. Зверніть також увагу на відчуття «грудки в горлі». Якщо воно є і не проходить, то це свідчить про певні проблеми.

ПЕРЕВІРКА ТЕРМОМЕТРОМ

Мало хто знає, але ще 50 років тому вчений Броду Отто Барнс виявив, що тем-



пература тіла — відмінний індикатор того, як працює ваша щитовидна залоза. Барнс зауважив, що ненормальна температура вранці — перша ознака запального процесу в щитовидній залозі.

Є тільки один нюанс: потрібно міряти температуру тіла відразу після пробудження, ще в ліжку.



Ось що потрібно робити. Перед сном приготуйте термометр, гарненько його струснувши. Температура на ньому повинна бути близько 35 градусів. Відразу після пробудження закрутите термометр під пахву і тримайте його там протягом десяти хвилин. Потім подивіться результат і запишіть його. Цей результат відомий як «ранкова базальна температура». Нормальна базальна температура перебуває в діапазоні між 36,5 і 36,8 градусами. Зверніть увагу, що робити

цей тест треба тільки тоді, коли ви повністю здорові.

Якщо ваша температура коливається у вище зазначених межах, отже, зі щитовидною залозою все в порядку. Якщо температура вранці нижча від 36,5 градусів, це свідчить, що у вас гіпотиреоз. Тобто щитовидна залоза працює не так активно, як повинна. Ймовірно, саме тому ви відчуваєте симптоми хронічної втоми, депресії, часто страждаєте від застуди і проблем з пам'яттю та концентрацією. У найбільш запущених варіантах можна спостерігати і випадання волосся.

Якщо ж ранкова базальна температура вище 36,8, отже, у вас гіпертиреоз. У цьому випадку щитовидна залоза активно діє понад норму. Швидше за все, в організмі є якийсь сильний запальний процес.

Цей тест рекомендується проводити три дні поспіль, щоб отримати максимально точний результат. Якщо протягом усього цього часу ваша базальна температура буде вищою або нижчою від нормального діапазону, обов'язко-

во проконсультуйтеся з лікарем.

Для НАЛЕЖНОЇ РОБОТИ — ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Для того, щоб щитовидна залоза функціонувала належним чином необхідне правильне харчування. Запобігти більшості патологій щитовидки можна, якщо вживати в їжу продукти, що містять йод. Збільшення їх споживання допомагає нормальній роботі органу та стимулює вироблення тироксину. До таких продуктів належать морепродукти — риба, креветки, бурі морські водорості.

Однак, навіть якщо море далеко від вас, не варто засмучуватися — денну



норму йоду можна також отримувати з яблук, журавлини, шпинату, картоплі тощо. Хоча вміст йоду в них значно нижчий, ніж в морепродуктах. А тому для профілактики рекомендовано додатково вживати ще і йодовану сіль.

Корисно вживати й пісне м'ясо — курятину, телятину, кролятину, індичатину, луфар. Не слід виключати із раціону багаті на вітаміни продукти. Зокрема, цитрусові, злаки, цільнозернові, пивні дріжджі, рис та інші.

Варто зазначити, що куріння може звести всі ваші старання нанівець. Тому, якщо ви хочете мати здорову щитовидну залозу — відмовтеся від цієї шкідливої звички.

• **Важливо**

Що треба печінці?

Печінка — фільтр нашого організму і потребує нашої турботи. Як же зберегти клітини печінки здоровими і працездатними. Адже печінка, один з органів, який не сигналізує нам болем, у той час коли її клітини страждають.

Від стану печінки залежить не тільки зовнішній вигляд і самопочуття, але й саме життя. Тому будь-яке її ураження позначається на роботі всіх органів та систем: від кровообігу до психіки.

Існують кілька факторів, які **негативно впливають** на здоров'я вашої печінки:

1. Токсичні та хімічні речовини.
2. Вживання медикаментів.
3. Бактерії, віруси.
4. Нераціональне харчування.
5. Стреси.
6. Наявність захворювань системи травлення, серцево-судинної системи та щитоподібної залози.

Щоб зберегти здоров'я печінки, необхідно їсти не менше 3—4 разів на день в невеликій кількості, не переїдати і не голодувати. З раціону необхідно виключити копчене, жирне, смажене, консерви та алкоголь.

Серед харчових продуктів печінці найбільше необхідні білкові продукти: яйця, м'ясо, риба. Крім того, треба вживати продукти, багаті на клітковину. Це можуть бути крупи, овочі, фрукти, ягоди та зелень. Пийте достатню кількість чистої води, натуральних соків, нежирних кисломолочних продуктів та більше гуляйте на свіжому повітрі.

Правильне харчування та здоровий спосіб життя забезпечать гарну роботу печінки, а відповідно і чудове самопочуття.



ПИРІГ ЗІ ЩАВЛЮ
З СИРОМ

Для тіста візьміть 200 мл молока, 20 г сухих дріжджів, 40 г цукру, 500 г пшеничного борошна та 100 г вершкового масла. Для начинки вам потрібно 150 г щавлю, 1 ріпчасту цибулю, 200 г кисломолочного сиру, 200 г сиру твердого, 2 курячих яйця, петрушку, сіль і чорний мелений перець.

Спершу готуємо тісто. В невелику каструльку або горняк насипте дріжджі й цукор, залийте теплим молоком. Залиште на 20 хв.

Борошно треба просіяти, додати до нього нарізане шматочками вершкове масло й перетерти. Відтак влийте дріжджову суміш і швидко замісіть м'яке тісто. Поставте в холодильник на півгодини.

Для начинки потрібно ретельно промити щавель й нарізати смужками. На сковорідці розігрійте олію або вершкове масло (трішки) й обсмажте дрібно нарізану цибулю.

Дрібно посічіть зелень петрушки. Сир натріть на тертці, а невеликий шматочок наріжте пластинами. Окремо перетріть кисломолочний сир з яйцями. Додайте туди обсмажену цибулю, щавель, петрушку та натертий сир. Вимішайте, додайте солі та перцю за смаком.

З холодильника вийміть тісто й розкачайте. Перекладіть у змащену жиром форму й розподіліть по ній, піднімаючи бортики. По-

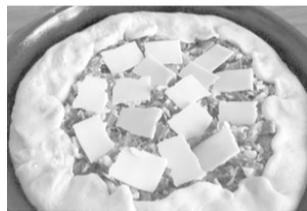
Зі щавлю не тільки суп

Щавель, відомий у народі ще як квасок, неймовірно корисний. Найчастіше з нього готують супи. Однак це також чудовий інгредієнт для приготування запіканок, салатів та соусів.



● До сезону

колійте тісто виделкою й викладіть на нього начинку. Краї пирога змастіть олією і заверніть їх у середину. Начинку вкрийте шматочками сиру, як зображено на картинці нижче.



Поставте пиріг у розігріту до 200 градусів духовку й випікайте 40–45 хвилин. Після випікання залиште пиріг у формі, аби він охолодився, а вже потім дістаньте та наріжте на порційні шматочки. До речі, щоб пиріг довше зберігався свіжим, не нарізуйте його відразу весь, краще нарізати по шматочку і вкрити харчовою плівкою.

