

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 2 грн 50 коп

#49(868) 6 грудня 2018 року

Знадобиться

ШКІРКУ НЕ ВИКИДАЙТЕ
Шкірку від мандарина можна використувати по-різному.

Чай

Висушену і подрібнену мандаринову цедру можна додати в чай. Тоді улюблений напій стане ще й чудовим профілактичним засобом від застуди.

Ароматизатор у кулінарії

Розмелені шкірки використовують як ароматизатор для випічки та напоїв.

Цукати

Для приготування цих ласощів можна використувати мандаринову цедру.

Спеція

Подрібнена мандаринова шкірка — спеція, яка додає стравам пікантного аромату, а також поліпшує травлення.

Косметологічний засіб

Величезною популярністю користується мандаринова вода. Її приготувати дуже легко: залийте холодною кип'яченою водою дрібно нарізану шкірку, дайте настоятися протягом доби і процідіть. Це чудовий засіб для очищення пор.

«ІРЖАВІЮТЬ» БУЛЬБИ. ЧОМУ?

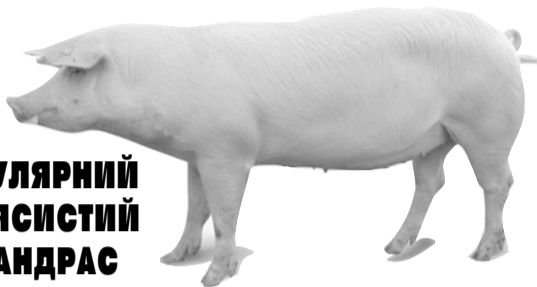
4

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини в Олександра, Олексія, Григорія, завтра — Катерини. 8 грудня з днем Ангела вітайте Петра, Клавдію, 9 — Інокентія, 10 — Всеволода, Гаврила, 11 — Степана, Федора, Григорія, 12 — Ніонілу.

7

ПОПУЛЯРНИЙ М'ЯСИСТИЙ ЛАНДРАС



2

Очі видають наші хвороби

Мандаринова пора



ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ

Мандарин — абсолютно універсальний фрукт. Він солодкий, однак малокалорійний: в одному плоді середнього розміру міститься 40—45 ккалорій. Кислоти стимулюють апетит, тому свіжі фрукти і сік з них рекомендують людям, що страждають анемією та дефіцитом ваги.

Однак і бажаючі схуднути можуть їсти смачні плоди без побоювання: вони прискорюють обмін речовин і підвищують загальний тонус організму. Кілька мандаринів, які ви з'їли після вечері, допоможуть перетравити їжу.

СКАРБНИЦЯ ВІТАМІНІВ

Чим яскравіший колір шкірки, тим більше в мандарині провітаміну А, що впливає на стан шкіри і здоров'я очей. Багаті плоди і вітаміном С, що необхідний для профілактики застудних захворювань, вітамінами D, В1К, які відповідають за стан нервової системи і судин, а також підтримують організм у тонусі.

ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ

Хворим, що страждають бронхіальною астмою та хронічним бронхітом, рекомендується щоранку випивати по склянці свіжовичавленого мандаринового соку. Він сприяє очищенню бронхів та усуненню слизу.

Настій зі свіжої або сухої

• Смачного!

Салат з хурмою та мандаринами

Інгредієнти (на 3 порції): хурма — 2 шт., мандарини — 2 шт., цибуля червона — 0,5 шт., горіхи волоські — 80 г, сир фета — 100 г, мікс салату — 100 г, рукола — 50 г, олія оливкова — 9 ст. л., сік лимона — 2 ст. л., мед — 1 ст. л., часник — 2 зубчики, гірчиця дижонська — 1 ч. л., сіль — 0,5 ч. л., перець чорний мелений — 2 дрібки, буряк — 100 г, гранат — 0,25 шт., насіння соняшника — 1 ст. л.

Стиглі, але не надто м'які плоди хурми нарізати частинками товщиною 0,5 см. Горіхи обсмажити на сухій гарячій сковороді і порізати. Насіння соняшника підсушити на гарячій сковороді. Мандарини почистити і нарізати тонкими кружальцями. Буряк (краще його запекти, а не відварити) почистити і нарізати частинками. Почищену червону цибулю нарізати тонкими півкружальцями. Мікс салату та руколу помити і викласти на велику тарілку. Згори розкласти хурму, цибулю, мандарини, буряк. Посипати горіхами і шматочками фети, зернами гранату і насінням соняшника. Для заправки з'єднати оливкову олію, мед, лимонний сік, сіль, гірчицю, почищений і пропущений через часникодавку часник, перець. Ретельно перемішати. Полити салат заправкою перед самою подачею.

