

Порадниця для всієї родини!

Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#9(828) 1 березня 2018 року

• Варто знати

ХТО ВІДПОВІДАЄ ЗА СТАН ДОРІГ

Дорожня мережа України перебуває в державній власності. Відповідно до ст. 24 Закону України «Про дорожній рух», кожна дорога має «власника».

За дороги загальнодержавного значення (між містами України) відповідає Державна служба автомобільних доріг України, а за дороги в населених пунктах — комунальні підприємства органів місцевого самоврядування.

За порушення правил, норм і стандартів, що стосуються забезпечення дорожнього руху, настає кримінальна відповідальність за ст. 288 Кримінального Кодексу України. Санкція — від штрафу до позбавлення волі до 5 років.

Пішохід також є учасником дорожнього руху, але на практиці ця стаття більше стосується водіїв транспортних засобів. Перш ніж погоджуватися, що ви порушили Правила дорожнього руху, проаналізуйте стан дороги, дорожніх знаків і розмітки. Цілоком можливо, що вони не відповідають існуючим нормам і стандартам і стали причиною порушення.

Основне ваше завдання — довести, що виною допущеного порушення ПДР є дорожня обстановка: поганий стан дороги, затерта дорожня розмітка, неясний сигнал світлофора (затемнений в променях сонячного світла) або знак, розташований у невидимому для вас місці.

У цьому разі відповідальність повинна бути перекладена на керівників дорожньо-експлуатаційних служб. А в поліцейського обов'язково поцікавтеся, хто відповідає за стан дороги, на якій він вас зупинив, та занотуйте цю інформацію.



Як облаштувати «розумний город»

4

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Яреми, Іллі, завтра — Романа, Мар'яни. 3 березня з днем Ангела вітайте Віктора, 4 — Макара, Богдана, 5 — Ярослава, 6 — Тимофія, Юрія, Захара, Івана, 7 — В'ячеслава, Василя.

7

Щоб старість — на радість



2

ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНІ СЛАБКІ СУДИНИ

Якщо ви наперед потурбувалися щодо можливих потенційних небезпек для власного здоров'я і застрахувалися — вам простіше, адже у разі нещасного випадку можете отримати відшкодування від страхової компанії. Незастрахованій людині, котра захоче отримати компенсацію за травми, отримані на слизькому тротуарі, при падінні бурульки чи порушенні Правил дорожнього руху через неналежний стан доріг, необхідно буде підготувати відповідні докази.

ЙШОВ, УПАВ...

Тротуари в місті мають своїх власників. Ними може бути комунальне підприємство або власник офісу. Інформацію про власника можна дізнатися за запитом у міську раду. Аби добитися компенсації, необхідно зібрати докази того, що нещасний випадок стався через неприбраний сніг, непосипаний лід тощо.

Якщо ви йшли один, впали та постраждали — сфотографуйте місце падіння з прив'язкою до якогось об'єкту нерухомості, на якому є вивіски (це для судового позову) на телефон.

Уважно подивіться навкруги: чи є поблизу банківська установа, магазин, у яких зазвичай є камери зовнішнього спостереження — там можна буде взяти відеозапис. Буде добре, якщо є змога попросити когось засвідчити ваше падіння в разі суду (візьміть його номер телефону тощо).

У травмпункті в картці доставки має бути обов'язково вказана причина травми — через падіння на вулиці такій-то, біля будинку такого-то, офісу фірми тощо. Бажано записати всі дані бригади медиків, які вас доставили з місця падіння до лікарні.

КОМУ ВИСУВАТИ ПРЕТЕНЗІЇ

Якщо ви постраждали біля свого будинку — претензії слід висувати комунальному підприємству, яке обслуговує ваш будинок. При падінні на сходах офісу, банку, супермаркету, відповідальність повинен нести той, на кого по-



«Слизька» тема

ЯК ОТРИМАТИ КОМПЕНСАЦІЮ ЗА ПАДІННЯ НА СЛИЗЬКІЙ ДОРІЗІ

Чи може людина, яка послизнулась і травмувалася на вулиці, отримати компенсацію за свої забори і переломи? Хто має нести відповідальність за стан доріг? Куди звертатися, якщо на вас впала бурулька з даху? Про розповів сайт «24».

Юридичні поради

кладено обов'язок прибирати цю територію. Претензія може бути пред'явлена і в місцевий орган виконавчої влади, якому підпорядкована відповідальна організація.

Якщо поліція зафіксувала факт отримання травми, потрібно написати заяву в правоохоронні органи. Всі дані будуть внесені до Єдиного реєстру досудових розслідувань. Далі потерпілий повинен пройти судово-медичну експертизу, яка визначить ступінь тяжкості тілесного ушкодження. Потім оформляється позов до районного суду за місцем знаходження відповідача.

Адвокати наголошують,

Підбиваючи підсумки

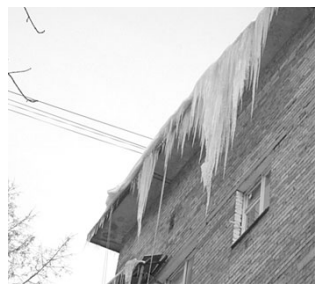
Отже, якщо все ж таки така неприємність трапилася — обов'язково це зафіксуйте, за можливості — знайдіть свідків. Звертайтеся у травмпункт і детально опишіть усе, що сталося. Візьміть медичний висновок про свій стан здоров'я. Знайдіть власника «небезпечної» території — висувайте претензії йому.

У більшості випадків правда буде на вашому боці. Звісно, якщо ви матимете бажання і терпіння пройти всю цю непросту процедуру та зібрати необхідні докази. Тому для власного ж здоров'я, як фізичного так і психологічного, будьте взимку на вулиці обережними та уважними. Не поспішайте. Бережіть себе!

що в Україні ніким не скасована Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження порядку розслідування та обліку нещасних випадків невиробничого характеру».

У п. 9 цієї постанови вказано, що місцевий орган виконавчої влади упродовж доби з часу надходження від лікувального закладу повідомлення про нещасний випадок ухвалює рішення про створення комісії з розслідування цього нещасного випадку в складі не менше трьох осіб. Комісія складає акт, який надсилають потерпілому. Про цю постанову, каже експерт, майже ніхто не знає, але вона може стати беззаперечним аргументом в суді.

ЯКЩО ВПАЛА БУРУЛЬКА



Якщо ви стали жертвою падіння бурульки — принцип отримання відшкодування той самий.

Варто все сфотографувати з прив'язкою місця: будинок, магазин, аптека тощо, — та з'ясувати, кому належить тротуар, де на вас з даху впала крига. Далі в травмпункті за тією ж схемою вказати місце інциденту та обов'язково сфотографувати дах з бурульками.

Дізнатися кому належить шмат дороги, де сталася неприємність, можна через ЖЕК, місцеву адміністрацію або зайти в онлайн-реєстрі власників нерухомого майна. Останній варіант, що правда, коштуватиме грошей — 23 гривні. Якщо є свідок — запитайте, чи зможе він дати свідчення або хоча б візьміть у нього номер телефону.

Також варто зробити медичне обстеження, аби визначити ступінь тяжкості тілесних ушкоджень. Якщо травму можна кваліфікувати «більш, ніж легкого ступеня» — швидка допомога по факту заподіяння травми повинна повідомити поліцію.

Місячний календар

1 березня, четвер. Перша чверть. Місяць у Леві, Діві (7 год 57 хв). 14/15 дні Місяця. Схід — 17 год 20 хв, захід — 6 год 51 хв.

2 березня, п'ятниця. Повня о 2 год 51 хв. Місяць у Діві. 15/16 дні Місяця. Схід — 18 год 36 хв, захід — 7 год 23 хв.

3 березня, субота. Повня. Місяць у Діві, Терезах (10 год 20 хв). 16/17 дні Місяця. Схід — 19 год 52 хв, захід — 7 год 51 хв.

4 березня, неділя. Повня. Місяць у Терезах. 17/18 дні Місяця. Схід — 21 год 04 хв, захід — 8 год 17 хв.

5 березня, понеділок. Повня. Місяць у Терезах, Скорпіоні (15 год 23 хв). 18/19 дні Місяця. Схід — 22 год 14 хв, захід — 8 год 43 хв.

