



№52

ІНФОРМАЦІЙНА
ГАЗЕТА

30 березня 2021 року

НОВА ГРОМАДА

Доглянута розсада -
гарний врожай.
Поради садівників

С. 4



Що таке “живе пиво” і чи існує
воно взагалі: розвінчуємо міфи

С. 2

Вбивчо небезпечні: як уберегти
дітей від соціальних мереж

С. 3

Туберкульоз - хвороба, з якою
можна і треба боротися

С. 3

РІК З ПОЧАТКУ ПАНДЕМІЇ. ФОНД УПОРАВСЯ!



**Віктор
Погорілий,**
керівник
соціальних
проектів
БФ «Нова
Громада»

Понад рік тому Україну спіткала біда, про яку ми раніше навіть не підозрювали - COVID-19. У березні 2020 року наше життя розділилося на «до» і «після». Світ поглинула пандемія коронавірусу. Мільйони людей зіткнулися з різними складнощами, багатьом довелося вчитися жити та працювати по-новому. Але головне – в рази збільшилася кількість тих, хто потребував допомоги. Тому благодійність, яка і без того була вкрай важливою, стала на вагу золота. І Благодійний Фонд «Нова Громада» подвоїв зусилля, спрямовані на підтримку тим, хто її потребує. Як організація, яка працює вже багато років, ми дуже добре розуміємо потреби простих мешканців Жашківської громади, освітянських та медичних закладів, інфраструктури міста тощо. І намагаємося в міру своїх можливостей задовольнити усі ці потреби. Найкраща вдячність для нас – радісні посмішки дітей, які сидять на нових партах, у захопленні від швидкісного інтернету на сучасних ноутбуках. Або очі пацієнтів, сповнені надії на швидке одужання, бо у лікарні з'явилося нове обладнання. І це відчуття від того, що живеш і працюєш задля великої мети – безцінне.

АКТУАЛЬНА ТЕМА

СУЧАСНИЙ ІНТЕРНЕТ ДЛЯ ШКОЛИ №5

БФ «Нова Громада» продовжує проект «Інформатизація шкіл Жашківської громади». За ініціативи керівника соціальних проектів Фонду було встановлено систему Інтернет-забезпечення у школі № 5. На проект було виділено 86 тисяч гривень

Фонд «Нова Громада» продовжує реалізацію усіх раніше започаткованих ініціатив. Одна з них - інформатизація шкіл, які входять до Жашківської територіальної об'єднаної громади.

Швидкісний інтернет - запорука успішності

Для загальноосвітньої школи №5

проведення сучасного швидкісного інтернету до кожного класу стало приємною несподіванкою. Фонд сприяє постійному осучасненню цієї школи. Завдяки тісній співпраці місцеві школярі мають змогу навчатися на нових комп'ютерах та ноутбуках, вивчати матеріал на інтерактивних дошках. А тепер за ініціативи керівника соціальних проектів БФ «Нова Громада» Віктора Погорілого у кожному приміщенні цієї школи буде ще й швидкісний інтернет.

А згодом швидкісне з'єднання з'явиться і в інших школах Жашківської громади.

Наталя Сухоносова: інтернет тепер є у кожному класі!

Директорка Жашківської школи № 5 Наталя Сухоносова протестувала якість та швидкість інтернету разом з Віктором Погорілим та головою Жашківської громади Ігорем Цибровським.

За її словами, тепер, коли якісний Wi-fi є у кожному класі, це значно спростить навчальний процес та зекономить купу часу.

«Раніше, коли у нас був інтернет лише в одному-двох приміщеннях, нам доводилося брати ноутбук, піднімати дітей і переходити туди, щоб показати їм якесь відео, продемонструвати фрагмент фільму тощо. Але тепер, коли інтернет через роутер роздається по всій школі, у нас немає такої потреби. І це дозволяє просто на уроці відкрити ноутбук та одним кліком мишки замінити довгі пояснення», - зазначила Наталя Петрівна.