«НАПОЛЕОН» ЗІ ШПИНАТОМ ТА ЩАВЛЕМ

Листкове тісто, 500 г шпинату, 300 г молодого щавлю, 1 молода капуста, 1 ріпчаста цибуля, 2 ст. л. вершкового масла, 300 г сиру вершкового або плавненого, 1 зубчик часнику, сіль та перець. Цієї кількості інгредієнтів вистачить на 10 порцій.

Тісто розріжте на трикутники бажаної величини й поставте випікати при температурі 180 градусів. Цибулю наріжте кубиками й обсмажте на олії до напівготовності. Додайте нашатковану капусту, щавель та шпинат. Готуйте ще 5–7 хв. Все перекладіть в миску й додайте сир та натертий на тертці часник. Перемішайте. Змастіть бажану кількість трикутників начинкою і прогрійте 5 хвилин у духовці.

САЛАТ З ПОМІДОРІВ І ЩАВЛЮ

Вам знадобиться 2 помідори, 2 варених курячих яйця, 1 пучок щавлю, зелена цибуля, 3 ст. л. сметани, кріп, 1 ч. л. соєвого соусу, 1/2 лимона, сіль.

Щавель промийте під проточною водою, обсушіть на рушнику і наріжте смужками. Варені яйця і помідори наріжте шматочками, зелень дрібно посічіть. Все викладіть у салатник, полийте соком лимона, соєвим соусом, додайте сметану і сіль за смаком.

ЩАВЛЕВИЙ СОУС

Візьміть пучок щавлю, 150 г вершкового масла, 3 яєчних жовтки, 1 ст. л. лимонного соку, сіль та перець.

Щавель промийте та відкиньте на металеве сито. Опустіть зелень на хви-

лину в киплячу воду, вийміть та полийте крижаною водою. Обсушіть і поріжте дрібно. У невеликій каструльці розтопіть вершкове масло. Жовтки збийте міксером або вінчиком, вилийте тонкою цівкою гаряче вершкове масло. Збивайте, поки соус не стане однорідним. Додайте нарізаний щавель, лимонний сік, сіль та перець за смаком. Добре перемішайте.

КИСІЛЬ

Інгредієнти: 1 л кип'яченої охолодженої води, 1 ст. л. крохмалю, цукор.



Щавель, промийте, просушіть і наріжте дрібними шматочками, стеблинки не виривайте. Потім перекладіть їх у чисту ємність і розімніть руками.

Залийте щавель водою та поставте на слабкий вогонь і варіть кілька хвилин. Залишіть, щоб охолов. Відтак перетріть його через сито. У масу зі щавлю влийте знову води, додайте цукор і доведіть до кипіння.

В ємність влийте холодну воду, всипте крохмаль. Розведену крохмальну масу влийте до щавлю, нехай закипить. Дайте киселю охолонути і смакуйте!

● Знадобиться
Приготування
листокового тіста

1 кг пшеничного борошна, 250 мл холодної води, 500 г вершкового масла, 1 ч. л. солі.

Просіяти борошно, перемішати з сіллю, додати 2 ст. л. вершкового масла розм'якшеного, замісити тісто, поступово додаючи в нього воду, вимішувати його після скоочування в грудку ще 5 хв. Опісля покласти на дошку, припудрену борошном, розкачати в прямокутник 1,5 см завтовшки. У центр покласти холодне вершкове масло, нарізавши його на шматочки товщиною 1,5 см і виклавши у вигляді квадрата. Краї прямокутника тіста згорнути до середини так, щоб вони накрили все масло, поставити в холодильник на 20 хв.

Вийняти тісто і розкачати його від себе уздовж так, щоб масло не видавлювалося зсередины. Візуально розділити, щоб вийшов довгий прямокутник, на 3 частини, праву і ліву скласти, накривши центральну, потім перевернути, розкачати також — вздовж від себе, і знову таким же чином скласти втрое, помістити в холод на 20 хв. Те ж саме виконати ще 2 рази. Таке тісто чудово підходить для торта «Наполеон» і тістечок.

Поради:

Використовуйте борошно вищого сорту, обов'язково просіюйте.

Воду використовуйте холодну, але не крижану. Замість води для листокового тіста можна дати молоко: воно поліпшить смак, але зменшить еластичність тіста. Тому краще використовувати суміш води і молока. У будь-якому рецепті молоко або воду можна замінити яєчними жовтками — тоді листкове тісто буде ще більш пишним і ніжним.

Поліпшити смак листокового тіста і підвищити його пружність може сіль, однак, якщо з нею переборщити, то смак тіста погіршиться, а якщо недосолити — шари розпливуться.

Вершковий маргарин/масло потрібно використовувати в холодному вигляді, але не в замерзлому (шари можуть порватися, тісто буде важко розкачати). Для більшої пишності виробів беріть солоне масло, але не забувайте в такому випадку дати менше солі, аніж вказано в рецепті. Також пишність випічки залежить від жирності масла: чим вона більша — тим краще.

Для підвищення еластичності листокового тіста додайте в нього лимонний сік/кислоту або оцет в дуже невеликій кількості.

● На замітку

ЯК КОРИСНІШЕ?

Існує думка, що овочі краще їсти свіжими, адже в них більше вітамінів. Але виявляється, деякі овочі значно корисніші після термічної обробки. Біохімік Гліб Репіч розповів, які овочі краще готувати, а які — їсти сирими.

Картоплю та буряк потрібно споживати у вареному, тушкованому або печеному вигляді, аби розкрити їх смакові властивості та поживну цінність.

У сирій картоплі немає сильно вираженого смаку та запаху. Молекули крохмалю настільки щільно розташовані, що у сирому вигляді вони важко перетравлюються нашим організмом.

Морква, болгарський перець, помідори — продукти, які можна споживати як у сирому, так і термічно обробленому вигляді. Але все ж таки експерт стверджує, що термічна обробка жовтогарячих продуктів збільшує їх поживну цінність. У них міститься бетакаротин, який не розчиняється у воді. Він тільки жиророзчинний. До прикладу, якщо їсти сирі моркву, без жиру, засвоєння каротину нашим організмом дуже низьке. Інша справа — якщо її приготувати.

Експерт стверджує, що зелені овочі корисніше споживати у сирому вигляді. Для деяких з них, до прикладу, броколі можна використовувати короткочасну термічну обробку.

Домашні ласощі до чаю

Практично у кожній сім'ї є ласуни. Тож печиво є невід'ємним «атрибутом» кухонного столу. Однак у магазинних солодощах не завжди містяться натуральні добавки. Тому значно корисніше приготувати печиво вдома.

«Каштани»

Вершкове масло — 150 г, борошно — 1 склянка (орієнтовно 160 г), сода — 1/3 ч. л., оцет — 1/3 ст. л., молоко — 2–3 ст. л., цукор — 2 ст. л., какао — 1 ст. л., кілька горішків, вафлі з начинкою — 70–80 г.

Спочатку потрібно змішати борошно й масло. Розітріть масу рукою. Вилийте туди соду, погашену оцтом, і вимішайте тісто. Готове тісто поставте на півгодини в холодильник. Якщо ви його достатньо не охолодите, то при випічці у вас вийдуть не кульки, а оладки.

