

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн

#11(726) 17 березня 2016 року

• А ви знали?

Що потрапляє в організм разом із м'ясом

Більшість із нас знає про існування великих фармацевтичних організацій. Значно менше поінформовані про те, що в цих компаніях є підрозділи, які займаються виготовленням і продажем препаратів для тварин.

На відміну від препаратів для людей ці препарати: гормони росту, харчові добавки, препарати проти паразитів і протигрибкові засоби, — не підлягають настільки жорсткому контролю, а тому не вимагають рецептів і перевірок з боку ветеринарів.

У пробах м'ясо тварин, птахів і яйця регулярно виявляють залишковий вміст цих препаратів, що перевищує допустимі норми.

У м'яси яловичини знаходять сліди антибіотиків, гормонів, нестероїдних протизапальних засобів і важких металів. Таке м'ясо часто залишається поза увагою органів ветеринарного контролю і опиняється в продажу.

Незважаючи на спроби запровадити жорсткий контроль над використанням антибіотиків у сфері тваринництва, великі тваринницькі ферми й далі використовують часто небезпечні як для тварин, так і для людини препарати.

Найвищий вміст антибіотиків виявлено в м'ясі молодих телят, тому що фермери нерідко вигодовують їх молоком корів, яких лікували антибіотиками. Реалізація молока таких корів для споживання людей заборонена протягом певного періоду, поки антибіотики не будуть виведені з організму корови.

Глина сад полікує

4

З днем Ангела!

Сьогодні іменинні В'ячеслава, Юлії, Уляни, завтра — Раїси, Марка. 19 березня з днем Ангела вітайте Максима, Ілону, 20 — Нестора, Марію, 21 — Ярему, 22 — Іллю, Тараса, Валерія, 23 — Віктора, Галину.

Вчасна допомога — врятуване життя

2

Що в споживчому кошику українця?

7



• Місячний календар

17 березня, четвер. Перша чверть 15 березня. Місяць у Раці. 9/10 дні Місяця. Схід — 12 год 27 хв, захід — 3 год 01 хв.

18 березня, п'ятниця. Перша чверть. Місяць у Раці. 10/11 дні Місяця. Схід — 13 год 28 хв, захід — 3 год 45 хв.

19 березня, субота. Перша чверть. Місяць у Леві. 11/12 дні Місяця. Схід — 14 год 30 хв, захід — 4 год 23 хв.

20 березня, неділя. Перша чверть. Місяць у Леві. 12/13 дні Місяця. Схід — 15 год 33 хв, захід — 4 год 55 хв.

21 березня, понеділок. Перша чверть. Місяць у Діві. 13/14 дні Місяця. Схід — 16 год 35 хв, захід — 5 год 24 хв.

22 березня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Діві. 14/15 дні Місяця. Схід — 17 год 38 хв, захід — 5 год 50 хв.

13 березня, середа. Повня (13 год 38 хв). Місяць у Діві. 15/16 дні Місяця. Схід — 19 год 40 хв, захід — 6 год 39 хв.



Християни вирішують тримати піст, оскільки відчувають особливо потребу з приводу чогось, потребу знані Боже ставлення з питань, які їх турбуєть. Вони тримають піст перед прийняттям важливих рішень.

Подбаймо про душу

Життя сучасної людини в епоху інтернету, телебачення, мобільних телефонів суттєво відрізняється від життя предків. Тож не завжди піст може бути обмеженням тільки в їжі. Це своєрідне самообмеження лю-

Усе, від чого можна тимчасово відмовитися, щоб краще зосередитися на Богові, може вважатися постом.

Хоть має тютюнову залежність, і усвідомлення того, що це зав-

можуть бути перегляд телебачення, користування інтернетом, негативне ставлення до близьких. Одне слово, все, що в якийсь спосіб узaleжнюю людину, підлягає детальному очищенню.

Наприклад

хочто має

До часу

Такі цінні березові «слізи»

Березовий сік містить багато корисних речовин. Вживання його протягом 2–3 тижнів допомагає подолати весняний авітаміноз, втому, неуважність і депресію. Оптимально вживати по 1 скл. соку 3–4 рази на день за півгодини до їди.

Також вживання березового соку сприяє розщепленню каменів у сечовому міхурі і нирках, очищенню крові і поліпшенню кровообігу, посиленню обмінних процесів, виведенню шлаків, зміцненню нервової системи.

Береза протягом при-

дає значної шкоди здоровою, схиляє курця до обмеження в курінні, хоча б часткового. Дехто припиняє вживати алкоголь, дехто — зменшує «дозу» кави, дехто — «дозу» перегляду новин та політичних ток-шоу. Усе, від чого можна тимчасово відмовитися, щоб краще зосередитися на Богові, може вважатися постом. Пізнання Бога і себе, мабуть, і є ключовим прагненням під час посту, що відповідно зосереджує людину на молитві, на пізнанні свого справжнього покликання, творенні добрих справ, самовдосконаленні, але заради Бога, навіть заради миру, а не своїх марнозвалних пристрастей.

Для одних піст полягає в символічному позбавленні себе чогось. Для інших означає сумлінне дотримання правил посту, тобто вживання пісної їжі. Для когось

піст може бути скромним і обмеженім, зате послідовним і серйозним.

ПІСТ ЧИ ГОЛОДУВАННЯ?

Поширені різні думки щодо посту. Дехто вважає, що дотримування обмежень в їжі насправді не головне. Головне в піст — не їсти одне одніє, тобто не осуджувати когось, не бути з кимось із близьких в поганих стосунках, не чинити лихих вчинків, одне слово, — не грішити й не створювати приводу до гріха.

Для віруючих піст — це привід бути радісним, а не сумним. Піст не має приносити страждань. Деякі люди не зможуть постити без їжі (наприклад, діабетики), але можна тимчасово відмовитися від чогось, аби якнайбільше зосередити свою увагу на Господі. Це може бути один чи кілька продуктів зі щоденного раціону або утримання від якоїсь діяльності.

Віруючі, які постять, стверджують: треба чесно оцінити свої духовні і фізичні можливості та здібності і діяти відповідно до них, водночас не забуваючи, що дотримуючись посту, треба не боятися своїх обмежень можливостей, а бачити у своєму житті доказ того, що неможливе для людини — можливе для Бога.

За матеріалами vikna.if.ua.

Жінкам на вушко

НАЙПРОСТИШІЙ ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

Помолоти 2–3 ст. ложки вівсянки пластівців і додати досить жирних вершків, щоб вийшла паста (якщо шкіра жирна — знежиреного молока). Нанесіть її на чисте вологе обличчя, шию і груди легкими масажними рухами. Сполосніть прохолодною водою.

Погода на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 17 березня	0 / +6	без опадів	півн.-зах., 6	12.01
п'ятниця, 18 березня	+3 / +6	можливий дощ	зах., 7	12.05
субота, 19 березня	-3 / +2	можливі опади	півн.-зах., 6	12.08
неділя, 20 березня	-2 / +5	можливі опади	зах., 6	12.12
понеділок, 21 березня	+1 / +3	можливі опади	зах., 7	12.15
вівторок, 22 березня	-1 / 0	можливі опади	півн.-зах., 5	12.19
середа, 23 березня	-2 / +1	можливі опади	сх., 4	12.23



Організм телят накопичує антибіотики, які потрапляють до людей разом з м'ясом або в складі ковбасних виробів.

