АБИКО
ОБМЕН, КУПЛЯ, ПРОДАЖА, РЕМОНТ КВАРТИР. ТЕЛ. 5-66-53.

Программа ТВ

с 11 по 17 апреля

11 - ПОНЕДЕЛЬНИК

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

6.00 — «Воскресенье». Информационно-публицистическая программа. 6.45 — Утренняя разминка. 6.55 — «Утро». 9.10 — «Файнэншиал таймс». 9.25 — «Посмотри, послушай...» 9.45 — Премьера телесериала «Горячев и другие». 22-я серия. 10.20 — «Гол». 10.50 — «Огород круглый год». 11.20 — «Звездный час» 12.00 — Новости. 12.10 — «Жизнь и политика». Молчание не золото. 12.40 — Перерыв. 15.00 — Новости. 15.25 — «Предприниматель». 16.20 — Эстрадный концерт. 16.30 — «Ты помнишь, товарищ...» 17.10 — «Звездный час». 17.50 — «Технодром». 18.00 — Новости. 18.25 — «Документы и судьбы». 18.30 — «Миниатюра». 18.50 — «Гол». 19.20 — Премьера телесериала «Горячев и другие». 22-я серия. 19.55 — «Мы». 20.40 — «Спокойной ночи, малыши!» 21.00 — Новости. 21.30 — «Пройти, что отпущено». Ю.Соломин. 22.25 — Хоккей. Кубок МХЛ. Полуфинал. 01.00 — Новости. (До 01.20).

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 — «Вести». 8.20 — «Автомиг». 8.25 — «Требуются... Требуются...» 8.35 — «Формула-730». 9.05 — «Время деловых людей». 9.35 — «Ваше право». 9.50 — «8 тактов забытой музыки». Док. фильм. 10.10 — «Телегазета». 10.15 — Клуб «Желтая подводная лодка». 10.45 — Крестьянский вопрос. 11.10 — Большой хоккей. 11.40 — Перерыв. 16.00 — «Вести». 16.20 — Там-там новости. 16.35 — «Бизнес в России». 17.05 — «Глядя из Нижнего». 17.50 — Реклама.

АБАКАН. 17.55 — Хабаровск. 18.05 — «Чемпион в лесу». Мультфильм. 18.15 — «ГАИ сообщает...» 18.25 — Программа «Лик» представляет «Молодежь в бизнесе». 19.00 — Новости. 19.15 — Объявления.

МОСКВА. 19.25 — «Высшая черта». Худ. фильм. 21.10 — «ЭКС». 21.20 — «Без ретуши». 22.20 — Спортивная карусель. 22.30 — «Вести». 22.50 — «Звезды говорят». 22.55 — «Частная коллекция». 23.25 — «Звездный дождь». 00.25 — Вечерний салон. (До 01.25).

КАНАЛ «ПЕТЕРБУРГ»

11.30 — «Стрекоза и Мураней», «Волшебный мешочек». Мультфильмы. 11.55 — «Эти мгновения — вся жизнь». Муз. фильм. 12.35 — «Цунами», «Пока играю и пою, я живу». Док. фильмы. 13.15 — «Зебра». 14.00 — «Немецкая волна». 14.30 — «На пороге ночи». Худ. фильм. 171 и 172 серии. 15.20 — «Музыкальный момент». 15.30 — «Скорая помощь». 16.00 — «Адам и Ева +». 16.30 — Информ-ТВ. 16.40 — «Музыкальный момент». 16.45 — «Романтические миниатюры». Фильм-балет. 17.05 — Играет Гидон Кремер. 17.55 — «Трактир на Пятницкой». Худ. фильм. 19.25 — «Телетекст». 19.30 — Информ-ТВ. 19.40 — «Музыкальный момент». 19.45 — «Калиф-аист». Телеспектакль для детей. 20.50 — «Чемпион в лесу», «Факел и балерина». Мультфильмы. 21.15 — «Реформа и власть». 21.45 — «Большой фестиваль». 22.00 — «Новый Петербург». 22.30 — «На пороге ночи». Худ. фильм. 173, 174 серии. 23.30 — Информ-ТВ. 23.50 — «Спорт, спорт, спорт...» 00.05 — «Будни». Публицистическая программа. 00.20 — «Телемагазин». 00.30 — «Здравствуй и прощай». Худ. фильм. 02.15 — «Консерватор». Худ. программа. 02.45 — Информ-ТВ. 03.00 — Спортивные новости. 03.10 — «Ваш стиль». 03.20 — «Тьма». Худ. фильм. 04.15 — «Группа товарищей». Телефильм. (До 04.45).