НОВИНИ РАЙОНУ

АКТУАЛЬНІ ЛЕКЦІЇ для школярів

Інспектором сектору ювенальної превенції спільно з представниками спеціальних служб проведено низку лекцій для школярів. Ініціативу підтримав голова Жашківської об'єднаної громади Ігор Цибровський. Теми лекцій корисні й актуальні: «Правопорушення та особливості кримінальної відповідальності неповнолітніх», «Скажемо насильству НІ!» та «Знай свої права!». Лектори

розповідали дітям про їхні права та обов'язки, адже ці знання допоможуть юним громадянам у становленні та розвитку особистості, навчать поважати права і свободи інших людей, захищати свої власні і розуміти, коли вони порушуються. Під час лекцій дітей навчали розрізняти види насилля, зокрема, психологічного, та давали цінні практичні поради, як його уникнути.



Підготовлено за інформацією сайтів Жашківської райдержадміністрації та Жашківської міської ради.

ЧЕРГОВИЙ ШЕДЕВР МАЙСТРА ВИТИНАНКИ

Жашківський майстер витинанки, художник Тарас Крамаренко представив свій черговий шедевр, присвятивши його річниці народження Тараса Шевченка: «В Україні Пророк народився! Славимо його! Витинанка “Райські птахи Кобзаря”, 2021р”.

ВИЗНАЧИЛАСЬ ТРІЙКА НАЙСИЛЬНІШИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД

Завершився чемпіонат Жашкова з волейболу. Місцеві спортсмени були з початку гри націлені на перемогу, тому боротьба фіналістів вийшла динамічною та видовищною. Першість здобула команда міста Жашків, друге і третє місця посіли спортсмени із сусідніх населених пунктів - Скибина та Соколівки. Переможці змагань були нагороджені медалями та грамотами.

www.zhashkivska-gromada.gov.ua



ДИТЯЧОМУ АНСАМБЛЮ ГАРМОНІСТІВ – 30 РОКІВ

Дитячий ансамбль гармоністів із Жашкова святкує ювілей. За три десятки років у колективі виросло кілька поколінь та брало участь понад 250 дітей.

Жашківський ансамбль гармоністів – рекордсмен Піннеса, відомий не лише в Україні, але й у світі. Лише торік колектив привіз кілька десятків Гран-прі й чимало першостей зі спеціалізованих музичних фестивалів. А за весь час існування колективу їх назбиралося майже три сотні, не рахуючи рекордів. Приміром,

пріоритетними мотивами витинанок, хоча за увесь час його творчості зібрано низку тематичних серій. Зокрема, «Професії», «Великодні писанки», «Буремні тридцять», «Всі празники в гості». У творчості художника простежується філософське осмислення обраної теми, що відображається у творах, вишуканих за формою й глибинних за змістом.



юний гармоніст Віталій Урусов минулого року в Іспанії виборов друге місце серед учасників із 70 країн. А наймолодший у колективі восьмирічний музикант Роман Шелестовський готується до міжнародного конкурсу в Торонто, де виступатиме у режимі он-лайн.

ЦІКАВО

ЖИВЕ ПИВО – ЧИ ІСНУЄ ВОНО НАСПРАВДІ?

Часто у рекламі ми чуємо: це пиво - найкраще, бо живе. Але чи існує таке поняття, як «живе пиво»? Професійні пивовари стверджують - ні. І запевняють, що цим терміном підміняють інші поняття. Детальніше про те, яке пиво зазвичай називають «живим», яким є термін придатності якісного пива і що впливає на його смак - читайте у матеріалі



Словосполучення «живе пиво» так міцно увійшло до повсякденного життя любителів хмільного напою, що давно не ріже слух. Якою ж несподіванкою було дізнатися, що такого поняття взагалі не існує. Це просто маркетинговий хід.

Живе чи нефільтроване?

Так вже повелося, що слово «живе» викликає найприємніші асоціації. У відношенні до пива цей термін сприймається як ознака свіжості, натуральності, відсутності

ня викликає у покупців більше довіри.

Директорка департаменту контролю якості ГК «Нові Продукти» Алла Васкевич стверджує, що «в ДСТУ та інших нормативних документах такого визначення немає. В Україні «живим» вважається нефільтроване та непастеризоване пиво».