Закінчення на 7 стор.

● Народна медицина

**ПРОТИ
ГЛАУКОМІ**

**Лікування глаукоми
народними засобами
потрібно поєднувати
з лікуванням, що
призначив лікар.**

✓ Глаукому лікують, виконуючи таку вправу: заплющти очі, зіниці при цьому перебувають у положенні прямо. М'яко торкаючись очних яблук, роблять вібрувальні рухи подушечками пальців по 15 хв.

✓ За початкових форм глаукоми добре промиває найглибші ходи в клиноподібній частині черепа і слізозових канальців урина, яку втягають носом з долоні.

✓ По 10 г насіння корандру, кмину, кропу, анісу змішайте і залийте півлітром окропу. Нехай постоїть 2 год, процідіть. Пийте по половині склянки тричі на день. Можна робити компреси: змочіть бинтик і прикладайте до очей на 10 хв.

✓ Зібрать багато трави мокриці, помити, перемолоти на м'ясорубці, витиснути сік. Процідити його через два шари марлі. Додати спирт у розрахунку 10 мл спирту на 1 л соку. Зберігати в ходильнику. Пити по 50 мл за 20–30 хв. до їди двічі на день. Можна розбавляти водою.

✓ Зберігте ряску на ставку, помийте, перемеліть або подрібніть блендером. Залийте горілкою і витримайте чотири дні. Процідіть. Вживайте по 1 ст. ложці настіянки тричі на день, запиваючи чверть склянки води. Такі ліки добре заготовити на зиму, а влітку використовувати свіжу ряску. Змішати її навпіл з медом і їсти по чайній ложці двічі на день.

✓ Нарвіть і насушіть крапиви (найкраще травневої — вона найбільш цілюща). 1 ст. ложку подрібненої крапиви, свіжої або сухої, залийте 1 скл. окропу. Через годину можна пити — по третині склянки тричі на день.

Для зниження внутріочного тиску, потрібно застосовувати спеціальні настої.

Змішайте по чайній ложці листя берези, брунниці, подорожника, трави споришу, череди, хвоща польового і крапиви. З чайній ложки плодів горобини й шипшини, а також 2 ч. ложки трави звіроно. 2 ст. ложки суміші залийте 3 скл. окропу в термосі. Настоюйте ніч. Протягом дня потрібно випити весь настій. І так — до одужання.

Тим, хто страждає від глаукоми, також треба вживати менше солі і рідини. Корисно їсти кавуни, виноград, гарбуз, кріп, горобину, смородину, квітковий пилок, а також пити березовий сік.

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

У 12–15% випадків хворі на ішемічну та гіпертонічну хвороби помирають раптово, протягом від 20–30 хв до однієї години. Нерідко це трапляється в дорозі, у транспорті, в сільській місцевості — до приїзду лікарів швидкої допомоги.

Тому кожна людина та її рідні повинні бути готові до надання допомоги в цей надkritичний час. Цьому має навчити сімейний (дільничний) лікар чи кардіолог.

Отже, самодопомога до приїзду швидкої допомоги.

Гострий коронарний (ішемічний) синдром. В його основі — прогресуючий тромбогенез (тромбутворення) в коронарній системі. Проявляється раптовим, важким, прогресуючим загрудинним болем або ядухою, серцебиттям, перебоями, нерідко підвищеним тиском. Можливі інші варіанти.

Самодопомога: за можливості виміряти артеріальний тиск і частоту пульсу; фізичний спокій, таблетку нітрогліцерину або півтаблетки нітросорбіду під язик; кардіомагніл або аспірин-кардіо, 150 мг (2 таблетки по 75 мг) розжувати; бісопролол, 5 мг, всередину; глибоке дихання із затримкою і сповільненiem видихом. При недостатньому ефекті — нітрати через 5–7 хв повторити, а при низькому тиску — утриматись.

Гіпертонічний криз, або передінсультний стан. Артеріальний тиск понад 200 і

До приїзду «швидкої»

ВЧАСНО НАДАНА ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПРОЯВАХ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ НЕДУГ РЯТУЄ ЖИТТЯ ХВОРОГО



Серцево-судинні захворювання очолюють сумний рейтинг причин смертності від сучасних хвороб людства. В Україні це дві третини у структурі летальних випадків населення від різних патологій.

● Має знати кожен

доступ свіжого повітря, джгути на кінцівки, зниження тиску (див. гіпертонічний криз), сильнодіючі діуретики — фурасемід, урегід все-редину, при можливості — лазик внутрівенно.

Раптована зупинка кровообігу (клінічна смерть). Свідомість, дихання, пульс і тиск відсутні, зіниці розширені. Безпосередня причина — фібриляція шлуночків, асистоля. Реанімація: хвого власти в горизонтальному положенні на підлогу чи землю, підняти ноги на обличчя холодною водою, поглескати по щоках; дати понохати нашатирний спирт. Через кілька хвилин стан повністю відновлюється.

Примітка. Пацієнти мають бути обізнані в своїй недузі, можливих ускладненнях і самодопомозі. Мати відповідні ліки в домашній аптечці і при собі. Вміти визначати артеріальний тиск і частоту пульсу.

Василь Пришляк, заслужений лікар України, кардіолог. м. Тернопіль.

● До часу

До того, що ми зазвичай називаємо весняним авітаміном, більше підходить термін «гіповітаміноз». Він означає, що людина триває від недостатньої кількості одного або кількох вітамінів. Авітаміноз також пов'язаний із тривалою недостатністю сонячного світла.

Симптоми можуть бути різними. Зазвичай це занепад сил, безсоння, дратівливість, розлади травлення, такі дрібні косметичні дефекти, як лущення шкіри, тріщини в куточках губ, нездоровий колір обличчя. Часто саме в цей період люди внаслідок зниження імунітету найбільше склонні до застуд. Дрібні поранення і забої довго не гояться, а хронічні захворювання загострюються.

Загалом якість життя помітно знижується. Залишають гіповітамінози без уваги не варто, адже з часом вони можуть спричинити серйозні розлади обміну речовин.

Групу ризику щодо авітаміну становлять люди із недостатньою та з надмірною масою тіла, вагітні та молоді мами, які не приділяють достатньо уваги здоровому харчуванню.

Також від гіповітаміну страждають люди з хронічними захворюваннями шлунково-кишкового тракту. В цьому разі вітаміни просто погано засвоюються. Наприклад, при гастритах часто порушується обмін вітамінів групи В, а

Щоб не нарікати на авітаміноз

Навесні ми дедалі частіше чуємо в розмовах термін «авітаміноз». На нього традиційно прийнято списувати сонливість, втому, неуважність на роботі.

при пригніченні кишкової мікрофлори можлива нестача вітаміну K.

Ще у групі ризику —

Здоров'я людини на 50% залежить від способу життя і дуже мало, приблизно на 7–8%, від лікарської допомоги. Тому кожна людина, дотримуючись здорового способу життя, а особливо правильного харчування, здатна зменшити негативний вплив екологічних чинників і погодних змін.