6 березня, вівторок. Повня. Місяць у Скорпіоні. 19/20 дні Місяця. Схід — 23 год 22 хв, захід — 9 год 09 хв.

7 березня, середа. Повня. Місяць у Скорпіоні. 20/21 дні Місяця. Захід — 9 год 37 хв.

Прикмети

✓ Якщо 1 березня тепло і сонячно, то вся весна буде такою. Якщо ж іде сніг — буде гарний урожай; якщо дме теплий вітер — чекай дощового літа, а північний вітер провіщає холодне літо.

✓ Шорстка поверхня снігу в березні — до урожаю, гладка — до неврожаю.

✓ Якщо піде дощ у березні, виросте багато грибів.

✓ Довгі бурульки у березні — до довгої весни.

ПОГОДА на тиждень

| Температура | Опади | Вітер, м/с | Тривалість дня | |
|----------------------|-----------|----------------|----------------|-------|
| четвер, 1 березня | -17 / -12 | можливий сніг | півн.-зах., 4 | 10.58 |
| п'ятниця, 2 березня | -16 / -9 | без опадів | півн.-зах., 3 | 11.02 |
| субота, 3 березня | -12 / -8 | з проясненнями | зм. напр., 2 | 11.05 |
| неділя, 4 березня | -15 / -7 | без опадів | півд.-сх., 5 | 11.09 |
| понеділок, 5 березня | -9 / -2 | без опадів | півд., 3 | 11.13 |
| вівторок, 6 березня | -2 / +1 | без опадів | півд.-сх., 4 | 11.16 |
| середа, 7 березня | -2 / +1 | сніг з дощем | півд.-сх., 3 | 11.20 |

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

Сезон застуд
НАДОКУЧЛИВИЙ НЕЖИТЬ
Нежить може вчепитися будь-коли, а не те що взимку. Аптечних препаратів для боротьби з цією надокучливою недугою є чимало. Народних засобів — теж вистачає.

✓ Починається нежить — прикладіть гірчичники до п'ят і одягніть шкарпетки. Спробуйте витримати гірчичники 1—2 години. Потім деякий час швидко походіть кімнатою. Найліпше цим лікуванням займатися перед сном.

✓ На початковій стадії нежитю добре допомагає, якщо випити півсклянки води з 5—ма краплями йоду.

✓ При гострій формі нежитю кашку з ріпчастоті цибулі (або її сік) вводять у носоглотку.

✓ Сік алое по 3—5 крапель у кожну ніздрю 4—5 разів на день.

✓ Свіжий сік буряка закупають у кожну ніздрю по 5—6 крапель. Можна додавати до соку мед.

✓ Тим, хто потерпає від хронічної форми нежитю, корисно щодня втягувати в ніс теплу (35—37°C) солону воду (чайна ложка на склянку води).

✓ Добре промивати ніс відваром буряків, що бродить.

✓ Для лікування використовують і мед. У чайник з невеликою кількістю окропу додають столову ложку меду. Інгаляцію починають через 5 хвилин (для дітей — 10 хвилин). Пару вдихати з чайника через гумову трубку. Якщо вода вистигає, її підігривають. Тривалість інгаляції — 15—20 хвилин. Перед процедурою обов'язково порадьтеся з лікарем.

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

На прохання читачів

Набряк та запалення знімуть трави

Чи можна позбутися міжхребцевих гриз з допомогою лікарських рослин? Фітотерапевти відповідають на це питання ствердно.

Часто навіть після оперативного видалення грижі можуть з'являтися в іншому відділі хребта. Тому, якщо не усунути причини їх виникнення (наприклад, полікувати хребет), позбутися їх неможливо. Крім того, людині часто треба просто помянати спосіб життя, харчування тощо.

Наукова медицина ще не обгрунтувала точну причину їх походження. Тож якщо грижу брати як новоутворення, то для її лікування підходить сік чистотілу, який є чудовим протипухлинним засобом.

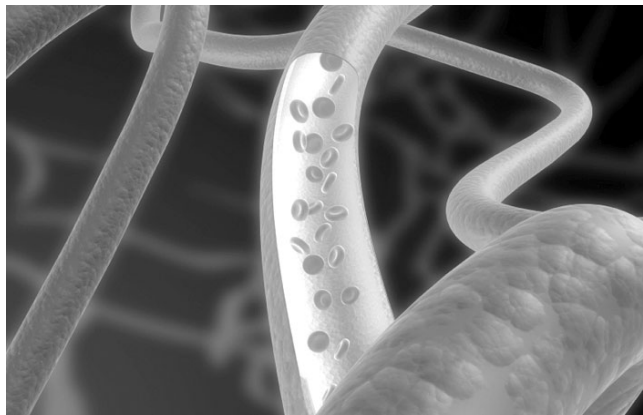
Сік можна заготовляти в травні, консервувати його з горілкою у співвідношенні 1:1. Термін придатності 2 роки. Приймають сік за схе-

— Усі такі патології поділяються на захворювання вен і захворювання артерій, — пояснює провідний науковий співробітник відділу хірургії магістральних судин Національного інституту хірургії та трансплантології імені академіка О. О. Шалімова, віце-президент Асоціації судинних хірургів України доктор медичних наук, професор Лариса Михайлівна Чернуха.

За її словами, спадковий характер мають, як правило, захворювання вен. Це передусім варикозна хвороба. Вважається, що майже половина населення Землі страждає від неї. Близько 30 відсотків європейців мають проблеми через варикозну хворобу або ратікулярне (сіткоподібне) розширення вен. Це саме та категорія людей, що потребують хірургічного втручання.

Серед чинників відіграють свою роль побутові: спосіб життя людини, навантаження, яких вона зазнає, активність, відпочинок, якість харчування. Вагітність теж може зумовити розвиток варикозної хвороби: недуга зустрічається серед жінок значно частіше і максимально проявляється під час виношування плода і після пологів.

Захворювання може бути професійне — у тих людей, котрі на роботі тривалий час перебувають на ногах, — продавців, учителів, перукарів та ін. Шкідливе також і тривале сидіння за столом, комп'ютером або якщо робота пов'язана з частими поїздками в автомобілі чи літаку.



Чим НЕБЕЗПЕЧНІ слабкі судини

Що робити, коли серце справно перекачує кров, а от судини не можуть впоратися зі своїм завданням? Як розпізнати, що серцево-судинна система подає сигнали тривоги?

Компетентно

У групі ризику і спортсмени, оскільки у професійному спорті часто-густо навантаження — на межі людських можливостей. Але водночас заняття фізкультурою і спортом, активний спосіб життя — на користь.

Лариса Михайлівна наголошує на важливості правильного харчування для запобігання атеросклерозу. Насамперед потрібна помірність, не слід переїдати, особливо на ніч. Варто відмовлятися від їжі, перенасиченої холестерином. Це і м'ясні страви, і всілякі делікатеси. Не треба вживати багато яєць, майонезу, плавлених сирів. Загалом можна сказати: аби бути здоровим, надавайте перевагу рослинній їжі. Якщо не страждаєте на захворювання серця і нирок, пийте більше рідини. Надвечір

уживайте легку їжу та уникайте пізнього її прийому.

Лікар акцентувала на тому, що лікування необхідно розпочати вчасно, до появи ускладнень. Наприклад, варикозна хвороба може тривати 10—12 років і не давати жодного негативного прояву, окрім косметичних. Тобто людина не скаржиться на набряки, болі, судоми. Та з часом вони можуть тромбуватися, і тоді імовірний навіть летальний кінець (коли відривається тромб і з кровотоком потрапляє у серце чи в легені).

— У разі розвитку варикозної недуги утворюються трофічні виразки, і хворий поступово втрачає працездатність, — каже Л. Чернуха. — І, відповідно, щоб його вилікувати, доведеться докласти значно більше зусиль.

Ростуть і фінансові витрати. Своєчасне звернення до лікаря має також велике значення для хворих, у котрих «закупорюються» артерії (судини, що несуть кров до органів і кінцівок).

