



#10(829) 8 березня 2018 року

Ціна 1 грн 50 коп

• **Було б добре**

РОЛЬ СТАЖУ
ДЛЯ ПЕНСІЙ
ЗРОСТЕ?

Міністерство соціаль-
ної політики готове
законопроект про
збільшення ролі
стажу в розмірі
пенсій, повідомляє
сайт Лівий берег.

За словами міністра Андрія Реви, є категорія пенсіонерів, які мають великий стаж роботи, але надбавки до пенсії в жовтні 2017-го у них вишли невисокими, оскільки друга необхідна умова для адекватного розміру осучаснення — отримувана за свою роботу зарплата — виявилася невеликою.

«Для цієї категорії пенсіонерів ми продумуємо механізм, як зробити так, щоб роль стажу була більшою, ніж роль заробітної плати», — наводить слова Реви прес-служба Мінсоцполітики.

Крім того, готуються зміни щодо тих пенсіонерів, хто працював на пенсії, а потім звільнився — і розмір виплат виїшов меншим від очікуваного.



«Так буває тоді, коли заробітна плата була меншою, ніж до виходу на пенсію. Тобто стаж дорахували, а коефіцієнт зменшився. За словами міністра, нині також готують законодавчі зміни, за якими стаж буде враховуватися автоматично, а коефіцієнт заробітку буде встановлюватися за бажанням пенсіонера», — йдеться в повідомленні Міністерства.

Раніше у рамках пенсійної реформи в Україні підвищили пенсії для 10,2 млн пенсіонерів, або для 90% від їх загальної кількості.

Після перерахунків середній розмір пенсій збільшився на 561,18 гривні, до 2 447,95 гривні, однак для 40% пенсіонерів підвищення пенсій склало менш ніж 200 гривень.

2

**ВЕСНА
ВИМАГАЄ
ОЧИЩЕННЯ**

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Івана, Дем'яна, Олександра, завтра — Іларіона. 10 березня з днем Ангела вітає Тараса, Євгена, 11 — Миколу, 12 — Степана, Макара, 13 — Нестора, Арсена, Марину, 14 — Антоніну, Євдокію.

Перевірені способи
новити сорт
картоплі



Перше, що важливо враховувати, включаючи печену, варену або смажену картоплю у свій раціон, — це те, що склад поживних речовин, які містяться в ній, помітно відрізняється від інших овочів. Зокрема, в картоплі більше крохмалю, тож вона, безумовно, не повинна бути єдиним овочем на нашому столі.

Хоча картоплю прийнято розглядати як висококалорійну їжу, насправді середнього розміру бульба, запечена без солі і олії, містить всього 160 калорій і при цьому не містить жирів і холестерину. На додаток до цього, в ній є близько 4 грамів клітковини і близько 4 грамів білка, які забезпечать пролонговане відчуття синості (на відміну, наприклад, від салату з огірків і помідорів).

CNN повідомляє, що, за даними дослідження, картопля краще, ніж макарони або хліб, спрямлюється із зменшеннем апетиту.

Крім уже згаданих білка і клітковини, картопля може забезпечити організм вітамінами В6, С і запізом.

А ще в цьому овочі міститься калій (до 20% добової норми) — мінерал, здатний знижити вплив на-

Чи корисна картопля?



Картопля — один з найвідоміших овочів, який є важливим джерелом енергії і корисних речовин. Як би це дивно не звучало для когось, але картопля — досить здорова їжа. Особливо, якщо споживати її зі шкіркою.

• Варто знати

трію на кров'яний тиск. В одному дослідженні було встановлено, що споживання 6—8 невеликих картоп-

лин два рази на день не призводить до збільшення ваги, зате знижує тиск, ризик серцевих захворювань та інсульту в людей з надмірною вагою і гіпертонією.

Винятком є солодка картопля (батат), яку хоч і складно знайти в магазинах, але вона, проте, того варта. Справа в тому, що в бататі міститься корисні антиоксиданти, включаючи бета-каротин (форма вітаміну А), необхідний для хорошого зору й ідеальної шкіри.

Науковці стверджують,

що найнебезпечніші способи приготування цього овочу — це смаження на сковорідці і приготування у фритюрі. За таких способів приготування крохмаль, що міститься в картоплі, перетворюється на шкідливі вуглеводи.

Виходить, що наш організм реагує на картоплю, як на солодке і борошняне. Тому в крові відразу ж піднімається рівень глукози, і підшлункова залоза віддає відразу багато інсулуїну, щоб розщепити її. Незабаром може зірватися інсульніова резистентність, яка веде до появи діабету.

За словами фахівців, мало хто знає про те, що більшість кондитерських виробів виготовлені на основі картоплі — з неї отримують крохмальну патоку.

Тому фахівці радять заливати картоплю або відварювати «в кожушках» — тоді овоч зберігає корисні властивості. А також варто відмовитися від вживання картоплі з м'ясом. Найкорисніше поєдання — це картопля з квашеною капустою або іншими овочами.

• Знадобиться

ЕКОНОМИМО ГАЗ!

Є кілька простих прийомів, що дозволяють трохи заощадити на газі. Наприклад, застелити поверхню плити фольгою.

По-перше, її буде легше очистити — фольга просто можна зняти і викинути, а на її місце застелити нову. По-друге, за рахунок відбитого тепла можна скоротити час приготування їжі — посуд буде нагріватися швидше, а остигати довше.

Як схуднути,
не відчуваючи
голоду

7

● Місячний календар

8 березня, четвер.

Повня. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (0 год 04 хв). 20/21 дні Місяця. Схід — 0 год 27 хв, захід — 10 год 08 хв. 9 березня, п'ятниця.

Остання чверть з 13 год 21 хв. Місяць у Стрільці. 21/22 дні Місяця. Схід — 1 год 29 хв, захід — 10 год 43 хв.

10 березня, субота.

Остання чверть. Місяць у Близнят. 9/10 дні Місяця. Схід — 2 год 25 хв, захід — 11 год 24 хв.

11 березня, неділя.

Перша чверть. Місяць у Стрільці, Козерозі (11 год 53 хв). 22/23 дні Місяця. Схід — 3 год 18 хв, захід — 12 год 09 хв.

12 березня, понеділок.

Остання чверть. Місяць у Козерозі. 23/24 дні Місяця. Схід — 4 год 04 хв, захід — 13 год 01 хв.

13 березня, вівторок.

Остання чверть. Місяць у Козерозі. 14/15 дні Місяця. Схід — 4 год 44 хв, захід — 13 год 58 хв.

14 березня, середа.

Остання чверть. Місяць у Козерозі, Водолії (0 год 45 хв). 25/26 дні Місяця. Схід — 5 год 20 хв, захід — 14 год 59 хв.

• **Нове**

До школи — за місцем реєстрації

Міністерство освіти і науки вирішило змінити порядок зарахування дітей до школи. Згідно зі змінами, першочергове право на зарахування матимуть діти, які проживають на території, що закріплена за школою.

Про це йдеться в проекті порядку, який внесено на громадське обговорення.