насамперед варто скоригувати свій раціон. У ньому мають переважати продукти з найменшим ступенем промислової обробки й очищення: нерафіновані рослинні олії, хліб із цільнозернового борошна, нешліфований рис, домашній сир замість солода і хірів, сирків, м'ясо і

тиці замість ковбасних виробів.

Рибу та м'ясо бажано готувати на парі або запікати, щоб термічна обробка продуктів якнайменше позначалася на їхній харчовій цінності.

Вживайте якомога більше сиріх фруктів і овочів.

Після тривалого зберігання взимку вони теж втрачають харчову цінність,

але все однозначно ко- рисніші, ніж солодощі.

Навіть яблуко, яке довго зберігалося, принесе більше користі, ніж сік із пакета.

З домашніх заготовок варто віддати перевагу квашеним, а не маринованим овочам, адже в оцтових маринадах вітаміни практично відсутні. Обмежте шкідливі звички — куріння, алкоголь, надмірне вживання солодощів.

Якщо після 2–3 тижнів такої необтяжливої дієти симптоми гіповітаміну не зникають, варто здати аналізи на вміст вітамінів у сироватці крові, а вже потім приймати призначений лікарем медпрепарати. Якщо і це не допомагає, лікування авітамінозу потрібно поєднувати з пошуком хронічних захворювань організму, що заважають засвоєнню вітамінів.

І не забувайте про ранкову зарядку, контрастний душ, помірні фізичні навантаження. Це чудово тонізує організм, допомагає боротися з втомою, нормалізує сон.

Галина Телій, викладач біології Чортківського державного медичного коледжу.



см, чергуючи зі штучним диханням рот у рот (на 5–6 компресій видих в рот тим, хто реанімує, через носову хустинку). Реанімацію проводжують до 30 хв.

● Раптове падіння артеріального тиску, колапс.

Проявляється слабкістю, пітливістю, пульс нитковидний, частий; систолічний тиск низький і збігається з діастолічним. Допомога: горизонтальне положення з піднятими ногами на 30 градусів; глибоке дихання, пити гарячий чай, каву, при можливості — глюкозу внутрівенно і таблетку кофеїну всередину.

● Непритомність (зомління). Проявляється коротко-часною втратою свідомості, падінням на землю; пульс і тиск особливо не порушуються. Допомога: горизонтальне положення обличчям догори, підняті ноги на 15–20 градусів, послабити комірець, одяг; хлюпнути на обличчя холодною водою, поглескати по щоках; дати понохати нашатирний спирт. Через кілька хвилин стан повністю відновлюється.

● Примітка. Пацієнти мають бути обізнані в своїй недузі, можливих ускладненнях і самодопомозі. Мати відповідні ліки в домашній аптечці і при собі. Вміти визначати артеріальний тиск і частоту пульсу.

Василь Пришляк, заслужений лікар України, кардіолог. м. Тернопіль.

● Лікує природа Болячки минеться

Редку натерти, відтиснути сік і додати меду (сік і мед має бути в однакових кількостях). Пити щодня спершу по 1/4, потім — по 1/3, далі по 1/2 скл. Дозу поступово збільшувати і так дійти до склянки на день. Щодня ліки потрібно готувати перед санім прийомом. Таке лікування подрібнє камені у жовчному міхурі та нирках і запобігає їх утворенню, а також перешкоджає розвитку атеросклерозу, хвороб нирок та водянки.

Лавровий лист виведе солі

10 г подрібненого лаврового листя залити 2 скл. окропу, проварити 15 хв. Залити в півлітровий термос, долити окропом. Пити по склянці на день незалежно від прийому їжі, розділивши на невеликі порції. Достатньо 2 днів такого очищення.

Від артриту, артрозу і остеохондрозу

Шматочок крейди подрібніть на порошок. Висипте у скляну посудину і додайте трохи домашнього(!) кислого молока, щоб утворилася кашка. Нанесі її на хворе місце, зверху накрійте поліетиленом, забинтуйте еластичним бинтом і залишіть на ніч. Через кілька днів відчуєте поліпшення.

● Про запас

БЕРЕЗОВИЙ СІК З АПЕЛЬСИНАМИ

На 40 л березового соку — 2 кг цукру, 4 апельсина (можна лимони, цукерки «Барбарис», додають також шипшину, чорнослив), 1 пакетик лимонної кислоти (20 г). Виходить 12 3-літрових банок.

Фільтруємо сік через сито (або марлю) і розливаємо по банках. Виливаємо сік у каструллю і ставимо на вогонь. Готуємо на кожну порцію цукру — приблизно 170 г на 3 літри. Коли сік починає закипати, висипаємо цукор і помішуюмо дерев'яною ложкою. Чекаємо, поки знову закипить.

Тим часом нарізаємо грубими кружальцями апельсини. У банку кидаємо лимонну кислоту (0,5 ч. ложки на 3 літри), 1–3 кружальця апельсина (до смаку). Як тільки сік з цукром почне повторно «булькати» в каструлі, обережно гарячим зливаемо у банки.

Задалегідь прокип'яченою металевою кришкою накриваємо банки, надійно закупорюємо.

Банки перевертаемо, ставимо на підлогу, вкутаємо на добу.



● Присмачимо?

КЛАСИЧНА ФРАНЦУЗЬКА ГІРЧИЦЯ

140 г гірчицьких зерен, 3 ст. л. сухої гірчиці, 1 скл. води, 125 г яблучного оцту, 125 г білого сухого вина, сіль, чорний перець за смаком.



У млинку для спецій чи у звичайній ступці розтерти гірчиці зерна, змішати з сухою гірчицею. Потім влити воду, яблучний оцет і сухе вино. Дати настоятися 2 години, добре перемішати, посолити, поперчить і ще раз перемішати.

Тим, хто любить пекучу гірчицю, можна вживати її щойно приготованою. Якщо ж ви цінуете цей соус більше за аромат, тоді закрійте щільною кришкою і дайте настоятися 2–3 дні.

До речі, класична гірчиця прекрасно поєднується із цитрусовою заправкою (сік лимона + мелений коріандр), яка допомагає чудово відтінити смак морепродуктів і риби.

ГІРЧИЦЯ НА ЯБЛУЧНОМУ ПЮРЕ

3 ст. л. гірчицького порошку, велике кисле яблуко, 2,5 ст. л. цукру, 1 ч. л. солі, 2 ч. л. яблучного оцту, гвоздика, кориця, базилік.

У яблука вирізати середину, запекти його в духовці, а коли вистигне, протерти крізь сито. 4 ст. л. отриманого пюре розтерти з гірчицним порошком, додати цукор і посолити. Ще раз вимішати і поставити в холодильник, щоб гірчиця «дозріла». Через 3 дні вона буде готова.

I в піст буде смачно

Великий піст — найстрогіший зі всіх постів у році. Упродовж сорока днів не можна їсти м'ясо, яйця, молочні продукти. На жаль, саме ці продукти в нашій країні є одними з основних.

● У записник

Однак незважаючи на обмеження українські господині зроблять все, щоб і в піст страви для всієї сім'ї були смачними і корисними.