— Нещодавно до нас привезли 54-річного пацієнта з одного з обласних центрів, — розповідає лікар. — У чоловіка закрились артерії тазу, тобто почалась ішемія (недостатність кровопостачання) обох ніг. І він упродовж двох місяців намагався лікуватися за місцем проживання: прохо-

див курс магнітотерапії, що викликало змертвіння шкіри (некроз) у паховій ділянці, потім місяць голодував за «спеціальними» методиками. І аж тоді, коли нога стала боліти постійно, він зовсім не міг на неї стати, почалася гангрена стопи і відкрилася рана в паху, цей чоловік прибув до нашого інституту на обстеження. Ми зробили рентген, ангіографію судин, і стало зрозуміло, що необхідне біфуркаційне аорто-стенове шунтування, тобто протезування судини від аорти в нижні кінцівки.

Але, веде далі пані Людмила, перед операцією додаткове обстеження виявило гігантську виразку шлунка та дванадцятипалої кишки. Довелося лікувати понад два тижні. Коли вона майже загоїлася, зробили ризиковану операцію: вшили протез не в ділянці пахової рани, а в неінфікованому місці. Була ймовірність, що протез може нагноїтись і чоловік помре.

Усе ж таки через два тижні ноги почали оживати, пацієнт уже міг нормально стати, біль ущух, почався процес відновлення. Я веду до того, що вчасне звернення до спеціалістів життєво важливо. Якби хворий зробив це впродовж кількох днів після того, як йому стало зле, то не виникло б ланцюга ускладнень.

Докладніше фахівець зупинилася на особливостях лікування. За її словами, в кожному окремому випадку свій підхід.

При варикозній хворобі, якщо потрібна хірургічна операція, можливе тільки стаціонарне лікування. Коли хвороба виражена настільки, що операція обов'язкова, то не можна обійтися жодними іншими методами, які тепер часто застосовують комерціалізовані клініки або кабінети. Стаціонар дасть змогу зробити операцію повноцінно, безпечніше й ефективніше для пацієнта. Лікування не тривале — лише день-два.

При поверхневих тромбозах, надто тих, що поширені до рівня коліна, тобто на гомілки, можна лікуватися амбулаторно. Якщо хвороба поширилася вище коліна, потрібні стаціонарне лікування і навіть незначна операція, щоб запобігти потраплянню тромбів у глибокі вени. Коли розвинувся тромбоз глибоких вен, то це зазвичай показання до госпіталізації. Сучасні методики дозволяють зробити її також не дуже тривалою — до десяти днів. А далі пацієнт переходить на лікування таблетками в амбулаторних умовах.

Працівникам інституту нині доводиться робити дуже складні операції: протезувати судини, відновлювати прохідність артерій шляхом шунтування, видаляти тромби, виконувати різні реконструктивні операції на артеріях. Складні хірургічні втручання і на венах, надто коли утворюються так звані флотуючі тромби — у глибоких судинах. Такі тромби нестійкі й можуть відриватися. Тоді як на ранніх стадіях тромбозів глибоких вен в інституті застосовується методика тромболізу — розчинення тромбів.

Лариса Михайлівна заклікала хворих не зволікати, не займатися самолікуванням, якнайшвидше звертатися до фахівців, щоб не сталося непоправного лиха.

За матеріалами silskivisti.kiev.ua

Дослідили

Стати вегетаріанцем змусить... хвороба

На думку американських учених, є такі захворювання, при яких уживання будь-якого виду м'яса становить велику загрозу для організму. Так, м'ясо може стати забороненим продуктом для людини із хворобами нирок.



Науковці університету Індіани (США) після серії експериментів виявили, що для людей із захворюваннями нирок найбільш безпечним варіантом буде повна відмова від м'яса.

Людина має усвідомлювати, що якщо вчасно не викреслити м'ясо зі свого раціону, можна зіткнутися з важкими наслідками аж до серйозного отруєння.

Інформація, отримана фахівцями, дасть змогу хворим з діагнозом «ниркова недостатність» харчуватися правильно.

Шкода м'яса полягає в тому, що фосфор, котрий міститься в ньому, не може вивільнятися з організму людини, чії нирки працюють із порушенням. Коли вміст цього елемента перевищує червону риску, у хворого можуть початися серцеві напади. Не виключений летальний результат. Крім проблем із серцем, велика кількість

м'яса в раціоні впливає безпосередньо на нирки. Можливі ниркові кольки й утворення камінців. Із цих причин, щоб уникнути ускладнень, учені рекомендують відмовитися від тваринних білків.

Вегетаріанство — це свого роду порятунком для людей з хронічними захворюваннями. Але людина, яка не уявляє своє життя без апетитного шматочка м'яса на вечерю, потрапляє в замкнене коло.

У таких випадках лікарі радять для початку відмовитися від смаженого м'яса, поступово зменшуючи до нуля порції «червоного м'яса». У якості альтернативи на цей період прекрасно підійде куряче або кроляче м'ясо.

Любов Салій, фітотерапевт. За матеріалами silskivisti.kiev.ua

БЕЗ ВОДИ

Борошно — 1 склянка, яйце — 3 шт., сіль до смаку. Борошно просіяти і насипати гіркою. Зверху зробити заглиблення. Посолити. Яйця збити і влити в борошно. Ретельно перемішати. Залишити на 30 хвилин.

Тісто розкачати пластом товщиною 2—3 мм. Дати трохи підсохнути і нарізати тонкою локшиною.

НА МОЛОЦІ

1 склянка борошна, 1 яйце, 2 столові ложки молока, сіль (одна «гарна» дрібка).

Борошно насипати на стіл або велику стільницю гіркою і зробити в центрі заглиблення. Збити яйце з сіллю і молоком і акуратно вилити в заглиблення. Поступово підмішувати до рідини борошно, збільшуючи заглиблення, до повного з'єднання борошна з рідиною. Потім добре вимісити, щоб вийшло тверде тісто.

Покласти його в миску і накрити рушником, змоченим у гарячій воді, так, щоб рушник не торкався тіста. Через 20 хвилин тісто розкачати в тонкий пласт.

Після «вистоювання» тісто стає м'яким і еластичним, добре розкачується. У процесі розкачування пласт перевертати і трохи підсипати борошном.

Готовий пласт трохи підсушити з обох боків — це можна зробити, залишивши його на тому самому столі або перекачати на сухий рушник і кілька разів перевернути.

Час підсушування залежить від температури по-

Як зробити домашню ЛОКШИНУ

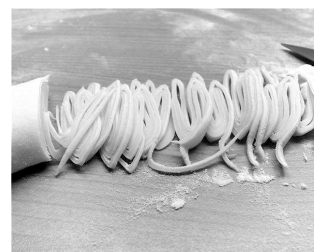
Локшина (наголос на першому складі) — різновид макаронних виробів, який має вигляд довгих вузьких смужок тіста. Виготовляють її з борошна, замішаного на воді. Деякі сорти промислового виробництва можуть містити різноманітні домішки, наприклад, яйця або яєчний порошок. Готують локшину шляхом варіння в окропі.

• На вибір



вітря, приблизно 30—40 хв. Тепер пласт тіста згорнути рулетом і нарізати.

Нарізані смужки струсити і розкласти для висушування (якщо локшина призначена для зберігання) або використовувати відразу.



З ЛИМОННОЮ КИСЛОЮ

2 склянки пшеничного борошна, 0,5 склянки води, 1 яйце, 2 дрібки солі, 1 дрібка лимонної кислоти.

Розбийте в глибоку посудину яйце. Збийте за допомогою виделки і всипте сіль. Слідом за сіллю додайте лимонну кислоту — вона не дасть тісту зріднути, буде стримувати клейковину. Потім влийте в посудину воду і перемішайте.

Додайте борошно в рідину кількома частинами і добре вимішайте, щоб уникнути утворення грудок. Якщо у вас є хлібопічка, то вона стане найкращим помічником у замішуванні тіста для локшини.

Має вийти пружна куля тіста, не дуже щільна, але й не дуже м'яка. Розріжте її на кілька частин і розкачайте кожну з них у тонкий пласт. Розкачайте тісто на свій смак: хтось любить

локшину тоншу, а комусь подавай тільки товсті макаронні нитки. Те ж стосується і довжини макаронних виробів.

Тісто потрібної товщини наріжте за допомогою гострого або фігурного ножа, акуратно відділяючи кожну нитку нарізки.

ЯК СУШИТИ

Тепер локшину треба як слід висушити. Зробити це можна двома способами.