Як зазначає головний технолог заводу «New Brew» Назар Стасюк, завдяки природним консервантам – алкоголю, вуглекислому газу, який виробляють дріжджі, а також хмелю, гіркі альфа-кислоти якого надають пиву антисептичну дію, - напій зберігається свіжим довгий час.

Натомість фахівці кажуть: ані за три дні, ані за тиждень пиво зіпсуватися не може. А якщо скисло, значить, з ним щось не так. І навіть для непастеризованого пива термін придатності може складати не менше 3 місяців. Завдяки природним консервантам – алкоголю, хмелю, діоксиду вуглецю, - воно може зберігатися тижнями і не втрачати смакових якостей. Звісно, якщо на пивоварні суворо дотримуються чистоти та високих санітарних стандартів.

Найбільш масово термін «живе пиво» використовується в розливних торгових точках, що останнім часом набули особливої популярності. Різноманітні невеличкі пивні магазини та ларьки, що пропонують зброджені напої на розлив, приваблюють покупців широким асортиментом та зручним розташуванням. Також існує думка, що пиво там особливо свіже, мовляв постачається прямо від виробника. Тим не менш, експерт «New Brew» спростувала й міф про відмінність продукції, що виробляється для постачання «на розлив», від баночної чи бутильованої продукції.

«Пиво, вироблене для бутильовання, та пиво для кегів та подальшого продажу на розлив не відрізняється. Наше пиво подається на розлив як на кегову лінію, так і на скляну чи іншу лінію з однієї ємкості форфасного відділення».

При цьому, за словами спеціаліста, варто враховувати, що якість продукції, придбаної на розлив, залежить не тільки від виробника, а й від самої торгівельної точки. Для збереження якості напою

добросовісний розливний магазин мусить забезпечити системне промивання установок для розливу.

Якісне та смачне

На пивзаводі New Brew точно знають, як зварити смачне та якісне пиво, не прикриваючись привабливими, але оманливими назвами на кшталт «живе». За словами Алли Васкевич, якість пива, зробленого на New Brew, не підлягає сумніву. «На нашому заводі використовують сучасні лабораторні прилади з контролю на всіх етапах виробництва, а висока якість пива забезпечується завдяки відповідному веденню технологічного процесу та дотриманню гігієнічних вимог на підприємстві. Адже чистота та гігієна - це основа якості продукції», - стверджує пані Алла.

За словами директора з пивного напрямку ГК «Нові Продукти» Юрія Бикоріза, на заводі New Brew виробляється екологічне, крафтове і натуральне пиво. Маркетологи заводу, котрі розробляли стратегію просування напою, точно знають: по-справжньому якісне пиво не потребує жодних красивих визначень та рекламних трюків.

Фахівці пивзаводу New Brew аргументовано довели, що такого поняття взагалі не існує, це просто рекламний трюк. Пиво може бути непастеризованим, нефільтрованим, і при цьому мати доволі тривалий термін зберігання. Але лише за умови, що при його виробництві було дотримано усіх необхідних норм, використовувалися найкращі інгредієнти і зварене було – з любов'ю.

ДОБРІ СПРАВИ
СІТКА ДЛЯ
ВОЛЕЙБОЛУ
АГРАРНОМУ
ЛІЦЕЮ

Благодійний Фонд «Нова Громада» постійно підтримує розвиток спорту у регіоні, забезпечуючи навчальні та спеціалізовані заклади новим оснащенням, а спортсменів – формою, взуттям та різним знаряддям. Нещодавно Фонд придбав для спортивної зали Жашківського аграрного ліцею професійну волейбольну сітку вартістю 5000 грн. Місцеві гравці у волейбол були дуже вдячні за допомогу: таке оновлення надихає на нові перемоги.

СТОЛОВИЙ
ПОСУД
ДЛЯ МАЛЮКІВ

Дошкільний навчальний заклад «Сонечко» у селі Бузівка отримав приємний подарунок. На прохання завідувачки дитсадка В. Мельничук та батьків вихованців закладу, БФ «Нова Громада» закупив до садочка нові чашки. Завдяки якісному та гарному посуду, зробленому із безпечних і стійких матеріалів, діткам ще краще смакуватимуть напої, які готують для них працівники дитячого садочка «Сонечко».