Смачних пісничих страв набагато більше, ніж видається на перший погляд. Це і салати, і супи, і каші, і навіть пироги. Тарілочка гарячої першої страви, приготовленої з душою і з гарним настроєм — чудова підтримка сил організму під час Великого посту.

РОЗСОЛЬНИК ОВОЧЕВИЙ

Порізані картоплю, рис, моркву зварити, додати корінь петрушки, цибулю, солоні огірки.

Замість рису можна додавати перлові крупи, але їх треба добре промити і залити гарячою водою приблизно на годину. Перловку, що настоялася, варити до готовності протягом 1–1,5 год. Потім додати картоплю, спеції і трохи солі, з урахуванням солоних огірків і розсолу.

Варити ще 20 хв. Додати засмажку і солоні огірки і варити ще 15 хв. У кінці приготування додати розсіл і довести до кипіння. Свіжу зелень петрушки додавати в тарілки. Подавати теплим з підсушеним хлібом.

**СУП-ПЮРЕ КАРТОПЛЯНИЙ**

Розварити картоплю, окремо розтерти на пюре, з'єднати з картопляним відваром, додати потовченій часник, кріп. Можна — чорний перець. Подавати з гарнірами. Можна додати трохи черемши замість часнику.

СУП З КРУПАМИ

Розварити картоплю, додати будь-які крупи (гречку, рис), багато цибулі, моркву, коріння до смаку (петрушку, пастернак, селеру). Часник, зелень класти в тарілки. Можна додати трохи томату.

Який пісний стіл без страв національної кухні? Тут і вареники з картоплею і капустою, і пампушки з часничком, і пиріжки. А ще каші, фаршировані овочі, гриби, картопля. Так добре, коли їжа готовується звична і водночас пісна.

ПІСНІ ПАМПУШКИ З ЧАСНИКОМ

Для тіста: 400 г пшеничного борошна, 25–30 г дріжджів, 2/3 скл. води, 1 ст. ложка цукру, 2–3 ст. ложки олії, сіль.

Для соусу: 2–3 ст. лож-

ки оцту, 1 головка часнику, олія, сіль.

У двох третинах склянки теплої води розводимо цукор, дріжджі, сіль. У 100 г борошна додаємо що воду й замішуємо густе тісто. Ставимо його в тепле місце, дамо підійти.

Потім додаємо решту борошна, води й олії. Добре вимішуємо і знову дамо підійти.

З тіста формуємо невеличкі кульки завбільшки з горіх, випікаємо в духовці при температурі 150 С до готовності.

Соусом поливаємо пампушки перед подачею на стіл.

**ЗАПІКАНКА З КАРТОПЛІ ТА ГРИБІВ**

750 г свіжих або заморожених грибів, 3–4 картоплі, цибулина, спеції за смаком.

Гриби відваріть до готовності, перекрутіть їх у м'ясорубці, після грибів змеліть сиру картоплю. Дрібно нашкідуйте цибулю, пере-

мішайте з картоплею і грибами, заправивши за смаком спеціями.

Перекладіть суміш у форму для запікання. Випікайте в розігрітій духовці до готовності. Замість цибулі можна використовувати часник.

САЛАТ ОВОЧЕВИЙ З ГРИБАМИ

200 г квашеної капусти, 200 г сушених грибів, 200 г картоплі, 1 цибулина, кілька зубчиків часнику, соєвий соус, олія, зелень за смаком.

Відваріть картоплю на невеликому вогні до готовності, вистудіть. Сушені гриби вимочіть і обсмажте на олії. Додайте до грибів соєвий соус, подрібнену зелень і часник.

Картоплю поріжте невеликими кубиками, змішайте з капустою, грибами і порізаною півкільцями цибулею. Перед подачею на стіл, полийте салат олією і посыпте порізаною зеленню.

наостанок, як заведено, десерт.

МЕДОВО-ГРУШЕВИЙ ПИРІГ

1 скл. цукру, 1 скл. води, 2 ст. ложки меду, 1 ч. ложка соди, 1 ч. ложка лимонної кислоти, 1/4 скл. подрібнених горіхів, 0,5 скл. олії, 1,5–2 скл. борошна, дрібка кориці або коріандру, 3–4 грушки.

Змішайте цукор з водою і додайте трохи олії. Підігрійте рідину і додайте мед. Розмішайте, щоб цукор і мед розчинилися. Додайте соду, лимонну кислоту, корицю, горіхи, подрібнені на борошно, і борошно: його потрібно стільки, щоб тісто нагадувало густу смажану.

Груші почистіть, наріжте кубиками і додайте у тісто. Вилийте тісто у форму. Випікайте 30–35 хв при 200 С.

● **Згодиться****Видаляемо неприємний запах з рук**

Позбутися неприємного запаху від цибулі або часнику з рук, можна, по-терши їх лимонним соком або харчовою содою.

Чистимо мікрохвильовку

Від підгорілих шматочків їжі в мікрохвильовій пічці можна, якщо просочити губку водою і покласти її в мікрохвильовку на 1 хвилину.

Волога, що випаровується з губки, розм'якшить пригорілі всередині шматочки їжі (їх буде простіше змити). А крім того, продезінфікуєте саму губку.

Нове життя дерев'яних ложок...**...і обробних дошок**

Або натріть їх крупною сіллю, потім протріть шматочком лимоном і нарешті — олією, залишики якої не забудьте зняти паперовим рушником. Повторюйте процедуру раз на місяць.

Блищаємо, як новий

Будь-який скляний посуд можна відмити без жодних спеціальних засобів. Для цього в теплу воду додайте трохи оцту. Посуд блищаємо і аж ріпітиме!

**Перша зелень на столі**

Весна додає господиням клопотів. Але це приємні турботи. Наприклад, як зберегти якомога довше молоду зелень, як урятувати підв'ялий листяний салат, як і чим урізноманітити меню, що приілося за зиму.

зів'яла зелень кропу, петрушку, кінзи, селери станове свіжою, якщо її покласти у воду з оцтом.

Якщо підв'ялий листяний салат недовго потримати в теплій воді, він стане як свіжий.

Для приготування салату з кульбаби її листя треба спочатку потримати у солоній воді, тоді з нього зникне гіркота.

У весняно-літні місяці до купленого зеленого чаю добре додавати чебрець, м'яту, перцеву, мелісус лимонну. Молоді зелені пагони рослин кладуть у чашку і заливають гарячим чаєм, дають настоятися.

Кріп і огірки ми-

ют тільки перед тим, як подати до столу, інакше вони швидко втрачають аромат.

Черемша — хороший весняний овоч для салатів.

Її бажано відварити, аби позбутися часникового запаху, і присмачити оцтом або сумішшю оцту та кун-

жутної олії із перцем. Цей маринад подають до риби і м'яса.

Багато хто недооцінює огіркову траву (бораго), яка справді має запах свіжого огірка. Але ж вона може бути використана як весняний салат, на кшталт овочевої приправи для грибних страв, супів.

Для вживання молоді листя і стебла материнки звичайної треба подрібнити й ошпарити окропом. Їх можна використовувати як начинку для пирогів, змішавши зі сиром, м'ясом чи яйцями.

