



СТОР. 4

ПОГЛЯД

У ЦЕНТРІ УВАГИ

**СКІЛЬКИ КОШТУЮТЬ У ВАШІЙ
КВАРТИРІ “ЗРУЧНОСТІ”?****СВЯТЕ ХРИСТОВЕ
ВОСКРЕСІННЯ** СТОР. 7

“П’єта” (1498-1499рр.) -
мармурова скульптура, що зображає Богоматір,
яка тримає тіло свого сина - Христа.
Автор: Мікеланджело Буонарроті
(Італія)



ВІН ЖИВ ЗАРАДИ НАС

У муках Сина Непорочна породила,
На шлях земний його благословила.
Любов’ю окропила муки всі буття,
В життя, як в море, відпустила те дитя.

Хоч знала про розп’яття як буденність,
Раділа материнством все ж вона.
Але чекала з острахом кінця його буття...
Допоки людям Син її давав надії зерня.

Вінцем терновим на чолі лягла вся дяка люду,
Розп’яли хтиві! Сина... Ох, іуди!
Ви в матері останню радість відняли жорстоко!
За що? А просто так... Для сміху злого ока...

Тетяна Радченко

АКТУАЛЬНО

ЗНИЩЕННЯ ЛІСУ НА ГОСТОМЕЛЬСЬКОМУ ШОСЕ

Будівництво на вулиці Гостомельське шосе в Ірпені призупинили, однак сосни вирубали вцент. Ділянка опинилася одразу під двома арештами — за рішенням Ірпінського міського суду та клопотанням Київської обласної прокуратури.

6 квітня на Гостомельському шосе почалася бійка між місцевими мешканцями і охороною майбутнього будмайданчика. Активісти кілька разів зносили паркан майбутньої забудови, натомість молодики у спортивній формі встановлювали його назад. На гвалт з’їхалися правоохоронці кількох рівнів: з’явився представник прокуратури Київської області, Генеральної прокуратури, а ввечері — працівники обласної поліції. У ніч із 6 на 7 квітня біля паркану палали шини активістів. Забудовник, як і обіцяв напередодні, зробив крок у відповідь — зранку 7 квітня зрі-

зав усі дерева цієї зони, яку місцеві мешканці вважають зеленою, і тому відстоюють. А вже ввечері цього дня земля опинилася одразу під двома арештами — Ірпінського міського суду і правоохоронних органів Київської області. 9 квітня активістам вдалося знести огорожу. На її місці поставили намет, розпалили вогнище і встановили дерев’яний хрест. Мовляв, освячуватимуть цю землю, аби її не вкрали аферисти. Так місцеві мешканці називають чиновників, які, за їхніми словами, незаконно передали землю забудовнику.

Заслухали сторони

Юрист компанії-збудовника розповіла ІА “Погляд”, що всі документи в порядку: дозволи на будівництво надала Ірпінська міськрада, землю у субаренду — комунальна компанія “Ірпінжитлоінвестбуд”. Показує документи і додає — всю передбачену договором орендну плату (а це 160 тисяч гривень на місяць), перечилиює вчасно. Представник компанії навіть продемонструвала платіжки за зрізані дерева — по дві тисячі гривень за кожне. І додала: у майбутньому будинку передбачено 12 безкоштовних квартир для АТОвців. Їх отримають сім’ї загиблих і ті бійці, які отримали каліцтво.

Місцеві жителі наполягають: дозволи були видані незаконно — без жодних громадських слухань чи відкритих торгів. Ірпінська міська влада усі звинувачення відкидає.

І справді, з точки зору закону, все чисто:

“Згідно з частиною 2 статті 134 Земельного Кодексу України, не підлягають продажу на конкурентних засадах (земельних торгах) земельні ділянки державної чи комунальної власності або права на них у разі надання земельних ділянок державним та комунальним підприємствам, бюджетним установам”.

Як відомо, міськрада підписала договір оренди з компанією “Ірпінжитлоінвестбуд”, яка є комунальним підприємством. Далі — комунальники підписали договір суборенди з “Орлан Інвест Груп”, компанією, за словами місцевих мешканців, наближеною до мера Ірпеня Володимира Карплюка.

Продовження на сторінці 2.