Для підтвердження права на першочергове зарахування діти будуть враховані на території обслуговування школи, один з батьків повинен надати один із таких документів:

- ✓ паспорт (тимчасове свідоцтво громадянина, посвідка на постійне проживання, посвідка на тимчасове проживання), в якому вказані відомості про місце проживання;
- ✓ довідку про реєстрацію місця проживання особи з Єдиного демографічного реєстру;
- ✓ виписку з Єдиного демографічного реєстру про

реєстрацію місця проживання;

✓ копію документа про право на проживання дитини (право власності або ко-ристування житлом).

Якщо право на першочергове зарахування не доведено, діти можуть розраховувати на місце в школі тільки за наявності вільних місць.

Зазначено, що адміністрація шкіл і місцеві органи влади будуть зобов'язані вжити вичерпних заходів для зарахування всіх дітей з території обслуговування, а саме: відкриття додаткових класів, у тому числі інклузивних або спеціальних, або зміна організації освітнього процесу, в тому

числі введення змінності в навчанні.

Такий принцип діятивиме вже з 2018 року.

Зміна порядку покликана викорінити практику проведення конкурсів для першочергових. «Поняття « конкурс в перший клас», яке вже багато років викликає нарікання з боку батьківської громадськості, відходить у минуле», — заявили з цього приводу в Міносвіти.



**Погода
на тиждень**

За даними мережі Інтернет

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 8 березня	-1 / +4	сніг з дощем	півн.-зах., 4
п'ятниця, 9 березня	0 / +6	сніг з дощем	півд.-зах., 4
субота, 10 березня	+1 / +6	дощ	півд., 3
неділя, 11 березня	+4 / +12	можливий дощ	півд.-зах., 4
понеділок, 12 березня	+4 / +11	дощ	півд., 5
вівторок, 13 березня	+3 / +11	дощ	півн.-зах., 4
середа, 14 березня	+1 / +8	без опадів	півн., 4

● Перевірені рецепти

ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВОЇ ЖОВЧІ

Хворі на хронічний холецистит знають: варто трохи порушити дієту, і жовчний міхур дає про себе знати. Є чимало народних засобів, які допомагають уникнути неприємностей.

✓ 1 ст. ложку сухих подрібнених квіток календули залити 250 мл перевареної води, кип'ятити на повільному вогні 5–7 хв., настояти 1–2 год., процідити. Пити по 1/4 скл. 3–4 рази на день при хворобах жовчовивідних шляхів.

✓ Капусту пропустити через м'ясорубку, відтиснути сік через чисту марлю в скляну банку або емальовану кастрюлю. Зберігати в прохолодному місці не більш як 1–2 дні. Вживати щодня по кілька склянок, випиваючи рівними порціями за 3–4 прийоми за 40 хв до їди при холециститах.

✓ Жовчогінний ефект має і розсіл квашеної капусти. Його рекомендують пити по склянці кожні 2–3 год.

✓ Одну частину сухої подрібненої трави звіро-бою звичайного залити 5 частинами горілки, настояти в темному місці 12 днів, процідити. Пити по 40 крапель з перевареною водою 3 рази на день.



ПРОТИ ЗАТЯЖНИХ ПНЕВМОНОВ ТА БРОНХІТОВ

Пропустіть через м'ясорубку 3 лимони зі шкіркою і змішайте цю кашку з ядрами 20 сільських горіхів, змелених на порошок. Додайте 300 г соку алое, 500 г меду, 200 г вина «Кагор». Ретельно перемішайте і поставте в темне прохолодне місце. Приймайте по столовій ложці суміші за півгодини до їди.

ТИСК ПРИЙДЕ В НОРМУ

Ефективним засобом проти гіпертонії є контрастні ніжні часниковини. 3–4 зубці часнику залити 1 л гарячої води, настояти 10–20 хв. Опустіть ноги в гарячу воду (у разі потреби часникову воду підігрівають до температури, яку людина може витерпіти), тримають 5 хв, після цього ноги опускають на 30 секунд у холодну воду. Процедуру повторити кілька разів поспіль.

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

У ЧОМУ КОРИСТЬ

Ще в другому столітті до н. е. в стародавніх китайських трактатах, присвячених лікуванню, про в'язання говорили як про одну з оздоровчих практик. Мудреці з Піднебесної стверджували, що вправи за участю рук і пальців гармонізують тіло і розум, підвищують здатність до запам'ятовування, вміння концентруватися.

Сучасні дослідження підтвердили, що на кистях рук розташовані безліч рефлекторних точок, від яких йдуть імпульси в центральну нервову систему. Масажуючи певні точки, можна впливати на внутрішні органи, які з цими точками пов'язані. Рукоділля в цьому разі виконує функцію всебічного масажу.

Крім того, відомо, що будь-які однакові дії добре заспокоюють нерви, захопленістю творчістю створює в головному мозку позитивний осередок збудження, а приемні емоції посилюють його потенціал.

I, як би дивно це не прозвучало, в'язання допомагає... боротися із зайвою вагою. Адже зайняті обидві руки, а значить — часто втікає після вече (як це буває перед телевізором) просто немає змоги. До того ж захопленістю творчим процесом знижує апетит.

З ЧОГО ПОЧАТИ

Отже, ви вже переконались, що в'язати корисно для здоров'я. Однак, що робити, якщо ви бачили гачки і спиці лише на прилавках?

✓ Купіть книжку, якийсь найпростіший посібник в'язання, краще навіть для дітей, з докладними поясненнями і величими, зрозумілими ілюстраціями.

✓ У крамниці для рукоділля порадьтеся з продавцем, пояснивши йому, що ви — початківець. Обов'язково потримайте гачок або спиці в руках, усвідомивши, чи приемний чи інструмент на дотик, чи комфортно лягає в долоню і на пальці. Нитки вибираєте свого улюблленого кольору і теж орієнуйтесь на задоволення від дотику до них.

✓ Виберіть вільний вечір і починайте! Можливо, спочатку не все буде виходи-

ЗДОРОВ'Я

В'язання — ліки!



Рукоділля знову в моді. Зате думка про те, що в'язання гачком або на спицях — виключно для бабусь, давно застаріла. Психологи довели, що в'язати — корисно для здоров'я, і навіть придумали термін для позначення такого способу лікування: спицетерапія.

• Спицетерапія

ти гладко. Головне — не нервуватися і не кидати роботу. Ви ж вчитеся, намагаєтесь творити, насолоджуєтесь спокоєм і відпочинком.

✓ Для початку буває досить години спицетерапії через день, але цілком можливо, незабаром ви втягнетесь і почнете приділяти цьому заняттю більше часу.

Не ставте перед собою занадто великих цілей. Поки ви вчитеся, зв'яжіть якийсь, для прикладу, шарф. При регулярних заняттях уже через місяць ви можете спробувати вив'язувати на шарфах якісь нескладні візерунки.

ЛІКИ ВІД ДЕПРЕСІЇ

Психологи помітили: ті, хто любить в'язати, простіше справляються зі стресом і дратівливістю. Чому так?

В останні роки в'язання перестало бути заняттям бабусь — ним дедалі більше захоплюються активні ділові жінки, які багато працюють. І психологи не бачать в цьому нічого дивного. На їхню думку, «спицетерапія» — один з найбільш доступних і ефек-



тивних способів позбавлення від психологічної напруги.