У молодому листі і пагонах садової лободи містяться білок, мінеральні солі, вітаміни. Із садової лободи готують борщ, супи, соуси, гарніри, салати. Використовуйте листя і пагони до цвітіння рослин.



● Варто знати

Всілякі «-циди» та інша «хімія»

Пестицидами називають усі хімічні препарати, які застосовуються для захисту рослин від шкідників і хвороб, а також для пригнічення росту бур'янів. Необхідно знати, для яких цілей можна використовувати ті чи інші отрутохімікати.

За впливом на різні види шкідників або хвороб пестициди об'єднані в певні групи.

Інсектициди — це засоби боротьби з комахами-шкідниками.

Зооциди використовують для боротьби з різними гризунами.

Акарициди застосовують для боротьби із кліщами.

Нематоциди необхідні для знищення нематод.

Лімациди знищують слизаків.

Афіциди використовують для боротьби з пепелицями.

Фунгіциди застосовуються для боротьби із грибковими захворюваннями.

Гербіцидами знищують або пригнічують ріст бур'янів.

Арборициди використовують для пригнічення непотрібної кущової та деревної рослинності.

Дефоліанти — для скидання листя восени, а десиканти — для його висушування.

Овіциди — препарати, що вбивають яйця кліщів і комах, лаврициди знищують їхні личинки.

Якщо пестициди проникають в організм шкідників у пароподібному стані, то їх називають **фумігантами**. За допомогою **репелентів** відлякують комах.

Як боротися з лишайниками

Навесні на деяких деревах з'являється сірий наліт, схожий на грибок. Ним можуть бути покриті великі ділянки кори.

Сірий наліт — це лишайники. Тіло їх складається із двох компонентів: гриба і водорості. Слань (так називається тіло лишайника) різноманітна за формою, розмірами, забарвленням і будовою. Самі лишайники бувають білими, сірими, жовтими, оранжевими і навіть чорними.

Якщо їх не дуже багато, можна зачистити кору до живої тканини, обробити ці місця розчином мідного або залізного купоросу і замастити садовим варом.

Надалі, щоб не допустити поширення лишайників, напровесні, до початку сокоруху, дерево потрібно обробити 3% розчином залізного купоросу (300 г на 10 л води).

Крім того, розсада, що є у продажу, часто буває не найкращої якості: слабка, не загартована. Посади таку на ділянці — буде довго хворіти, а може і загинути.

Щоб уникнути цих проблем, можна посісти своє насіння і виростити міцну та загартовану розсаду.

Терміни посіву насіння капусти на розсаду визначають, орієнтуючись на те, що сходить насіння протягом 7–10 днів, а від появи сходів до сформованої розсади має пройти не менш ніж 40 днів.

Коли насіння зійде, виросте і буде мати два листки, проводять пікірування, заглиблюючи рослини до рівня сім'ядольних листочків. Для кожної рослини об'єм ємності повинен бути не менш ніж 6–10 куб. см.

Розсаду капусти поливають помірно водою кімнатної температури. Після поливу бажано добре провітрити приміщення. Слід зазначити, що надмірний полив і висока вологість повітря можуть призвести до розвитку грибкових захворювань розсади.

Дуже добре використовувати для поливу настій шкаралупи курячих яєць (10–15 штук на 3 л води).

Підживлювати розсаду треба двічі. Перший раз після появи другого справжнього листка, а другий — за 15 днів до висаджування розсади у відкритий ґрунт. Використовувати з цією метою можна універсальні добрива.

Перед висаджуванням розсади в ґрунт рекомен-

Щоб рання капуста росла міцною і здоровою



Розсаду капусти багато хто з городників купує на ринку, але пропозиції у продавців виявляється не так вже й багато. Та й вибір сортів, як правило, невеликий.

● Компетентно

дується замочувати корені рослини в сусpenзії Актара 25, в.г. 1,5/л води на 250 рослин.

Зі збільшенням температурного режиму та зменшенням опадів на розсаді ранньої капусти в період її приживання незначної шкоди завдають капустяна муха та хрестоцвіті блішки.

За умов прохолодної дощової погоди капустяна муха слабо пошкоджує ранню капусту. Личинки пошкоджують корені, вна-

шодок чого вони загнивають, а пошкоджені рослини відстають у рості, іноді повністю засихають.

До заходів, що запобігають зараженню хворобами і заселенню шкідниками належать сівозміна, внесення збалансованих норм добрив, оптимальні строки сівби і посадки, розпушування міжрядь.

У період вегетації за необхідності капусту можна обробляти препаратами Актара, Децис Профі, Фастак, Фюрі, Матч, Суперкіл, Енжіо.

Лідок чого вони загнивають, а пошкоджені рослини відстають у рості, іноді повністю засихають.

До заходів, що запобігають зараженню хворобами і заселенню шкідниками належать сівозміна, внесення збалансованих норм добрив, оптимальні строки сівби і посадки, розпушування міжрядь.

У період вегетації за необхідності капусту можна обробляти препаратами Актара, Децис Профі, Фастак, Фюрі, Матч, Суперкіл, Енжіо.

Анна Гоц, завідувач відділу аналітики пестицидів, агрохімікатів ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

● До часу

Глина сад полікує

Навесні торік виявив серйозні пошкодження кори гризунами на яблунях. Звичайно ж, такі пошкодження були й раніше, але незначні. З'ясувати, чому це сталося, було ніколи. Слід було рятувати дерева, позаяк сонце почало пригрівати і була загроза підсихання деревини на погрізених ділянках.



Як лікувальний і загоювальний «бальзам» ось уже впродовж кількох років я використовую глиняну бовтанку.

Нічого ефективнішого ще не застосував. На початку своєї садівницької практики для лікування пошкоджень кори від гризунів і морозобоїн використовував садовий вар. Але він, крім додаткових проблем, нічого не приносив. Кора під ним постійно підпривала. Тому рана не загоювалася, а, навпаки, збільшувалася. Я вирішив перейти на природний засіб.

Бовтанку роблю так. Насипаю 1/2 відра рудої глини і заливаю водою так, аби вона покривала глину на 1–2 см. Через 2–3 години глина набухає, а грудки, якщо є, розпадаються. Упродовж цього часу кілька разів помішую масу і за потреби доливаю воду. Коли глина перетвориться на сметаноподібну масу, вона готова до застосування. До речі, навесні можна використовувати торішній розчин.

Я так і роблю. Виставляю відро на сонце, аби глиняна суміш відтанула, за пот-

● На замітку

АЗОТ НІТРАТНИЙ І АМОНІЙНИЙ

Рослинам потрібен азот мінеральних сполук. Та яке ж із азотних добрив для них потрібніше?

Виділяють дві форми азоту — нітратну й амонійну. В нітратній формі азот містять калійна, кальцієва, натрієва селітри. Амонійним азотом багаті сечовина (карбамід), сульфат амонію, амофос. Обидві форми азоту містяться в аміачній селітрі.