12 - ВТОРНИК

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

6.00 — Новости. 6.40 — Утренняя разминка. 6.50 — «Утро». 9.05 — Обзор рынка недвижимости. 9.20 — «Веселые нотки». 9.40 — Премьера худ. фильма «Петербургские тайны». 1-я серия. 10.40 — «Человек и закон». 11.10 — «В вихре танца». 11.50 — «Пресс-экспресс». 12.00 — Новости. 12.10 — «Седьмое небо». 13.05 — Перерыв. 15.00 — Новости. 15.25 — «Предприниматель». 16.10 — «Дело». 16.20 — Премьера мультфильма «Приключения Тома Сойера». (Япония). 16.50 — «Волшебный мир, или Синема». 17.10 — «440 герц». 17.50 — «Азбука собственника». 18.00 — Новости. 18.25 — «Планета». Юрий Гагарин — гражданин мира. 18.45 — Премьера худ. фильма «Петербургские тайны». 1-я серия. 19.45 — «За строкой протокола». 19.55 — «Тема». 20.40 — «Спокойной ночи, малыши!» 21.00 — Новости. 21.30 — «Бомонд». 21.45 — «Золотой шлягер». 22.30 — Ретроспективный показ фильмов режиссера Л.Пчелкина. 00.00 — Новости. 00.20 — «Пресс-экспресс». 00.30 — «MTV». (До 01.00).

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 — «Вести». 8.20 — «Подробности». 8.30 — «Автомиг». 8.35 — «Требуются... Требуются...» 8.45 — «Формула-730». 9.15 — «Время деловых людей». 9.45 — Всемирные новости Эй-Би-Си. 10.15 — «Без ретуши». 11.10 — «Телегазета». 11.15 — Крестьянский вопрос. 11.35 — Перерыв. 16.00 — «Вести». 16.20 — Там-там новости. 16.35 — Мульти-пульти. «Пришелец в капусте», «Пришелец Ванюша», «Ванюша и космический пират». 17.05 — «Новая линия».

АБАКАН. 17.50 — Хабаровск. 18.00 — «Муми-тролль и комета». Мультфильм. 1-я серия. 18.30 — «Ту-тан мазы». 18.55 — Информслужба «Факт». 19.30 — Новости 19.45 — Объявления.

МОСКВА. 19.55 — Премьера худ.фильма «Санта-Барбара». 303-я серия. 20.50 — «Проще простого». 21.45 — «Райское наслаждение». 22.15 — Спортивная карусель. 22.30 — «Вести». 22.50 — «Звезды говорят». 23.00 — «Виниловые джунгли». 23.30 — «Пейзаж с мебелью». Худ. фильм. (До 01.05).

КАНАЛ «ПЕТЕРБУРГ»

11.30 — «Беда», «Далеко на юге». Мультфильмы. 11.55 — «Р.Штраус. Дон Жуан». Муз. фильм. 12.15 — «Сказ о рыси». Док. фильм. 13.15 — «Весенние потешки». Фильм-концерт для детей. 14.00 — «Немецкая волна». 14.30 — «На пороге ночи». Худ. фильм. 173, 174 серии. 15.20 — «Музыкальный момент». 15.30 — «Скорая помощь». 16.00 — «Теледоктор». 16.15 — «Беда». Мультфильм. 16.30 — Информ-ТВ. 16.40 — «Музыкальный момент». 16.50 — «Волшебный ларец». Мультфильм. 17.05 — «Концерт по заявкам». 17.35 — «Рассказ о моем друге». Телефильм о Ю.А.Гагарине. 19.00 — «Музыка Дунаевского». Телефильм-концерт. 19.30. Информ-ТВ. 19.40 — «Музыкальный момент». 19.45 — «Ты взойди, солнце красное». Док. фильм о творчестве Ф.И.Шаляпина. 20.30 — «Иное кино». 21.05 — «Разноцветная собака». 21.25 — «Ребятам о зверятах». 21.45 — «Большой фестиваль». 22.00 — «Ваше право». 22.30 — «На пороге ночи». Худ. фильм. 175, 176 серии. 23.30 — Информ-ТВ. 23.50 — «Спорт, спорт, спорт...». 00.05 — «Будни». Публицистическая программа. 00.20 — «Телемагазин». 00.30 — «Дневной поезд». Худ. фильм. 01.10 — «Стрекоза». Худ. программа. 02.45 — Информ-ТВ. 03.00 — Спортивные новости. 03.10 — «Ваш стиль». 03.20 — «Под липой». Телеспектакль. 04.40 — «Запрещенные документы». Док. фильм. (Франция). 05.50 — «Европейский калейдоскоп». (До 06.25).

13 - СРЕДА

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

6.00 — Новости. 6.35 — Утренняя разминка. 6.45 — «Утро». 9.05 — Обзор рынка недвижимости. 9.20 — «Сорока». 9.40 — Премьера худ. фильма «Петербургские тайны». 2-я серия. 10.50 — «Клуб путешественников». 11.30 — «Джэм». 12.00 — Новости. 12.10 — «Пресс-экспресс». 12.20 — Фильмы режиссера Ю.Белянкина. «Молитва Сергию». 13.15 — Перерыв. 15.00 — Новости. 15.25 — «Предприниматель». 16.20 — Премьера мультфильма «Приключения Тома Сойера». 16.50 — «Джэм». 17.20 — Премьера мультфильма «Летающий дом». 33-я серия. 17.50 — «Загадка СБ». 18.00 — Новости. 18.25 — «В эфире Межгосударственная телерадиокомпания «Мир». 18.40 — «Документы и судьбы». 18.50 — Премьера худ. фильма «Петербургские тайны». 2-я серия. 19.50 — Премьера док. фильма «Русская рулетка Никиты Хрущева». 1-я серия. 20.40 — «Спокойной ночи, малыши!» 21.00 — Новости. 21.30 — Презентация фильмов французского режиссера П.Бунюэля. 21.45 — Впервые на телеканале «Останкино». Худ. фильм «Дневная красавица». 23.35 — Эстрадный концерт. 23.50 — «Пресс-экспресс». 00.00 — Новости. 00.20 — «Замок искусств». (До 00.55).