Рівномірний, ритмічний рух рук, клубок, який по-звільняється петлі, що приєднуються одна до одної з винятковою акуратністю, іноді — тихе побрязування спиць... У фізіології праці є поняття «монотонія». Вони описує стан людини, яка займається однотипною нескладною механічною роботою, скажімо, стоять біля конвеєра. У процесі такої роботи зникається тонус нервової системи, а часом і м'язів. Нерідко сповільнюються серцеві пульси, зменшується артеріальний тиск.

Як правило, про монотонію говорять з негативним відтінком — вона породжує у людини нудьгу і знижує продуктивність праці. Однак, якщо йдеться не про роботу, яку ви виконуєте по вісім годин на добу, а про хобі на зразок в'язання, в одноманітних діях можуть бути свої плюси. Стан монотонії дає змогу розслабитися і заспокоїтися — навіть на фізіологічному рівні. Ось чому сучасні психологи часто порівнюють в'язання з його і медитациєю: робота спицями приносить заспокоєння і дарує відчуття внутрішньої гармонії. Не випадково в деяких зарубіжних клініках пацієнтам перед болісними

процедурами рекомендують в'язати — це зменшує тривожність і часто підвищує бальзовий поріг.

ПОВЕРНЕННЯ ДО ВИТОКІВ

Як засіб емоційної розрядки в'язання чудово підходить тим, кому на роботі постійно доводиться вирішувати ті чи інші завдання, домовлятися з клієнтами, багато спілкуватися з людьми. Перебрання петель дає змогу не тільки заспокоїти нерви, а 1 повернутися до жіночності, яку в останні десятиліття активно заперечують.

Установка на успіх в кар'єрі, жорстка конкуренція, рівні права з чоловіком — вона породжує у людини нудьгу і знижує продуктивність праці. Однак сформована за тисячоліття склонність до створення затишку, збереження домашнього вогнища дуже глибоко вкорінена у жіночій психології. І щоб добре почуватися, до неї треба час від часу повертатися.

В'язання дає такий шанс. А що воно дозволяє на якийсь час відмовитися від того потужного потоку інформації, який нині відчуває на собі кожен, особливо у містах. Це чудова нагода забути про повсякденні клопоти, розклести все по полічках.

Домашня газета

І ОСЬ РЕЗУЛЬТАТ!

Не так давно англійські вчені провели експеримент. Добровольці посадили — одніх зі спицями і клубком, інших без — перед екраном, на якому демонстрували фільми, в яких багато сцен насильства. Мозок тих, хто в'язав, практично не сприйняв інформацію з найстрашніших кадрів. Люди виявилися настільки залученими в процес рукоідія, що негативні емоції обійшли їх стороною.

Саме здатність в'язання «затягувати» людину і тим самим відволікати від проблем, призвела до того, що психологи часто призначають його при депресивних станах. Є й ще один важливий фактор: в'язання — одне з небагатьох занять, яке здатне приносити справжнє задоволення.

Давно помітили: щоб людину по-справжньому заспокоїти від заняття, вона має бачити його результат. На жаль, в останні десятиліття з'явилось багато професій, які такого ефекту не дають. Офіс-менеджер може цілий день відповідати на дзвінки, розв'язуючи найрізноманітніші проблеми, а менеджер з продажу здатний принести своїй компанії величезні доходи. Але насправді вони нічого не виробляють, не бачать кінцевого результату. Чез це може виникати відчуття, що робота безглузді, і навіть зарплата в кінці місяця не порадує.

Зі схожою проблемою найчастіше стикаються і домогосподарки. Виміті підлоги або начищений до близьку посуд радують зовсім недовго, адже скоро все повертається до попереднього стану.

В'язання — при всій його одноманітності — процес творчий. Вив'язувати візерунок за зразком чи якось змінити його, взяти червону чи зелену шерсть, зв'язати светр чи шкарпетки — все це у владі того, хто взявся за спиці. Людина сама визначає, яким буде його продукт, а в кінці може його побачити, вдягнути, продемонструвати друзям. Це те, що вона створила сама, що вклава частинку себе. Задоволення тут гарантоване!

Весна вимагає очищення

Про те, що організм потребує оновлення та очищення, найчастіше згадуємо навесні. Аби ви мали змогу вчасно потурбуватися про своє здоров'я, ми знайшли інформацію про те, які доступні продукти можуть у цьому допомогти.

нормального функціонування організму.

Підшлункова залоза

Бразильський горіх містить багато селену, який сприяє виведенню ртуті з організму. Але варто пам'ятати, що у великих кількостях його їсти не можна.

Лечінка

Бетаїн, який входить до складу буряка, допомагає виводити токсини. Крім цього, вони багаті на корисні жири омега-3, омега-6, омега-9, необхідні для

імбир прискорює процес метаболізму, допомагає роботі печінки, тому його часто використовують для настоинок, ароматарії і дієтичних добавок.

Грейпфрут активізує роботу печінки, при цьому за-безпечуючи тіло поживними речовинами. Крім того, фрукт багатий на вітамін С, що підтримує імунну систему.

Жовчний міхур

Вживання оливкової олії з фруктовим соком допомагає вивести камені з жовчного міхура. Також вона

сприяє зниженню рівня холестерину в крові і жовчно-му міхуру.

Кишечник

Волокна капусти виводять токсини і важкі метали з організму. А кислоти, які також входять до її складу, поліпшують мікрофлору кишечнику і прискорюють процеси травлення.

Нирки

Морська сіль сприяє виведенню надлишкових кислот через сечовипускання. Також вона підтримує лужний баланс організму.

Журавлину можна сміливо називати найсильнішим природним антибиотиком і противірусним засобом, який очищає сечовий міхур і сечовидні шляхи.

Увесь організм

Яблука чудово допомагають тілу позбавлятися від токсинів. Пектин, який міститься в них, сприяє виведенню шкідливих харчових добавок і металів.

ВЕСНЯНИЙ «ОЛІВ'Є»
З КУРКОЮ І СВІЖИМИ
ОГРІКАМИ

Свіжозаморожений зелений горошок — 50 г, відварна картопля — 100 г, варена морква — 100 г, варені яйця — 1–2 шт., шніт-цибуля — кілька стебел, свіжі огірки — 50 г, домашній майонез, сіль, мелений перець — до смаку, запечено на грилі куряче філе — 100 г.

Перед запіканням куряче філе замаринувати в суміші часнику, розмарину, чебрецю, оливкової олії, солі і перцю. Запекти на грилі до готовності й вистудити. Нарізати м'ясо тонкими смужками.

Варені овочі почистити. Нарізати картоплю, моркву, яйця і свіжі огірки кубиками однакового розміру. Перемішати подібнені овочі, зелений горошок і порізану шніт-цибулю. Заправити домашнім майонезом. Посолити і поперчити за смаком.

Подавати салат, прикрасивши смажочками філе і шніт-цибулею.

З ЧЕРВОНОЮ РИБОЮ, АВОКАДО І ГРЕЙПФРУТОМ

Авокадо — 1 шт., слабосолоне філе сьомги — 150 г, рожевий грейпфрут — 1 шт., апельсин — 1 шт., листя салату — 200 г, бальзамічний соус — кілька крапель, оливкова олія — 3 ст. л., чашочка лимона, сіль, цукор, мелений перець.

● Важливо

Що замість м'яса?

Головна умова будь-якого посту — відмова від скромного: м'ясо, молочних продуктів, яєць. Але саме вони основне джерело білка — будівельного матеріалу для наших клітин. Без нього вони не «ремонтується», через що людина може відчувати слабкість і може навіть захворіти.

