

**ОДЕСА ЗАГОВОРИТЬ
УКРАЇНСЬКОЮ**

ЗАТВЕРДЖЕНО ПРОГРАМУ НА 2023-2025 РОКИ стор.3

**ЩО ЗМІНИЛОСЯ
У НОВОМУ РОЦІ?**

ЗАРПЛАТИ, ПЕНСІЇ, ПОДАТКИ стор. 4

**ДОМАШНЯ
ЕНЦИКЛОПЕДІЯ**

ПОРАДИ НА ВСІ ВИПАДКИ стор.7

Прес-кур'єр

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА У 1993 р.

Січень 2023 р.

**№ 1
(1496)**

ДРУКУЄТЬСЯ УКРАЇНСЬКОЮ ТА РОСІЙСЬКОЮ МОВАМИ

ВОПРОСЕЦЬ

Я, как и, вероятно, многие покупатели супермаркетов, люблю дома еще раз просмотреть чек о покупках, разобраться со скидками, по возможности сверить цены с чеком, оставшимся от прежней покупки. Но теперь об этом не стоит даже думать: информация на чеках печатается таким мелким шрифтом, что и через лупу ничего не разобрать. И вот что интересно: так во всех супермаркетах, вроде как сговорились.

С чем это может быть связано? Или владельцы супермаркетов хотят скрыть свои проделки, или им стыдно за цены? Неужели последнее?



Які свята, події і знаменні дати відзначаємо у січні?

6

ЗВЕРНЕННЯ ДО ЧИТАЧІВ

Два ювілеї «Прес-кур'єра»

Щиро вітаємо передплатників і читачів «Прес-кур'єра»-2023!

Цей рік для всіх нас особливий. І не тільки тим, що газета виходить лише один раз на місяць. Якраз це не подобається ні редакції, ні читачам і в майбутньому сподіваємось відновити щотижневий вихід.

А поки що прагнемо робити «Прес-кур'єр» таким, щоб він давав читачам інформацію, актуальну протягом всього місяця. Якщо у вас будуть пропозиції з цього приводу – готові вас уважно вислухати.

Особливим для нас рік 2023-й тим, що газеті випадають два ювілеї, які не можна не згадати.

Сподіваємось, багато читачів звернули увагу на надпис біля заголовка: «Газета заснована у 1993 році». Отже, «Прес-кур'єру» виповнюється 30 років. Ось це і є наш перший ювілей.

Погодьтеся, три десятки років для газети – час солідний. Нам було не легко, але вижити нам завжди допомагали ви – наші читачі і передплатники. Зі свого боку ми прагнули бути для вас і цікавими, і корисними. Погодьтеся, дуже часто нам це вдавалося, і тому сьогодні серед наших шанувальників найбільше людей, які читають «Прес-кур'єр» вже багато років.

Цього року у нас буде ще один ювілей – у травні, дасть Бог, вийде 1500 номер газети. Це теж своєрідне досягнення, до якого не всі газети доживають.

Але час сьогодні, на жаль, не для свят. Ми всі живемо надією на те, що нинішній рік стане роком Перемоги і в Україні запанує мир. А для цього треба всім напружено працювати – кожному на своєму місці, бо у кожного свій фронт боротьби. У підсумку маємо зміцнювати колективну віру у нашу безумовну Перемогу і підтримувати тих, кому сьогодні найважче.



А свята і ювілеї зачекають... Разом із сьогоднішнім номером передплатники одержать наш традиційний кольоровий календар, яким можна користуватися цілий рік. Отже, ще один пункт своїх зобов'язань перед читачами редакція виконала.

Зверніть увагу: в редакції змінилися номери телефонів, працюють тільки мобільні. Але ми завжди відповідатимемо на ваші дзвінки, прислухатимемось до ваших прохань і допоможемо у всьому, що буде нам під силу. Ви знаєте — це наш стиль.

Свої запитання і пропозиції можна надсилати нам звичайною поштою, на Viber чи на електронну пошту. В тому числі і тексти привітань своїм близьким і рідним з нагоди ювілеїв. Тільки врахуйте, газета виходить в перший четвер місяця.

І, нарешті, нагадаємо, що передплатити «Прес-кур'єр» можна до 20 числа кожного місяця, щоб отримувати газету з наступного місяця.

NO COMMENT

● Прем'єр-міністр України Денис Шмигаль назвав стратегічною задачею України отримати критеріям вступлення в Європейський Союз уже до кінця 2024 року.