Амонійний азот більше полюблюють коренебульбові культури, кореневища і бульби яких багаті крохмалем. А ось рослини, недостатньо багаті вуглеводами (наприклад, капуста і буряки), можуть постраждати при живленні цим азотом. Накопичуючи його, рослини не встигають використовувати надлишок аміаку і переробляти його, тож починають потерпати від аміачного отруєння, що призводить до хлорозу листя, зів'янення і пригнічення рослин.

На грунтах із нейтральною реакцією рослини швидше і краще засвоюють амонійний азот, а в кислому ґрунті — нітратний. При збільшенні вмісту кальцію, магнію та калію рослина разом із ними ліпше засвоєє і амонійний азот. А для кращого засвоєння нітратного азоту треба дати рослинам фосфор і молібден.

вати штамби дерев, стараючись при цьому не залишати оголених ділянок. У місцях пропуску краще перемотати ще однією смужкою із накладанням її на передню обв'язку. Використовувати короткі смужки зручніше, ніж одразу мотати метрові.

Первинну обмотку я знаю замашую тонким шаром глини. Таким чином, вона зможе тканину і запобігає висиханню її та первинного шару глиняної бовтанки під нею. У такому вигляді «перебинтовані» дерева залишаються до осені.

Перед тим як рослини підуть у зиму, достатньо пошкрябати кору нігтем, аби перевіратися, що вона жива, і зробити на зиму нову обмазку, щоб не підставляти молоду кору або, що ще гірше, голу деревину під морози.

П. Війтович, дачник, с. Підгороднє Тернопільського району.



П'ЯТНИЦЯ, 25.03.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00
Новини
06.10, 07.10 АгроЕра
06.20 Від першої особи
06.45, 07.15, 08.15 Спорт
07.20, 08.20, 08.55, 09.05, 18.00, 21.55
Погода

07.25 Ера будівництва
07.35 Налогу
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Територія закону
08.35 Паспортний сервіс
08.40 Корисні поради
09.00 Вічне

09.20, 18.55 Про головне

09.45 Д/ф «Лечерний храм Данзу»

10.10 Богатирські ігри

10.55 Чоловічий клуб. «Богатир року»

12.00 Вересень

12.30 «Схеми» з Наталією Седлецькою

13.15 Час-Ч

13.40 Казки Лірника Сашка

13.50 Мультфіلمи

14.15 Супутниковий університет

14.40 Театральні сезони

15.30 Віра. Надія. Любов

16.30 Д/ф «У полоні пристрасті Наталії Долі»

17.10 Т/с «Таксі»

18.15 Новини. Світ

19.30 Т/с «Мафіоза»

20.30 План на завтра» з Анастасією Рінгіс

21.30 Новини. Спорт

21.50 З перших вист

22.15 Хресна дорога за участю Святішого Отця Франциска в Колізеї (Рим)

01.55 Музичне турне

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН

06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сінданок з 1+1»

07.35 «Маша і ведмідь»

09.30, 10.50, 12.20 «Мінняю жінку-5»

13.55, 14.55 «Сімейні мелодрами-6»

15.50 Т/с «Торговий центр»

17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-2»

20.20 «Вечірній Київ-2015»

22.15 «Світське життя»

23.15 Драма «Піна днів»

2+2

06.00 Мультфільми

06.35, 15.45, 16.40 «Нове Шалене відео по-українському»

07.35, 17.00 «Облом.ІА»

08.10, 19.00 «ДжЕДА!»

08.30, 18.30 «Спецкор»

09.00 Д/п «Помста природи»

09.20 Д/п «Знищенні за мить»

10.15 Д/п «Надзвичайні війни»

11.10 X/ф «Вогонь з пекла» (2)
13.00 Т/с «Мисливці за реліквіями»
13.55 Т/с «Інспектор Алекс»
16.05, 18.00 «Відеобімба»
19.20 X/ф «Загін «Чорний орел» (2)
21.15 X/ф «Робокоп» (2)
23.15 X/ф «Halo-4: Йдучи до світанку» (3)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
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 Програма «Слідства. Інфо»
08.00 Європа у фокусі
08.30 «Унікальна Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40 «Лікарська справа в Україні»
13.00 Хіт-парад
14.00 X/ф «Сніговики»
17.30 «Щоденник для батьків»
19.30, 21.00 Наши вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 «Погляд зблизька»
20.40 «Слід»
21.30 «Сад, город, квітник»
22.35 X/ф «Дорога» (2)

ІСТВ

05.55 Факти
06.30 Ранок у великомісті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.55 Громадянська оборона
12.00, 13.20 Т/с «Віділ 44». (2)
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 Т/с «Патруль. Самооборона»
14.25, 16.20 X/ф «В останню мить». (2)
16.40 Т/с «Винишувачі». (2)
17.40, 18.20 Т/с «Патрульний» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
23.20 X/ф «Зіткнення з безоднею». (2)

СТБ

05.40 «Зіркове життя»
07.20, 18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
08.45 X/ф «Чудес не буває» (1)
10.50 X/ф «Обострите життя лікаря Селіванової» (1)
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
19.55, 22.45, 23.25 «Холостяк-6»

НОВИЙ КАНАЛ

03.55 Зона ноchi
05.35, 06.30 Kids Time
05.37 М/с «Губка Боб — Прямокутні Штани»
06.32, 19.00 Серця трохи-3

05.40 X/ф «Страйкер»

09.30 «Світське життя»

10.00 «Слідства. Інфо»

10.30 Блага звістка з Р. Реннером

11.30 «Сад, город, квітник»

12.00 «Школа домашнього комфорту»

12.30 X/ф «Тільки після вас»

14.30 Мультфільми

15.00 X/ф «Смерть індіанця Джо»

16.30 Дім книги

17.00 Хіт-парад

17.50 THEU — калейдоскоп подій

18.00 Наши вітання

19.00 Єдина краса

19.30 «Музичні делікатеси»

20.10 «Соло»

21.00 40 років на сцені. Бенефіс Любові Ізотової

22.45 X/ф «Час під вогнем» (2)

00.10 Час-Тайм

ІСТВ

05.55 Факти

06.15 М/с «Муча Луча»

06.45 М/с «Скубі-Ду»

07.25 X/ф «Пригоди Тома Сойера і Гекльбері Фіна»

08.55 Секретний фронт

09.50 Антизомбі

10.50 Патрульні. Цілодобово. Програма-дайджест

11.50 Громадянська оборона

12.45 Факти. День

13.05 Інсайдер

14.00 X/ф «Зіткнення з безоднею». (2)

16.30 X/ф «За 80 днів навколо світу»

18.45 Факти. Вечір

19.20 Надзвичайні новини. Підсумки

20.05 X/ф «Цар скорпіонів». (2)

21.55 X/ф «Цар скорпіонів-2. Сходження воїнів». (2)

00.00 X/ф «Обитель зла-2. Апокаліпсис». (3)

СТБ

05.55 «ВусоЛапоХвіст»

08.00 «Караоке на майдані»

09.00 «Все буде добре!»

09.00 «Все буде смачно!»