Яскраві помаранчеві мандарини гарантовано дарують гарний настрій і налаштовують на позитив. Але соковиті й смачні фрукти ще й дуже корисні, адже містять багато вітамінів та інших необхідних організмові речовин.

• До часу

шкірки корисний при трахеїті: пом'якшує напади кашлю і має виражену відхаркувальну дію.

Відвар зі шкірки рекомендується приймати тим, хто страждає діабетом: він здатний знизити рівень цукру в крові. Шкірку трьох плодів кип'ятять 10 хв в 1 л води. Відвар потрібно

тримати в холодильнику непроцідженим і приймати щодня.

Мандариновий сік є корисним дієтичним і лікувальним напоєм. Особливо його рекомендують дітям (навіть немовлятам) і хворим.

При високій температурі сік мандарина добре втамовує спрагу.

При захворюванні шлунково-кишкового тракту, що супроводжується діареєю, дуже корисні свіжі мандарини і сік.

Мандаринова шкірка входить до суміші рослин для отримання гіркої настоянки, яка застосовується в медицині для підвищення апетиту і поліпшення травлення. Її приймають по 10—20 крапель за 15—30 хв до їди.

Для стимуляції апетиту рекомендують в тих же дозах настоянку сухої шкірки мандарина.

Від гельмінтів позбавляє вживання мандаринового соку у великих кількостях.

Плоди мандарина застосовують як цінний дієтичний продукт, що насичує організм вітамінами в зимовий час.

Мандарини мають антицинготну дію, покращують обмінні процеси.

Ефірна олія мандарина піднімає настрій.

Мандарини і мандариновий сік завдяки фітонцидним властивостям мають антимікробну дію. Зовнішнє застосування мандаринового соку допомагає в боротьбі з молюсци.

Сік і плоди мандарина ефективно діють при дизентерії.

При рясних кліматичних змінних кровотечах мандарини широко використовують як кровоспинний засіб.

При шкірних захворюваннях дія фітонцидів, що містяться в мандарині, настільки сильна, що свіжий сік вбиває деякі грибки (трихофітію, мікроспорію). Щоб вилікувати шкіру і нігті, уражені грибком, слід багато разів втирати в них сік із м'якоті або шкірки мандарина.

• Місячний календар

6 грудня, четвер. Остання чверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (4 год 51 хв). 28/29 дні Місяця. Схід — 6 год 20 хв, захід — 15 год 50 хв.

7 грудня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Стрільці. 29/30/1 дні Місяця. Схід — 7 год 27 хв, захід — 16 год 26 хв.

8 грудня, субота. Молодик. Місяць у Стрільці, Козерозі (14 год 04 хв). 1/2 дні Місяця. Схід — 8 год 29 хв, захід — 17 год 07 хв.

9 грудня, неділя. Молодик. Місяць у Козерозі. 2/3 дні Місяця. Схід — 9 год 24 хв, захід — 17 год 55 хв.

10 грудня, понеділок. Молодик. Місяць у Козерозі. 3/4 дні Місяця. Схід — 10 год 11 хв, захід — 18 год 49 хв.

11 грудня, вівторок. Молодик. Місяць у Козерозі, Водолії (1 год 42 хв). 4/5 дні Місяця. Схід — 10 год 51 хв, захід — 19 год 48 хв.

12 грудня, середа. Молодик. Місяць у Водолії. 5/6 дні Місяця. Схід — 11 год 24 хв, захід — 20 год 49 хв.

• Зверніть увагу!

Магнітні бурі у грудні

4, вівторок, 23—2 год, 2; 6, четвер, 23—1 год, 3; 7, п'ятниця, 8—11 год, 4; 9, неділя, 7—10 год, 1; 10, понеділок, 19—21 год, 2; 14, п'ятниця, 19—21 год, 2; 15, субота, 13—15 год, 3; 18, вівторок, 9—11 год, 3; 22, субота, 1—21 год, 5; 29, субота, 11—13 год, 4. Примітка: 1 бал — найслабший вплив геомагнітних процесів, 5 балів — найсильніший.