● Следуючий саммит Україна-ЄС состоится 3 февраля 2023 года в Киеве, а не Брюсселе, как должно было быть по очередности.

● Кабмин направил конфискованные у РФ 17 млрд на восстановление домов украинцев.

● Хорватия с 1 января 2023 года официально присоединилась к еврозоне, став двадцатым ее членом. С этого дня в Хорватии евро становится официальной валютой, которая должна постепенно заменить хорватскую куну, которая будет постепенно выходить из обращения до 31 июля 2023 года.

● Во вторник, 3 января, на орбиту Земли на ракете Falcon-9 компании SpaceX выведен украинский наноспутник PolyTAN-NP-30, разработанный учеными Киевского политехнического института им. Сикорского.

● Кабинет Министров Украины утвердил новый порядок организации и ведения воинского учета призывников, военнообязанных лиц и резервистов.

● Прем'єр-міністр Японії Фуміо Кісідза планує запросити президента України Володимира Зеленського на саміт G7, який состоится в Хіросіме 19-21 мая.

● Україна в 2023 году продолжит реформу децентрализации, в частности, будет введен институт префектов.

● Україна после победы перейдет к контрактной армии и одновременно предоставит каждому возможность получить знания и умения, которые помогут в защите страны, если враг снова нападет.

● Министерство иностранных дел Польши заявило, что немецкое внешнеполитическое ведомство официально отклонило требование Варшавы о выплате репараций за ущерб, нанесенный во время Второй мировой войны.

● Минздрав разрешил врачам в случае отключения света выписывать пациентам бумажные рецепты.

● Украинский омбудсмен Дмитрий Лубинец планирует встречу с российской уполномоченной Людмилой Москальковой по освобождению пленных, в частности, гражданских.

● Власти Польщі готови прийняти произведения искусства из Украины, если украинская сторона решит их вывезти для сохранения в случае боевых действий.

● В 2022 году рекордное количество мигрантов пересекло Ла-Манш в Великобританию на малых судах - 45 728 человек, что более чем на 60% больше, чем в предыдущем году.

● Путин поручил министерству культуры РФ обеспечить показ в российских кинотеатрах документального кино, посвященного так называемой "специальной военной операции" и "борьбе с распространением неонацистской и неонацистской идеологии".

Аукціони скасовано

Кабінет міністрів тимчасово, до кінця дії воєнного стану, скасував аукціони у системі Prozorro. Рішення зумовлене відсутністю доступу всіх учасників торгів до системи через обстріли енергосистеми. Про це повідомила пресслужба Міністерства економіки.

Аукціони не проводитимуться на період дії воєнного стану і протягом 90 днів з моменту його припинення.

"Як відповідь на блякауті, ми тимчасово скасували електронні аукціони. Від сьогодні всі торги, що будуть оголошені в Prozorro, будуть проводитися без аукціону. Тобто тендерна пропозиція учасника є остаточною, і виграє той, хто дав найменшу ціну під час подання пропозиції", – пояснила віцепрем'єр-міністерка економіки Юлія Свириденко.

За її словами, в умовах відключення електроенергії, не всі учасники мали рівну можливість



торгуватися в аукціоні, а це є ключовим принципом публічних закупівель. "Ми повернемо аукціони, як тільки ситуація стабілізується", – додала вона.

Також постановою була скасована локалізація при закупівлях на потреби Збройних Сил. Тобто пікапи, вантажний транспорт, швидкі тощо можна купувати на потреби ЗСУ без вимог локалізації.

Свириденко зауважила, що міністерство проведе аналіз наслідків скасування аукціонів на різні категорії закупівель, за результатами якого можуть бути запроваджені постійні зміни до процесу публічних закупівель.

ЙДЕ СЛІДСТВО

Зерно — на експорт, гроші — у карман

Правоохоронці викрили понад 10 високопосадовців, причетних до схеми розкрадання коштів на експорті українського зерна – за оцінками БЕБ, збитки бюджету становлять 5,2 млрд грн. Про це повідомила пресслужба Служби безпеки, Бюро економічної безпеки.

Серед осіб, залучених до організації оборудки, – заступник начальника одного з департаментів Державної митної служби та керівництво Одеської митниці.