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 — «Вести». 8.20 — «Подробности». 8.30 — «Автомиг». 8.35 — «Требуются... Требуются...» 8.45 — «Формула-730». 9.15 — «Время деловых людей». 9.45 — Всемирные новости Эй-Би-Си. 10.20 — Худ. фильм «Санта-Барбара». 303-я серия. 11.10 — Крестьянский вопрос. 11.30 — Мульти-пульти. «Из дневников Йона Тихого». 11.40 — Перерыв. 16.00 — «Вести». 16.20 — Там-там новости. 16.35 — Студия «Рост». 17.05 — «Телегазета». 17.10 — «Рубежи». 17.25 — Новая линия. 18.10 — Премьера док. фильма «Женщины мира». (США). 12-я серия.

АБАКАН. 18.40 — Хабаровск. 18.50 — «Жостовская роспись». Телефильм. 19.00 — «Спортивный вестник». 19.10 — «Крыша» представляет... «Весна в лицее». 19.40 — Объявления.

МОСКВА. 19.50 — Премьера худ. фильма «Санта-Барбара». 304-я серия.

АБАКАН. 20.40 — ТО «Тандем» представляет: «Прописные истины». 21.20 — Новости.

МОСКВА. 21.35 — «Зал ожидания». 22.30 — «Вести». 22.50 — «Звезды говорят». 23.00 — «Улыбка Гагарина». Праздничный концерт из Кремлевского Дворца. 00.15 — «Спортивная карусель». 00.20 — «ЭКС». 00.35 — Продолжение праздничного концерта. (До 02.15).

КАНАЛ «ПЕТЕРБУРГ»

11.30 — «Чурек и малыш», «Честное слово». Мультфильмы. 11.50 — «Мелодии земли родной». Муз. телефильм. 12.20 — «Потомкам для известий». Телефильм. 12.40 — «Европейский калейдоскоп». 13.15 — «Бросайка». 14.00 — «Немецкая волна». 14.30 — «На пороге ночи». Худ. фильм. 175, 176 серии. 15.20 — «Музыкальный момент». 15.30 — «Скорая помощь». 16.00 — «Ярмарка вакансий». 16.15 — «Шубка для тучки». Мультфильм. 16.25 — «Телемагазин». 16.30 — Информ-ТВ. 16.40 — «Музыкальный момент». 16.45 — «Ирина Отиева». Муз. фильм. 17.05 — «Донская повесть». Худ. фильм. 18.50 — «Два клена». Кукольный телеспектакль. 19.25 — «Телетекст». 19.30 — Информ-ТВ. 19.40 — «Музыкальный момент». 19.45 — «Мальчик с большой черной собакой». Худ. фильм для детей. 20.50 — Урок немецкого языка. 21.05 — «Крестики-нолики». Телеигра для старшеклассников. 21.45 — «Большой фестиваль». 22.00 — «Там, где мы бывали». 22.30 — «На пороге ночи». Худ. фильм. 177, 178 серии. 23.30 — Информ-ТВ. 23.50 — «Спорт, спорт, спорт...» 00.05 — «Будни». Публицистическая программа. 00.20 — «Телемагазин». 00.25 — Балетный концерт. 01.00 — У.Шекспир. «Ричард II». Телеспектакль. 02.30 — «Подсекай». Программа для рыболовов. 02.45 — Информ-ТВ. 03.00 — Спортивные новости. 03.10 — «Ваш стиль». 03.20 — «Ричард II». Продолжение спектакля. (До 05.20).

14 - ЧЕТВЕРГ

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

6.00 — Новости. 6.35 — Утренняя разминка. 6.45 — «Утро». 9.05 — Обзор рынка недвижимости. 9.20 — «Крылатый оселик». Мультфильм. 9.30 — Премьера худ. фильма «Петербургские тайны». 3-я серия. 10.30 — «В мире животных». 11.10 — «...До шестнадцати и старше». 11.50 — «Пресс-экспресс». 12.00 — Новости. 12.10 — Футбол. Лига чемпионов. «Монако» (Франция) — «Барселона» (Испания). 2-й тайм. 13.00 — Перерыв. 15.00 — Новости. 15.25 — «Предприниматель». 16.20 — Премьера мультфильма «Приключения Тома Сойера». 16.50 — Играет ансамбль «Вечерний звон». 17.10 — «...До шестнадцати и старше». 17.50 — «Технодром». 18.00 — Новости. 18.25 — «За кулисами». 18.40 — «Документы и судьбы». 18.50 — Премьера худ. фильма «Петербургские тайны». 3-я серия. 19.50 — Премьера док. фильма «Русская рулетка Никиты Хрущева». 2-я серия. 20.40 — «Спокойной ночи, малыши!» 21.00 — Новости. 21.30 — Футбол. Лига чемпионов. «Галатасарай» (Стамбул, Турция) — «Спартак» (Москва, Россия). 23.30 — «Академия». Развлекательная программа. 00.00 — Новости. 00.20 — Футбол. Лига чемпионов. (До 01.10).