Тому, дотримуючись посту, важливо стежити за тим, щоб щодня у раціоні було досить білкової їжі. Загалом це не проблема: багато пісних продуктів містять білка більше, ніж м'ясо. На приклад, якщо в 100 г яловичини білка 19 г, то в своєму аж 52! Багаті джерела білка — горіхи і насіння.

Мінімальна потреба в білку — 1 г на 1 кг нормальної маси тіла. Тобто, якщо ви важите 100 кг, вам не потрібно з'їсти 100 г білка на день.

Тож потрібно вирахувати свою ідеальну вагу. Для цього можна скористатися розрахунком за індексом Солов'йова (в ньому враховується тип статури людей). Згідно з ним, потрібно свій зрост помножити на певний індекс. Наприклад, якщо ви жінка-астенік, то множте ріст на 0,325 (165 × 0,325 = 53,625). Для такої жінки мінімальна кількість білка на добу буде дорівнювати 54 г. Щоб отримати їх, потрібно з'їсти 100 г арахісу, кілька смажочок пшеничного хліба і 200 г гречаної каші. Тоді організм не відчуває дефіциту білка.

НАЙКРАЩІ весняні салати до СВЯТА

На 8 Березня зовсім не хочеться готувати складні й важкі для шлунка страви. Ідеальні рішення в цьому разі — прості й смачні салати з рецептами з нашої добірки. Якщо ж ви дотримуєтесь посту чи просто не відзначаєте жіноче свято — варто приберегти рецепти до Великодня.

● У записник!

Листя салату на годину замочити в холодній воді, обсушити і порвати руками. З авокадо зняти шкірку, видалити кісточку і нарізати м'якоть кубиками



Цитрусові почистити, розділити на часточки і зняти шкірку. Із залишків вичавити сік в окрему посудину.

Для заправки змішати оливкову олію, соус, 1 ст. л. цитрусового соусу, трохи цукру, меленої перцю і солі.

На тарілку викласти салатне листя, шматочки авокадо, цитрусових і тонкі смажочки червоної риби. Порівняти заправкою і подавати.

3 КОНСЕРВОВАНОГО ТУНЦЯ Й ОВОЧІВ

Листя салату — 1 пучок, огірок — 1 шт., помідор — 1 шт., варені яйця — 2 шт., консервований тунець — 80 г, оливкова олія, гірчиця з ціли-

ми зернятами, сіль, мелений перець.

Листя салату замочити у воді на півгодини. Промити, дати висохнути і порвати руками на тарілку. Зверху розкласти шматочки огірка, помідора, яєць і тунця.

Посолити і поперчити, полити оливковою олією, змішаною з гірчицею.

«МІМОЗА» З ЛОСОСЕМ

Консервований лосось в олії — 1 банка, варені яйця — 4 шт., ріпчаста цибуля — 1 шт., варена морква — 3 шт., варена картопля — 3 шт., сіль за смаком, майонез, зелень для прикраси.

Рибу розім'яті виделкою. Натерти на терці відварену моркву, картоплю, яєчні білки і жовтки. Цибу-

ло зернити, сіль, мелений перець.

Листя салату замочити у воді на півгодини. Промити, дати висохнути і порвати руками на тарілку. Зверху розкласти шматочки огірка, помідора, яєць і тунця.

● Смачно і корисно

селери помийте, почистіть і поріжте соломкою.

Через зазначений час поставте горох варитися, додайте до нього порізаний селеру. Після того, як доведете воду до кипіння, зробіть вогонь мінімальним і варіть горох до готовності (блізько 60–70 хвилин, що залежить від часу його замочування).

Тим часом помийте, почистіть, дрібою поріжте ріпчасту цибулю кубиками і потрійте моркву на дрібні терці. Цибулю і моркву спасеруйте на олії протягом 4–5 хвилин.

До гороху додайте цибулю і моркву, варіть 5 хвилин, потім дайте супу охолодити і за допомогою блендера перетворіть його на пюре. Перемішайте, посоліть і знову доведіть до кипіння.

Подавати гороховий суп-пюре слід гарячим, посоливши дрібою порізаним коріандром і кропом.

● Зверніть увагу!

При приготуванні пісного супу треба враховувати кілька секретів.

✓ Суп без м'яса зробити смачним здатний навар, який виходить завдяки картоплі і гороху.

✓ Перед тим, як варити суп, пригответе овочевий бульйон на основі моркви, селери і специй. Саме бульйон зробить суп смачним навіть у пісному варіанті.

• На замітку ВИБИРАСМО СУХОФРУКТИ

Сухофрукти — висококалорійні солодкі ласощі. До того ж вони поліпшують роботу кишківника і мають загальнозміцнюючу енергетичну дію. Щоб від сухофруктів отримати максимум користі, потрібно їх правильно вибирати та зберігати.

Вибираючи чорноснілів, треба ледь натиснути на нього. Гарний підлід не тріскає і не віддає соку. Зверніть увагу також на колір. Чорноснілу високої якості обов'язково має бліск, а навіть невеликий натяк на сірий наліт повинен при купівлі викликати сумніви.

Найсолідніші родзинки — світло-жовтого кольору. Добре, якщо вони із хвостиками. Це означає, що ягоди не пройшли механічної обробки і в них збережено найбільшу кількість корисних речовин. Темний колір родзинок — свідчення того, що при сушінні використовували небезпечні для здоров'я технології.



● Якого б сорту не був інжир, сушений — він завжди матиме світло-коричневий колір. Про його високу якість свідчить також ледь приплюснута форма. Декілька наліт на інжирі. Насправді це не недолік, а приемний бонус у вигляді глюкози. Саме такий інжир дивовижно солодкий.

Легкий сірий відтінок кураги, відсутність бліску — це насамперед індикатори натуральності. А ось неприродний глянець повинен насторожити при купівлі.

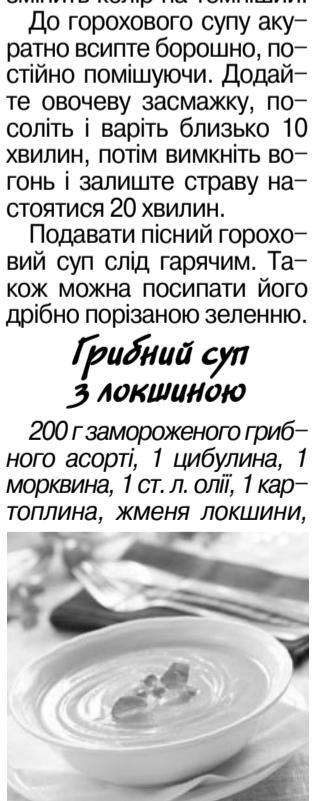
✓ Зберігати сухофрукти слід у сухих, попередньо змочених соленою водою полотняних торбинках.

✓ Невеликий запас сухофруктів можна зберігати у слоїку, прикритому папером.

✓ Не можна зберігати сухофрукти у поліетилені.

✓ Тримати сухофрукти надійніше при температурі нижче як 10 градусів, бо тоді в усіх видів шкідників харчових припасів відбувається зупинка розвитку і вони не проникають у продукти.

✓ Запаси слід періодично перевіряти наявність шкідників.