Для реалізації схеми її учасники задіяли більше ніж 370 комерційних структур із ознаками фіктивності. Через них учасники схеми скуповували пшеницю у приватних фермерів, сільгосппідприємств та великих агрохолдингів. Після цього продукцію передавали через низку фірм-"прокладок" і збували зерно експортерам для продажу за кордон.

У період серпня-вересня 2022 року таким чином було вивезено понад 1 млн тонн зернових сумнівної походження через потужності зернових терміналів в Чорноморському, Південному та Одеському портах.

Зазначається, що БЕБ та Податкова направили до Держмитслужби інформацію про ризикові операції, проте службовці їх проігнорували. За даними слідства, митники сприяли проведенню експорту зерна. Хоча в СБУ кажуть, що точна сума збитків ще розраховується, у БЕБ орієнтовні збитки за 2022 рік через недекларування доходу від експортних операцій у



вигляді несплати податків оцінюють в 5,2 млрд грн.

Співробітники БЕБ спільно з СБУ провели 30 обшуків у приміщеннях Державної митної служби, Одеської митниці та митних постах "Чорноморськ-порт", "Південний порт", "Одеса-порт" ДМС та за місцем проживання службових осіб Держмитслужби. У ході обшуків вилучено чорнові записи, комп'ютери та телефони, що підтверджують митне оформлення та відправлення зернових культур.

Також вилучено документи, які можуть свідчити про обізнаність посадових осіб щодо підприємств з ознаками ризиковості серед експортерів зерна.

Наразі співробітники БЕБ аналізують діяльність згаданих фірм-"прокладок" та встановлюють повне коло причетних до схеми осіб. Вживаються заходи щодо притягнення їх до кримінальної відповідальності та відшкодування завданих державі збитків.

Досудове розслідування здійснюється у кримінальному провадженні за ознаками правопорушення за ч. 2 ст. 364 КК України – зловживання службовим становищем, що спричинило тяжкі наслідки.



СМЕРТЬ РОСІЙСЬКИМ ОКУПАНТАМ!

ПОЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ

Ключевые итоги визита

Владимира Зеленского в США

Свой первый зарубежный визит с начала полномасштабного вторжения России Владимир Зеленский совершил 22 декабря 2022 года в Соединенные Штаты. США — крупнейший донор Украины, поддержка которого только при администрации Джо Байдена уже перевалила за 21 миллиард долларов.

Ожидания визита были заранее подготовлены: почти неделю до него циркулировала информация о передаче Украине американских систем противовоздушной обороны Patriot в рамках нового пакета военной помощи — что, собственно, и произошло.

Тем не менее глава государства получил уникальную возможность обратиться непосредственно к законодателям и гражданам США, чтобы объяснить им, почему поддержка Украины в войне против России важна и должна продолжаться.



Визит в поворотный момент

Уже сейчас можно утверждать, что поездка Зеленского в Вашингтон не была спонтанным решением ни одной из сторон и готовилась как минимум несколько недель.

При этом намерение посетить ключевого союзника в войне против России у президента Украины было еще несколько месяцев назад. Вероятно, это могло произойти еще летом, когда в американскую столицу прибыла первая леди Елена Зеленская и произнесла речь перед Конгрессом, но сам Зеленский тогда из соображений безопасности не поехал.

«Я не мог (раньше) приехать, потому что ситуация была сложной. Сейчас я приехал, и это означает, что мы контролируем ситуацию, в первую очередь благодаря вашей поддержке», — подчеркнул глава государства перед переговорами с Байденом в Белом доме.

Тем интереснее, что первый зарубежный визит Зеленского с начала полномасштабного вторжения приходится совсем на другой, чем летом, контекст. Ключевые западные союзники Киева, так или иначе, сигнализируют: конфликт находится если не в решающей, то в важной фазе.

В Белом доме, объясняя важность разговора Зеленского и Байдена, прямо сказали, что «мы вступаем в новую фазу войны». В британском правительстве неофициально утверждают, что и Россия, и Украина находятся в определенном тупике, из которого могут выйти только при условии резкого увеличения военного потенциала.

Другая, менее приятная для Украины сторона этих обсуждений, — осторожные попытки «сохранить лицо» России.

Можно вспомнить затронутые лидерами Германии и Франции дискуссии о том, как Запад может выстраивать будущие отношения с Москвой после завершения войны. Немецкий канцлер Олаф Шольц постепенно и настойчиво продвигает тезис: можно восстановить отношения с РФ — по крайней мере, в экономическом плане, но уже после войны. А Эммануэль Макрон поднял вопрос о «гарантиях безопасности» для Москвы, вызвав этим возмущение восточных соседей по ЕС.