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 — «Вести». 8.20 — «Подробности» 8.30 — «Автомиг». 8.35 — «Требуются... Требуются...» 8.45 — «Формула-730». 9.15 — «Время деловых людей». 9.45 — Всемирные новости Эй-Би-Си. 10.10 — «Поехали». 10.25 — Худ. фильм «Санта-Барбара». 304-я серия. 11.15 — «Телегазета». 11.20 — Крестьянский вопрос. 11.40 — Перерыв. 16.00 — «Вести». 16.20 — Там-там новости. 16.35 — Студия «Рост». «Чья сторона?» 17.05 — «Новая линия». (Оренбург. Уфа). 17.50 — Мульти-пульти. «Хитрый волк».

АБАКАН. 18.00 — Хабаровск. 18.10 — «Муми-тролль и комета». 2-я серия. Мультфильм. 18.35 — «Кунічек». Передача для детей. 19.00 — «Один день из жизни». А.А.Савченко. 19.35 — Новости.

МОСКВА. 19.50 — Премьера худ. фильма «Санта-Барбара». 305-я серия.

АБАКАН. 20.40 — «Смотрите, кто пришел». 21.40 — Объявления.

МОСКВА. 21.45 — «Плоды просвещения». 22.30 — «Вести». 22.50 — «Звезды говорят». 22.55 — Спортивная карусель. 23.05 — «Хроно». 23.35 — «Фантастика города Питера». 00.35 — «Ностальжи» — музыка всех поколений». 01.05 — «Золотая шпора». (До 01.35).

КАНАЛ «ПЕТЕРБУРГ»

11.30 — «Малыш и Карлсон». Мультфильм. 11.50 — «Все прекрасно». Муз. фильм. 12.30 — «Группа товарищей». Телефильм. 13.05 — «Ленивое платье». Мультфильм. 13.15 — «Разноцветная собака». 13.35 — «Ребятам о зверятах». 14.00 — «Немецкая волна». 14.30 — «На пороге ночи». Худ. фильм. 177, 178 серии. 15.20 — «Музыкальный момент». 15.30 — «Скорая помощь». 16.00 — «Семь слоков». 16.30 — Информ-ТВ. 16.40 — «Музыкальный момент». 16.45 — Урок немецкого языка. 17.05 — «Театральная провинция». 17.35 — «Телемагазин». 17.40 — «Здравствуй и прощай». Худ. фильм. 19.10 — «Александровский парк». Док. фильм. 19.30 — Информ-ТВ. 19.40 — «Музыкальный момент». 19.45 — «Путешествие по Востоку». 20.05 — «Жила-была мечта». Фильм-концерт. 21.00 — «Сегодня и ежедневно». 21.20 — «Там, где живет Паутиныч». 21.35 — «По секрету всему свету». 21.45 — «Большой фестиваль». 22.00 — «Человек на земле». 22.30 — «На пороге ночи». Худ. фильм. 179, 180 серии. 23.30 — Информ-ТВ. 23.50 — «Спорт, спорт, спорт...» 00.05 — «Будни». Публицистическая программа. 00.20 — «Телемагазин». 00.25 — «Старинный детектив». Худ. фильм. 01.55 — «Привередливая корова». Мультфильм для взрослых. 02.05 — «Блеф-клуб». 02.45 — Информ-ТВ. 03.00 — Спортивные новости. 03.10 — «Ваш стиль». 03.20 — «Вечерний звон». Муз. канал. 04.50 — Международный турнир по хоккею вторых сборных команд. Россия — Финляндия. 3-й период. (До 05.25).

15 - ПЯТНИЦА

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

6.00 — Новости. 6.35 — Утренняя разминка. 6.45 — «Утро». 9.05 — «У тебя есть солнце?». Мультфильм. 9.20 — Фильм — детям. «Опасный приз». 9.40 — «Где ж это видано, где это слыхано». Худ. фильм. 10.05 — «Сказка про аиста». Мультфильм. 10.15 — «Футбол. На пути к Узмбли». 11.20 — «Америка с М.Таратутой». 11.50 — «Пресс-экспресс». 12.00 — Новости. 12.10 — «Правнуки Гомера». Юмористическая программа. 12.40 — Перерыв. 15.00 — Новости. 15.25 — «Предприниматель». 15.55 — «Бизнес-класс». 16.10 — «Тревожное воскресенье». Худ. фильм. 17.35 — Поет А.Ведерников. 17.50 — «Азбука собственника». 18.00 — Новости. 18.25 — Новости культуры. 18.40 — «Человек и закон». 19.15 — «Америка с М.Таратутой». 19.45 — «Поле чудес». 20.40 — «Спокойной ночи, малыши!» 21.00 — Новости. 21.30 — Впервые на телеканале «Останкино». Худ. фильм «Убийство на Ждановской». 23.00 — «Человек недели». 23.20 — «Оба-на». 00.00 — Новости. 00.20 — Пресс-экспресс. 00.30 — Музобоз. (До 00.55).