Поки тісто в холодильнику, можна зробити глазур. Для цього змішайте 30 г масла, какао, цукор і молоко та поставте на маленький вогонь. Заберіть з вогню тоді, коли масло і цукор розчинять-

ся. Не забувайте помішувати.

Тісто вийміть із холодильника. Сформуйте невеликі кульки, усередину яких покладіть горішок. Його можна замінити цукатами, шоколадом чи ізіюмом. На кількість інгредієнтів, поданих вище, вийде близько 15 кульок.

Після того, як ви сформували кульки, поставте їх ще на 10–15 хвилин в морозильну камеру. Відтак випікайте печиво у розігрітій до 180 градусів духовці упродовж 25–30 хвилин. Дайте печиву охолонути.

На тертці натріть вафлі. Їх також попередньо охолодіть у холодильнику. Кожну спечену кульку занурте спершу в глазур, потім — у натерті вафлі. Відтак помістіть у холодильник, щоб глазур застигла.



Лаймове печиво

Борошно пшеничне — 150 г, масло вершкове або маргарин — 100 г, цукор — 50 г, яйце — 1 шт., лайм — 1 шт., сіль — щіпка. Для глазури: цукрова пудра — 100 г, сік лайма — 1,5 столової ложки.

За допомогою дрібної терки знімаємо цедру з лайма (лайм можна замінити лимоном). Розріжте навпіл і з м'якоті видавіть сік у склянку.

У миску просійте пшеничне борошно й додайте дрібку солі, цукор і половину чайної ложки цедри. Перемішайте. Вершкове масло наріжте невеликими кубиками і додайте в борошно, потім додайте 1 ст. л. соку лайма і яйце. Замісіть м'яке тісто, сформуйте з нього кулю, обгорніть харчовою плівкою і поставте в холодильник на одну годину.

Через годину розкачайте тісто товщиною приблизно 0,5 см. Виріжте за допомогою формочок фігурне печиво. Відтак застеліть деко папером для випічки, викладіть на нього печиво й поставте запікати в розігріту до 180 гра-

● Смачно

дусів духовку. Випікайте 10–15 хв. Охолодіть печиво.

Приготуйте глазур: сік лайма змішайте з цукровою пудрою. Розмішайте до однорідної маси. Полийте печиво лаймовою глазур'ю і посипте цедрою, що залишилася. Залиште на 20 хв., щоб глазур застигла.

Вівсяне печиво

Вівсяні пластівці — 150 г (1,5 склянки), борошно пшеничне вищого ґатунку — 150 г (1 неповна склянка), цукор — 150 г (3/4 склянки), яйце — 1 шт., мед — 30 г (1 ст. л.), масло — 100 г, кориця — 2 г (1/2 ч. л.), розпушувач тіста — 3 г (1/2 ч. л.), сіль — 2 г (1/4 ч. л.).

Яйце розітріть з цукром. Додайте мед, покращайте на шматочки масло і продовжуйте розтирати до однорідності (випічка буде ніжною).

До борошна додайте сіль, корицю і розпушувач. Усе перемішайте або просійте разом, щоб випічка не мала зайвих грудочок. До яєчної суміші додайте борошняну, а також вівсяні пластівці. Замісіть тісто й покладіть у холодне місце на 1 год.

Відтак сформуйте з тіста невеличкі палянички — майбутнє печиво. Викладіть на деко, застелене папером для випікання, на відстані 1 см одне від одного. Випікайте 15 хв. при температурі 180 градусів. Готовий смаколик зніміть з дека, поки теплий.



1plus1.ua

Найкрупніша цибуля

За кордоном усе більше площ займають цибульні гібриди. І тільки у нас перевагу віддають перевіреним сортам цибулі. Правда є в нас умільці, які вирощують справжні «дива» вагою по 1,5 кг.



● Щедра грядка

ся захищати посадки. До того ж всі солодкі сорти погано лежать — від сили місяць.

ГІГАНТСЬКИЙ РОЗМІР

Сорт Російський розмір найвідоміший рекордсмен. Його цибулини виростають до 3 кг. Але таку цибулю одержати дуже складно. При стандартному догляді частіше виходять 600–800-грамові «недорослі». А взагалі врожай дуже смачний, без різкого запаху. Погано тільки те, що лежить він гірше від інших сортів-гігантів.

МЕНЮ ЧЕМПІОНІВ

Великими ці сорти цибулі виростають тільки при вирощуванні через розсаду. Але й розсаду потрібно підживлювати комплексними добривами один раз на тиждень. Коли буде наближатися час висадження

розсади у відкритий ґрунт, її необхідно загартувати, тобто поступово привчити до зовнішнього повітря і температури.

З утворенням 3–4 справжніх листочків починає формуватися цибулина. У цей час вона має потребу у фосфорі та калії. Добрива вносять у ґрунт восени під перекопування. Перед весняним перекопуванням розкидають по 40–50 г аміачної селітри на кожний квадратний метр.

За літо, починаючи з червня, цибулі дають 3–4 підживлення з інтервалом 12–15 днів. Але треба бути обережними з азотними добривами: високі дози азоту для цибулі небезпечні, вони затримують утворення й дозрівання цибулин. Особливо шкідливими є пізні підживлення.

Якщо ж вирощувати цибулю без мінеральних доб-

рив, то врожай буде нижчим, головки меншого розміру, але якість цибулі та строки зберігання зростуть.

● На практиці

А ви вже посадили?

Якщо навесні посіяти насіння цибулі, то до кінця літа отримуємо невеликі цибулини, що називаються сіянкою. І тільки наступного року, якщо посадити цибулю-сіянку навесні, у серпні можна буде зібрати повноцінні цибулини.

Плоди, що виростуть, можуть бути великими, досягаючи ваги до 0,5 кг, середніми — до 0,1 кг і маленькими — до 0,05 кг. Результат залежить від кількох факторів: сорту рослини, родючості ґрунту, природних умов і поливу.

Садити цибулю навесні можна як на ріпку, так і на перо. Для отримання пера можна садити як насіння, так і цибулю-сіянку, а ось для вирощування головки навесні треба садити сіянку.

Якщо великі цибулини посадити на третій сезон, можна отримати насіння, з яких виросте сіянка. Таким чином, циклічний процес повторюється.

ТЕРМІНИ САДІННЯ

Конкретної дати, коли садити цибулю навесні, немає, все залежить від погоди. Приблизні терміни — кінець квітня–початок травня, але за умови, що ґрунт буде прогрітий більш ніж до 12 градусів. Посадивши сіянку навесні в холодну землю, ризикуємо отримати велику кількість стрілок, які значно погіршують якість готового продукту.

Не знаючи точно, коли садити сіянку навесні і зробивши це набагато пізніше потрібного терміну, отримаємо дрібну цибулю, яка не встигне вирости. Пізніше висаджування призводить до повільного розвитку рослини через нестачу в ґрунті вологи. Показником для садіння сіянки навесні може стати цвітіння черемхи.