В эту же канву ложится и нашедшая статью бывшего государственного секретаря США Генри Киссинджера «Как избежать еще одной войны», в которой он под, на первый взгляд, приемлемыми месседжами типа неизбежного объединения Украины и НАТО говорит об «исторической роли» России как балансира мировой системы и про возможность референдумов на оккупированных ею территориях Украины под эгидой ООН.

И на этом фоне визит Владимира Зеленского в США — в страну, которая стала ключевым союзником Украины, по крайней мере, в военном плане — был не

просто уместен, но и необходим.

Конгресс против Блэгоу

Американский контекст ситуации стоит отдельного упоминания.

Уже 3 января в США собирается Конгресс нового созыва, где в Палате представителей большинство будет занимать Республиканская партия. И хотя ее большинство однозначно выступает за поддержку Украины, в Белом доме непублично опасаются: дальнейшее одобрение военной и финансовой помощи Киеву может тормозиться. Да, существует ленд-лиз, но за это оружие Киеву придется платить своими деньгами, которых у воюющей страны, мягко говоря, мало.

Республиканцы ощущают внутреннее (со стороны более радикальных однопартийцев-трампистов) и внешнее (со стороны избирателей) давление для введения большего контроля над тем, как тратится американская помощь Украине. Это не обязательно означает ее уменьшение, но на скорости принятия решений точно скажется.

Не стоит забывать и о том, что возглавляемая республиканцами Палата представителей уже готовится начать ряд политических расследований против Джо Байдена и его сына Хантера. И столь беспрепятственного сотрудничества, как с нынешним Конгрессом, у Белого дома уже не будет.

Словом, кажется, что 2023 год не будет легким для Вашингтона. И «защитные» в бюджетный законопроект почти 45 миллиардов долларов помощи для Украины и союзников США — это хоть какая-то гарантия того, что грядущая политическая турбулентность не слишком затронет американскую поддержку Киева.

Пределы поддержки оружием
Первые сигналы по итогам визита Владимира Зеленского в Вашингтон дают осторожные основания считать: он был удачным, и не только в символическом смысле.

Едва ли не главной новостью, которая доминировала в информационном пространстве, стало решение США передать Украине батарею зенитно-ракетного комплекса Patriot — шаг, о котором украинская сторона непублично и публично просила еще с 2021 года, особенно на фоне массивных ракетных обстрелов инфраструктуры и падения ракеты в польском селе Пшеводув. Тогда, как можно вспомнить, Польша неожиданно предложила разместить немецкие ЗРК Patriot на западе Украины — приятный и обремененный на неудачу жест.

Ключевым аргументом Вашингтона против передачи систем долгое время было то, что система нуждается в сложной процедуре обслуживания, что в условиях войны наладить проблемно. Но, если верить источникам CNN, «реальность происходящего на местах» смогла разбить и такие возражения. И, если верить главе МИД Украины Дмитрию Кулебе, «все невозможное возможно».

В ближайшее время защиты украинского неба «патриотами», конечно, ждать не стоит, хотя бы потому, что только обучение работе

с этими системами, по оценкам Пентагона, продлится несколько месяцев. Но более важен психологический эффект такого шага в США: Украина постепенно снимает неформальные табу на определенные вооружения, которые ей поставляют Запад.

Есть две «красные линии» в военной поддержке Украины, которые, как показала встреча Зеленского и Байдена, так никуда и не исчезли.

Как отметил после встречи с Зеленским президент США Джо Байден, такие поставки могут осуществляться только в согласовании между союзниками Украины, ведь Вашингтон не хочет раскола в НАТО и ЕС.

И кроме того, для Байдена лично очень важным остается вопрос недопущения эскалации — а дальнобойное оружие, как те же тактические ракеты ATACMS дальностью до 300 километров, он считает шагом к эскалации. И судя по его комментариям о нежелании Третьей мировой войны в Европе, не только он так считает.

Не благотворительность, а инвестиция

Выступление Зеленского в Конгрессе, как метко отметил комментатор американского телеканала CBS, было направлено на две аудитории: американских законодателей, которые, несмотря на плохую погоду и неожиданный приезд важного гостя, в большинстве все же смогли прибыть в Капитолий, и американских граждан. Об этом нужно было по сути объяснить, зачем выделять Украине миллиарды долларов.