ПОГОДА на тиждень

Дата	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 6 грудня	-4 / -1	без опадів	зм. напр., 3	08.20
п'ятниця, 7 грудня	-7 / -2	сніг	півд., 4	08.19
субота, 8 грудня	-3 / +1	дощ зі снігом	півд., 3	08.18
неділя, 9 грудня	-1 / +1	можливий сніг	півд., 3	08.16
понеділок, 10 грудня	-3 / +2	дощ зі снігом	зм. напр., 4	08.15
вівторок, 11 грудня	-2 / -1	сніг	півн.-зх., 4	08.14
середа, 12 грудня	-4 / -1	сніг	півн.-зх., 5	08.13

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

Закваски для бездріжджового хліба

Готують закуску один раз, а потім одну її частину беруть для хліба, а частину залишають, «підгодовують», і тримають для нової випічки. Чим старіша закваска, тим вона сильніша.



● Смачно і корисно

а решту поставте у холодильник.

За три дні до випікання хліба закваску необхідно «підгодувати». А саме: банку поставте в тепле місце, дайте нагрітися (приблизно годину), а потім покладіть у неї в рівній кількості кефір (кисляк, йогурт) і пшеничне або житнє борошно, щоб загальна кількість доданого становила приблизно 1,5 мірні чашки (пізніше треба орієнтуватися на те, скільки ви кладете закваски у хліб: якщо, наприклад, у хліб використовується дві мірні чашки закваски, то має залишитися приблизно 1,5. Значить, усього повинно вийти приблизно 4 мірних чашки закваски).

Ретельно розмішати закваску, щоб не було грудок, і залишити на столі на 3—4 години в теплі, аби переконатися в тому, що там триває процес і вона стала набухати, але повільно. В цей момент її знову треба поставити в холодильник на добу. Наступного дня треба повторити процедуру і знову поставити в холодильник.

На третю добу треба зробити таку ж процедуру, але залишити на столі довше. Закваска повинна активно забродити. Коли вона підніметься до краю ємності, чашки закваски, то має залишитися приблизно 1,5. Значить, усього повинно вийти приблизно 4 мірних чашки закваски).

ставлять в холодильник до наступного разу.

«ВІЧНА» ЗАКВАСКА

Взяти 100 г борошна і 100 г води (можна трохи менше), ретельно розмішати до одержання консистенції густої сметани. При цьому не збивати. Накрити рушником або марлею і поставити в тепле місце без протягів. Залишити на добу до появи маленьких бульбашок, два-три рази перемішати.

На другий день «підгодувати» закваску: додати 100 г борошна і води для одержання консистенції густої сметани. Знову накрити і поставити в тепло ще на добу.

На третій день закваска

повинна вже пузиритись і рости. «Підгодовують» її ще раз і ставлять у тепло. В цей час необхідно періодично наглядати за процесом. Коли закваска зросте вдвічі — це буде пік її активності, в цей момент вона найкраща. Її ділять навпіл. Одну частину використовують у тісто, а решту — в холодильник до наступного разу.

КАРТОПЛЯНА ЗАКВАСКА

Для приготування картопляної закваски потрібно відварити (але не розварити) 10 невеликих очищених картоплин, не додаючи солі. Потім злити картопляний відвар, дати йому охолонути і всипати пшеничне борошно до отримання консистенції густої сметани.

Далі витримати закваску в теплому місці протягом трьох днів. Якщо на другий день вона стане рідкою, то треба ще додати борошна.

Через три дні на поверхні закваски має з'явитися піна, але при цьому не має бути сильного кислого запаху. Тепер потрібно «підгодувати» закваску борошном і водою двічі по одному разу на день. Закваска готова для випікання хліба.

РЕЦЕПТ ХЛІБА ІЗ ЗАКВАСКОЮ

На 200 г води беруть 340 г закваски, по півтори чайні ложки солі та цукру, 1—2 столові ложки борошна (за бажанням), 400 г м'якого масла.

Закласти все в ємність для випікання тіста. На те, щоб воно підійшло, потрібно 3—4 години.