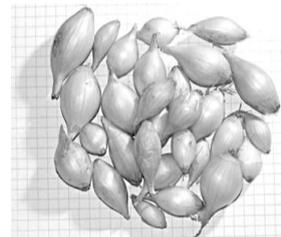
ОСОБЛИВОСТІ ДОГЛЯДУ

✓ Цибуля любить сонячне світло, тому кращий урожай дає на ділянках, що не мають затінення.

✓ Суглинисті ґрунти, багаті на органіку, є найкращим місцем для цибулі. Кислий ґрунт для її вирощування не дуже підходить, тому його часто вапнують.

В останні роки пір'я цибулі завчасно гине, вкриваючись білим грибковим нальотом. Така цибуля не зав'яже гарної головки. А якщо й виросте, то довго не зберігатиметься. Тому коли перо цибулі відросте до 15 см, її слід обробити проти хвороб. Найефективнішими препаратами для цього є фітоспорин та альет. За частих дощів повторні обробки слід проводити кожні 2 тижні.

Перед першим обприскуванням грядку підживлюють коров'яком: на 10 л води — 1 скл. кашкоподібного коров'яку і 1 ст. л. сечовини. Друге підживлення — через 2 тижні: 2 ст. л. нітроамфоски на відро води. Третє — коли зав'язуються головки: на таку ж кількість води — 2 ст. л. суперфосфату. Поживні речовини вносять під корінь.



✓ Перші 1,5 місяця після садіння цибулі навесні поливати її треба раз на 6–8 днів. У період утворення і дозрівання цибулин полив не бажаний. І лише при загальній посуші поливи поновлюють, щоб не дати рослині засохнути. Про нестачу вологи для рослин може сигналізувати трохи біде зігнуте перо. А на її надлишок буде вказувати світло-зелений колір пера.

✓ Цибуля краще росте, якщо перед нею росли помідори, капуста, горох або боби. У жодному разі не варто садити цибулю там, де минулого сезону ріс часник, огірки або сама цибуля, а також морква.

✓ Посадку цибулі на ріпку навесні здійснюють за схемою: 20–25 см між рядками і 5–10 см між головками. Головки, що були посажені близько одна до одної, можна в процесі росту проріджувати, вириваючи проміжні рослини для вживання в їжу.

✓ Глибина садіння цибулі-сіянки навесні становить 4–4,5 см, таким чином, шар ґрунту над хвостиком має бути від 2 до 2,5 см.

✓ Догляд за цибулею нескладний і включає полив, прополювання і розпушування ґрунту.

✓ Профілактика захворювань цибулі, висадженої навесні, полягає в обприскуванні 15-сантиметрових рослин антигрибковим засобом, співвідношення якого: вода — 5 л, мідний купорос — 0,5 чайної ложки, господарське рідке мило — 0,5 столової ложки. Пошкоджені рослини можуть чорна цвіль, шийкова гниль, іржа та інші хвороби.

● Зверніть увагу

Винограду потрібен догляд

Після цвітіння винограду відбувається процес утворення зав'язі. Ріст лози у цей час послаблюється, бо частина поживних речовин витрачається на розвиток ягід.

Хоч виноград — рослина посухостійка, але полив усе ж таки відіграє вирішальну роль в одержанні щедрого врожаю. Кущі «перетерплять» спекотну погоду, але продуктивність за нестачі вологи зменшується. Її випаровування відбувається переважно через листову масу. Чим більше випаровується води, тим більша в ній потреба коренів. Брак опадів і поливу призводить до затвердіння ягід, вони не можуть нормально розвиватися. Якщо ж під час дозрівання грон підуть дощі, ягоди розтріскуються.

Щоб зберегти врожай на кущах, схильних до розтріскування (Кармакод, Кеша та ін.), землю в радіусі півтора метра навколо них накривають плівкою, для того щоб до коренів не потрапляла зайва волога. У посуху ґрунт перегрівається, і аби не загинула мікрофлора, кущ треба добре полити й замульчувати навколо лози. За 20 днів до остаточного досягання грон полив припиняють.

На початку росту ягід необхідно провести профілактичну обробку проти хвороб (мільдю, оїдіум) та кліщів препаратом ридоміл з додаванням колоїдної сірки. Щоб кущ добре ріс і розвивався грона, потрібні підживлення: кореневе і по листю — для збільшення цукристості й урожайності.

Найкращі результати дає суміш мінеральних та органічних добрив. Додавання у воду розчину пташиного посліду, коров'яку, сечовини, настою попелу (1 частина на 16 частин води) — найдоступніше підживлення.

Не слід забувати, що азотні добрива можна застосовувати лише у першій половині літа, а калійні та фосфорні (найкращі з них — суперфосфат, калійна сіль, гумат натрію) вносять у другій.

Можна підживлювати виногради екологічно чистим добривом. Для цього велику бочку набивають майже до краю бур'янами, виполотими на городі, заливають водою, накривають кришкою або щільно обв'язують поліетиленовою плівкою. Через тиждень рідина почне бродити, набуваючи специфічного запаху. Це означає, що настій готовий.

Для поливу розводять 1 частину настою 5 частинами води. Такий живий розчин дає тривалий ефект, бо містить багато корисних бактерій і мікроорганізмів. Він поліпшує родючість ґрунту і підвищує імунітет рослин.

ПРОСТИЙ І НАДІЙНИЙ

Довгий час найбільш популярним залишався сорт Штутгартер різен. Він простий, надійний, вдається у будь-яку погоду та на будь-яких ґрунтах. І тому займає 90% площ під цибулею в Голландії та дуже популярний у нас. Однак у нього приплюснена форма цибулини, через що його складно різати. Крім цього цибулини дрібнувато — частіше лише трохи більше 100 г. У найкращому разі їхня маса досягає 300 г. Тому багато хто почав садити «зручніші» та великоплідні сорти. А за кордоном Штутгартер різен потіснили голландські гібриди.

ВЕЛИКІ Й СОЛОДКІ

Дуже великі сорти солодкої салатної цибулі — Глобо, Карамель, Денсимор, Лілія, Кармен. Глобо досягає 1 кг, інші виростають трохи крупніше 500 г. Але однаково вони дрібніші від Ексибішн. Цей досягає 1,5 кг. Виростити ці сорти складно. Обов'язково потрібно садити через розсаду. Інакше вийде дрібна цибуля. За смаком цибуля цих сортів солодка, хоча й у цьому поступається Ексибішн.

Проблем з солодкою цибулею ще більше, ніж зі Штутгартен різен. Її любить цибульна муха. І доводить-



● Варто знати

Способи нейтралізації нітратів

Закінчення. Початок на 1 стор.
Квашення та маринування. При маринуванні нітрати зазвичай перекочують у розсіл. Тому самі овочі стають безпечними, а маринад варто вливати. При заквашуванні нітрати руйнуються, однак у перші три дні вони активно перетворюються на нітрити, тому

не варто їсти квашене раніше, ніж на четвертий день, а цілком безпечно — через 7–10 днів.

Правильне зберігання. Не тримайте овочі й фрукти нарізаними. Салати слід з'їдати одразу, бо якщо вони стоять готовими, особливо в теплі, також активно відбувається перетворення нітратів у

нітрити. Проте при зберіганні їх цілими кількість нітратів, навпаки, поступово зменшується. При приготуванні салатів процеси перетворення нітратів у нітрити посилюються сметаною і майонезом, в яких бурхливо розвиваються мікроорганізми. Рослинні олії стримують ріст бактерій.