«Ваши деньги — не благотворительность. Это инвестиция в глобальную безопасность и демократию», — таков был ключевой ответ президента Украины на этот вопрос, дополненный неоднократными ссылками на историю Второй мировой войны и напоминаниями о том, что нынешняя война — глобальная, и от нее отмежеваться не получится.

Не забыл глава государства вспомнить и о том, как миллионы украинцев будут праздновать Рождество в бомбоубежищах и без света, но «свет нашей веры в победу не угаснет». Зеленский пытался убедить слушателей, что «справед-



ливый мир» (о котором он говорил с Байденом) и вера украинцев в победу — вещи совместимые. И что давление против России работает, и его необходимо усиливать, ведь она уже проиграла войну — «войну против всего мира».

И стоит отметить также то, что в речи перед обеими палатами Конгресса президент Украины упомянул и об ответственности Ирана за помощь России, и даже о положении Глобального Юга — тема, которая не так часто звучит в речах такого уровня.

Оценивать речь Зеленского — дело неблагодарное, но за нас это сделали американские законодатели, которые больше двух десятков раз прерывали ее стоя овациями. Еще до выступления законодатели сравнивали его с речью британского лидера Уинстона Черчилля в декабре 1941 года, в разгар Второй мировой войны.

Символично, что многие в зале добавили в свой гардероб синезелтые элементы, а, например, спикер Палаты представителей Нэнси Пелоси прикрепил на лацкан (синего) пиджака украинский и американский флаги.

И, возможно, по крайней мере, одно из следующих ключевых для Украины решений будет принято под флагом, подписанным защитниками города-крепости Бахмута именно для американских законодателей.

Олег ПАВЛЮК.
(<https://hromadske.ua>).

Какие порты приватизируют

Несколько объектов государственной собственности, которые находятся в Одесской области, выставят на аукцион для приватизации уже в начале года.

Первым из них 17 января попытаются продать ГП «Морской торговый порт Усть-Дунайск» со стартовой балансовой стоимостью чуть более 60 миллионов гривен.

Следующими на торги выставят госпредприятия «Морской торговый порт Белгород-Днестровский» (стартовая цена 168 млн грн) и «Южный государственный научно-производственный центр «Прогресс» (стартовая цена 12 млн грн).

Еще один будущий объект приватизации — Государственное предприятие «Юж-



ный государственный научно-производственный центр «Прогресс» — расположен вблизи порта Южный, имеет площадь 1,8 га и его приватизация будет интересна одному из портовых операторов.

Начальник Регионального отделения Фонда госимущества Украины в Одесской и Николаевской областях Александр Славский уверяет, что порты ни в коем случае не отдадут по стартовой цене. Он также отметил, что такие объекты в Европе часто покупают для дальнейшей перепродажи.

Двадцатка самых богатых

Двадцать самых богатых украинцев за время полномасштабной войны потеряли более 20 млрд долларов состояния. Об этом говорится в рейтинге Forbes Украина.

Обзор свидетельствует, что времена бизнесменов «старой школы» проходят. Так, в топ-20 есть шесть предпринимателей, которые заработали свое состояние в «экономике знаний», почти вообще не пересекаясь с украинским государством.

Несмотря на значительные потери (-9,3 млрд долл), первенство традиционно получил Ринат Ахметов (Метинвест, ДТЭК) с оценкой состояния в 4,4 млрд долл. За ним расположились основатели IT компании Grammarly Максим Литвин и Алексей Шевченко с состоянием в 2,3 млрд долл каждый.



Четвертую позицию по состоянию занимает Виктор Пинчук (Интерпайп), а пятую — Константин Жеваго (Ferrexpo).

В первой десятке также находятся Александр и Галина Гереги (Эпицентр), соучредитель Revolut Влад Яценко, Вадим Новицкий (Смарт-Холдинг) и Геннадий Боголюбов (группа «Приват»). Закрывает топ-10 Сергей Тигипко (группа ТАС, Универсал банк). Петр Порошенко всего на 12 месте (730 млн долл).

Молдова упростила правила

Молдова разрешила гражданам Украины до 1 февраля 2023 года въезжать в страну на основании удостоверения личности не только в случае выезда из Украины, но и через молдавско-румынскую границу и Кишиневский аэропорт.