● Вітамінно

САЛАТ ІЗ КВАСОЛІ 3 ГОРІХАМИ І ЗЕЛЕННЮ

1 банка консервованої червоної квасолі, 1 склянка ядер волоських горіхів, 1 пучок петрушки, 1 пучок кропу, 1 пучок базиліку, 1 пучок зеленої цибулі, 3—4 ст. ложки олії, 2 зубчики часнику, сіль, перець.

Квасолі відділити (рідину не виливати). У блендері подрібнити разом горіхи, петрушку, кріп, базилік і часник, посолити, поперчити, влити олію і ще раз збити до утворення однорідного соусу. Якщо соус надто густий, влити трошки рідини з квасолі. Цибулю дрібно посікти, змішати з квасоллю, полити соусом і старанно перемішати.

САЛАТ ІЗ КВАШЕНОЇ КАПУСТИ

400 г квашеної капусти, 1 цибулина, 1 пучок зеленої цибулі, 1 чайна ложка цукру, перець, рослинна олія.

Капусту відтиснути, цибулину порізати півкільцями, зелену — дрібно посікти. Змішати капусту, цибулю, цукор, перець і олію.

КВАСОЛЕВИЙ САЛАТ ПО-БОЛГАРСЬКИ

1,5 склянки квасолі, 1 цибулина, 1 ст. ложка рослинної олії, 1 зубчик часнику, 1 помідор без шкірки або 2 чайні ложки томатної пасти з 1 чайною ложкою цукру, 1 болгарський перець, сіль, перець чорний мелений.

Квасолі замочити на ніч у холодній воді. Воду злити, залити свіжою квасоллю і відварити до готовності. Цибулю порізати півкільцями і обсмажити в рослинній олії до прозорості, додати квасоллю, порізаний частинками помідор (або томатну пасту, змішану з цукром) і тушувати протягом 2 хв. Квасоллю викласти у салатницю, додати порізаний кубиками перець, посолити, поперчити і ретельно перемішати. За бажанням можна полити салат 1 ст. ложкою сметани.

САЛАТ ІЗ КАПУСТИ 3 ЧОРНОСЛИВОМ І МОРКВОЮ

1 невелика головка капусти, 1 морквина, 200 г чорносливу без кісточок, 2 ст. ложки лимонного соку, 1 чайна ложка цукру, 4 ст. ложки рослинної олії, сіль, перець.

Капусту дрібно нашаткувати, посолити і перетерти руками. Моркву натерти на крупній тертці і додати до капусти. Чорнослив залити окропом, через 2—3 хв відділити, промити, порізати соломкою і змішати з овочами. Полити все заправою, перемішати і залишити настоюватися протягом 10 хв. Для заправки змішати оливкову олію, лимонний сік, цукор і перець.

● Ласунам

СИРНО-ВАНІЛЬНЕ ПЕЧИВО

Тісто: 250 г кисло-молочного сиру, 80 г холодного вершкового масла, 3 ст. ложки цукру, 0,5 ч. ложки соди, 1 пакетик ванільного цукру, 1 жовток, 1 ст. ложка сметани, 300 г борошна.

Начинка: 150 г сухого сиру, 1 жовток, 2—3 ст. ложки цукру, ванільний цукор, 1 ст. ложка сметани.

1 жовток плюс 1 ч. ложка води — для змащування, цукрова пудра — для посипання.

Для тіста перетерти руками масло, сир, цукор, 250 г борошна і ванільний цукор на крихту. Додати жовток і сметану (перемішати її з содою). Змішати, додати ще борошна. Замісити м'яке тісто, скачати в кулю, покласти в холодильник на 30 хв.

Для начинки перемішати всі ігредієнти на однорідну масу.

Тісто тонко розкачати, близько 3 мм завтовшки, розрізати на квадрати 10 на 10 см. На кожен квадрат покласти 1 ч. ложку начинки і зчепити кінці. Викласти на пергамент, змастити жовтком, змішаним із водою. Випікати при температурі 180—200 градусів до рум'яного кольору. Охолодити і посипати цукровою пудрою.

● На замітку

Рибна піца

Борошно млинцеве — 2 склянки, кефір — 1 склянка, томатна паста — 50 г, цибуля — 3 шт., філе хека — 300 г, зелень — за смаком, сир твердий — 150 г.

Для тіста: змішати млинцеве борошно та кефір. Тісто має вийти консистенції густої сметани.