РЕМОНТ СТЕЛІ
У ПОЖЕЖНІЙ
ЧАСТИНІ

До БФ «Нова Громада» звернулася адміністрація 20-ї державної пожежно-рятувальної частини Управління ДСНС України у Черкаській області з проханням оплатити будівельні матеріали для проведення навісу стелі. У Фонді охоче допомогли. На ремонт стелі було виділено 22 тисячі гривень.

консервантів та різної хімії у складі. Але насправді наявність напису «живе» зовсім не гарантує таких якостей. Ба більше, професійного терміну «живе пиво» у пивоварінні взагалі не існує. На жаль, деякі виробники просто використовують назву «живе» для збільшення продажів. Адже таке формулюван-

За три дні - не зіпсується

Один з міфів, пов'язаних із «живим пивом», що у нього дуже обмежений термін зберігання – мало не три дні. А якщо на етикетці вказано три місяці або й півроку, то вас намагаються обдурити і продати вам «мертве» пиво.



■ АКСЕНТ

НЕБЕЗПЕЧНИЙ КОНТЕНТ: ЯК УБЕРЕГТИ ДІТЕЙ ВІД ШКІДЛИВОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Мало не щодня з телеекранів ми чуємо про чергову трагедію. Підлітки вкорочують собі віку, сприймаючи самогубство як гру. Схоже, такими є нові реалії 21 століття: хтось ставить жакливі соціальні експерименти, спостерігаючи за наслідками. Завдання батьків та педагогів - зупинити цю страшну тенденцію. Для цього треба говорити з дітьми та чути їх

Україну сколихнула хвиля дитячих суїцидів, викликаних неконтрольованими відео у соціальних мережах. У цих роликах підлітків спонукають вжити певну кількість пігулок та перевірити реакцію організму. Або зробити крок у безодню з верхнього поверху будинку. Що відбувається? Чому діти так легко піддаються маніпуляціям організаторів «груп смерті» та з легкістю вкорочують собі віку?

Інформаційний терор

У зв'язку з карантинними обмеженнями діти частіше сидять перед моніторами. А по той бік екрану «працюють» люди з нездоровою психікою, які випробовують юне покоління на міцність. Сподівання на кіберполіцію, яка мала б запобігти трагедіям, на превеликий жаль, не справилися. Відтак надія на школу і батьків. Останнім під силу зрозуміти, коли дитина потребує підвищеної уваги й допомоги.

Що має насторожити у поведінці дитини? Розмови про самогубство, нездорові фантазії на цю тему, акцентування на епізодах суїцидів у фільмах чи новинах. Поява у дитини літератури про самогубства, перегляд відповідної інформації в інтернеті. Спроби дитини усамітнитися. Хоча відмова від спілкування не завжди свідчить про схильність до су-



їциду, однак точно сигналізує про моральний дискомфорт дитини. Розмови і роздуми підлітка про те, що він абсолютно нікому не потрібен, що у випадку його зникнення ніхто його не шукатиме і навіть не помітить відсутності. У жодному разі не залишайте такі заяви без уваги і не кепкуйте з них. Обов'язково з'ясуйте причини подібного настрою, переконайте дитину у зворотному.

Ретельно масковані спроби дитини попрощатися з вами — незвичні розмови про любов до вас, спроби закінчити всі свої справи якомога швидше. А ще — дарування друзям своїх улюблених і найбільш цінних речей, з якими ваша дитина раніше не розлучалась.

Якщо ви помітили, що ваша донька або син часто засмучені, говорять про смерть як про буденність, слухають важку музику чи читають депре-

сивні книжки, то є вірогідність, що їм бракує спілкування та розуміння, підтримки та поради.

Психологи, котрі вивчають наслідки інформаційного терору, стверджують, що зазвичай підлітки роблять спробу самогубства не тому, що насправді хочуть померти. Причиною подібного стає банальне бажання привернути до себе увагу оточуючих, своєрідний зойк про допомогу. Для таких дітей перерізані вени або таблетки є лише своєрідним способом заявити світові про ступінь свого розпаду.

Психологи радять

Щоб налагодити довірливі стосунки з дітьми, фахівці рекомендують батькам активно слухати, не критикувати, обговорюючи проблеми дитини, не давати марних порад, не робити зауважень у присутності сторонніх осіб.