Нацкомиссия по чрезвычайному положению дополнила решение о порядке въезда украинских граждан, принятое 24 февраля.

Теперь граждане Украины смогут въезжать в Молдову из Румынии на основании удостоверения личности (ID-карта, внутренний паспорт), обычного паспорта, а также других документов, удостоверяющих личность (удостоверение личности гражданина Украины, выданное посольством Украины в Молдове, временное удостоверение личности, выданное Бюро ми-



грации, водительские права, вид на жительство, военный билет и т.д.). Также они могут предъявить копии этих документов или документы в электронном формате, а также документы с истекшим сроком действия.

На основе тех же документов они смогут выехать из Молдовы в Украину.

Раньше украинцам, чтобы проехать транзитом через Молдову, приходилось оформлять документы в дипломатических представительствах Украины.

Путинские уроки о войне

Российское министерство просвещения утвердило школьную программу с курсом о войне в Украине, а также с обучением стрельбе из автомата Калашникова и бросанию гранат. Об это сообщило российское издание «Медиазона».

Программа предусматривает, что учащиеся старших классов в рамках курса истории России будут изучать такие темы, как «государственный переворот 2014 года» в Украине, «воссоединение Крыма и Севастополя с Россией», «гуманитарную поддержку ДНР и ЛНР», а также «специальную военную операцию» и последовавшие «санкции США и их союзников».

В программу ОБЖ для 10-11 классов добавили модуль «элементы начальной военной подготовки», который включает



правила стрельбы из автомата Калашникова АК-74, принципы действия ручных гранат Ф-1 и РГД-5 и оказание первой помощи в бою.

В другом модуле ОБЖ будут изучать «основы противодействия экстремизму и терроризму», также учащимся расскажут о «деструктивных молодежных субкультурах и экстремистских объединениях».

Программа обязательна для государственных и частных школ со следующего учебного года.

Когда убирать елку

Новогодняя елка – давний символ зимних праздников. Она радуется новогодним настроениям как детей, так и взрослых. Нередко в семье возникают споры о том, когда нужно убирать новогоднюю красавицу.

Предки говорили о том, что праздничное дерево не следует оставлять до Крещенского Сочельника.

Считается, что на Крещенские праздники в доме уже не должно остаться новогодних украшений. Нередко это связывали с тем, что к

этой дате устраивали генеральную уборку, перед которой следовало убрать все лишнее из дома.

Существует еще один фактор, который влияет на сроки уборки новогодней елки. По данным медиков, не следует слишком долго оставлять новогоднее дерево в доме. Максимальный срок – не более 3 недель. Пояснение очень простое – за длительное время в елке могут появиться пылевые клещи или даже грибок. А это совсем нежелательные спутники в доме, где живут дети или аллергики.

Правильно храните хлеб



Хлеб – один из самых важных продуктов на нашем столе и довольно часто №1 в списке, с которым мы идем за покупками в магазин. Бывают случаи, когда хотелось бы купить его с запасом, чтобы за день-два не пришлось снова бежать в магазин. Но мы от этой идеи чаще всего отказываемся, ведь боимся, что хлеб просто испортится.

Но если соблюдать несколько простых условий, хлеб долго не будет черстветь и плесневеть. Тогда в магазине придется бегать гораздо реже.

Такой важный продукт и вправду привередлив к хранению. Но на самом деле срок хранения хлеба можно продлить, если знать основные тонкости и правила

этого процесса. Итак, давайте разбираться, как правильно хранить хлеб, чтобы он дольше не портился.

1. На целлофан – табу

Нельзя хранить хлеб и хлебобулочные изделия в целлофановых пакетах. Возможно, для некоторых такой вариант хранения кажется достаточно удобным. Однако этот материал не пропускает воздух, и, как следствие, внутри повышается влажность и собирается конденсат. А это в свою очередь может повлечь за собой появление плесени на хлебе.

Употреблять такой продукт уже опасно, поэтому, если вас постигла эта проблема, лучше выбросить испорченный хлеб, чтобы не навредить собственному здоровью.

2. Бумажный пакет – хороший выбор

Если целлофан использовать нельзя, то бумажные пакеты как раз очень пригодятся для хранения хлеба. Продукт нужно защитить от внешней среды, и бумажный пакет с этим прекрасно справится. Так как он пропускает воздух, то внутри не будет скапливаться влага.