Деко змастити маргарином, викласти на нього тісто та розрівняти його мокрими руками. Змастити тісто томатною пастою, викласти зверху рівним шаром підсмажену до золотистого кольору цибулю. Накрити цибулю тонкими скибочками рибного філе, злегка посолити, посипати нарізаною зеленню і тертим сиром. Випікати піцу в добре нагрітій духовці, поки сир не підрум'яниться.

Чебуреки з рибною начинкою

Борошно — 2 склянки, вода або рибний бульйон — 100 мл, сіль — за смаком, хек — 500 г, цибуля — 2 шт., перець — за смаком.

Рибне філе разом із цибулею пропустити через м'ясорубку, додати сіль, перець, трохи рибного бульйону або води і перемішати. Замісити тісто з борошна, води та солі, розділити на шматочки та розкачати на тонкі коржі. На середню коржів покласти фарш і защепити чебуреки у вигляді півмісяця. Обсмажити чебуреки в

Філе хека ніжне та нежирне

Хек — дуже популярна риба. Її можна не тільки посмажити, а й приготувати з неї безліч страв: піцу, чебуреки, зрази, салат та багато іншого.

олії з обох боків і подавати гарячими.

Рибні зрази

Філе хека — 100 г, білий хліб (м'якушка) — 20 г, молоко — 25 мл, топлене масло — 15 г, цибуля — 10 г, кріп — 3 г, яйце — 0,5 шт., сухарі панірувальні — за смаком.

Хліб замочити в молоці. Філе риби пропустити через м'ясорубку. З'єднати з відтиснутим хлібом і знову двічі перемолоти. Масу розвести молоком, посолити, поперчити, додати топлене масло і добре вибити.

Цибулю дрібно нарізати і обсмажити в невеликій кількості олії до золотистого кольору. Яйця відварити і дрібно нарізати. З'єднати цибулю, яйця і дрібно порізаний кріп.

З рибного фаршу сформувати невеличкі котлетки.



Всередину кожної покласти порцію цибулево-ячної начинки. Панірувати зрази в сухарях і обсмажувати в суміші вершкового масла та олії з двох боків до рум'яної скоринки.

Салат з крабовими паличками та хеком

Філе хека — 200 г, вершки — 30 г, бринза — 30 г, яєчний білок — 1 шт., помідор — 1 шт., червона цибуля — 0,25 шт., консервована кукурудза — 1,5 ст. л., сік буряка, петрушка — за смаком.

Філе хека нарізати великими шматочками та додати вершки. Відокремити білки від жовтків, білки збити в пишну піну. З'єднати збиті білки з рибою та перемішати у блендері до однорідності. Посолити за смаком.

Завернути рибну масу в

2 шари харчової плівки, краї добре зав'язати. Відварити рибу «ковбаску» в окропі 10 хвилин. Змішати в мисці нарізані помідор, зелень, цибулю та кукурудзу. Порізати бринзу. Полити салат соком лимона чи лайма. Відвареного хека підфарбувати соком буряка та додати в салат, дрібно порізавши його. Заправити салат олією та перемішати.

Риба

з овочами на пару

Філе хека — 4 шт., картопля — 8 шт., морква — 3 шт., цукіні — 4 шт., олія — 2 ст. л., лимон — 0,25 шт., зелень коріандру — 1 ст. л., куркума — 0,5 ч. л., імбирний корінь, пастернак.

Рибу помити, промочити паперовою серветкою і відбити з обох боків. Змішати куркуму, коріандр, пастернак та імбир. Натерти рибу всередині та ззовні, також на кожну тушку покласти скибочку лимона.

Нарізати картоплю, моркву та цукіні. Картоплю та моркву перекласти в сковорідку та смажити на олії 5—6 хв, часто помішуючи. Додати цукіні, посолити й поперчити овочі та смажити ще хвилину.

Овочі перекласти в пароварку. Зверху викласти рибу, накрити та варити на пару 20—25 хв. Риба повинна легко відокремлюватися від кісточок, а овочі — бути м'якими.

Смішного!

— Які ресурси ви використовуєте для самонавчання?
— Переважно граблі.
У розпалі сварки:
— Олено, а ти хоч заміж за мене виходила по любові?
— Іване, по-іншому я свій вибір взагалі пояснити не можу.

Перед відправленням потяга в кожне купе із ввічливою посмішкою заглядає провідниця і запитує: «Іноземці є?»