Варто обговорити разом ризики небезпечного впливу через інтернет, нагадати про важливі правила користування інтернетом і соціальними мережами: не спілкуватися з незнайомцями та не повторювати дії, які пропонуються в мережі. А після появи чергової новини про дитяче самогубство розповісти власній дитині про свої почуття з цього приводу.

Треба звертати увагу на щонайменші зміни поведінки, режиму сну та апетиту дитини, розумно контролювати зрозумілі для неї правила.

Соціальні мережі не завжди блокують контент, який закликає до небезпечних дій, адже смертельний челендж — величезна частина платформи, і розробники не одразу помічають їхню появу. Тож варто бути пильними, обмежувати час, який діти проводять у гаджетах і цікавитися їхніми вподобаннями.

■ НОВИНИ ОБЛАСТІ

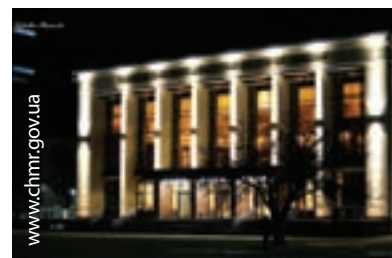
СТАРТ НОВОГО ПРОЕКТУ

Починає свою діяльність проект «Норвегія-Україна» Професійна адаптація. Інтеграція в державну систему». Він покликаний підвищити конкурентоспроможність на ринку праці, соціальну адаптацію та сприяти створенню власного бізнесу військовослужбовцями та членами їхніх сімей.

У співпраці із обласною службою зайнятості наразі сформовано першу групу слухачів, які готові приступити до навчання на безкоштовному курсі «Основи підприємництва: відкриття власного бізнесу».

Відповідно до грантової угоди Міжнародного фонду соціальної адаптації й ГО «МЕЖА.ЮА», проект повністю фінансує влада Норвегії. За словами президента Міжнародного фонду соціальної адаптації Володимира Рубцова, для групи з 25 осіб на три місяці передбачено 240 тисяч гривень.

ОБЛАСНИЙ ДРАМАТИЧНИЙ ТЕАТР ВІДКРИТО



Після тривалої реконструкції в Черкасах запрацює обласний музично-драматичний театр імені Тараса Шевченка. Після пожежі, яка сталась у липні 2015 року, у будівлі відновили абсолютно все: комунікації, фасад, фойє, глядацьку залу, сцену, меблі.

На урочистому відкритті міський голова Черкас Анатолій Бондаренко зазначив: «Це — чудова та, без сумніву, одна з найбільш очікуваних подій у культурному житті нашого міста. Вітаю, насамперед, колектив театру, його керівника, всю громаду Черкащини з цією, без сумніву, важливою подією. Все тимчасове, а мистецтво — вічне!».

НА ДЕРЖАВНИХ ДОРОГАХ ЧЕРКАЩИНИ ТРИВАЄ «ВЕЛИКЕ БУДІВНИЦТВО»

На автодорогах державного значення Черкащини повним ходом йдуть роботи у межах програми «Велике будівництво». Продовжуються будівельні роботи з реконструкції шляхопроводу через залізничну колію та підходів до нього на автомобільній дорозі державного значення Н-01 Київ-Знам'янка на ділянці км 164+068 у місті Городище.

Реконструкція шляхопроводу передбачає розширення проїжджої частини, облаштування нових опор шляхопроводу, заміну балок, влаштування водовідведення, облаштування тротуару тощо. Також буде влаштовано нове асфальтобетонне покриття на підходах до шляхопроводу і встановлені нові дорожні знаки.