ЕКОЛОГІЯ •

Україна починає потерпати від браку води. За словами міністра екології та природних ресурсів Остапа Семерака, протягом останніх років річки наповнені лише на 20%.

ЧЕРЕЗ ВИРУБКУ ЛІСІВ УКРАЇНА СТРАЖДАЄ ВІД БРАКУ ВОДИ – МІНІСТР



Міністр стверджує, що це пов'язано, зокрема, з вирубкою лісів та поведінкою промислових підприємств, які забруднюють водоймища.

“Сьогодні в Україні не залишилося жодного озера чи річки, де б якість води була на рівні 1-го класу. Так, минулого літа я кожного ранку прокидався і з жахом переглядав новини, чи не почався мор риби ще в якійсь річці”, – говорить Остап Семерак.

Натомість за таке недбале ставлення до природних ресурсів жодне підприємство в Україні не понесло покарання. Справа в тому, що законодавством не передбачена відповідальність за такі дії (ні кримінальна, ні адміністративна).

Остап Семерак стверджує, що Міністерство екології разом із Генпрокуратурою напрацювали зміни до кримінального законодавства, які передбачають підвищену відповідальність за шкоду природі. Але в минулому році Міністерству екології заборонили проводити будь-які перевірки. “У грудні минулого року парламент в дуже швидкому режимі прийняв закон, який забороняє у 2017 році будь-які перевірки, зокрема і екологічні”, – пояснює Семерак.

ЗНИЩЕННЯ ЛІСУ НА ГОСТОМЕЛЬСЬКОМУ ШОСЕ

Продовження. Початок на сторінці 1.

Використовуючи “шпарину” в законі, активісти так само подали до суду на забудовника, аби визнати договір суборенди недійсним. І вона тут є.

СЕРГІЙ ГАПОН, ЮРИСТ:

“Про відсутність у КП “Ірпінжитлоінвестбуд” умислу використовувати земельну ділянку, яка знаходиться за адресою: вул. Гостомельське шосе, 8-а, м. Ірпінь, Київська обл. за цільовим призначенням (для будівництва і обслуговування багатоквартирного житлового будинку), зазначеним у рішенні Ірпінської міської ради Київської області та договорі оренди земельної ділянки, укладеному між Ірпінською міською радою Київської області та КП “Ірпінжитлоінвестбуд”, свідчить той факт, що у комунального підприємства відсутній власний виробничо-будівельний відділ з власним парком будівельної техніки, штат підприємства становить всього 26 осіб (з інтерв'ю директора КП “Ірпінжитлоінвестбуд” у газеті Ірпінський вісник від 10.02.2017 № 6 (2802)). Вищевказане свідчить, що єдиною метою КП “Ірпінжитлоінвестбуд” було отримання земельної ділянки, яка знаходиться за адресою: вул. Гостомельське шосе, 8-а, м. Ірпінь, Київська обл. в оренду, для подальшої її передачі в суборенду ТОВ “ОРЛАН-ІНВЕСТ ГРУП”. Таким чином, ТОВ “ОРЛАН-ІНВЕСТ ГРУП” уникло процедури набуття права користування спірною земельною ділянкою на конкурентних засадах”.

А тут вже є можливість розслідувати факти шахрайства. Цим і зайнялася обласна прокуратура. Слідчі органи перевіряють законність видання дозволів на будівництво і порушили кримінальну справу за статтею “Зловживання владою і владним становищем” 7 квітня 2017 року. Було накладено арешт на вказану земельну ділянку. Ірпінський суд, у свою чергу, на підставі звернення місцевої мешканки Юлії Смірної наклали свій арешт на ділянку. Жінка написала заяву до поліції, у якій вказано, що невідомі молодики у спортивній формі незаконно встановлюють паркан навколо земельної ділянки за адресою м. Ірпінь, вул. Гостомельське шосе, 8-а, і відмовляються пред'явити будь-які документи на цю ділянку.

ХТО І НА ЯКІЙ ПІДСТАВІ ВИДАВ ДОЗВІЛ НА БУДІВНИЦТВО?

За словами секретаря міськради Юрія Денисенка, колишній очільник міськради Мирослава Свистович підписала рішення тогочасної міської ради про зміни до генерального плану Ірпеня ще у 2007 році.