— Як там твій папуга?
— Бідолаха помер...
— Від старості?
— Ні, зі смутку. З того часу, як я одружився, йому не вдалося вставити ні слова.

— Уяви собі! Приходжу вчора додому, а моя дружина в ліжку з англійцем!
— І що ти йому сказав?
— Що я міг сказати... Я ж не знаю англійської.

Один невгамовний веселун і жартівник з'явився на роботу з підбитим оком. Працівники цікавляться:

— Що сталося?
— Бачите, — пояснює він, — я страждаю від безсоння, і тому о третій ночі від того, що немає що робити, набираю будь-який номер телефону і запитую того, кого розбудив: «Здогадайтесь, хто телефонує?»
— Ну і що?
— Минулої ночі якийсь мужик здогадався...

— Ні, ні, ні і ще раз ні! — кричить головний редактор на репортера. — Це надто довгий репортаж. Викиньте всі непотрібні дрібниці!

Через півгодини репортер приносить текст: «Водій автомобіля їхав слизькою дорогою зі швидкістю 100 км/год. Похорони завтра о 14.00».

— Чоловік сказав, що між нами немає іскри. Купила електрошокер. Отямиться, запитаю ще раз.

Відповіді на сканворд «Сервіз», надрукований 29 листопада

Grid for crossword puzzle with letters and numbers.

Деяким людям дуже складно бути щасливими і досягти внутрішньої рівноваги. Часто ми навіть не розуміємо, що щастя в нас насправді вже є. Ризикніть взяти контроль над тим, що впливає на ваші позитивні відчуття, і позбудьтеся всього негативу. Отже, що робить вас нещасливими в рамках вашого знаку зодіаку?

ОВЕН

Головна причина, чому ви зараз нещасливі, полягає в тому, що ви змирилися зі своїм життям. Глибоко всередині у вас є великі плани на майбутнє. Ви очікуєте від себе дуже багато, оскільки вірите у власну здатність змінити цей світ.

ТЕЛЕЦЬ

Ви нещасливі, оскільки не можете позбутися речей, яких не можете контролювати. Ви — усього лиш людина, і здатні керувати лише тим, що відбувається тільки з вами.

Причина вашого нещастя з погляду астрології



А може, й справді?

БЛИЗНЮКИ

Ви дуже переживаєте через те, що інші люди подумають про вас, якщо ви не будете приділяти собі належної уваги. Ви так стурбовані бажанням сподобатися всім навколо, що не робите абсолютно нічого, щоб почати любити себе.

РАК

Ви нещасні через свою доброту і турботу про оточуючих. Спочатку це може

здатися дивним, але в цьому є свій сенс. Люди, народжені під знаком Рака, дуже дбайливі і завжди думають про інших. Через це вони часто ставлять чужі потреби вище власних.

ЛЕВ

Ви досі продовжуєте зберігати образи з минулого. Спогади про негативних людей, які вже давно пішли з вашого життя, як і раніше впливають на ваш емоційний стан.

Цьому життю щастя, вам варто навчитися відпускати минуле.



ДІВА

Як правило, Діви нещасливі, тому що ніколи не показують своїх почуттів або думок. Вони звикли тримати все в собі, а будь-який вираз почуттів ставить їх у незручне становище.

ТЕРЕЗИ

Ваше нещастя здебільшого пов'язане з тим, що ви дуже зациклилися на своїх спробах сподобатися людям, які вас взагалі не цікавлять.

ВОДОЛІЙ

Нещасливими Водоліїв робить постійна поблагливість, з якою їм щодня доводиться мати справу. Вони знають про високий рівень свого інтелекту і про вміння мислити незалежно.

РИБИ

Всі Риби — мрійники, які живуть в морі вічних фантазій і постійних роздумів про речі, що повинні з ними статися в майбутньому.

Поміркуйте

Сканворд «Алича»

Crossword puzzle grid with clues and images of a tree with fruit and two swans.

Дослідили

Покращити настрій за 15 хвилин

Стрес та поганий настрій переживала практично кожна людина. Для того, щоб зняти напругу та впоратися з поганим настроєм, потрібно зробити короткотривалу пробіжку.

Вчені зазначають, що коротка пробіжка в легкому темпі піднімає настрій, покращує увагу і концентрацію краще, ніж медитація. Експеримент, у якому взяв участь 101 студент, склався з двох когнітивних тестів.