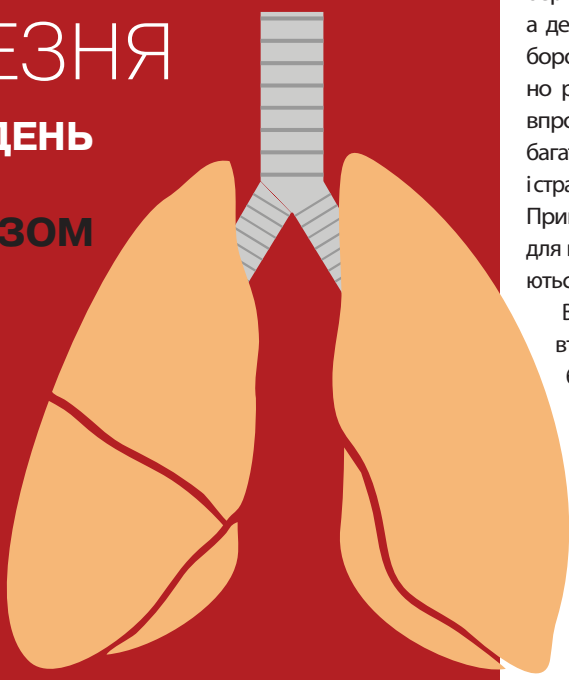
■ ЗДОРОВ'Я

ЧИ МОЖНА ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ТУБЕРКУЛЬОЗУ?

24 БЕРЕЗНЯ

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ
БОРотьБИ З
ТУБЕРКУЛЬОЗОМ

Україна посідає друге місце у Європі за рівнем захворюваності на туберкульоз. В чому причини таких показників і чи можна вберегтися від цієї підступної хвороби?



Туберкульоз — це інфекційна хвороба, яку викликає надзвичайно стійкий у зовнішньому середовищі збудник — мікобактерія туберкульозу. Найчастіше джерелом інфекції є хвора на туберкульоз людина, яка виділяє збудника з мокротинням. Інфікування найчастіше відбувається

повітряно-крапельним або повітряно-пиловим шляхом. Зараження мікобактерією туберкульозу не обов'язково призводить до захворювання, але є стани організму, які сприяють прогресуванню інфекції і розвитку захворювання.

У 1993 році ВООЗ оголосила ту-

беркульоз національним лихом, а день 24 березня Всесвітнім днем боротьби з туберкульозом і офіційно рекомендувала стратегію DOTS, впровадження якої — це порятунок багатьох людей від смерті, хвороби і страждання, зумовлених цим недугом. Принципи стратегії універсальні для всіх країн і успішно запроваджуються більш ніж у 180 державах.

В Україні, на жаль, статистика невтішна. Щороку тут реєструється близько 30 000 нових випадків захворювання на туберкульоз. Кожен шостий хворий помирає, хоча сьогодні це захворювання цілком виліковне.

Аби не підчепити туберкульоз, варто знати, що сприяє хворобі. Це — алкоголізм, тютюнопаління, тривалий контакт з хворими на туберкульоз, шкідливі професійні та екологічні впливи, незадовільний санітарний стан помешкань та хронічний стрес.

Перші ознаки туберкульозу: постійний кашель впродовж двох-трьох тижнів, підвищення температури тіла понад два тижні, підвищена пітливість, особливо в нічні години, безпричинне схуднення. Якщо ви помітили бодай од-

ну із таких ознак, варто не відкладати візит до фтизіатра. Адже на переконання лікарів, хворобу можна вилікувати у разі своєчасної діагностики та дотримання правил лікування, хоча процес повного одужання доволі тривалий.

Недарма кажуть, що недугу легше попередити, аніж потім лікувати. То що ж потрібно, аби убезпечити себе від зараження туберкульозом? Не так і багато. Судити самі. Аби хвороба не підстергла зненацька, треба вести здоровий спосіб життя, займатися фізкультурою та спортом, повноцінно і раціонально харчуватися. Обов'язково дотримуватися санітарно-гігієнічних норм у побуті. Регулярно проводити елементарні вологі прибирання в оселі, провітрювати, не допускати надмірної вологості, виникнення плісняви та пилу.

За жодних умов не нехтувати щорічними профілактичними обстеженнями. Взяти за правило не пропускати візит до флюорографічного кабінету. Як показує практика інших країн, боротьба з туберкульозом буде успішною тільки тоді, коли ми всі разом будемо дотримуватися правил боротьби з підступною хворобою і вимагати їхнього виконання від оточуючих.