09.55, 23.15 Т/с «Коли ми вдома» (1)

12.25 «Холостяк-6»

15.15 «МайстерШеф Діти-5»

19.00 «Україна має талант! Діти»

21.25 X/ф «Джентльмені удачі» (1)

НОВИЙ КАНАЛ

04.10 Зона ноchi

05.55, 07.55 Kids Time

05.57 М/с «Дак Доджерс»

06.20 М/ф «Ведмідь Йогі»

08.00, 10.15 Ревізор

12.50 Страсти за ревізором

15.30 X/ф «Йоко»

TV-4

06.00 Європа у фокусі

06.30, 11.15 «Про нас»

06.45, 09.15, 11.00 Ранковий фітнес

07.00 Провінційні вісті

07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00

ПРОГРАМА ТЕЛЕБАЧЕННЯ

НЕДІЛЯ, 27.03.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.05 Світ православ'я

06.35 Крок до зірок

07.40 Золотий гусак

08.05 Світ online

08.20 Смакота

08.40 Телло.Уа

09.00 Путівник прочарина

09.10 Гра долі

10.00 Слогади

10.30 Твій дім

11.00 Пасхальна служба Божа Апостольська

11.30 Благословення для Риму

12.45 Агенти справедливості

13.40, 15.30 X/ф «Ванька»

16.00 Т/с «Адвокат» (2)

18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)

19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»

21.00, 23.30 Т/с «Моя велика родина»

Поточна редакція поста нови Кабінету Міністрів України про затвердження наборів продуктів харчування, непродовольчих товарів та наборів послуг (так званий споживчий кошик) для основних соціальних і демографічних груп населення датована квітнем 2000-го року. Прийнята вона відповідно до статті 7 чинного Закону України «Про прожитковий мінімум», остання редакція якого — грудень 2012 року.

За останні 3 роки ми пережили колосальні економічні і фінансові потрясіння. Тож виникає підозра, що ці норми і прожиткові мінімуми погано співвідносяться з реальними цінами. Провівши підрахунки, можна зрозуміти: недарма.

ПРОГОДУВАТИ РОДИНУ

Журналісти порахували приблизну вартість того списку продуктів, який мінімально має споживати кожна категорія громадян.

У постанові закріплена категорія — діти від 0 до 6 років, діти 6–18 років, працездатне населення (повнолітні допенсійного віку) і непрацездатне (пенсіонери і ті, хто за станом здоров'я не можуть працювати).

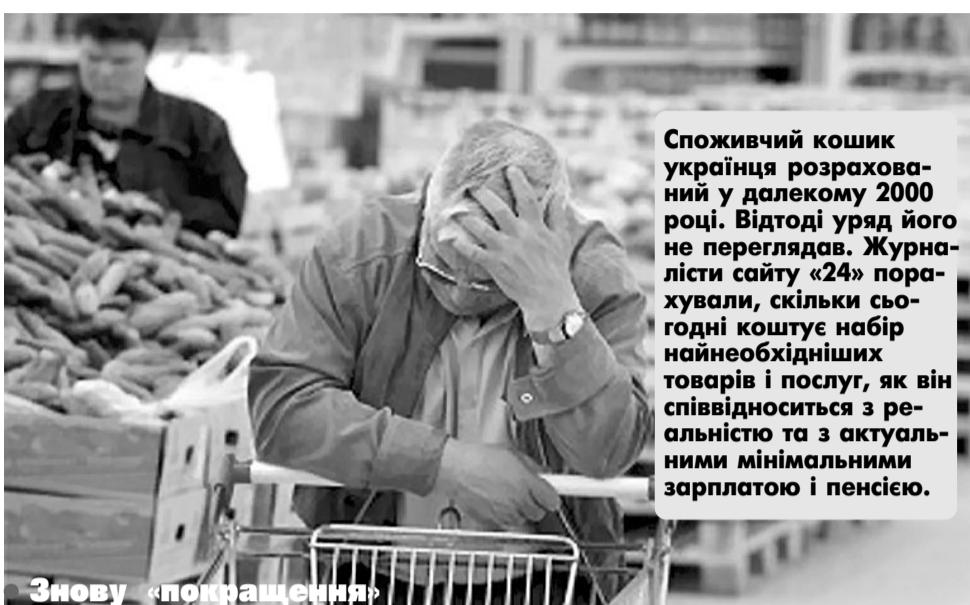
Ціни на продукти брали з інтернет-магазинів — найменші, які можна знайти. У звичайних магазинах ціни дещо вищі. Крім того, найдешевші продукти часто не найкращої якості.

Тож щоб прогодувати малюка до 6 років, потрібно близько 10 147 гривень на рік, або 845 на місяць. Для школяра треба 13 406 гривень або близько 1117 на місяць. Нагодувати дорослу людину вартує щонайменше 10 162 гривні на рік і 846 на місяць, пенсіонера — 7 740 гривень на рік або ж 645 на місяць.

Тепер нагадаємо мінімальний розмір зарплати і пенсії в Україні: з 1 січня мінімальна зарплата становить 1378 гривень, пенсія — 1074 гривні.

Таким чином, гіпотетичній родині з 4 людей: мама, тато, діти 3 і 7 років, — на 2

Що в споживчому кошику українця?



Знову «покращення»

Споживчий кошик українця розрахований у далекому 2000 році. Відтоді уряд його не переглядав. Журналісти сайту «24» порахували, скільки сьогодні коштує набір найнеобхідніших товарів і послуг, як він співвідноситься з реальністю та з актуальними мінімальними зарплатою і пенсією.

Фото agravery.com

756 гривень зарплати треба нагодувати усіх на суму 3 654. Це найскромніші підрахунки. Навіть менше, ніж передбачено постановою Кабміну — журналісти не рахували витрати, зокрема, на сіль, спеції, крохмаль, мед, сухофрукти.

Крім того, деякі мінімальні норми дещо спантельчуєть. Наприклад, дорослому населенню не передбачені кава, чай, какао, соки. Без цього, вважають, можна цілком обйтись. Ви спитаєте — а діям? А їм без какао і чаю — ніяк. У списку для дітей ці продукти є.

Ще кілька фактів. Пенсіонерам передбачили 700 грамів оселедця на рік (працездатному населенню — 4 кг). Якщо взяти до уваги, що один оселедець має вагу приблизно 300–400 г, то бабусям і ддусям ласувати оселедцем можна тільки 2–3 рази на рік.

До слова, алкоголь у списку мінімально необхідних продуктів не передбачений зовсім.

БЕРЕЖИ ЗДОРОВ'Я...
ПО-МІНІМУМУ
У списку предметів сані-

тарії та ліків передбачені вата, бінт, судинорозширювальні (валідол, валеріана), дезінфекційні засоби (йод, зеленка), боле-та жарознижувальні засоби, вітаміни і гірчицники. Тобто якщо працююча людина змушеняна за станом здоров'я постійно вживати ліки від тиску чи краплі для очей, наприклад, то це вже зась. Зате у цьому списку є тюбик дитячого крему на рік на всю родину.

ЯКИЙ ІЩЕ ІНТЕРНЕТ?

16 років тому Інтернет ще не мав таких міцних соціальних позицій, як нині. Не дивно, що серед послуг зв'язку у нас досі не затверджені Інтернет послуги. Так само, як і послуги мобільних операторів.