3. Хранение в хлебнице тоже имеет свои правила

Если вы храните хлеб в хлебнице, она должна иметь различные отсеки. Ведь нельзя разные виды хлеба класть рядом – они все хранятся не одинаковое количество времени. Если же заплесневевет один – выбросить придется все.

Если же хлебница без отсеков, тогда по крайней мере нужно хранить буханки в разных бумажных пакетах.

4. Лучше не хранить в холодильнике

В холодильнике хлеб очень быстро черствеет. Лучшая среда для таких продуктов – комнатная температура.

Однако если вы не собираетесь съесть хлеб в ближайшие дни, то всё-таки будет лучше воспользоваться помощью холодильника. Он защитит продукт от плесени и сможет держать его свежим в течение недели. В таком случае нужно хранить его в целлофановом пакете, но сделать там несколько дырочек, чтобы хлеб мог "дышать"

Как избавиться от запаха табака

Курение – вредная привычка, которая влияет не только на курильщика, но и на окружающих. Более того, неприятный запах дыма довольно сложно вывести из помещения, в котором происходит процесс.

Летом такие проблемы решаются очень просто – целый день открытые нараспашку окна, но в холодные времена года ситуация осложняется.

Попробуйте апельсиновую кожуру или зерна кофе

Природные ароматы могут изгонять неприятные запахи, и в том числе табачный, на некоторое время. Так, например, можно нарезать апельсиновую кожуру и сложить в открытую посуду, которую следует расставить в местах с самым сильным "ароматом".

Также можно использовать кофейные зерна, но подобные натуральные освежители воздуха очень недолговечны – всего лишь один-два дня. Но, несмотря на такой минус, есть и преимущество – на замену табаку придут цитрусовые или бодрящий запах кофе.

Дешево, но работает

Эфирные ароматические масла можно найти в любой аптеке, да еще и выбрать ароматы своих любимых фруктов или трав. В стеклянную миску засыпается



морская соль, и добавляется высушенное масло.

Трёх-четырёх капель будет вполне достаточно. Но есть негативные стороны и у этого метода – подобные манипуляции приводят только к маскировке запаха, но никак не к его полному удалению.

Уксус

Есть и еще один способ – уксус. Вода смешивается с яблочным уксусом в пропорции один к одному. Полученным раствором нужно протереть поверхности шкафов, столов, полок и прочей мебели в квартире – туда также сильно въедается табачный запах.

Правда, после такой уборки следует хорошо проветрить все помещения, иначе один неприятный запах попросту заменит другой. Вышеназванным раствором можно протереть и обои, но предельно осторожно выжав тряпку, и сам процесс проводить мягко, не сильно нажимая на стены.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Поможет грелка

Обычная грелка согреет даже в самый холодный день, но важно использовать ее правильно, иначе она может навредить здоровью.



Чаще всего грелку используют для того, чтобы нагреть кровать и было тепло спать. Для этого грелку нужно оставить под одеялом на полчаса. Чтобы кровать прогрелась равномерно, ее можно несколько раз переключать.

Можно ли спать с грелкой? Врачи делать это не рекомендуют. Дело в том, что за ночь грелка остывает и, наоборот, будет забирать тепло от тела на себя. Из-за этого та часть тела, которая будет возле грелки, может сильно замерзнуть.

Грелку можно применять для лечения, но только в том случае, если это порекомендовал делать врач. В противном случае можно усугубить течение болезни.

Что можно лечить грелкой

- простудные заболевания, когда рекомендовано сухое тепло для общего и местного обогрева;
- мышечные боли, которыми сопровождаются миалгии, миозиты, переохлаждения или напряжения во время интенсивных тренировок;
- артрозы (грелка обеспечит облегчение и прилив крови к суставу);
- риниты на ранней стадии или в завершающей стадии терапии, когда нет отека и температуры;
- заболевания печени и желчного пузыря, но при условии, что нет камней.

Также грелку можно применять при переохлаждениях с целью профилактики простуды.

Когда нельзя использовать грелку

Грелку нельзя использовать при травмах, ушибах, опухлях и любых неясных болях.

Также нельзя класть грелку на живот, если такую рекомендацию вы не получили от врача. Дело в том, что при острых воспалительных процессах в брюшной полости применение грелки может вызвать осложнения вплоть до разрыва аппендицита.

Грелку нельзя применять для обогрева детей, так как у них слишком нежная кожа.