Нейтралізація нітратів у конкретних продуктах

Зелень перед приготуванням ставимо у воду «букетом» на кілька годин під пряме сонячне світло. Або просто замочуємо у воді на годину. Не використовуємо в їжу стебла зелені — тільки листя. Увага! Зелень і листя із добре помітними ознаками в'янення містять максимальну концентрацію нітратів.

В огірках, кабачках, патисонах безпосередньо під шкіркою нітратів у кілька разів більше, ніж усередині. Тому слід зрізати як шкірку, так і обидва кінці.

Редиска містить найбільше нітратів у шкірці. У круглій редисці нітратів значно менше, ніж у ви-

тягнутій. Зменшити вміст нітратів майже удвічі можна, зрізавши верхівку і хвостики. Не зайве вимочити редиску у воді.

Цвітну капусту розбираємо на суцвіття, варимо у великій кількості води без кришки.

Морква. 90% нітратів міститься в серцевині коренеплоду, їх більше у верхівці, ближче до листя,

а також у самому кінчику. Тому краще обирати моркву великого розміру, щоб можна було вирізати серцевину.

Капуста — знімаємо 4–5 верхніх листків, викидаємо качан.

Картопля — нарізаємо і на годину замочуємо в холодній воді. У такий спосіб позбуваємося 40% нітратів. Варимо в «кожушку» — так зменшуємо вміст нітратів на 70%!

Буряк — чемпіон з накопичення нітратів. Зрізаємо верхівку приблизно на чверть і хвостик — приблизно на восьму частину плоду.

М. Бойко, завідувач відділу аналітики пестицидів, агрохімікатів ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».



ПОНЕДІЛОК, 21.05.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 ПРОФІЛАКТИКА
14.00 Перша шпальта
14.30 :Радіо. День
15.00, 21.00 Новини
15.10 Погода
15.20 М/с "Гон"
15.35 М/с "Чорний Джек"
16.00 Хто в домі хазяїн?
16.30 Д/ц "Спільноти тварин"
17.00 Розсекречена історія
18.00 Інформаційна година
19.00 Розважальна програма з Майклом Щуром
19.40 До справи
20.15 Війна і мир
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, 00.15 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.50, 12.20 "Одруження наосліп"
14.00, 15.20 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 "Секретні матеріали"
20.30, 21.30 Т/с "Хороший хлопець"
22.30 "Гроші-2018"
23.45, 00.25 Х/ф "Міф"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
10.10, 18.15 "Спецкор"
10.55, 18.50 "ДжеДАІ"
11.20 Т/с "Стоматолог"
14.55 Х/ф "Тактичний напад"
16.40 Х/ф "Кришталеві черепи"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса-2"
20.30, 23.00 Т/с "Кістки-12"
23.55 Нове шалене відео по-українськи

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Аристократи"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Миська рада інформує
08.00 Вікно в Америку

08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Про кіно
09.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф "Радіо Вест"
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 Розкішні мандрівки
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Сільський календар
22.40 Х/ф "Інша жінка"

ICTV

05.40, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Спорт
09.20 Надзвичайні новини. Підсумки
10.15 Антисомбі
11.15 Секретний фронт. Дайд-жест
12.30, 13.15 Х/ф "Місія нездійсненна-2"
12.45, 15.45 Факти. День
15.35, 16.20 Х/ф "Місія нездійсненна-5: Нація ізгоїв"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.30 Т/с "Пес-2"
22.45 Свобода слова
00.55 Т/с "Морська поліція. Спецвідділ"

СТБ

05.35 Профілактика
12.00 Битва екстрасенсів
15.55 Все буде добре!
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
20.00, 22.40 Слідство ведуть екстрасенси
23.35 Один за всіх
НОВИЙ КАНАЛ
03.00 Профілактика
12.00 Т/с "Меліса та Джої"
12.35 Х/ф "Вторгнення: Битва за рай"
14.40 Х/ф "Токарев"
16.35 Х/ф "Примарний вершник"

19.00 Ревізор. Телекранциці
21.00 Таємний агент
22.20 Таємний агент. Пост-шоу
00.00 Х/ф "Справа №39"

«УКРАЇНА»

06.30 Профілактика
07.30 Х/ф "Сонцестояння"
09.30 Зірковий шлях
10.30 Місія: краса
11.30 Реальна містика
13.30, 15.30 Т/с "Черговий лікар-4"
15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с "Обручка з рубіном"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Подорож до центру душі"
23.30 Х/ф "Хеллбой-2: Золота армія"

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 "Попа рамки"
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 "Незвичайні культури"
19.22 "Тема дня"
19.48 "Енеїда"

ІНТЕР

05.30, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
06.50 "Мультфільм"
07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"
10.00 Т/с "Нехай говорять"
12.00 "Новини"
12.25 Т/с "Нехай говорять"
14.10 Т/с "Друге життя"
16.10 "Чекай на мене"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорож до центру душі"
20.40 Т/с "Лінія світла"
00.50 Х/ф "Шок"

СЕРЕДА, 23.05.2018

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 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.50, 14.20, 15.10, 16.55, 17.50 Погода
09.35, 19.25 Д/с "Шамварі: територія диких тварин"
10.30 Телепродаж
11.00 Д/ц "Столика Японія"
11.40 Д/ц "Двоколісні хроніки"
12.00 Д/ц "Смак Дзяннаня"
13.10 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.20 М/с "Гон"
16.00 Хто в домі хазяїн?
16.30 Д/ц "Спільноти тварин"
17.05 Війна і мир
18.00 Інформаційна година
19.00 Д/с "Дешевий відпочинок"
20.25 Складна розмова
21.30 Новини. Спорт
21.50 Т/с "Іспанська легенда"
23.20 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, 00.15 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.50, 12.20 "Одруження наосліп"
14.00, 15.20 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 "Секретні матеріали"
20.30, 21.30 Т/с "Хороший хлопець"
22.30 "Одруження наосліп-4"
00.25 Х/ф "Царство небесне"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Нове шалене відео по-українськи
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55 "Загублений світ"
12.55 "Помста природи"
15.05 Х/ф "Мабуть, боги з'їхали з глузду"
17.20 Загублений світ
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса-2"
20.30 Т/с "Касл"
22.00 Т/с "Кістки-12"

23.50 Х/ф "Новий хлопець моєї мами"

TV-4

06.00, 10.00 Т/с "Аристократи"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Зустріч з Н. Земною
08.30 Екологічно чисте життя
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 Концерт пам'яті Є. Сопка
14.00 Х/ф "Страйкер"
16.40 "Чарівний ключик"
17.30 Українські традиції
18.00 Т/с "Незнайомка з Уайлдфелл-Холлу"
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Формула здоров'я
21.30 Смачна мандрівка
22.40 Х/ф "Легенда темної гори"
02.30 Хіт-парад