Гороховий суп-пюре

200 г гороху, селера — 1/8 кореня, ріпчаста цибуля — 1 шт., морква — 1 шт., 2 ст. ложки олії, 1,5 л води, зелень петрушки, кропу, сіль за смаком.

Промийте і замочіть горох на 4–5 годин. Корінь

Суп має бути видно, але не чути

● На замітку

ОПТИМАЛЬНИЙ**«ВІК» РОЗСАДИ**

Повернуло на весну, і городники все частіше запитують про рекомендованій «вік» розсади городніх культур для висаджування її в ґрунт.

Ось які терміни (у днях) наводять фахівці:

- ✓ томати ранньостиглі — 40–50;
- ✓ томати середньостиглі — 55–60;
- ✓ томати пізньостиглі — 70;
- ✓ перець солодкий — 50–65;
- ✓ баклажани — 45–60;
- ✓ огірки — 21–25;
- ✓ кабачки, патисони — 25–30;
- ✓ капуста білоголова — 35–45;
- ✓ капуста цвітна і броколі — 35–45.

ЧАСНИК**ПРОКИДАСТЬСЯ**

Щойно можна буде вийти на грядку, треба прибрести зимове укриття і розпустити міжряддя.

Виконувати цю роботу найкраще з допомогою вил, призначених для копання. Їх ставлять упоперек рядків і заглиблюють на всю висоту. Затим злегка піднімають землю, не перевертаючи, дають доступ кисню до кореневої системи.

Після появи 3–4 листків слід підживити часник сечовиною або аміачною селіторою — столова ложка на відро води. Затрати — відро розчину на 5–6 погонних метрів насаджень.

Дехто з практиків радить перше підживлення провести ще по мерзлотному ґрунту: жменя сечовини на один квадратний метр.

Вдруге підживлюють на початку формування головок, приблизно в другій декаді червня. У відрі воді розчиняють дві столові ложки нітрофоски. Затрати такі ж, як і при першому.

Е прості і перевірені способи, кожний з яких ви можете засолосувати на своїй дачній ділянці або городі.

З НАСІННЯ

Насінневий спосіб вирощування картоплі рідко хто використовує. Дехто взагалі забув, що в цієї овочевої культури є насіння. Але ж на багатьох кущах картоплі після цвітіння утворюються маленькі зелені кульки, схожі на неспілі помідори. Саме в них насіння картоплі. І з нього можна вирости пораджування картоплі.

Для початку плоди необхідно зібрати в тканинний мішечок і підвісити в добре освітленому теплу при міщенні до їхнього повного дозрівання. Коли плоди стануть ясно-зеленими і більш м'якими, можна вибрати з них насіння, ретельно його промити і залишити для просушування.

До речі, можна без зайвих турбот придбати будь-яке насіння в спеціалізованих магазинах, тільки обов'язково чистий сорт, а не гіbridний.

У цього способу є багато плюсів:

- ✓ невисока ціна насіння;
- ✓ схожість насіння зберігається тривалий час (блíзько 10 років), а спеціальні умови для його зберігання не потрібні;
- ✓ насіннєва картопля стійка до різних захворювань.

Звичайно, на вирощування міні-бульб доведеться витратити багато сил і терпіння, але результат того вартий. Цей непростий процес вирощування картоплі винагородить чудовим посадковим матеріалом на кілька сезонів уперед.



Шестеріні способи обновити сорт картоплі

**● На прохання читачів**

Відновлення сортів картоплі необхідно проводити через кожні 5–6 років. Адже рік у рік урожай цього овочу зменшується, бульби починають погано зберігатися, знижується сприйнятливість до захворювань. Та й якісні характеристики змінюються не в кращий бік.

Відновлення можна проводити самостійно, не затрачаючи гроші на придбання нової насіннєвої картоплі.

З ВЕЛИКОЇ БУЛЬБИ

В основі цього способу — клонування картопляних бульб. Клітини вирощеної картоплі використовують для утворення нової рослини. Для цього «наукового експерименту» знадобляться велике картопляні бульби, з яких ми будемо вирощувати маленькі. Їх необхідно відібрати навесні й покласти на все літо в прохолодний підвальний підвал або лох.

Протягом усього літнього сезону бульбам потрібна висока вологість повітря, обприскування і невисока температура в приміщенні. Приблизно до жовтня—листопада на картопляних бульбах утвориться міцна

коренева система з дрібними бульбочками. Це чудовий посадковий матеріал, захищений від усіх хвороб.

Усі міні-бульби потрібно зібрати, добре просушити і зберігати до наступного посадкового сезону. Уже наступного року ви отримаєте гарний урожай супереліти.

З ЖИВЦІВ

Можна спробувати обновити сорти способом живцювання. Для цього потрібно вибрати найбільш міцний і здоровий картопляний кущ під час його літнього активного росту і розвитку, позначити його на грядці й дочекатися кінця цвітіння.

Після цього беремо необхідну кількість гілок з куща і розрізаємо їх на невеликі живці (не більше 4 сантиметрів у довжину). На кожному такому живці має залишитися хоча б один листок. Для живців використовуються тільки середні частини бадилля. Підготовлені живці необхідно вимочити в slabkому марганціковому розчині (приблизно 4 години).

Для якого для висаджування живців потрібно вибрати в притінку, без прямого сонячного світла. Висаджувати картопляні живці рекомендується в похмурий день або після заходу сонця.

Грунт на грядках потрібно попередньо спуштити і зволожити. Відстань між грядками має бути не менше 20 сантиметрів, а між рослинами — приблизно 3 сантиметри.



Дуже важливо при висаджуванні живців присипати їх ґрунтом так, щоб картопляний листок теж був присипаний землею (приблизно на 60–70%). Він має бути у вертикальному положенні.

Відразу після висаджування на грядки викладають шар мульчі і рясно поливають. Через 15–20 днів байдилля пожовкне й засохне, а в ґрунті почнеться утворення міні-бульб. Усі необхідні поживні речовини для свого розвитку бульба одержить з листя. Вже через два тижні можна буде викупувати живці з бульбами.

Вирощені таким чином міні-бульби потрібно продезінфікувати в slabкому марганціковому розчині, добре просушити на сонці і скласти для зберігання в мішечки з натуральною тканиною. До наступного посадкового сезону вони чудово збережуться.

З ВЕРХІВОК БУЛЬБ

Цей спосіб такий же нескладний, як і попередній. Тепер будемо використовувати верхівки картопляних бульб. Найбільші картоплинини кращих сортів вибирають під час збору врожаю (наприкінці літа — початку осені) і відкладають окремо від інших для зберігання і пророщення до весни.

Навесні всі ці бульби обрізають: верхні частини разом з паростками зрізають пророщення. Частини бульб, що залишилися, можна використовувати для посадки в ґрунт стандартним способом.

Приблизно через три тижні картопляні верхівки проростуть і вкореняться. Це значить, що вони готові до посадки у відкриті грядки. Висаджують бульби на відстані не менше 30 сантиметрів одну від одної на глибині близько 5 сантиметрів.

З ПАРОСТКІВ

Якщо хочете обновити сорт дуже швидко, за короткий час, тоді цей спосіб найбільш підходить: з однієї бульби можна вирости відразу більше сорока кущів.