Попробуйте обжарить макароны перед варкой

Макароны – один из наиболее распространенных продуктов, который точно есть практически на каждой кухне. Блюдо с применением такого продукта настолько много, что глаза разбегаются. Макароны очень хорошо сочетаются со многими другими ингредиентами, из них можно приготовить как несладкие блюда, так и сладкие.

Однако не все знают один секрет, который способен практически "творить чудеса" с этим продуктом. Речь идет об обжаривании макарон перед варкой.

Дело в том, что макароны разных сортов и за разную цену имеют, конечно, не одинаковые свойства. Напри-

мер, недорогой продукт хуже держит свою форму и быстрее разваривается во время приготовления. Кроме этого, бюджетные макароны имеют не такой приятный вкус.

Однако если перед варкой их обжарить на сковородке, то они не только сильнее скроют свой вкус, но и лучше будут держать свою форму.

Но подходить к этому процессу нужно ответственно. Поэтому лучше наперед знать, как правильно жарить макароны. Для этого сначала нужно нагреть сковородку, налить туда чуточку масла и добавить небольшое количество сливочного масла. После этого высыпать на сковоро-

дочку нужное количество макарон.

Пока вы будете жарить макароны, лучше не отвлекаться от этого процесса, ведь нужно интенсивно их помешивать.

Для макарон достаточную будет провести на сковородке две минуты. Далее их нужно залить кипятком, посолить, добавить пряности и довести до готовности. Готовить их лучше под крышкой.

Если же вы собираетесь готовить суп или другое блюдо, в котором вы бы не хотели видеть подсолнечное или сливочное масло, в таком случае можно обжарить макароны на сухой сковородке в течение двух минут, интенсивно помешивая.

Сон, как у младенца

Что пить на ночь для крепкого сна

Ситуация в стране, сопряженная воздушными тревогами, может вызвать сильное нервное напряжение, которое никак не способствует крепкому сну. Какой напиток помогает уснуть и как стабилизировать нервную систему, чтобы сон был крепким?

Для того, чтобы нормализовать сон, необходимо отдавать предпочтение натуральным напиткам. Вещества, которые в них содержатся, помогают успокоить нервную систему и ускорить процесс засыпания.

Напиток, проверенный годами

Одним из самых доступных народных успокоительных является теплое молоко. стакан теплого напитка на ночь поможет уснуть и детям, и взрослым. Содержание природного антидепрессанта триптофана помогает снять нервное напряжение и расслабиться.

Можно приготовить "золотое" молоко – добавив в него куркуму. В ее составе содержатся вещества, которые снимают симптомы бессонницы, помогают при депрессии и повышенной тревожности. Для приготовления нужно взять полчашки молока, по чайной лож-

ке куркумы и меда. Довести молоко до кипения, смешать ингредиенты и варить 5 минут.

Напиток для снятия стресса

Ромашковый чай станет напитком номер один не только для тех, кто не может уснуть, но и для людей, которые переживают хронический стресс. Это природное успокоительное оказывает благотворное влияние на организм и улучшает работу нервной системы. Чтобы быстрее уснуть, можно заварить чай с добавлением лаванды. Для приготовления напитка нужно взять 4 столовых ложки ромашки, залить их стаканом кипятка и дать настояться в течение 5-10 минут.

Фруктовый напиток, который может успокоиться

Мощным природным снотворным может стать и бананово-миндальное смузи. Бананы содержат триптофан, мелатонин и калий, который расслабляет мышцы. В миндальном молоке – магний – находка для нервной системы. Один банан нужно смешать с чашкой миндального молока и полчашкой льда. По желанию можно добавить авокадо или темный шоколад.



Бессмертная классика для крепкого сна

Мятный чай является одним из самых доступных способов успокоить разгулявшиеся нервы и уснуть. Он отлично снимает раздражение и усталость и нормализует артериальное давление и улучшает работу ЖКТ. Для максимальной пользы чай нужно настаивать не менее 5 минут, залив 2 стаканами воды горсть перечной мяты.

Напиток, который улучшить качество сна

Рекордсменом по содержанию природного снотворного триптофана – является натуральный вишневый сок. Он способен улучшить качество сна. Для того, чтобы больше спать необходимо регулярно употреблять напиток 2 раза в день. Наилучшим эффектом, которые усиливают выработку мелатонина будут кисловатые сорта вишен.