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 — «Вести». 8.20 — «Подробности». 8.30 — «Автомиг». 8.35 — «Требуются... Требуются...» 8.45 — «Формула-730». 9.15 — «Время деловых людей». 9.45 — Всемирные новости Эй-Би-Си. 10.15 — «Поехали». 10.25 — Худ. фильм «Санта-Барбара». 305-я серия. 11.15 — «Телегазета». 11.20 — Крестьянский вопрос. 11.40 — Перерыв. 16.00 — «Вести». 16.20 — «Левша». Худ.-публицистический фильм. 17.15 — Там-там новости.

АБАКАН. 17.30 — Хабаровск. 17.40 — «Чудак». Телефильм. 17.50 — «Төреен чирібіс». 18.25 — «Под знаком мастера». В.Глаголев. 18.55 — Новости. 19.10 — Объявления.

МОСКВА. 19.20 — «Игра на миллионы». Худ. фильм. 21.00 — «Перпендикулярное кино». 22.30 — «Вести». 22.50 — «Звезды говорят». 23.00 — «Поют драматические актеры». 00.00 — Спортивная карусель. 00.05 — «Экспоцентр представляет». 00.20 — «Тигры в помаде». Худ. фильм. (До 02.05).

КАНАЛ «ПЕТЕРБУРГ»

11.30 — «Карлсон вернулся». Мультфильм. 11.50 — «Неистовая Айседора». Муз. фильм. 12.25 — «Африканская охота». Док. фильм. 13.15 — «Сегодня и ежедневно». 13.35 — «Там, где живет Паутиныч». 13.50 — «Ценная бандероль». Мультфильм. 14.00 — «Немецкая волна». 14.30 — «На пороге ночи». Худ. фильм. 179 и 180 серии. 15.20 — «Музыкальный момент». 15.30 — «Скорая помощь». 16.00 — «Серебряная нить». Программа

ПИТАНИЕ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ

С ХЛЕБА НА КВАС

Идет Великий пост. Он продлится вплоть до Пасхи.

Великий пост является важнейшим и самым древним из многодневных постов. Посты необходимы для человека, значение же Великого поста особенно важно. При повседневном употреблении мясных продуктов, рыбы, яиц мы накапливаем в нашем теле невыведенные из организма мертвые отходы.

Основная задача поста — помочь человеку стать физически и духовно здоровым. Во время поста не следует набивать желудок до отказа. Наполняйте его лишь наполовину, съедая только половину того, что вы могли бы съесть. Умеренное питание приносит удовлетворение уму и гармонию телу. Переедание делает ум тупым, а телу приносит слабость и усталость.

Помните, что питье перед едой уменьшает аппетит, а значит, и стремление к перееданию, но пить надо маленькими глотками. Питье после еды «тасит огонь пищеварения» и по этой причине непереваренная пища загнивает в желудке. Питье можно принимать спустя час после еды.

В течение Великого поста рекомендуется воздерживаться от приема мясной, молочной пищи, яиц, животных жиров и сливочного масла, рыбы (за исключением праздничных дней, указанных в церковном календаре, когда рыбу разрешено включать в меню).

Нужно же употребление в пищу разнообразных зерновых, круп, овощей (желательно сырых) и фруктов. Чтобы легче перенести пост и хотя бы на время стать вегетарианцем, предлагаем несколько рецептов блюд, которые следует готовить с помощью новых способов обработки продуктов на основе старых рецептов русской народной кухни. Это похлебки и каши.

МОРКОВНАЯ ПОХЛЕБКА

3 моркови средней величины, 2 картофелины средней величины, 2 луковицы, 1 литр воды, соль по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени, 1 — 2 лавровых листа.

Картофель, морковь, лук промывают, очищают, снова промывают. Картофель режут соломкой, морковь натирают на крупной терке, лук мелко рубят. В кастрюлю укладывают слой картофеля, затем слой моркови, затем лук. Овощи заливают подсоленной кипящей водой, кладут туда лавровый лист. Кипятят 5 — 7 минут. Снимают с огня и настаивают, не снимая крышку, 15 — 20 минут. В тарелки раскладывают рубленую зелень и разливают похлебку, заправив ее растительным маслом.

СВЕКОЛЬНАЯ ПОХЛЕБКА

3 свеклы средней величины, 1/2 стакана квашеной капусты, 1 луковица средней величины, 1 литр воды, соль по вкусу, 2 — 3 столовые ложки растительного масла.