ICTV

05.35, 10.10 Громадянська обора
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
11.10, 17.30, 21.30 Т/с "Пес-2"
12.10, 13.15 Х/ф "Брати Грімм"
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.30, 22.40 Т/с "Копи на роботі"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.40 Х/ф "Агент Гамільтон: Викрадена"
СТБ
07.05, 15.55 Все буде добре!
08.35 Все буде смачно!
09.30 МастерШеф
13.00 Хата на тата
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
19.55, 22.40 МастерШеф. Кулінарний випускний
00.30 Один за всіх
НОВИЙ КАНАЛ
05.00 Абзац
06.55, 08.14 Kids Time

07.00 М/с "Дракони: Перегони безстрашних"
08.15 Т/с "Меліса та Джої"
11.50 Т/с "Підступні покоївки"
17.00, 19.00 Від пацанки до пацанки
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
13.30, 15.30 Т/с "Черговий лікар-4"
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с "Обручка з рубіном"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Подорож до центру душі"
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
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 "Наші гроші"
17.36 Док. фільм
18.31 Д/с "Смаки культур"
19.48 Т/с "За службовим обов'язком"

ІНТЕР

06.00 "Мультфільм"
06.15, 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, 20.40 Т/с "Лінія світла"
12.30 Т/с "Друге життя"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорож до центру душі"
00.55 Х/ф "Грозивий перевал"

ВІТРОК, 22.05.2018

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 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.50, 14.20, 15.10 Погода
09.35, 19.25 Д/с "Шамварі: територія диких тварин"
10.30 Телепродаж
11.00 Д/ц "Столика Японія"
11.40 Д/ц "Двоколісні хроніки"
12.00 Д/ц "Смачні історії"
12.25 Д/ц "Смак Дзяннаня"
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
20.25 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, 00.15 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
10.45, 12.20 "Одруження наосліп"
14.00, 15.20 "Міняю жінку"
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
20.15 "Секретні матеріали"
20.30, 21.30 Т/с "Хороший хлопець"
22.30 "Поверніть мені красу-3"
23.45, 00.25 Х/ф "Хоробре серце"

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 Нове шалене відео по-українськи
14.35 Х/ф "Вуличний боєць"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса-2"
20.30, 23.00 Т/с "Кістки-12"
23.55 Х/ф "Ігри на виживання"

TV-4

06.00, 10.00 Т/с "Аристократи"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Сільський календар
08.05 Українські традиції
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 "Чарівний ключик"
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.30 Євромакс
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф "Проект Олександр"
17.30 Смачна мандрівка
18.00 Зустріч з Н. Земною
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Полілог
21.30 Муз. програма "Гал-кліп"
22.35 Х/ф "Загублений світ"

ICTV

05.35, 20.20 Громадянська обора
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.20, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Більше ніж правда
11.10 Т/с "Пес-3"
12.15, 13.15 Х/ф "Історія лицаря"
12.45, 15.45 Факти. День
15.35, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.30, 22.40 Т/с "Копи на роботі"
17.30, 21.30 Т/с "Пес-2"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
23.45 Х/ф "Агент Гамільтон: В інтересах нації"

СТБ

06.50, 15.55 Все буде добре!
08.10 Світами за скарбами
10.50 МастерШеф
14.00 Хата на тата
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
20.00 Експерименти
22.40 Давай поговоримо про секс
00.40 Один за всіх

НОВИЙ КАНАЛ

04.55 Абзац
06.49, 08.09 Kids Time
06.50 М/с "Дракони: Перегони безстрашних"
08.10 Т/с "Меліса та Джої"
11.45 Т/с "Підступні покоївки"
16.55, 19.00 Заробітчани
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Від пацанки до пацанки
«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
13.30, 15.30 Т/с "Черговий лікар-4"
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с "Обручка з рубіном"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Подорож до центру душі"
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 "Незвичайні культури"
19.48 Т/с "За службовим обов'язком"

ІНТЕР

05.55 "Мультфільм"
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, 20.40 Т/с "Лінія світла"
12.30 Т/с "Друге життя"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорож до центру душі"
00.50 Х/ф "Неприборканий"

ЧЕТВЕР, 24.05.2018

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 Доброго ранку, Країно!
09.30, 10.50, 14.20, 15.10, 00.10 Погода
09.35, 19.25 Д/с "Шамварі: територія диких тварин"
10.05 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 "Смак Дзяннаня"
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 #ВУКРАЇНИ
18.00 Інформаційна година
20.25 Схеми. Корупція в деталях
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, 21.30 Т/с "Хороший хлопець"
22.30 "Міняю жінку-13"
23.30 "Право на владу-2018"

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Відеобімба
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"
10.55, 17.25 "Загублений світ"
12.55 "Облом. UA."
15.30 Х/ф "Новий хлопець моєї мами"
19.25 Т/с "Ментівські війни. Одеса-2"
20.30 Т/с "Касл"
22.00 Т/с "Кістки-12"
23.50 Х/ф "Пітфайтер"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Незнайомка з Уайлдфелл-Холлу"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Формула здоров'я
08.30 Смачна мандрівка
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
12.40 Про кіно
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф "Лідер"
15.45, 20.25 Добрі традиції
17.30 Муз. програма "Гал-кліп"
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі — Європа
20.30 Євромакс
22.35 Х/ф "Довіряся чоловікові"

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, 17.35, 21.30 Т/с "Пес-2"
12.15, 13.25 Х/ф "Агент Гамільтон: Викрадена"
12.45, 15.45 Факти. День
14.40, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"
16.40, 22.45 Т/с "Копи на роботі"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
23.45 Х/ф "Такий же зрадник, як і ми"
СТБ
06.55, 15.55 Все буде добре!
08.20 Все буде смачно!
10.20 Хата на т

П'ЯТНИЦЯ, 25.05.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 15.45 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!

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Незнайомка з Уайлдфелл-Холлу"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті

НОВИЙ КАНАЛ

05.05 Абзац
06.54, 08.14 Kids Time
06.55 М/с "Дракони: Перегони безстрашних"

НЕДІЛЯ, 27.05.2018

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 Новини

08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 12.00, 15.20, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок

«УКРАЇНА»

07.00 Сьогодні
07.30 Зірковий шлях
09.20 Т/с "Присягаюся кохати довіку"

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Cicci"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.36, 20.52 Реклама

ICTV

05.45 Інсайдер
07.45 Т/с "Ніконов і Ко"
09.45 Т/с "Відділ-44"

СТБ

07.05, 11.00 Хата на тата
09.00 Все буде смачно!
10.00 Караоке на Майдані

ІНТЕР

06.00 "Мультифільм"
06.30 Х/ф "Три тополі на Плющисі"

НОВИЙ КАНАЛ

05.55, 07.49 Kids Time
06.00 М/ф "Геркулес"
07.50 М/ф "Планета скарбів"

СУБОТА, 26.05.2018

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 Новини

07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф "Легенда про дракона"

07.10 Ревізор. Телекранци
09.00 Таємний агент
10.30 Таємний агент. Пост-шоу

Важливо

Ви споживаєте достатньо вуглеводів?

Більшості із нас подобається їжа з великим вмістом вуглеводів. І цьому є наукове пояснення. Однак є люди, які свідомо уникають вживання їжі з вуглеводами, мотивуючи це тим, що вони покращують своє здоров'я.