Перший — залишити її сушитися на ніч, розстеливши на столі, або ж по-



ставити її на деку в духовку при 60°C на 20—30 хвилин. Для цього акуратно розкладіть локшину на пергаментний папір, а потім поставте її в духовку. При цьому змащувати папір не потрібно.

По закінченню зазначеного часу перевірте локшину і, якщо вона висохла, то дістаньте з духовки. Дайте трохи охолонути і розкладіть у пакети або загорніть у пергаментний папір.

ЗАРАДИ ЕКСПЕРИМЕНТУ

Домашній локшині можна надати іншого кольору.

Для приготування локшини **зеленого кольору** в борошно замість води додають пюре шпинату (одна частина на дві частини борошна) або сік кропу чи петрушки.

Щоб отримати **червону локшину**, додають томатне пюре з розрахунку 120 г на 250 г борошна або буряковий сік.

Для локшини **жовто-оранжевого кольору** додають морквяний сік.

Свіжу кольорову локшину безпосередньо перед варінням потрібно сушити довше, ніж звичайну.

За бажання можна створити багато оригінальних рецептів домашньої локшини. Наприклад, додати до тіста трохи вершкового масла або сметани. Або замість звичайного борошна взяти гречане.

Можна приготувати рисову локшину, замісивши тісто з 1,5 склянки рисового борошна, 1 столової ложки крохмалю, 1 склянки води і солі.

• **Коротко**
ЩОБ БУЛО
СМАЧНО

Буряк при варінні кладіть не в холодну, а в гарячу воду. Не слід при цьому його солити — втрапить смак і почорніє.

Зварені овочі не залишайте у відварі — це погіршує їхній смак.

Якщо цибулю перед смаженням обкачати у борошні, вона стане золотисто-жовтою.

Почищені моркву та буряк не варто тримати у воді, бо вони втрачають вітаміни. Краще накрити овочі мокрою полотниною.

Будь-яку кислоту в овочі додають тоді, коли вони вже майже зварилися.

Томат у суп чи борщ кладуть наприкінці варіння.

Салати зі свіжих овочів присмачайте безпосередньо перед тим, як подавати до столу.

Цвітна капуста не потемніє при варінні, якщо у воду під час закипання вкинути шматочок цукру.

Корені хрону, перед тим як очистити, покладіть на 4—5 год у холодну воду.

Щоб тертий хрін не потемнів, збризніть його лимонним соком або оцтом.

Петрушка стане запашнішою, якщо мити її не холодною водою, а теплою.

Картопля в «кожушку» буде легше очиститись, якщо відразу після варіння облили її холодною водою.

У картопляне пюре додавайте гаряче молоко — від холодного воно посіріє.

Натерта картопля не потемніє, якщо влити в неї гарячого молока або потерти свіжу цибулину.

Цвітну капусту вважають готовою, якщо ніж вільно входить в качан. Щоби надати страві гарного вигляду, суцвіття цвітної капусти можна забарвити буряковим відваром.

У посуд для тушування, щоби поліпшити смак страви, можна покласти підсмажену цибулю та зелень.

Щоби відварений рис, яким ви будете начиняти голубці, залишився білим, у воду перед його приготуванням слід додати трохи оцту.

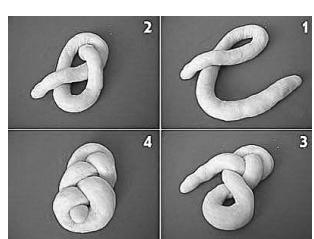
Здивуйте рідних і близьких!

• **Майстер-клас**

Пропонуємо приклади креативної обробки тіста: від найпростішої — до справжніх шедеврів борошняного виробництва. Кладемо ідеї в скарбничку!

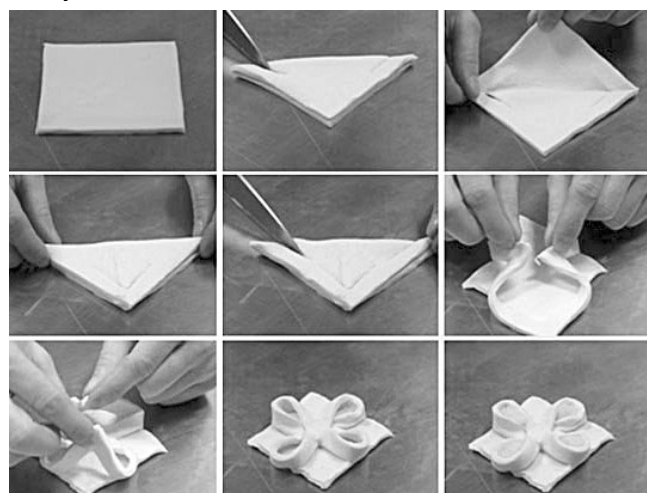
Булочки зі смуг і пластів тіста без начинки

З «ковбасок» дріжджового тіста можна виготовити гарні булочки. Щоб смуги не злипалися, «ковбаску» попередньо потрібно змастити яйцем. А потім вже загорнути «кучерявою» лінією за вподобаною схемою.

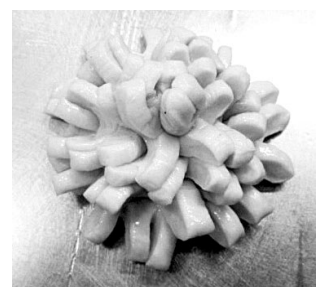
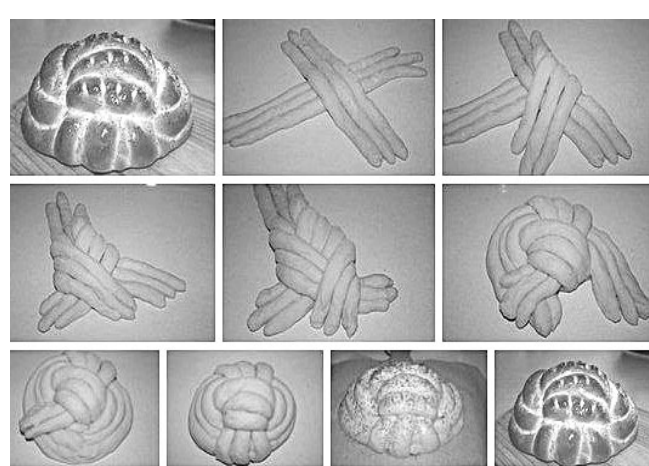
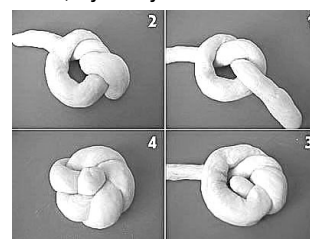


До свята (от не кажіть, що зовсім-зовсім не святкуєте 8 Березня!) хочеться приготувати щось особливе. І запропонувати нове прочитання вже відомих і улюблених страв. Отже, настав час ознайомитися з новими ідеями кулінарного дизайну.

З пласта листового тіста можна зробити стильну булочку з великим бантом.



З невеликої розкачаної смуги можна виготовити булочку-квітку, булочку-бант, булочку-листочок.



• Ви запитували

**ЧОМУ
«СКЛЯЮТЬ»
ЯБЛУКА**

Перебираючи запаси, закладені на зберігання, ви виявили ніби осклілі яблука? Це захворювання називається склоподібність. Воно часто проявляється ще на дереві, до завершення процесу досягання яблук.

Уражені плоди важчі й щільніші від здорових, вони втрачають свій смак. А головне — не зберігаються, їх треба відразу використати.

Причина хвороби — недотримання вимог агротехніки. Може бути зумовлене довготривалими дощами, коли порушується обмін речовин дерева. Спочатку на плодах з'являються великі напівпрозорі плями зеленого чи бурого кольору. На зрізі пляма має водянистий осклілий вигляд.

Склоподібність може спричинити й нестача кальцію. Щоб цьому запобігти, в період дозрівання і перед збиранням урожаю слід провести позакореневе підживлення — по листю. Застосовується хлорокис кальцію (0,8-відсотковий розчин), спеціальний хелат типу еколістомонокальцій, цеовіт-моно (Ca) чи інші кальцієвмісні препарати.

Як посадити хрін, щоб не довелося його позбуватися

Хрін належить до багаторічних рослин родини хрестоцвітих. У нього потужна коренева система, що гілкується, з великою кількістю сплячих бруньок. Кореневища хрону можуть проникати в ґрунт на глибину до 2 метрів.