Хорошо промытую, очищенную и снова хорошо промытую свеклу натирают на крупной терке, укладывают в кастрюлю, добавляют квашеную капусту, вместе с рассолом, рубленую луковицу. Все заливают подсоленной кипящей водой, ставят на огонь, доводят до кипения. Кипятят 5 — 7 минут, снимают с огня и сразу же подают к столу. Заправляют растительным маслом.

ТЮРЯ С КВАСОМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

1 литр кваса, 100 гр. черного ржаного хлеба, 1 луковица, 2 соленых огурца средней величины, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Соленые огурцы и очищенную луковицу мелко рубят. Хлеб нарезают кубиками. Все помещают в кастрюльку или миску, заливают квасом, добавляют соль, масло, разливают по тарелкам.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ (рассыпная)

4 ст. ложки крупы, 1 стакан крутого кипятка, 1 столовая ложка растительного масла (или меда), соль по вкусу.

Крупу перебрать, залить кипятком, поставить на слабый огонь (так рекомендуют варить все каши), довести до кипения. Варят 1 — 2 минуты, снимают с огня и настаивают 15 — 20 минут (настаивают по принципу русской печи — т.е. угасающего тепла). Каша готова. Едят ее с растительным маслом или медом.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОРКОВЬЮ

1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы), 1,5 стакана воды, 4 моркови, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Половину натертой на крупной терке моркови укладывают на дно кастрюли, на морковь — заранее замоченную в течение часа в холодной воде крупу. Сверху положить слой оставшейся моркови, залить подсоленным крутым кипятком, поставить на слабый огонь, довести до кипения и снова настаивать 5 — 7 минут. Кашу перемешать и подать к столу, заправив маслом, медом или вареньем.

РИС И ПШЕНО С ОВОЩАМИ

1/2 стакана риса, 1/2 стакана пшена, 2 стакана воды, 1/4 часть белокочанной капусты, 3 моркови средней величины, 3 головки репчатого лука, соль

Рис перебирают, промывают. Пшено тщательно промывают в теплой воде до тех пор пока вода не станет чистой. Морковь очищают, моют и натирают на крупной терке. Капусту нарезают соломкой, лук — полукольцами.

На дно кастрюли укладывают половину подготовленной моркови, на нее половину имеющегося пшена, на него половину нарезанной капусты, далее оставшееся пшено, затем слой лука, далее половину имеющегося риса, слой оставшейся капусты, снова рис и сверху морковь. В кастрюлю осторожно наливают воду, горячую и подсоленную, так, чтобы не размыть слои, быстро доводят до кипения и варят 8 — 10 минут без перемешивания. Снимают с огня и настаивают 20 — 25 минут.

ПЛОВ ОВОЩНОЙ

1 стакан риса, 5 корнеплодов моркови, 1/2 стакана сухофруктов из яблок, 2 столовые ложки растительного масла, 2 стакана воды, соль, перец по вкусу.

Рис перебирают, промывают и замачивают в воде на 20 — 30 минут. Морковь очищают, моют и натирают на крупной терке. Яблоки промывают и измельчают.



В кастрюлю укладывают половину подготовленной моркови, на нее половину имеющегося риса, затем слой яблок и снова рис, а сверху слой оставшейся моркови. В кастрюлю вливают воду, в которой замачивался рис, добавляют соль, перец, растительное масло, доводят до кипения и варят 8 — 10 минут, далее настаивают без нагрева 15 — 20 минут.

По сложившейся традиции чай является завершением ритуала приема пищи. Но правильнее пить чай через час-полтора после еды. Народ сохранил рецепты многих настоев, сборов, помогающих при различных заболеваниях.

ЧАЙ СМОРОДИНОВЫЙ

Берут ложку сухих ягод черной смородины и заваривают крутым кипятком в стакане или чашке. Дают настояться в теплом месте. Настой хорош как добавка к обычному чаю и как самостоятельный витаминный напиток.

РЯБИНОВЫЙ ЧАЙ

Сушеные цветы и плоды рябины залить крутым кипятком, дать настояться две-три минуты. Подавать с сахаром или с медом.

Соотношение плодов и цветов рябины произвольное. На стакан кипятка берут 1 — 2 ложки смеси.

Рябиновый чай богат витаминами, обладает приятным вкусом, ароматом и красивый на вид. Долгое время он был излюбленным напитком населения северо-западной России.

МЯТНЫЙ ЧАЙ

Взять две части сухих листьев мяты перечной и одну часть сухих цветов душицы, заварить кипятком и дать настояться. Можно использовать как добавку к обычному чаю для создания особого аромата, а можно пить отдельно незадолго до сна. Мятный чай действует успокоительно.

Брать одну столовую ложку смеси на стакан воды.

БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ

Для приготовления чая берут брусничные листья, собранные и высушенные в начале лета. На один литр горячей воды берут 2 — 3 столовые ложки листьев, дают некоторое время настояться к только после этого добавляют сахар.