■ ДОВІДКОВО ВЕСНЯНИЙ АВІТАМІНОЗ

**З настанням весни заго-
струються хронічні хво-
роби. Причина - унедостат-
ній кількості вітамінів**

Після зимової "сплячки" нашому організму потрібні сили, а відтак – вітаміни, щоб адаптуватися до нового режиму та побороти сезонну депресію.

Те, що зазвичай трапляється з нами наприкінці зими і початку весни, медики називають гіповітамінозом, або вітамінною недостатністю. Тобто, попри наявність мінімуму вітамінів, частини з них нам все-таки бракує. Треба поліпшити тонус і здобрити організм якомога більшою кількістю необхідних речовин. Звісно, є низка синтетичних препаратів. І ті, хто звик користуватися послугами аптечних мереж, можуть не змінювати традиції. Однак для більшості населення такі препарати не завжди доступні насамперед через їхню дорожнечу.

А в народі є чимало доступних засобів, здатних впоратися з авітамінозом. Найперший – морквяний або гарбузовий сік з невеликою кількістю меду. Якщо вживати такий коктейль щодня, авітаміноз швидко відступить.

Відвар шипшини – це взагалі унікальний засіб, який значно покращує стан здоров'я, тонізує організм і усуває дефіцит вітамінів А, В₂, Е, С, Р і К. Для приготування напою необхідно висипати в термостійку ємність (наприклад, термос) ягоди і залити окропом. Закрити і дати настоятися протягом декількох годин.

Відвар калини також здатний поновити баланс багатьох вітамінів. Для його приготування слід одну столову ложку ягід залити склянкою окропу і настоювати протягом 4-5 годин. Готовий напій процідити і пити по ½ склянки двічі на добу.

Велику популярність має ще один народний засіб, який називають супервітамінним. Для його приготування слід змішати і подрібнити в однакових пропорціях родзинки, лимон, журавлину, курагу і волоські горіхи. Отриману суміш залити медом і приймати щодня вранці по одній столовій ложці.



■ ТРАДИЦІЇ ВЕЛИКИЙ ПІСТ: ОЧИЩЕННЯ ТІЛА Й ДУШІ

Триває Великий піст, який закінчиться Великодніми святами. Як без жалю відмовитися від певних продуктів, як правильно і без шкоди для здоров'я постити і яким чином виходити з посту - у нашому матеріалі

Особливий період для всіх віруючих – Великий піст. У цей час вони можуть довести силу своєї віри, перевірити себе на стійкість моральних засад. Вимоги в цей період поширюються як на духовну сферу життя, так і на фізичну. Великий піст нинішнього року триває з 15 березня по 1 травня. Після його закінчення 2 травня християни відзначають Великдень.

Зміна раціону – не подвиг, а спроба духовно зрости

Для того, щоб правильно пройти весь піст, в нього потрібно правильно увійти. Якщо ви вперше вирішили постувати, не варто робити цього різко, "з розгону". Головна умова на весь період Великого посту: пити більше рідини. Адже при вегетаріанському харчуванні організм посилено виводить шлаки, а для цього йому потрібно багато води. При нестачі рідини в організмі може почати боліти голова або з'явитися загальна слабкість.

Ми підготували п'ять правил, які допоможуть легко увійти у режим особливого харчування. Найперше – усі м'ясні страви замінити соєвими. Друге: їсти більше бобових. Рецептів приготування смачних і поживних страв з квасолі, гороху, сочевиці досить багато. Бобові будуть насичувати організм білковою їжею. Третє: зазвичай салати з сирих овочів не завжди легко засвоюються організмом. Оберіть оптимальний варіант – печені овочі.



Четверте: відкрийте для себе каші. Це легке

рішення для сніданку, обіду й вечері. І, нарешті, п'яте: прислухайтеся до рекомендацій лікарів. Якщо у вас холецистит, коліт, гастрит, не варто зловживати грибами або редькою, редискою. А при серцево-судинних захворюваннях треба бути обережними з сирими овочами та фруктами.

І ще: не можна сприймати піст як дієту. Це час, коли людина відмовляється від своїх пристрастей. Щоб витримати піст, думайте не про те, що ви втрачаєте в цей момент, а про те, що ця маленька перемога принесе вам в майбутньому. Маленька порада: не слід виставляти

напоказ свою витримку. Почуття гордості, навіть перед самим собою – поганий супутник на час Великого посту.