• А ви знали?

рощувати його на родючому ґрунті з глибоким орним шаром. На важкому, глинистому ґрунті коріння рослини сильно гілкується, стає твердим і гірким. На легкому ґрунті у коренів хрону знижується соковитість.

ОСОБЛИВОСТІ САДІННЯ

Саджають хрін відрізками кореневищ рано навесні. При цьому підбирають кореневища товщиною 12–15 см і беруть відрізки по 20–25 см завдовжки. Ці відрізки відокремлюють від центрального кореневища ще восени, під час збирання хрону. Зберігають їх у підвалі або будь-якому іншому прохолодному приміщенні, присипавши шаром землі товщиною близько 10 см.

Перед посадкою, за 30–40 днів, треба винести живці на світло. Це роблять для пробудження сплячих бруньок. Живці поміщають у тепле приміщення, середина живців прикривається від світла щільним матеріалом. На світлі залишається лише по 5 см кінцевих відрізків. Завдяки такому прийому ви не дасте хрону пустити багато бічного коріння. Якщо ж до моменту посадки бруньки всередині живців все-таки пустилися в ріст, їх потрібно видалити.

Щоб обмежити хрін, не дозволяти йому розростися по всій ділянці, дехто висаджує живці в спеціально підготовлені глибокі ящики, які й обмежують кореневу систему рослини. Так виходить виростити гарне коріння хрону і не засмітити ділянку.

ЗАСТОСУВАННЯ В КУЛІНАРІЇ

Сьогодні мало яке застібля обходиться без хрону. Хрін не просто надає стравам неповторного смаку, а й приносить величезну користь організму. До його складу входять велика кількість ефірної гірчиної олії, вуглеводи, вітаміни, каротин, білки, бактерицидна речовина лізоцим.

Листя хрону можна використовувати при засолюванні. В їжу ж уживають тільки коріння рослини.

Хрін підвищує апетит, виступає в якості жовчогінного засобу, допомагає при запаленні слизової рота, при ангіні, використовується в якості загальнозміцнювального засобу.

До часу Топлом по снігу

З давніх-давен у садівництві застосовується такий прийом, як затемнення снігу в саду, коли наприкінці зими по ділянці розкидають деревний попіл.

Засніжений сад стоїть у чорних плямах, як у лисинах. Це не зовсім естетично, але дуже практично, оскільки дозволяє накопичити більше вологи для землі.

Чорний колір попелу притягує сонячні промені, які розтоплюють сніг у період відлиг, не даючи йому злежатися, покритися кіркою. А це дуже актуально тоді, коли вже починається боротьба між зимою і весною. Адже наст, який утворюється при зміні відлиг морозами, небезпечний для рослини.

Важкий герметичний панцир загрожує розтріскуванням і відшаруванням кори дерев та чагарників. А осідання снігу разом із крижаною кіркою може поранити стебла кущів. Навесні ці пошкодження непомітні, проте коли починається налив ягід, бічні плодові гілочки в'януть і сохнуть.

А ще під настом порушується повітрообмін, створюється парниковий ефект, тому кора дерев і кущів може підіпривати в ділянці кореневої шийки. Для цього навіть рекомендується поблизу стовбурів дерев, особливо у кісточкових порід (слива, вишня), протикати сніг палицею.

Але можна просто присипати сніг у пристовбурних кругах деревним попілом. Під впливом сонячних променів почнуть утворюватися проталини, куди, як у колодязь, стікатиме вода з інших ділянок саду і всотуватися в ґрунт, наповнюючи його цілющою вологою.

Це дуже добре перед весняним пробудженням рослин, коли корінню потрібно багато талої води і поживних речовин. А попіл, як відомо, — це ще й гарне мінеральне добриво.

Він багатий на калій, необхідний для рослин макроелемент, що сприяє розвитку квіток, зав'язі і плодів. У ньому також є кальцій і фосфор, корисні для визрівання і розвитку деревини та коренів рослин.

А от вугільну золу краще не застосовувати, тому що в ній мало корисних речовин, за винятком сірки. Цей елемент корисний, проте потрібен рослинам у невеликій кількості.

Сплячі бруньки здатні рости в ріст практично з будь-якої глибини. Саме завдяки такій неймовірній живучості та потужній кореневій системі хрін став найстрашнішим бур'яном на наших городах.

Позбутися його дуже важко, оскільки від найменшого корінця, що залишився в землі, рослина знову із блискавичною швидкістю розростається по всій ділянці. Якщо за хроном не доглядати, то корисна загалом рослина легко дичавіє і стає тим самим «злісним бур'яном».

Варто також сказати, що хрін досить морозостійкий, тійовитривалий, може рости практично на будь-яких ґрунтах.

Чому дичавіє хрін? Головною причиною цього є недотримання основного правила догляду за рослиною: кореневища треба викопувати через 1–2 роки після посадки живців. Якщо хрін росте на одному місці довше, то його корінь тоншає, починає сильно гілкуватися, глибокає і важко видаляється із землі. А отже, позбутися хрону на городі стає практично неможливо.

Щоб одержувати гарний урожай хрону, потрібно ви-



• На прохання читачів

Вирощування овочевих і ягідних культур на такій ділянці не тільки не вимагає перекопування ґрунту щосені і щовесни, а й доводить, що в перекопуванні взагалі немає необхідності. Прекрасний повноцінний урожай можна одержати на високих насипних грядках, наповнених органікою і які не потребують великої майстерності для спорудження.

Город над землею можна зробити власними силами. Високі грядки з органічними матеріалами створюють ідеальні умови для розмноження і збільшення земляних хробаків і різних мікроорганізмів, а отже, роблять ґрунт родючим і поживним. Органічна мульча і компост при розкладанні виділяють необхідні для овочевих рослин тепло, вологу і поживні речовини.

Плюси й мінуси перекопування ґрунту

Важкі щільні ґрунти при перекопуванні збагачуються повітрям, розбиваються затверділі земляні грудки, структура ґрунту змінюється в кращий бік. Але є й багато негативних наслідків. Перекопаний ґрунт дуже швидко вивітряється й пересихає, велика частина органічної складової руйнується. Важливі для насичення ґрунту повітрям дощові хробаки також знищуються у великій кількості. Після перекопування

«Розумний город»,

що не вимагає перекопування

«Розумний город» складається з високих грядок, які дачники й городники з досвідом називають компостними, теплими та піднятими, а сам город — високим або шаровим.

землі на поверхню піднімається насіння численних рослин, в основному бур'янів, яке перебувало в стані спокою на великій глибині. Під впливом усіх необхідних сприятливих умов (світла, тепла, опадів) вони ростуть з великою швидкістю, і доводиться витрачати багато сил і часу на боротьбу з бур'янами, постійно прополюючи земельні ділянки.

Основні ознаки високої грядки:

- ✓ ґрунт на ділянці не перекопують;
- ✓ органічні речовини вносять у ґрунт регулярно;
- ✓ ділянки не прополують;
- ✓ усю поверхню ґрунту мульчують;
- ✓ грядка може розташовуватися на будь-якій земельній ділянці;
- ✓ на спорудження грядки достатньо кількох годин;
- ✓ спеціальна підготовка ґрунту для грядки на обраній території не потрібна;
- ✓ на такій грядці не ростуть бур'яни;
- ✓ ґрунт постійно збагачується органічними поживними елементами і на-

сичується корисними мікроорганізмами;

- ✓ мульчувальне покриття грядки підтримує тепло і зберігає потрібну вологість;
- ✓ для догляду за грядкою потрібні мінімальна кількість часу і праці.

СПОРУДЖЕННЯ ВИСОКОЇ ГРЯДКИ

Вибір і підготовка місця

Ділянку потрібно вибирати сонячну, з прямим сонячним освітленням не менше 5–6 годин на день. Це може бути будь-яка територія на городі або дачній ділянці, не придатна для посадок овочевих культур традиційним методом. Підійде пустир, покритий бур'янами, або занедбаний газон.

Перше, що потрібно зробити, — це очистити обрану територію від сміття неорганічного походження і кореневищних бур'янів-багаторічників. Звичайні трав'янисті культури та бур'яни-однорічники можна не знищувати.