може викликати сильний голод, навіть якщо ви їли годину чи дві тому. Тіло визначає, що ви не з'їли достатньо вуглеводів.

Проблеми з травленням

Багаті на вуглеводи продукти є джерелом харчових волокон, які допомагають вмісту вашого кишечника рухатися плавню. Тому, якщо ви їсте менше вуглеводів, ніж зазвичай, можете отримати закреп.

Неприємний запах з рота

Багато хто з нас не знає, що харчування з низьким вмістом вуглеводів може впливати на запах з нашого рота. Коли наш рівень вживання вуглеводів знижується до певного рівня, тіло починає виробляти кетони — альтернативне джерело енергії для печінки і мозку із жирових запасів.

Як розповіла британському виданню Independent дієтолог Сьюзі Баррел, надто низький вміст вуглеводів в організмі може викликати побічні ефекти. Експерт назвала 5 ознак, які свідчать про недостатню кількість вуглеводів в організмі й на які варто звернути увагу.

Хочеться цукру

Коли тіло вимагає чогось конкретного, ви можете визначити, чого вам не вистачає. Тому після того, як ви з'їли велику страву, в якій не було достатньо поживних речовин, ви можете захотіти солодощів. Якщо ви регулярно хочете солодкого після того, як поїли — це може бути ознакою того, що страва не має достатньо вуглеводів та білків, які вам потрібні для ситості та задоволення. І це може спричинити відчуття сильного голоду. Коливання рівня глюкози в крові також пов'язано зі зміною рівня глюкози у крові. Коливання рівня глюкози може спричинити головний біль, нездатність концентруватися і загальне відчуження апатії. Хоча багато людей асоціюють вживання вуглеводів з відчуттям млявості, недостатнє їхнє споживання має той же ефект.

Не втрачаєте вагу

Поширеним є уявлення про те, що чим менше ви їстимете вуглеводів, тим швидше схуднете. Однак вуглеводи потрібні для ефективного обміну речовин. Якщо ви їсте менше, ніж 80 грамів вуглеводів щодня, але робите багато вправ, у вашому організмі буде замало вуглеводів, щоб метаболізувати «жир» у тілі, і з часом швидкість обміну речовин знизиться. Щоб підтримувати активний метаболізм, Сьюзі Баррел рекомендує додавати до страви, яку ви їсте після занять спортом, фрукти та хліб.

Почувається втомленими

Відчуття втоми також може бути ознакою того, що у вашому раціоні замало вуглеводів. Це може бути



1+1

06.00 "Гроші-2018"
07.00, 23.20 "Світське життя-2018"

ICTV

05.35 Факти
05.55 Більше ніж правда
07.30 Я зняв!

ТТБ

07.00 М/с "Принцеса Cicci"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.56 Реклама

СТБ

06.05 Караоке на Майдані
07.05, 19.00 Хата на тата
09.00 Все буде смачно!

ІНТЕР

06.00 Д/п "Кумири. Олег Єфремов"
07.00 "Мультифільм"
07.25 "Чекай на мене"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 "102. Поліція"
08.50 "Цілком таємно"

НОВИЙ КАНАЛ

05.49, 07.05 Kids Time
05.50 М/с "Лунтик та його друзі"

Дев'ять з десяти людей кажуть, що люблять шоколад. Десята людина завжди бреше/ Джон Тулліус

ЯК ВИБРАТИ СВИНОМАТКУ

Щоб бути з приплодом



Зверніть увагу

Купуючи поросят у віці 1,5—2 місяців і розраховуючи залишити згодом свинок на плем'я, потрібно звернути увагу на зовнішні дані. Це допоможе відразу придбати хороший молодняк і вибрати кращих з них для племінної роботи. Свинки повинні вже в цей час відповідати деяким вимогам:

- ✓ мати прямі й міцні ноги з великими ратицями;
- ✓ настоячі порося повинно спиратися на 2 центральні ратиці, не опускаючись на п'ястка і не торкаючись підлоги меншими, бічними ратичками;
- ✓ при русі тварина має йти прямо, не хитаючись при ходьбі;
- ✓ статеві органи добре сформовані і не мають ознак запалення або травми;

у гарного поросяти має бути пряма широка спина з малорозвиненою щетинкою (залежно від породи), довгий тулуб і вузькі плечі. Вибираючи племінних свиноматок вже в ранньому віці слід звернути увагу і на кількість сосків. Їх повинно бути 7—8 пар, які розподілені рівномірно і впевнено виступають уперед.

При досягненні свинками ваги 125—130 кг і віку близько 12 місяців можна починати годувати їх до першої злучки. В молодшому віці робити цього не рекомендують, оскільки отримане потомство не буде повноцінним.

У середньому супоросність у свиней триває 114—116 днів. У цей період свиноматка як ніколи швидко вводить 30—40 г крейди і 15—20 г кухонної солі.

І взимку, і влітку супоросна матка потребує вугулу. Рух і свіже повітря, сонячні промені й тепло позитивно впливають на її організм, благотворно позначаються на очікуваному потомстві. Тільки в погану погоду і за 4—5 днів до опоросу тварину вже не варто випускати з приміщення.

Супоросних маток не можна сильно ганяти, лякати, допускати тисняву в двірях свинарника та біля го-

дівниці. Забороняється напувати їх холодною водою. У хліві не повинно бути протягів.

За 12—15 днів до опоросу свиноматці потрібно приділяти дещо більше уваги: забезпечити чисту і м'яку підстилку, частіше навідуватися до неї, чухати, сонячні промені й тепло позитивно впливають на її організм, благотворно позначаються на очікуваному потомстві. Тільки в погану погоду і за 4—5 днів до опоросу тварину вже не варто випускати з приміщення.

Супоросних маток не можна сильно ганяти, лякати, допускати тисняву в двірях свинарника та біля го-

кани виділяється молозиво. За 2—5 годин свиноматка починає ритися в підстилку, обнюхує її, облаштовує гніздо, часто лягає і встає.

Для прийому приплоду потрібно завчасу приготувати чистий рушник (щоб витерти руки), чисту м'яку мішковину (для обтирання поросят), відро з теплою водою (40—50°C), ножиці для перерізання пуповини, 10-відсотковий розчин йоду і ящик із сухою і чистою підстилкою для поросят. Перед опоросом задню частину тулуба тварини слід вимити і витерти сухою ганчіркою.

Краще, щоб поросят приймав той із господарів, хто зазвичай доглядає за свиноматкою і годує її.

Порося беруть на руки і чистою ганчіркою очищують від слизу рильце і вуха. Після цього продезінфікують ниткою перев'язують пуповину на відстані 5—6 см від тулуба, а решту її (за 1—2 см від перев'язаного місця) відрізають ножицями.

Опорос вважають завершеним, коли вийшов послід, який необхідно зібрати і закопати. Іноді матки поїдають його, що небажано, оскільки це може спровокувати надалі поїдання поросят.

Після закінчення опоросу свиню обтирають і залишають у спокої. Протягом 4—6 годин її не годують, проте дають досхочу чистої води.