Придивіться уважно до пророщених бульб. Вони відрізняються одна від одної паростками. Одні — міцні й соковиті (зеленого кольору), а інші — бліді та наполовину зів'ялі. Причина в тому, що перші росли на світлі (світові), а другі — у тіні (тіньові). Для посадки можна використовувати обидва види паростків. Їх висаджують або відразу в землю на грядках, або в окремі горщики.

Паростки, що виросли на світлі, варто висаджувати разом із зародковим кориннім і тільки по одному. Паростки, утворені в тіні, доведеться розрізати на невеликі частини, на кожній з яких має бути брунька. Обидва види паростків покривають ґрунтом приблизно на 2/3.

Велике значення для вирощування рослин цим способом має якість ґрунту. У ньому має втримуватися вся необхідна кількість живильних речовин, тому без підживлень не обійтися. Добрива вносять раз на тиждень. Бажано підживлювати картоплю по черзі: один тиждень — трав'яним або настоем деревного почерпу, а другий — настоєм біогумусу.



Під час збирання врожаю картоплі, вирощеної з паростків, виберіть найкращі бульби й залишіть їх для наступної посадки.

Відбір посадкового матеріалу на наступний рік рекомендується проводити ретельно. Помічайте й залишайте мітки біля найміцніших і найздоровіших картоплянин кущів протягом усього літнього сезону. При збиранні врожаю потрібно залишати з таких кущів не тільки великі екземпляри, а й навіть найменші картоплинини. Тоді обновлювати сорти буде потрібно тільки через 6–7 років.

Позбудьтесь традиції залишати на посадку тільки картопляні бульби найменшого розміру. Адже при такому посадковому матеріалі обновлювати сорти картоплі буде потрібно через кожні 2–3 роки.

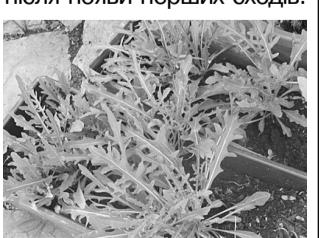
Рукола на підвіконні

Оскільки рукола належить до рослин родини хрестоцвітих, то її головним шкідником є капустяна блішка, через яку на відкритих грядках зелень виростити неможливо.

парникові умови. Невелику тепличку можна спорудити за допомогою компактного каркаса.

✓ Приблизно через 7–10 днів після появи сіянців роблять перше проріджування, щоб видалити слабкі рослини. Їх можна використовувати в їжу. Від густоти посадок залежить якість кожного стебла руколи.

✓ Урожай можна збирати 2–3 рази, якщо кожна обрізка буде «щадною». Перший повноцінний урожай дозріє вже через місяць після появи перших сходів.

**● Кому вітамінчиків?**

З цієї причини вирощувати руколу на присадибних ділянках не ризикують, а от на підвіконні це можна зробити набагато проще й ефективніше. Для вирощування знагодобляється насінний матеріал, який можна придбати в спеціалізованих магазинах, і трохи терпіння та наполегливості.

✓ Насіння рекомендується висаджувати в неглибокі контейнери, квіткові горщики або ящики з пластику або дерева. Для зручності потрібно вибирати розмір посудини, яка добре поміститься на підвіконні.

✓ За рівнем кислотності ґрунта суміш має бути слабокислою або нейтральною. Для руколи підйдуть покупні ґрунтові суміші, призначенні для вирощування розсади або кімнатних квітів, а також лісові ґрунти. А от городню землю брати не

Щоби вмітискористатися досвідом, потрібен досвід

ПОНЕДІЛОР, 12.03.2018

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 12.15 XII Паралімпійські зимові ігри. Лижні гонки. Чоловікі 20 км/ жінки 15 км, стоячи/ з порушенннями зору
06.45 XII Паралімпійські зимові ігри. Сноуборд крос. Чоловіки / жінки. Всі класи

12.05 Щоденник Паралімпіади
12.55 XII Паралімпійські зимові ігри. Сноуборд крос. Чоловіки / жінки. Всі класи

17.50 Новини. Світ
18.05, 21.00 Новини
18.20 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Розважальна програма з Майклом Шуром

19.40 До справи
20.15 Війна і мир

21.30 Студія Паралімпійських ігор
22.40 XII Паралімпійські зимові ігри. Сноуборд крос. Чоловіки / жінки. Всі класи

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»
10.40 «Одруження наосліп-3»
12.20, 13.35, 15.00 «Міняю жінку»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «За три дні до кохання»
22.00 «Гроши 2018»
23.15, 00.25 «Голос країни-8»

2+2

06.00 Мульфільми
08.00, 01.30 «Нове Шалене відео по-українськи»
10.30 X/ф «Операція «Удар»»
12.50 Т/с «Команда»
16.25 X/ф «Перевізник»
18.15 «Спецкор»
18.45 «ДжедАІ»
19.20 Т/с «Опер за викликом»
21.00, 22.50 Т/с «Кістки-8»
00.35 Т/с «Вуличне правосуддя-1»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок

ЗНАХІДОК

07.50, 18.45 Міська 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 Твій дім
09.55, 22.35 Добре традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00, 01.00 X/ф «Пощастиль у коханні»
17.00 П'ятій вимір
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наши вітання
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Сільський календар
22.40 X/ф «Нічна вартва»

ІСТВ

05.45, 19.20 Надзвичайні новини
06.35 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Антизомбі
11.10 Секретний фронт. Дайджест
12.30, 13.20, 16.20 X/ф «Олександр»
12.45, 15.45 Факти. День
16.55 X/ф «300 спартанців. Відродження имперії»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.30 Т/с «Менталіст»
22.30 Свобода слова
00.45 Т/с «Морська поліція. Лос-Анджелес»

СТБ

07.00, 15.30 «Все буде добре!»
08.55 «Все буде смачно!»
11.05 X/ф «Діамантова рука»
13.05 «Битва екстрасенсів-18»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55, 22.40 «Слідство ведуть екст-расенси»
23.35 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.30, 07.00 М/с «Том і Джеррі в дитинстві»
06.59, 08.19 Kids Time
08.20 X/ф «Відчуття наречених»
10.10 X/ф «Битва року»
12.40 X/ф «Брудні танці»
14.40 X/ф «Крок перед: все або

ІНТЕР

нічого»
16.50 X/ф «Фокус»
19.00 Ревізор. Крамниці
21.00 Таємний агент
22.10 Таємний агент. Пост-шоу
00.00 X/ф «Зникала»

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
11.20 Реальні містички
13.20, 15.30 Т/с «Біжи, не оглядаючись»
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 X/ф «Виховання та вигул со-бак і чоловіків»
23.30 X/ф «Кіng Конг»

ТТБ

07.00 «Твій ранок»
09.00 Серіал «Чорна рада»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40 «Поза рамками»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Долі»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
17.10 Док. фільм
17.45 «Хто в домі хазін?»
18.00 «Відверті диалоги»
18.30 «В об'єктиві ТТБ»
18.45 «Мамина школа»
19.20 «Тема дня»
19.50 «Армія нескорених»
20.05 «Загублені в часі»
20.20 «Словами малечі про цікаві речі»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР

06.10, 22.35 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-вина
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00 X/ф «Бебі-бум»
12.25 X/ф «Живіт в радості»
14.00 Т/с «Ганна Герман»
16.10 «Чекай мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.30 «Секретні матеріали»
22.00 «Одруження наосліп-4»
23.35, 00.25, 01.45 X/ф «Обережно! Предки в хаті»