Спорудження каркаса

Периметр грядки можна

відгородити дерев'яними дошками, цеглою, пластиком, відходами та іншими матеріалами і ретельно їх закріпити. Висота грядки — близько 30 см.

Наповнення грядки органікою

Перший шар (товщиною приблизно 10 см) — дрібні гілки дерев, дерев'яна стружка, кора, опале листя і будь-який грубий органічний водопроникний матеріал.

Другий шар — добриво органічного походження (наприклад, пташиний послід, компост, перепрілий гній).

Третій шар (товщиною близько 10 см) — садова земля.

Перемішувати шари не потрібно. Після укладання

всіх шарів треба рясно полити всю поверхню грядки і залишити її на якийсь час для осідання.

Матеріал для вкриття

Грядка, підготовлена восени, має перебувати під надійним укриттям до весни. У якості такого укриття можна використовувати плівку з пластику або інший водопроникний матеріал чорного кольору. Грядку слід накрити по всьому периметру і ретельно закріпити краї укриття матеріалу.

ВИРОЩУВАННЯ СИДЕРАТИВ

У період між сезонами високі грядки рекомендують використовувати для вирощування рослин-сидератів, які придадуться в якості зеленого удобрення. Після скошування їх залишають на грядці, а зверху покривають мульчувальним шаром або шаром садової землі.



П'ЯТНИЦЯ, 9.03.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

07.00 Українські традиції
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок

11.10 Х/ф «Вуличні танці-2»
13.00 Х/ф «Вуличні танці: Всі зірки»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.50 Зірковий шлях
09.45 Х/ф «Чудова Анжеліка»

ТТБ

07.00 «Твій ранок»
09.00 Т/с «Чорна рада»

13.40, 19.20 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Долі»

ІНТЕР

05.30 Х/ф «Не було б щастя»
06.45 Мультфільм
07.10 Х/ф «Миленський ти мій»

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН

1+1

09.30 «Чотири весілля-3»
11.00, 12.20 «Міняю жінку-4»
12.50 «Міняю жінку-12»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 12.55 «Відеобімба»

09.55, 18.10 «ДжеДАІ. Дайд-жест»
10.55, 17.15 «Загублений світ»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 10.45 Бадьорий ранок

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Х/ф «Одісея»

СТБ

06.55 Х/ф «Службовий роман»
10.05 Х/ф «Провідниця»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»

НОВИЙ КАНАЛ

05.59, 06.59 Kids Time
06.00 М/с «Том і Джеррі в дитинстві»

СУБОТА, 10.03.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 09.25 XII Паралімпійські зимові ігри. Біатлон, ж., 6 км, /чол., 7,5 км стоячи/з порушеннями зору

07.35 Х/ф «Пощастить у коханні»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм

НОВИЙ КАНАЛ

04.59, 07.09 Kids Time
05.00 М/с «Лунтик та його друзі»
07.10 Ревізор. Крамниці

«УКРАЇНА»

06.40, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
09.00, 15.20 Т/с «Чуже щастя»

ТТБ

07.00, 13.30 «Лайфхак українською»
07.10 «Казки Лірника Сашка»
07.20 «Хочу бути...»

ІНТЕР

05.35 Мультфільм
06.25 «Чекай мене»
08.00 Х/ф «Найчарівніша та найпривабливіша»

13.20 Шоденник Паралімпіади
13.35, 15.30 Олімпійські ігри. Найяскравіші трансляції

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.45 «Гроші-2018»
08.00 «Сніданок. Вихідний»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бушидо
09.00 «Зловмисники»

05.45 Більше ніж правда
07.25 Я зняв!
09.20 Дизель-шоу

СТБ

06.10 «Хата на тата»
07.55 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»

TV-4

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок

НЕДІЛЯ, 11.03.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 10.15, 22.40 XII Паралімпійські зимові ігри. Гірськолижний спорт. Гігант. слалом., всі класи

1+1

06.10 ТСН
07.05 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бушидо
09.00 «Зловмисники»

TV-4

06.00 Х/ф «Пощастить у коханні»
07.30, 16.00 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок

09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція літургії з архикатедрального собору

ICTV

05.10 Інсайдер
06.50 Т/с «Код Костянтина»
08.50 Т/с «Відділ 44»

СТБ

06.10 «Хата на тата»
09.00 «Все буде смачно!»
10.05 «Караоке на Майдані»

НОВИЙ КАНАЛ

05.50 Стендап-шоу
06.49, 08.09 Kids Time
06.50 М/с «Том і Джеррі в дитинстві»

14.10 Х/ф «Освідчення»
16.40 Х/ф «Пасажири»
18.50 Х/ф «Фокус»

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.45 Зірковий шлях
09.15 Т/с «Я тебе нікому не віддам»

ТТБ

07.00, 13.30 «Лайфхак українською»
07.10 «Казки Лірника Сашка»

ІНТЕР

05.50 Мультфільм
06.00 Х/ф «Весна на Зарічній вулиці»
08.00 «Удалий проект»

Цікаво знати

Що за диво — мандрагора

Як і багатьом травам, кореню мандрагори у минулому приписували магічні властивості, зокрема, властивість світитися у темряві й згасати при появі людини (про цю рослину наші сучасники довідалися з книг про Гаррі Поттера).

Вважалося, що цей корінь у вигляді людської фігурки має приносити щастя, а відтак з мандрагори почали робити амулети, внаслідок чого у XVI столітті вона фактично зникла з європейської флори.

Люди за тих часів вірили, що мандрагора виростає під шибеницею від сперми, що виділяв страчений в останню мить свого життя. Вони були впевнені, що викопувати цей корінь небезпечно, оскільки він дуже «кричить», а той, хто чує цей крик, вмирає. Тому витягати мандрагору із землі за прив'язаний шнурок мав тільки чорний пс, який після цього, за повір'ями, одразу зникав, а мисливець за цією рослиною мав підбиратися до неї тільки з підвітряного боку.

Мандрагора приносила щасливому власникові багатство і славу, позбавляла від хвороб, допомагала

жінкам при пологах, а також захищала худобу від пристраїту і чарівників. Шматочки коріння мандрагори були виявлені у давньоєгипетських пірамідах, а згадка про неї разом із 700 лікарськими рослинами є у знаменитому папірусі Еберса, що датується 1700—1600 роками до н. е. Згадується про мандрагору і в Біблії.

Однак, окрім міфічних властивостей, мандрагора має й справжні лікувальні. Адже це рослина родини пасльонових, один з видів якої має назву мандрагора лікарська. Всі частини рос-

лини мають болетамувальну та спазмолітичну дію. Це потужний снодійний і заспокійливий засіб, а у XIX столітті вчені довели, що у великих дозах ця «містична рослина», навпаки, збуджує нервову систему. У народній медицині нас-тоянку з кореня мандрагори використовували при кольках і виразці шлунка, астмі, лихоманці, коклюші. А от плоди мандрагори — кулеподібні жовті або оранжеві «яблучка» мають славу надзвичайно отруйних.



За даними вільної електронної енциклопедії Вікіпедії, Мандрагора — рослина роду багаторічних трав родини пасльонових. Її листки утворюють розетку, корінь потовщений, розгалужений, іноді нагадує фігуру людини, у зв'язку з чим у середньовіччі мандрагору приписували магічну силу.

У природі зустрічається в Середземномор'ї, Передній Азії, Середній Азії і в Гімалаях.

Рослина отруйна, корені містять психоактивні алкалоїди. Раніше використовували як сильнодіючий галюциноген. З рослиною пов'язано чимало легенд. Мандрагора лікарська має їстівні плоди з лікувальними властивостями.

Вживання мандрагори категорично не рекомендується, оскільки це може викликати важкі побічні ефекти, а в деяких випадках і смерть. Незворотною шкодою від вживання мандрагори може стати втрата пам'яті або когнітивні порушення.



Літа на осінь повертають



Старість — неминучий підсумок життя кожної людини. Однак варто розуміти, що вона не проходить миттєво: раз — і ви старий. Вона починається задовго до появи сивого волосся і глибоких зморшок.

ПРОБЛЕМНИЙ ЗІР

Традиційно проблеми із зором списують на старість. Але зазвичай це відбувається у досить зрілому віці, коли людині за 50. Проте проблеми можуть початися і раніше, тільки якийсь час їх ніхто не помічає та ігнорує.