Центр медицинской профилактики (по материалам Центра здорового питания Московского института народного хозяйства им. Т.В.Плеханова).

Рис. Геннадия СТЕПАНОВА.

16 - СУББОТА

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

7.05 — Утренняя разминка. 7.20 — «Субботнее утро делового человека». 7.55 — Новости. 8.30 — «Спорт-шанс» 9.00 — «Марафон-15» — малышам». 9.30 — В эфире Межгосударственная телерадиокомпания «Мир». 10.55 — «Утренняя почта». 11.25 — «Смак». 11.40 — Портрет режиссера Владимира Кобрина. 12.10 — «Книжный двор». 12.50 — Фолк-клуб «Рыжая трава». 13.20 — Мультфильм. 13.30 — Худ. фильм «Улица, полна неожиданностей». 15.00 — Новости. 15.20 — Премьера худ. фильма «Ринальдо Ринальдини — атаман разбойников» 9-я серия. 15.45 — «Лабиринт». 16.15 — Футбольная викторина. 17.00 — «Ждите ответа». 17.30 — «В мире животных». 18.10 — «Брейн-ринг». 19.00 — «До и после». Ведущий — В.Молчанов. 19.45 — Премьера худ. фильма «Великолепная пара». 10-я серия. 20.40 — «Спокойной ночи, малыши!» 21.00 — Новости. 21.30 — Премьера худ. фильма «Цветок страсти». 1-я серия. 22.30 — «Ах, как годы летят...» Авторский вечер Э.Колмановского. 23.35 — «Пресс-экспресс». 23.45 — «Астролябия». (До 00.35).

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 — «Вести». 8.20 — «Подробности». 8.30 — «Автомиг». 8.35 — «Виртуозы 2000 года». 9.10 — «Кенгуру». 9.40 — «Парламентская неделя». 10.10 — «Пилигрим». 10.50 — «Памяти Тенгиза Абуладзе». «Я, бабушка, Илико и Илларион». Худ. фильм. 12.35 — Крестьянский вопрос «СЕВ». 13.00 — «Вести». 13.10 — Чемпионат Европы по вольной борьбе. 13.50 — «Ангел за печкой». 14.20 — Чемпионат Европы по вольной борьбе. 14.50 — «Птенец Анзали». 15.00 — Премьера мультфильма «Миша». 15.10 — «До Москвы — далеко». 15.55 — «Звездный дождь». 16.55 — «Лад-галерея». «Длинными зимними вечерами в Моршанске». 17.25 — Большой хоккей. 17.55 — «Грош в квадрате». 18.30 — «Слова для музыки». Вечер романса. 19.15 — «Устами младенца». 19.45 — «Праздник каждый день». 20.00 — «Вести». 20.10 — «Звезды говорят». 20.25 — Спортивная карусель. 20.30 — «Футбол без границ». 21.25 — «Квартальный отчет». Худ. фильм. 23.25 — «Очень синяя борода». Мультфильм для взрослых. 23.50 — «Битва трех королей». Худ. фильм. 2-я серия. 00.40 — Программа «А». (До 01.40).

КАНАЛ «ПЕТЕРБУРГ»

12.00 — «Волшебный ларец». Мультфильм. 12.15 — «От звонка до звонка». Худ. фильм. 13.50 — «Про Веру и Анфису», «Вера и Анфиса тушат пожар». Мультфильм. 14.00 — «Немецкая волна». 14.30 — «Вечерний звон» в утреннем эфире. 15.15 — «Сказка о Снегурочке». Мультфильм. 15.30 — «Скорая помощь». 16.00 — «Концерт по заявкам». 16.30 — «Теледоктор». 16.45 — «Петровский портрет». Док. фильм. 17.00 — «Остров сокровищ». Худ. фильм. 18.40 — «Музыкальные среды у Н.А.Римского-Корсакова». Телефильм. 19.00 — «Храм». 19.45 — Кубок Африки по футболу. 20.30 — «Ральф, здравствуй». Худ. фильм для детей. 21.00 — «Трамплин». 21.45 — «Большой фестиваль». 22.00 — «Автопилот». 22.15 — «Криминальное досье». 22.35 — Международный турнир по хоккею вторых сборных команд. Россия — Швеция. 1-й период. 23.05 — «Экспресс-кино». 23.20 — Международный турнир по хоккею вторых сборных команд. Россия — Швеция. 2-й период. 23.55 — Информ-ТВ. 00.10 — Международный турнир по хоккею вторых сборных команд. Россия — Швеция. 3-й период. 00.45 — «Оно». Худ. фильм. 02.50 — Информ-ТВ. 03.05 — «Ваш стиль». 03.15 — «Мегрэ колеблется». Худ. фильм. 1-я серия. 04.45 — «Адам и Ева +». 05.15 — «Мегрэ колеблется». Худ. фильм. 2-я серия. (До 06.40).