ІА:ПЕРШИЙ

06.00, 00.30 XII Паралімпійські зимові ігри. Лижні перегони. Спрінт. Жінки/чоловіки, всі класи, фінали
07.45 XII Паралімпійські зимові ігри. Гірськолижний спорт. Сплутаність. Чоловіки. Всі класи (зайд 1)
11.00 XII Паралімпійські зимові ігри. Гірськолижний спорт. Сплутаність. Чоловіки. Всі класи (зайд 2)

СЕРЕДА, 14.03.2018**НОВИЙ КАНАЛ**

05.30, 06.20 М/с «Том і Джеррі в дитинстві»
06.19, 07.39 Kids Time
07.40 Т/с «Мерлін»
10.30 Т/с «Друзі»
12.30 Т/с «Статус стосунків — все складно»
17.00, 19.00 Від пацанки до панянки
21.00 Аферисти в мережах
22.00 Суперінтуція
00.00 X/ф «Іззеркала»

«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 Свекруха або невістка
11.20 Реальні містички
13.30, 15.30 Агенти справедливості-2

ТТБ

16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 X/ф «Близьку кар'єру»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ІСТВ**ІНТЕР**

07.00 «Твій ранок»
09.00 Серіал «Чорна рада»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.20 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Долі»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
17.10 «Наши гроші»
17.45 Док. фільм
18.45 «Думки в голос»
19.50 «Надія е»
20.05 «Всякі всячина: інструкція з використання»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР

06.00 Мульфільми
06.10, 22.35 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-вина
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.15, 12.25, 20.40 Т/с «Запитайте в осені»
12.30 Т/с «Ганна Герман»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
00.25 X/ф «Життя як цирк»

ВІТОРОК, 13.03.2018

УА:ПЕРШИЙ

06.00 XII Паралімпійські зимові ігри. Біатлон: жінки 10 км, чоловіки 12,5 км, стоячи/ з порушеннями зору
08.40, 15.20 XII Паралімпійські зимові ігри. Біатлон: жінки 10 км/ чоловіки 12,5 км, сидячи
11.00 Щоденник Паралімпіади
11.10, 22.40 XII Паралімпійські зимові ігри. Біатлон: жінки 10 км, чоловіки 12,5 км, стоячи/ з порушеннями зору
14.50 XII Паралімпійські зимові ігри. Яскраві моменти
17.50 Новини. Світ
18.05, 21.00 Новини
18.20 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Перший на селі
19.25 Посттравматичний синдром
20.25 Наші гроші
21.30 Студія Паралімпійських ігор

1+1

14.50 XII Паралімпійські зимові ігри. Яскраві моменти
17.50 Новини. Світ
18.05, 21.00 Новини
18.20 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Перший на селі
19.25 Посттравматичний синдром
20.25 Наші гроші
21.30 Студія Паралімпійських ігор

ІСТВ

05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

СТБ

07.25, 15.30 «Все буде добре!»
09.20 «Все буде смачно!»
10.15 «МастерШеф-7»
13.45 «Хата на тата»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00 «Наречена для тата»
22.45 «Давай поговоримо про секс»
00.40 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.00 Абзац
06.49, 08.19 Kids Time
06.50 М/с «Том і Джеррі в дитинстві»
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті

11.00 Т/с «Друзі»
12.20 Т/с «Статус стосунків — все складно»
17.00, 19.00 Дешево та сердито
20.50 Аферисти в мережах

«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 «Чотири весілля»
10.45, 12.20 «Одруження наосліп-3»
12.45, 13.55 «Міняю жінку»
15.45, 21.00 Т/с «За три дні до кохання»
17.10 Т/с «Мама»
20.30 «Секретні матеріали»
22.00 «Одруження наосліп-4»
23.35 X/ф «Загін «Морські котики»

ТТБ

07.00 «Твій ранок»
09.00 Серіал «Чорна рада»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.20 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Долі»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
17.30, 21.30 «Менталіст»
18.45, 19.15 «Міняю жінку»
19.45, 00.10 Погода
19.55 Д/с «Слідство великої любові»
20.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.30 Студія Паралімпійських ігор
00.20 Біатлон. Кубок світу. VIII етап.
Спрінт, жінки 7,5 км

ІНТЕР

07.00 «Твій ранок»
09.00 Серіал «Чорна рада»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.20 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Долі»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
17.10 «Місячні котики»
18.35 Новини. Культура
19.00 Д/ф «Зона відчуження. Донбас»
19.45, 00.10 Погода
19.55 Д/с «Слідство великої любові»
20.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.30 Студія Паралімпійських ігор
00.20 Біатлон. Кубок світу. VIII етап.
Спрінт, жінки 7,5 км

ІА:ПЕРШИЙ

06.00, 10.35 XII Паралімпійські зимові ігри. Хокей на візках. Півфінал 1

ДЕНЬ — РИБА,
ДЕНЬ — ОВОЧІ

Система харчування з романтичною назвою «Шість пелюсток» проста, дає швидкий результат і досить комфортна з психологочної точки зору. Автором цієї методики називають Анну Юханссон, шведського дієтолога з Лундського університету.

Чи справді дієту розробила вона, сказати складно: Анна — відомий фахівець з харчування, але із закликами харчуватися за системою «Шість пелюсток» на людях вона не виступала. Втім, для тих, хто мріє схуднути, це не так же й важливо.

Численні шанувальники і шанувальниці системи стверджують, що вони змогли скинути від 2 до 7 кг всього за шість днів. Саме на стільки розрахована дієта, яка нещодавно стала модною. Вона передбачає кожен день харчуватися лише одним видом їжі, причому за певною схемою.

День 1-й — рибний. Треба їсти будь-яку рибу, в тому числі й жирну. Її можна готувати на парі, запікати, варити, робити на її основі бульйон. Дозволяється додати спеції і трави, але — жодного гарніру.

День 2-й — овочевий. Дозволені будь-які овочі як у свіжому, так і в приготованому вигляді, без жиру. Можна пити овочеві соки і додавати в салати зелень і трохи солі для смаку.

День 3-й — курячий. Перевагу слід віддати філе, але допускаються їсти й ніжки, правда, без шкіри. Їх можна варити, готувати на парі, запікати, доповнюючи сіллю, негострими спеціями і зеленню.

День 4-й — злаковий. У меню входять різні каши, цільнозерновий і висівковий хліб.

День 5-й — сирний.

• Варто спробувати

Їсти менше, але не голодувати

Найпростіший варіант — зменшувати калорійність їжі і розмір порцій. Але це довгий шлях, а хочеться швидше влізти в літній гардероб. Тому можна почати з розвантажувального дня.

Кефірний — найвідоміший, але витримати його важко. Спробуйте його більш ситним, скомбінувавши кисломолочний напій з вареною гречкою. За один прийом досить з'їсти столову ложку каші. Запивайте її маленькими ковтками кефіру: і сітість на — ста-

Дієта «Шість пелюсток», або Як схуднути, не відчуваючи голоду



• На прохання читачів

Рацийон складається з зневажливого або низькожирного сиру і молока.

День 6-й — фруктовий. Денний набір страв включає свіжі та запеченні фрукти. Цукор, зрозуміло, під захороною, а для смаку можна додати ваніль або корицю. Дозволені також фруктові соки, крашце — свіжовичлені.