Однією з неочевидних і ранніх ознак старіння називають зниження акомодатції, тобто здатності очей фокусуватися на той чи інший предмет. Перевірити, як функціонують очі, нескладно: досить просто відвідати лікаря. Але можна з'ясувати, чи є проблеми, і самотійно.

Для цього достатньо провести нескладний тест: треба взяти друкований текст (підійде книжка, газета тощо) і виміряти відстань, на якій очі можуть нормально сприймати написане. Коли людині 20 років, нормою буде вважатися відстань 10 см. Але чим старшою вона стає, тим відстань збільшується: у сорокарічної людини вона дорівнюватиме вже 23 см.

У нормі в людини приблизно у віці 40 років починається пресбіопія, тобто вікова далекозорість. Це закономірний процес: наш кришталік з віком стає дуже щільним і не може, як раніше, міняти свою форму, пристосовуючись до роботи на різній відстані.

Виявляється цей стан тим, що людині стає все важче фокусуватися на близькій відстані: неможливо прочитати дрібний текст на ціннику, а книжку доводиться відсувати від очей все далі й далі. І в той момент, коли це стає вкрай незручно, потрібно вдягнути окуляри для читання.

Але якщо раніше окуляри в 45—50-річному віці були неминучими, то нині для них є альтернатива: контактні лінзи або лазерна корекція зору при пресбіопії, яка дає змогу зовсім обходитися без окулярів в 40, 50 років і старше.

ПОВІЛЬНА РЕАКЦІЯ

Швидкість реакції — це проміжок часу, необхідний, щоб людина встигла фізич-

но відреагувати на стимул. Піку, як зазначають фахівці, вона досягає у віці 25—30 років, а потім починає йти на спад. Це пов'язане з уповільненням обміну речовин, зашлакованістю організму та іншими факторами.

З віком реакція погіршується з різних причин. Так, починає падати зір, виникає шум у вухах, органи чуття притупляються. Клітини мозку, який відповідає за обробку інформації, з віком також починають працювати гірше, відмирають, а значить, сигнали доходять до нього вже не з тією швидкістю.

Крім того, з віком людина стає інертнішою, важчою на підйом, ледачішою. У неї трапляються так звані періоди «зависання», що також на кілька пунктів знижує швидкість реакції.

чай це означає появу перших мімічних зморшок (навколо очей, рота). Скорегувати їх можна за рахунок косметичних засобів (креми, маски). А за рахунок косметологічних процедур (філери) можна звести до мінімуму.

Після 40 років починає «плисти» овал обличчя: обвисає контур, з'являється друге підборіддя (не через зайву вагу). В цьому разі косметологія вже неефективна — потрібна пластика.

Можна також спробувати зупинити патологічні процеси за допомогою фейс-білдингу. Нескладні вправи дадуть змогу буквально утримати обличчя на місці і зберегти контур. Правда, при цьому ще варто додати в раціон більше корисної і здорової їжі, позбутися шкідливих звичок і почати висипатися.

НЕ В НОГУ З ЧАСОМ

Однією з ознак раннього старіння можна назвати і небажання йти в ногу з часом, спілкуватися мовою молоді та відмову від відстежування нових трендів. Так проявляє себе дефіцит гормону росту: він працює не тільки на фізичному, а й на психологічному рівні. У людини, яка щойно починає старіти, проявляються такі ознаки і симптоми, як неспокій, пригнічення, порожнеча, зниження тону і постійний спад життєвої енергії.

Порятуватися можна тільки власним зусиллям волі. Треба опанувати собою і починати витягувати себе з безодні зневіри. Можна для цього знайти собі хобі, придумати нові звички, постійно вносити різноманітність у життя.

ЗМІНИ У ЗОВНІШНОСТІ

Однією з яскравих ознак старіння є погіршення якості шкіри. І в першу чергу починає страждати обличчя. Все частіше доводиться вдивлятися в дзеркало, щоб впізнати колишнього себе. Молодість минає, починає в'янути краса.

Перші ознаки старіння шкіри обличчя з'являються в 25—27 років. Зазви-

Випробування віком ЯК З НЬОГО ВИЙТИ ПЕРЕМОЖЦЕМ?

Починаючи нову п'ятирічку життя після 50-ти, ми стикаємося з більш високим ризиком появи деяких захворювань. Цьому сприяють і спосіб життя, і харчування, й стан довкілля.

Плавайте в басейні, катуйтеся на лижах і на велосипеді.

Туман яром...

Раптове погіршення зору може бути ознакою катаракти, для початку якої вік 50—55 років теж вважається типовим. Кришталік ока немов затягується брудною каламутною плівкою, і це не просто заважає — катаракта здатна довести до сліпоты.

Хто ризикує найбільше? Люди з травмою очей і з цукровим діабетом в анамнезі, а також ті, хто схильний до стрибків артеріального тиску. На появу катаракти можуть впливати і шкідливі звички (схильність до переїдання, куріння).

Що робити? Не соромтеся носити сонцезахисні окуляри більшу частину року — ультрафіолет руйнівню діє на очі. Іжте продукти з вітаміном

навпаки, із затримкою сечі.

Хто ризикує сильніше? Ті, у кого є хронічні сечові або статеві інфекції, а в минулому були ушкодження тазу через травми, складні пологи, фізично важка робота.

Що робити? Слідкуйте за тим, що їсте і п'єте. Провокатори частих позивів до сечовипускання — це напої з газом і кофеїном, алкоголь, цитрусові, томати, шоколад, гострі страви.

Спробуйте освоїти вправи Кегеля. Потрібно по черзі напружувати і розслабляти м'язи промежини. Так зміцнюються м'язи сфинктера не тільки сечового міхура, а й прямої кишки.



● Підтверджено

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПРОДОВЖУЄ ЖИТТЯ

Щоб переступити 50-річний рубіж здоровою людиною, важливо бути благополучним у фізичній, психічній, духовній та соціальній сферах.

Забезпечити таке благополуччя допомагають постійна фізична активність, дотримання здорових звичок, стабільна вага, збереження своєї відкритості світу і здатність відверто говорити про душевні переживання, прагнення до духовного зростання, контакти з суспільством.



Те, що фізична активність продовжує нам життя, було переконливо доведено в багатьох наукових дослідженнях. Наприклад, у 2675 фінських атлетів, які брали участь в Олімпійських іграх в проміжку між 1920 і 1965 роками, тривалість життя була на 5,5 року більшою, ніж у людей їх віку і статі, які вели сидячий спосіб життя: 75 років в порівнянні з 69,9 року.

Схожі результати були отримані, коли порівнювали тривалість життя велосипедистів-спринтерів, які брали участь у велогонці «Тур-де-Франс». Вони жили на 8 років довше за своїх ровесників.



А дослідження, проведене в Японії, показало, що фізичне здоров'я літніх людей поліпшується, як тільки вони починають проходити за день не менш ніж 8 тисяч кроків, а психічний стан — вже після 4 тисяч кроків.

На жаль, з кожним прожитим 10-річчям споживання кисню нашим організмом знижується на 5—10%. А нестача кисню — реальний ризик смерті від серцево-судинних захворювань завчасно. Неспішні тривалі фізичні вправи, такі як плавання, ходьба, катання на лижах або велосипеді, походи, веслування, танці, насичують організм киснем, і особливо явно (ось приємний парадокс!) це відбувається у літніх людей.

● Народ скаже...

✓ Не лай старого — сам старим будеш.

✓ Слухай старих людей, то й чужого розуму наберешся, й свого не загубиш.

✓ Сонце заходить — старим радість.

✓ Старе скаже на глум, а ти бери на ум.

✓ Старе, як мале: що побачить, того й просить.

✓ Старий, а як скаже та прикаже, то й молодий не справиться.

✓ Старий багато знає, а ще більше забув.

✓ Старий ворон пусто не криче.

✓ Старий говорить, говорить, та й на правду виходить.

✓ Старий кіт, а масло любить.

✓ Старий стару хвалить, що добрий борщ зварить, а молодий свою гудить: що не зварить, то спаскудить.

✓ Старого горобця на полюв не зловиш.

✓ Як єсть старий куст, так і двір не пуст, а як єсть старі люди, так і всього прибуде.