17 - ВОСКРЕСЕНЬЕ

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

7.10 — Утренняя разминка. 7.25 — Новости плюс... 8.00 — «Час силы духа». 9.00 — «Тихий час». 9.30 — «С утра пораньше». 10.00 — «Полигон». 10.30 — Тираж «Спортлото». 10.45 — «Пока все дома». 11.15 — «Умники и умницы». 11.55 — «Когда растаял снег». Мультфильм. 12.05 — «Новое поколение выбирает». 12.45 — Под знаком «ПИ». 13.30 — «Провинция». 14.00 — Премьера мультфильма «Пиф и Геркулес». 14.10 — Премьера док. фильма «Подводная одиссея команды Кусто». 15.00 — Новости. 15.15 — В эфире Межгосударственная телерадиокомпания «Мир». 15.55 — «История одной любви». Док. фильм. 16.15 — «Клуб путешественников». 17.05 — «Шпаргалка». 17.10 — Премьера мультфильмов «Кот Феликс», «Настоящие охотники за привидениями». 18.05 — «Живое дерево ремесел». 18.10 — «Золотая труба Эдди Рознера». 19.00 — Новости. 19.20 — «Панорама». 20.00 — «КВН-94». 1/8 финала. 22.00 — «Воскресенье». 22.50 — «Большой театр. Дни и вечера». 23.40 — «Автошоу». 00.00 — Новости. 00.15 — «Большая прогулка». (До 00.50).

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 — «Вести». 8.20 — «Автомиг». 8.25 — «Вепсы». 8.45 — «Из пушки на Луну и далее без остановок». Мультфильм. 9.00 — Студия «Рост». 9.30 — «Доброе утро, Европа». 10.00 — «Аты-баты...» 10.30 — «Лучшие игры НБА». 11.30 — Кипрас Мажейка. Репортажи из «Малой Европы». 12.00 — «Империя и революция». Часть 3-я. 12.30 — «Окошки». Кукольная миниатюра. 12.40 — «Шесть соток». 13.00 — «Вести». 13.20 — «Не вырубить...» 13.35 — «Школьный вальс». Худ. фильм. 15.10 — «В мире животных». 16.10 — Чемпионат России по футболу. «Динамо» (Москва) — «Крылья Советов» (Самара). 17.55 — «Гуфи и его команда», «Черный плащ». Мультфильмы. 18.55 — «Праздник каждый день». 19.05 — «Уходящая натура». 19.50 — Спортивная карусель. 20.00 — «Вести». 20.20 — «Звезды говорят». 20.25 — «Парень из Фламинго». Худ. фильм. 22.15 — «У Кеюши». 22.45 — «Музыка на десерт». 23.05 — «Полнолуние». (До 23.50).

КАНАЛ «ПЕТЕРБУРГ»

12.00 — «Целительное слово». Программа-богослужение. 12.30 — «Диалог со сценой». Телеспектакль. 13.35 — «В дебрях, где реки бегут». Худ. фильм для детей. 15.00 — «Экспресс-кино». 15.15 — «Наедине с музыкой». 16.00 — «Воскресный лабиринт». 17.30 — «Сказка за сказкой». 18.15 — «Сегодня и ежедневно». 18.45 — «Этносы Земли». 19.15 — «Исторический альманах». 20.00 — «Татуированная роза». Фильм-спектакль. 22.00 — Чемпионат Италии по футболу. 23.55 — Информ-ТВ. 00.20 — «Петербургский ангажемент». 01.15 — «Без названия». 01.35 — «Мир развлечений». 01.45 — «Чича». Худ. фильм. 03.15 — «Ваш стиль». 03.25 — «Адамово яблоко». 04.25 — «Матиуэтта». Худ. фильм. (Франция). (До 05.15).

АБАКАН-ВИДЕОКАНАЛ

С 11 по 17 апреля 1994 г.
Начало передач в 20.30.
Студия «РИКО» выходит в 18 час.
Студия «НАСТ» выходит в 19 час.
Орбита «Сибирь» – после м/фильмов.

11 апреля, ПОНЕДЕЛЬНИК
Мультфильм
ф/спект. «Вечерний свет». 1 сер.
ф/спект. «Вечерний свет». 2 сер.
Воспоминание в песне
12 апреля, ВТОРНИК
Мультфильм
х/ф «Фараон». 1 сер.
х/ф «Адъютант его превосходительства». 4 сер.
13 апреля, СРЕДА
Мультфильм
х/ф «Одиночное плавание»
х/ф «Секрет жураэля и змеи»
14 апреля, ЧЕТВЕРГ
Мультфильм
х/ф «Россия молодая». 1 сер.
х/ф «Следствие ведут знатоки»
15 апреля, ПЯТНИЦА
Мультфильм
х/ф «Россия молодая». 2 сер.
х/ф «Зимняя вишня»
16 апреля, СУББОТА
Мультфильм
х/ф «Адъютант его превосходительства». 5 сер.
х/ф «Цыган». 1 сер.
17 апреля, ВОСКРЕСЕНЬЕ
Мультфильм
х/ф «Дульсинея Тобосская». 1 сер.
х/ф «Дульсинея Тобосская». 2 сер.