Кожен день на додаток до основного продукту можна пити чай і каву без цукру, а також багато води.

КВІТКА

ДЛЯ НАСТРОЮ

Ті, хто спробував «пелюсткову» систему схуднення, стверджують, що вона, на відміну від багатьох інших дієт, дуже комфортна. Це пов'язане з тим, що обсяг їжі в ній не обмежується — ви можете їсти стільки, скільки хочете.

Звичайно, з'їсти багато одного і того ж продукту складно — смак швидко набирає. Однак, якщо ви раптом відчули голод, ніякої необхідності терпти його немає, можна перекусити. Сісти за стіл після шостої вечора теж не забороняється, але найдати

на ніч не варто, вечеряті радять приблизно за 3—4 години до сну.

Є ще один важливий момент, покликаний поліпшити настрій тих, що худні. Автор системи пропонує перетворити її на цікаву гру. Для цього на холодильник або на інше чільне місце рекомендується прикріпити саморобну паперову квітку, що складається з шести пелюсток. На кожній з них потрібно написати назву «продукту дня».

А потім увечері, перед сном, з радістю і задоволенням відірвати відповідну пелюстку, при цьому похваливши себе за те, що ви ще на крок наблизилися до мети — стрункої фігури. Такий ритуал не тільки допоможе уникнути дієтичного зриву, а й підніме самооцінку, а також налаштує на подальші дії.

ЧИ БУДЕ КОРИСТЬ?

Позбутися кількох кілограмів всього за тиждень — мрія багатьох. Однак не варто тішити себе ілюзіями. Дієта «Шість пелюсток» — хороший спосіб екстремно підготувати фігуру до відпустки або якось

Ця дієта — одна з найпопулярніших серед тих, що з'явилися останнім часом. Ось що пишуть ЗМІ про те, як правильно худнути за цією системою і чим небезпечна комбінація з монодієт.



довгоочікуваного заходу. Однак схуднути раз і навždy вона навряд чи допоможе. Якщо після шести днів, проведених кожен на одному продукті, ви почнете харчуватися постарому, переїдати, втрачені кілограми дуже швидко повернуться назад.

Тому «Шість пелюсток» можна використовувати як старт на шляху до стрункості, але рухатися по ньому обов'язково треба далі: обмежуючи калорійність і об'єм страв, виключаючи занадто жирні та солодкі продукти, займаючись фітнесом. Час від часу на дієту можна сідати знову, але не дуже часто, максимум раз на 3—4 місяці.

ЧИ НЕ БУДЕ ШКОДИ?

По суті, «Шість пелюсток» — це комбінація з шести монодієт. Якби на якісь із них потрібно було сидіти всі шість днів, це був би великий удар по

організму. Харчуєчись одним продуктом, ми недооцінюємо багатьох корисних речовин, і це неминуче позначається на стані шкіри, волосся, обміні речовин, роботі внутрішніх органів.

Однак чергування різних груп продуктів, передбачені системою, дозволяє мінімізувати ці ризики. За один день дефіциту корисних компонентів в організмі не виникне. На наступну ж добу ви частково заповните нестачу.

Проте дотримуватися такої дієти не можна при багатьох проблемах зі здоров'ям.

Схильність до закрепів.

Щоб «туалетних» проблем не виникало, в раціоні обов'язково повинна бути рослинна клітковина. В овочевий, фруктовий і злаковий дні ви отримаєте її достатньо, можливо, навіть в надлишку. В інші — не отримаєте зовсім. На перший погляд, одну добу — не таїкже великий термін, але його вистачить, щоб спровокувати серйозний збій в роботі кишечнику.

Проблеми з нирками. У сирний, курячий і рибний дні в організм надходить в основному білок. Якщо його багато, нирки можуть не впоратися з виведенням з організму його надлишків.

Гастрит. Одноманітне харчування вкрай шкідливе для хворого шлунка. А овочі та фрукти у великій кількості впливають на нього агресивно.

Діабет або інші проблеми з обміном речовин. У такій ситуації крашче взагалі не експериментувати з харчуванням, а дотримуватися ватися лікувальної дієти, прописаної лікарем.

• На замітку У ПІСТ — ЛЕГШЕ!

Великодній піст — найсуторіший з чотирьох на рік. За уставом православних ченців під забороною опинилися м'ясо, рибу, яйця, тваринні жири і молоко. Однак такі суторі вимоги мирян не стосуються. Як стверджують священики, кожен має взяти сою міру пасту.

Ось і імунологи проти таких суторих обмежень. Проте попри все піст таки вдається для того, щоб очиститися і водночас не нашкодити здоров'ю.

Наприклад, на сніданок рекомендують їсти моркву, яблука, горіхи, курагу. Це заряд натуральних вітамінів на весь день.



«Коли ми в салатику або в смузі об'єднуємо овочі і фрукти, то нашему організму не доводиться так швидко підвищувати рівень глукози в крові. Піст навчає усвідомленості в харчуванні, тому що коли ми виключаємо якийсь продукт з раціону, нам доводиться кожного разу задумуватися, що ми кладемо до рота», — каже дієтолог Олександра Жицька.

Олександра радить їсти маленькими порціями і частіше. Не вгамовувати почуття голоду хлібом і солодощами.

Тим паче, що на час посту м'ясо і рибу можна замінити бліками рослинного походження. Вони містяться, наприклад, у цільних злаках, бобових горіхах.

Також фахівці-імунологи не радять у період застуд повністю відмовлятися від тваринної їжі. Адже якщо людина буде вживати велику кількість рослинної їжі, її об'єм збільшується автоматично, і так ми ризикуємо отримати здуття живота.

Але його треба правильно підібрати: по-перше, стіл повинен відповісти вашому розміру одягу; по-друге, зверніть увагу на форму — крашце кутити такий, що підтримує і м'язи щії, так званий «готичний», а не з бretельками навхрест на спині. Носити коректор треба з перервами: надягніть його на 2—3 години.

Неприємний наслідок схуднення — «пристаріле» обличчя. Якомога частіше збрізкуйте обличчя і шию термальною водою і двічі на день, очистивши шкіру, насніте зволожуючий і підтягуючий крем. Не забувайте доглядати і за шкірою тіла.

СУП ДЛЯ СХУДНЕННЯ

Закип'ятіть 1,5 л води, киньте в кастрюлю чверть нашаткованої невеликої капустини, три порізані помідори, цибулину, один болгарський перець і одну морквину. Варіть півгодини. Перед тим як братися до їжі, додаїть в тарілку свіжої зелені.

Ще кілька хитростів

Обвіслий живіт і валики на боках підтягнутися набагато швидше, якщо крім руху і правильної їжі навчиться тримати спину.

Коли ми сутулимся, м'язи розслабляються і стають ледачими. Якщо у вас сидяча робота, скористайте-

ся на якийсь час коректором постави. Одягнувши його, ви вже не зігнеться в три погибелі біля робочого столу.

Але його треба правильно підібрати: по-перше, стіл повинен відповісти вашому розміру одягу; по-друге, зверніть увагу на форму — крашце кутити такий, що підтримує і м'язи щії, так званий «готичний», а не з бretельками навхрест на спині. Носити коректор треба з перервами: надягніть його на 2—3 години.

Неприємний наслідок