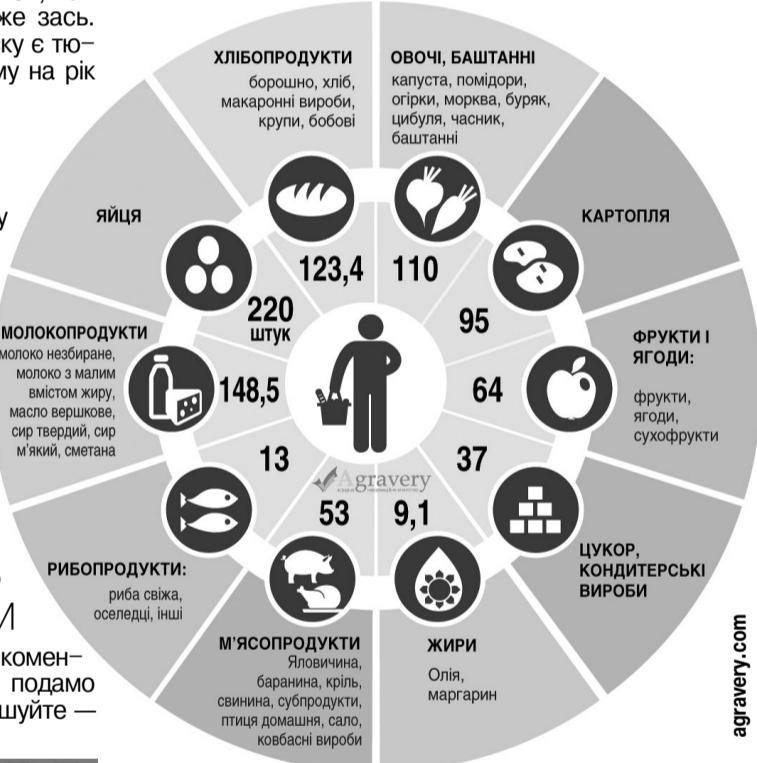
I П'ЯТЬ ТРУСІВ НА ДВА РОКИ

«Ми не будемо коментувати це. Просто подамо як факт. А ви вирішуйте —

добре це чи погано», — написали дослідники споживчого кошика українця. Що ж вони мали на увазі?

Жінці у мінімальному наборі предметів гардеробу

НАБІР ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПРАЦЕЗДАТНОГО НАСЕЛЕННЯ КІЛОГРАМІВ НА РІК НА ОДНУ ЛЮДИНУ



• А ви знали?

Що потрапляє в організм разом з м'ясом

Закінчення.

Початок на 1 стор.

Обурення громадськості з приводу використання для вирощування свиней, худоби та птиці інсуліноподібних **гормонів** росту допомогло суттєво обмежити застосування цих препаратів.

А ось застосування препарату Zilmax, який ще більш руйнівно впливає на організм тварин, лише відносно недавно потрапило в поле зору ЗМІ. За повідомленнями фахівців, цей препарат буквально робить тварин інвалідами, викликаючи розпад тканин копит.

Гормони для годівлі тварин здебільшого користуються популярністю у фермерів Європейського Союзу. Науковий ветеринарний комітет у складі

передбачено 1 зимове пальто на 8 років. 15 трусів на 2 роки (а пенсіонерці — на три роки), біостальтерів — 2 на 2 роки.

Чоловікові — 1 плавки на 10 років (не дай вам Бог погладити. Доведеться без плавок). Непрацездатному чоловікові, на думку уряду, взагалі не потрібні плавки. Власне, як і жінкам, що не працюють, — купальник.

Дівчинці до 6 років у мінімальному наборі дозволено мати 2 сукнечки на три з половиною роки носіння. **Хлопчикові** майже так само: 2 штанята на 2 роки.

Поїздки у транспорті пенсіонерам постановою не передбачені. Адже раніше вони користувалися пільговим проїздом, який минулого року, нагадаємо, реформували.

Ну, і лідер у номінації «найдивніше»: у наборі побутових послуг передбачені фотопослуги: 0,2 замовлення на документи на рік на одну особу.

Залишається лише побажати авторам документів саме так жити.

За матеріалами 24tv.ua.

• Знадобиться Перевірмо якість питної води

Якщо у вашій оселі з крана тече вода сумнівної якості, одноразове її вживання навряд чи завдасть шкоди здоров'ю, з невеликою кількістю випитої рідини організм впорається без проблем, відфільтрувавши її, знешкодивши і нейтралізувавши шкідливі речовини, що містяться в ній.

Визначити якість питної води можна досить простими способами, без складних хімічних експертиз. Наприклад, провести **тестування марганцівкою**.

Готуємо невелику кількість (блізько 100 мл) слабкого водного розчину перманганату калію. Воду для приготування розчину марганцівки слід брати гарантовано високої якості.

Наповнююмо наполовину склянку водою, придатністю до вживання якої необхідно перевірити, і вливаемо в неї приготовлений розчин марганцевокислого калію. Якщо рідина в склянці набуде жовтуватого відтінку, вживати таку воду для пиття категорично не рекомендується.

Ще простіший спосіб перевірки — **кіп'ятіння**.

В ідеально чистий посуд наливамо воду, ставимо ємність на вогонь і доводимо до кипіння. Прокип'явивши рідину в посуді протягом 10–15 хвилин, воду зливамо, а самі уважно розглядаємо бічні стінки і дно посудини.

Присутність на кіпінку темно-сірого кольору вкаже на надлишок у воді оксидів заліза, а світло-жовтий осад дозволить зробити висновок про наявність у воді великої кількості солей кальцію і різних оксидів.

ВАРТІСТЬ НАБОРУ ПРОДУКТІВ ЗА ВІКОВИМИ КАТЕГОРІЯМИ



ПРАЦЕЗДАТНИМ	ДІТИНІ 0-6 РОКІВ	ДІТИНІ 6-18 РОКІВ	НЕПРАЦЕЗДАТНИМ
НА РІК	НА МІСЯЦЬ	НА РІК	НА МІСЯЦЬ
10 162,60	846	10 147,95	845
ГРН	ГРН	ГРН	ГРН

24tv.ua

Єврокомісії зазначає, що «існує взаємозв'язок між застосуванням стероїдних гормонів і деякими видами раку», «споживання м'яса може підвищувати ризик захворювання на рак грудей і простати», і наводить як приклад Північну Америку, де обсяг споживання м'яса, виробленого з використанням гормонів, найбільший, а захворюваність на рак грудей і простати — найвища.

Дослідники Каліфорнійського і Колумбійського університетів, а також університету Берклі виявили порушення в розвитку у дітей, які зазнали впливу

пестицидів, ще перебуваючи в утробі матері. Багато пестицидів впливають на ендокринну систему, порушуючи продукування статевих гормонів.

У ставках для вирощування креветок використовують великі дози хімікатів, таких як сечовина, суперфосfat та інші. Креветки отримують свою частку пестицидів, в тому числі, хлорин (різновид пестициду для знищенння риб), антибіотиків та інших.

Печінка рогатої худоби є місцем «проживання» різних паразитів, таких як трематоди, різні види глистів, круглі черви і яйця. Препарати, які дозволяють боротися з ними, аж ніяк не нешкідливі.