• Знадобиться ГУСИ НА ВИПАСІ

З усієї домашньої сільськогосподарської птиці гуси вирізняються здатністю перетравлювати великий обсяг корму з високим умістом клітковини. Це пояснюється їхніми особливостями травлення та обміну речовин. Завдяки цьому птиця може повністю задовольняти свої потреби на хороших пасовищах, що дозволяє господарям істотно заощадити на концентрованих кормах.

Випасати їх можна з ранньої весни, як тільки з'явиться перша зелена травичка. Найкраще влаштовувати це на пасовищах із різноманітним рослинним покривом. Насамперед птиця поїдає кульбабу, конюшину, жовту люцерну, вику, деревій, пирій повзучий. Потім настає черга тонконога, тимофіївки, мишачого горошку і березки.

Для 3—4 голів птиці потрібно пасовище площею приблизно 6 соток. Оптимальним вважається використання пасовищ поблизу водойми. За їх відсутності слід організувати напування гусей безпосередньо на вигулі. Потреба дорослої птиці в питній воді становить приблизно 1 л на добу.

Якщо немає можливості повноцінно використовувати пасовище, а також при нестачі корму необхідно годувати гусей 1—2 рази на день. При одноразовому харчуванні на ніч дають зерно або зернові відходи, при дворазовому — вранці згодовують вологі мішанки, а на ніч насипають у годівницю сухі корми.

• До часу

Купуємо пташенят

При купівлі курчат (каченок або гусенят) треба знати, що пташенята-одноденки вже мають густий сухий пух і закриті неопуклі пупки. Вони повинні твердо стояти на ніжках, а задня частина їх тільця має бути сухою. Потрібно визначити їх активність. Якщо стукнути пальцем по коробці, в якій вони сидять, малюки повинні тут же відреагувати на це — на мить перестати подавати голос, а потім запищати знову. Якщо вам пропонують курчат, які невпевнено тримаються на ніжках, не реагують на постукування по коробці, очі в них напівзакриті або запалі, то краще таких пташенят не брати.

Трапляється, що пупкова

ранка у курчати запалена. Продавець буде казати, мовляв, нічого страшного, просто пташеня недавно вилупилося, а припухлість незабаром пройде. Але не варто бути довірливим. Це хвороба, що називається омфалітом. Навіть якщо малюки виживуть, вони будуть розвиватися погано.

Якщо ви бачите трохи обліселих курчат і сумніваєтеся, чи брати їх, то запитайте у продавця, яка це порода. Можливо, це бройлери. Таке облісіння притаманне тільки їм.

Якщо ви хочете купити не курчат, а більш дорослу птицю, потрібно звернути увагу на те, як вона себе поводить. Малорухомих, ніби згорблених і з перерослим



маховим пір'ям пташенят краще не брати. Ці симптоми свідчать про те, що курчата десь переохолодились, тому згодом можуть захворіти. Все сказане вище стосується також каченят і гусенят. Тільки при їх виборі потрібно звернути увагу ще й на те, чи добре в них розвинений рефлекс дзьобання.

• Коротко

ЗБІЛЬШУЄМО ПАСІКУ

Робити відводки бджолиних сімей найкраще у травні-червні. Бджолосім'я отримує плодючу матку або зрілий маточник, з якого вийде нова матка. Під час парувального лету вона заплідниться, відтак розпочне засів. Водночас слід знати, що приблизно 40% маток після парувальних вильотів не повертаються до вуликів.

• Варто знати

Перепілки — це вигідно

Не всі знають, що вирощувати перепелів значно вигідніше, ніж, наприклад, курей. Ростуть вони у п'ять разів швидше, а кормів потребують набагато менше. Це досить невибаглива птиця. У невеликій кількості перепелів можна тримати навіть у міській квартирі у клітках для папуг або канарейок — буде дітям і забава, і користь.

Розведення перепелів — справа потрібна і варта того, щоб нею займатися. В Україні практично немає великих птахоферм, де б вирощували цю птицю. Однак у багатьох районах їх розводять власники невеликих присадибних господарств та комерційні структури. Але досліджено, що цей ринок зайнятий лише на 20%.

Дослідженнями, які проводили вчені, встановлено, що перепелині яйця є дуже корисним продуктом харчування. У їхніх жовтках міститься лецитин разом із холестеринном у співвідношенні 5 до 1, вони багаті на амінокислоти, ферменти. У п'яти перепелиних яйцях, що дорівнює масі одного курячого яйця, міститься у п'ять разів більше фосфору, у 7,5 раза — заліза, у 6 разів — вітаміну В1 у 15 разів

зів — вітаміну В12. Значно більше нікотинової кислоти, міді, кобальту, незамінних амінокислот.

Правда, одомашнені перепілки втратили інстинкт квочки, тому для виведення молодняку застосовують штучну інкубацію яєць. Для цього використовують будь-які малогабаритні промислові інкубатори для перепелиних яєць або іншої птиці. Період інкубації зазвичай становить 17 днів.

Для перепелів яслами можуть бути звичайні картонні чи фанерні ящики. А ростуть пташенята дуже швидко. За два місяці їхня ва-

га збільшується у 20 разів і вони практично досягають розмірів дорослого птаха. Нестися починають у віці 35—45 днів і майже щодня. Більше року утримувати несучок не вигідно — у них знижується яйценосність.

Перепелині яйця і м'ясо — білковий повноцінний лікувальний і дієтичний продукт. Термін зберігання яєць втричі довший, ніж курячих (до трьох місяців у холодильнику й до місяця при кімнатній температурі).

І сальмонельоз перепелиним яйцям не загрожує. Отже, перепілицтво — вигідна і перспективна справа. Перепілка компактна і менш вибаглива, ніж курка, і здоров'я у неї міцніше. Птиця швидко себе окупить.



Стежте, аби не голодували

Виявляється, якщо в період до п'ятитижневого віку курчат довелося голодувати, то з нього ніколи вже не виросте гарна курка-несучка.

Річ у тому, що саме в перший місяць життя закладаються відповідні механізми у статевій системі молодняку. Надолужити згаяне надалі буде неможливо. Тому в догляді курчат особливо увагу слід приділяти повноцінній і своєчасній годівлі.

Допускається відсутність корму в годівниці дорослих (!) курей до 36 годин.

У подальшому в такої птиці стрес і втрати продуктивності будуть мінімальними, якщо її забезпечити хоча б підтримувальною годівлею. Звісно, продуктивність знизиться, але готовність до відновлення збережеться і стан здоров'я залишиться відносно нормальним.

Якщо вже таке сталося, потрібно забезпечити курей досхочу водою, доступ про вільний доступ до неї. Несучок підгодовують добовою нормою кальцію.

Протягом першого тиж-

ня після вимушеного голодування птиці слід згодовувати половину порції корму, поступово збільшуючи її до повної норми.

Для зменшення впливу стресу до раціону вводять броміди (бромистий калій, натрій чи амоній) у розрахунку 20 мг на голову на добу.

Окрім цього, з першою достатньою порцією корму птиці треба дати подвійну норму пробіотики — для відновлення мікрофлори кишкового тракту. Його вводять у корм протягом тижня.