✓ Добрі зуби, що кисіль їдять.

✓ Весела думка — половина здоров'я.

10 неофіційних правил посту від священника



Великий піст — це особливий час, який можна порівняти з часом, який провів блудний син з відомої Ісусової притчі у дорозі до дому свого батька. Ця дорога і цей час сповнені покаєння, радості та нетерпеливого очікування.

● На замітку

Порада третя. Зателефонуйте принаймні до трьох друзів, з ким ви давно не спілкувалися. Ніяке віртуальне спілкування не

замінить людського голосу.

Порада четверта. Виходить з третьої. Обмежте себе у спілкуванні в соціальних мережах і спілкуйтеся більше в родині.

Порада п'ята. Займіться спортом, більше рухайтесь, почніть відвідувати тренажерний зал, басейн тощо. Частіше бувайте на свіжому повітрі.

Порада шоста. Посадіть принаймні одне дерево або приборіть замість когось сміття. Бажаю пережити правдиве екологічне навернення.

Порада сьома. Якщо трапиться така нагода, нагодуйте принаймні одну безпритульну тварину.

Порада восьма. Пере-

гляньте з родиною принаймні один сімейний фільм. Я раджу «Чудо», фільм 2017 року.

Порада дев'ята. Прочитайте принаймні одну добру художню книжку, яку давно мріяли прочитати, і розкажіть про неї комусь.

Порада десята. Підберіть по дорозі принаймні одну незнайому людину, якщо у вас є власний автомобіль. На неї також хтось може давно чекати вдома.

P.S. Усе це можна і треба робити поза Великим постом. Піст може просто нам нагадати, як це — бути людьми.

● Духовне

БОГ ЗАПИТАЄ...

Бог запитає тебе не яким автомобілем ти їздив, а скількох людей ти підвів.

Бог запитає тебе не яку площу мав твій дім, а скількох подорожніх ти в ньому прийняв.

Бог запитає тебе не як ти одягався, а скількох людей ти зодягнув.

Бог запитає тебе не скільки грошей ти заробляв, а в який спосіб.

Бог запитає тебе не яку посаду ти займав, а чи ти працював чесно і сумлінно.

Бог запитає тебе не скільки ти мав приятелів, а для кого з них був приятелем ти.

Бог запитає тебе не в якому оточенні ти жив, а як ти ставився до своїх сусідів.

Бог запитає тебе не скільки разів ти говорив правду, а скільки разів ти збрехав.

Бог запитає тебе не чому ти так довго зволікав з покаєнням і виправленням. Він з любов'ю проводить тебе до твоєї небесної оселі.

Священик Української Греко-католицької Церкви Олег Кобель, який служить у с. Кавсько Стрийського району на Львівщині, на додачу до офіційних правил посту, у своєму блозі в Інтернеті подає й «неофіційні». «Буду радий, якщо вони виявляться для когось незвичними», — зазначає священнослужитель.

Порада перша. Більше моліться до Бога своїми словами. Будьте щирими і сповненими дитячого довіря. Сповідь має бути не формальністю, а постановою блудного сина при воротах батьківського дому.

Порада друга. Більше усміхайтесь. Спробуйте кожного дня усміхнутися принаймні одній незнайомій людині. І не забудьте про обійми. Обіймайте інших і дайте обняти себе.

Що каже Церква

В Українській греко-католицькій Церкві, на відміну від православної, де постовий устав є тільки для ченців, правила посту чітко прописані і для мирян. Згідно з ними утримуватися від вживання м'ясних і молочних продуктів та яєць, а також страв, які містять ці продукти, слід у перший день Великого посту і Страсну п'ятницю — це дні суворого посту.



У перший тиждень Великого посту і впродовж усіх днів Страсного тижня потрібно утримуватися від споживання м'ясних продуктів і страв з них.

У понеділок, середу та п'ятницю інших тижнів Великого посту слід утриматися від споживання м'ясних продуктів і страв; у вівторок та четвер дозволено всі види їжі.

В інші пости церковного року вірні зобов'язані: у середу та п'ятницю утримуватися від споживання м'ясних продуктів і страв; у понеділок, вівторок та четвер дозволено всі види їжі.

У всі п'ятниці року, окрім випадків загальниць, храмового та дванадесятих свят, належить утримуватися від м'ясних продуктів і страв.

Немає посту в суботі, неділі та дні святкування Нового року (31.12–01.01) і Незалежності України (24.08).

Від будь-якого обов'язку посту звільнюються:

- ✓ діти до 14 років та особи, яким виповнилося 60 років; важкохворі;
- ✓ вагітні;
- ✓ матері після пологів і ті, що годують грудьми;
- ✓ ті, що подорожують (якщо час подорожі перевищує 8 годин);

- ✓ ті, що важко працюють;
- ✓ ті, що харчуються зі столу інших;
- ✓ убогі, котрі живуть з милостині.

В окремих випадках звільняти від обов'язку постити може місцевий ієрарх, заохочуючи в цьому разі вірних до здійснення діл поборності та милосердя.

Також у всі дні посту та періоди загальниць вірні зобов'язані утриматися від організації та участі в гучних забавах, весіллях, танцях, розвагах та інших подібних заходах.

Поза межами території верховноархієпископської Церкви стосовно цього слід дотримуватися місцевих звичаїв.

Відповіді на сканворд «Гну», надрукований 22 лютого

| | | | |
|---|---|---|---|
| У | Р | Д | Ж |
| Х | Р | О | М |
| В | А | Л | Т |
| А | М | Е | Р |
| Л | А | Н | К |
| К | А | З | А |
| Д | А | Н | І |
| Б | Н | Г | Н |
| А | Л | І | О |
| Т | Е | Ц | Т |
| Е | С | К | І |
| Т | В | І | Т |
| М | О | Р | О |
| А | Р | О | Н |

● Поміркуйте

Сканворд «Діагональ-А»

Сканворд «Діагональ-А»

ТІЛУБ, ТІЛО ЛЮДИНИ

АТРИБУТ ХОКЕЮ

СІМЬ ГОЛІК

СТОПНИЦЯ ПА КОРІ

МІСЦЕ В КРАЇНІ

ЗАПИСНИК

СПОРТИВНА ІГРА

ІМ'Я РОДИМКА

СОЛІДНА ЗАКЛАДКА

КОНЬ

РОДИЧКА СКРИПКИ

КРЕДИТНО-ФІНАНСОВА УСТАНОВА

МОЖЛИВІСТЬ ВИБРАТИ

МАРКА ПРАЛЬНОГО ПОРОШКУ

ШЛЮПКА

НИС СЛОНА

ОПТИЧНИЙ КВАНТОВИЙ ГЕНЕРАТОР

АКТОР ... МИКОЛАЙЧУК

БУЗЬКО НОСА МАВПА

КАТОЛИЦЬКИЙ СВЯЩЕНИК

ВЕРТИКАЛЬНА БРИЛА У ТОРОСІ

ТРОПІЧНИЙ РОДИЧ КІНЯ

ГРАФ О. ПУШКИНА

НЕМИЛИЙ ЧОЛОВІК

НАРИСТ НА РІЗИКУ ПТАХА

МУЗИКАНТ В КІНОТЕАТРІ

КАНВА ПОДІЙ ТВОРУ

СИГНАЛ. МУЗИЧНИЙ ТРУМЕНТ

РОЗУМНА ПІДСТАВА

ДВОУРІДНИЙ БРАТ

ХОЛОДНИЙ ВІТЕР

ПАЛІЙ РИМУ

НЕСТРИМНИЙ СМІХ

НИЖНЯ КІНЦІВКА

РУЙНУВ. ПОВЕРХНІ МЕТАЛУ

АТАКА В ЛОБ

РОЗПОРЯДЖЕННЯ КЕРІВНИКА

СТОЛИЦЯ КІПРУ

НАСТИЛ З КОЛОД

МІСТО У ПРИКАРПАТТІ

НИЗОВИК

РІЧКА НА УРАЛІ

НАЦІОНАЛ. ОЛІМП. КОМІТЕТ

ОКОЛИЦЯ

ПОЛОГИ У КІШКИ

ЗАВІДУЮЧИЙ

ВІЙСЬКОВИЙ РІВ

РУДА КАЧКА