Вихід з посту – стрес для організму

Великий піст найдовший і найсуворіший з усіх. Вихід з нього є стресом для організму. Найголовніше правило після закінчення посту – не починайте їсти все й одразу, особливо м'ясо у великій кількості. Якщо з посту виходити неправильно, то можна більше нашкодити своєму організму, ніж принести користі.

Вихід з посту займає 1-2 тижні, тому пропонуємо кілька корисних правил, як правильно це зробити. Перш за все – не перевантажуйте організм делікатесами.

Перед великодньою трапезою випийте дві склянки теплої води. Вона заспокоїть шлунок, відтак ви швидше втамуєте голод. Після закінчення посту продовжуйте їсти пісню їжу впродовж декількох тижнів. Поступово вводьте до свого раціону молоко, м'ясо і яйця. Споживайте більше фруктів, овочів і зелени. Ці продукти сприяють засвоєнню більш важкої їжі. Запам'ятайте, що м'ясо потрібно починати вживати поступово. Для таких страв краще вибирати яловичину, курку, індичку або кролика, тобто більш дієтичне м'ясо. Будьте обережні з алкоголем. Після посту краще вживати вино (не більше 100-200 мл). Страви з м'яса, риби спробуйте поливати лимонним соком. Він є заміником кислоти шлункового соку, відтак їжа краще перетравиться.

■ СЕЗОННІ ПОРАДИ

ЧАС САДИТИ РОЗСАДУ: ЩО ТРЕБА РОБИТИ, АБИ ОТРИМАТИ ГАРНИЙ ВРОЖАЙ

Власноруч висаджені огірочки, кабачки або зелень - що може бути краще? Весною це робити особливо приємно. Адже і погодні умови, і настрій сприяють, щоб усе, що було посаджено, зійшло і дало гарний врожай. Розповідаємо, як краще висаджувати розсаду, як відрізнити якісне насіння від половини і чому у цьому процесі важлива кожна дрібниця

Березень – відповідальна пора для насіння під майбутній урожай. Його перевіряють на сході. Найціннішим вважається те, що проросло у перші дні. Як правило, насіння редису, ріпи, огірків, кабачків, капусти, моркви, салату, буряка, гарбуза, томатів проростає через 7-10 днів, а цибулі, петрушки, кропу – через 12-14 днів. Перед посівом насіння заливають водою. Дрібне й неякісне зазвичай спливає на поверхню. Його варто викинути. Потім у склянку води всипають дві чайні ложки цукрового піску, розчиняють його і поміщають насіння, що залишилися. Насіння, яке сплигло, знову видаляють. Те, що лишилось на денці, підсушують і залишають для посіву.

Час весняного рівнодення (20 березня), коли день із ніччю рівняється - кращий термін посіву багатьох овочевих і гілкових культур на розсаду, у тому числі томатів. Для загартовування насіння

томатів протравлюють 10-20 хвилин у розчині марганцівки фіолетового кольору, промивають чистою водою і тримають дві доби в мокрій марлі в темному місці. Потім набрякле насіння в поліетиленовому пакеті поміщають на верхню полицю холодильника на 4-5 діб. Як тільки проклюнуться паростки, їх сіють у ущик з приготовленою земляною зволоженою сумішшю, ставлять у тепле місце й накривають поліетиленовою плівкою. Коли сході з'являться, плівку знімають і ущик переносять у світле, прохолодне місце, щоб рослини не тяглися вгору.

Наприкінці березня готують бульби картоплі. Їх укладають в один ряд у плоскі ящики або коробки і ставлять на тиждень у світле, тепле (20-25°C) приміщення. Від яскравих сонячних променів бульби притіняють папером.



За місяць до посадки ящики переносять у світле, але більш прохолодне приміщення (8-10°C). Щоб на картоплі прокинулись усі вічка, її щотижня перевертають. Бульби, на яких ростуть нитковидні паростки,

видаляють. Те ж варто зробити з усіма іншими зіпсованими і хворими бульбами.

А загалом практично всі «роботи» поки відбуваються на власному підвіконні. Зараз найголовніше виростити хорошу і життєздатну розсаду.