Згідно з Земельним кодексом України, житлове будівництво можна розпочати на земельній ділянці, переданій у власність чи користування (оренда, суборенда, суперфіцій). І справді — територія навколо огорожі зайнята новобудовами. А колись ця земля була рекреаційною.

Згідно з законом, аби видати дозвіл на будівництво, органи місцевого самоврядування спершу повинні змінити цільове призначення ділянки. А зміна цільового призначення земельних ділянок здійснюється за проектами землеустрою щодо їх відведення.

Мирослава Свистович у розмові з ІА “Погляд” зізналася, що підписувала документ про формування ділянки під житлове будівництво. Однак, за її словами, мова йшла про іншу ділянку. Місцеві мешканці (а це працівники СБУ)



Мирослава Свистович

хотіли зробити собі дві добудови — до багатоперхівки поблизу лісу і надбудову у будинку, на першому поверсі якого розташований супермаркет “Пчюлка”. У підписаному нею документі була вказана зовсім інша площа землі. Колишній мер Ірпеня зауважила, що межі виділеної нею землі закінчуються там, де починається паркан скандальної забудови. І додала: ймовірно, хтось сфальсифікував документ, додавши до нього ще кілька соток. Нагадаємо, подібний інцидент в Ірпені вже був. При виділенні під забудову заплави річки Ірпінь у рішенні міськради ділянка “раптово” збільшилася на 10 гектарів. Про це ІА “Погляд” повідомляв у сюжеті на своєму сайті irpin.online.

А, можливо, нинішня влада міста на підставі рішення від 2007 року про формування ділянки під житлове будівництво просто продовжила роздавати землі на Гостомельському шосе? Тоді в рішенні вказувались 30 соток землі на цій вулиці і уся ця ділянка мала єдиний кадастровий номер, а на земельній карті Ірпеня носила назву 35Ж. Забудова ж, про яку ми говоримо, становить рівно третину від цієї території — 11 соток.

Депутат Ірпінської міськради від ВО “Свобода” Сергій Глиняний повідомив, що ця земля не має окремого кадастрового номеру. Тож видавати дозвіл на її забудову не можна. Чи це правда, дізнатися не вдалося. Секретар міськради Юрій Денисенко показав нам договір про суборенду Ірпінжитлоінвестбуду з “Орлан Інвестом”, однак документ у руки не дав і подробиці не повідомив, лише запевнив — усі документи підписані, згідно з законом.

Варто зауважити, що кадастровий номер будь-якої ділянки можна присвоїти на основі угоди про передачу землі в оренду. Тож, ймовірно, документи справді в порядку.

ЧІЯ ЦЕ ЗЕМЛЯ?

Станом на сьогодні, вона досі належить ірпінській міській громаді, просто перебуває в оренді, строк якої спливає у 2025 році. Однак жителі майбутнього будинку, вочевидь, захочуть забрати її собі, аби повністю хазяйнувати в себе вдома. Створення ОСББ, за словами Юрія Денисенка, один з механізмів захисту права власності майбутніх мешканців. Однак воно передбачає лише користування землею і прибудинковою територією. Згідно з законом, учасники ОСББ можуть викупити цю ділянку після закінчення строку дії договору про суборенду. Орієнтовно ця земля коштує 1-2 тисячі доларів за сотку. Для порівняння — у 2007-му сотка ірпінської землі коштувала 27 тис. доларів. Про це ІА “Погляд” розповіла колишній міський голова Мирослава Свистович.

ІА “Погляд” вже направив офіційний медійний запит на ім'я секретаря Ірпінської міськради Юрія Денисенка з метою дізнатися, на яких умовах підписано договір про оренду землі на Гостомельському шосе, підписаного з КП “Ірпінжитлоінвестгруп”.



Юрій Денисенко



СТАТКИ ГОЛОВНОГО ІРПІНСЬКОГО ЧИНОВНИКА

Статки міського голови Ірпеня вражають. Сім'я Володимира Карплюка володіє десятками гектарів землі, квартирами в Ірпені, Бучі та навіть в Польщі. Також дружина мера Ірпеня Лариса Карплюк володіє 50% акцій ТОВ «БАЙ КАР» і ТОВ «СТРІТС». Вона збільшила до 100% частку у ТОВ «ПІАР ЛАЙН» (минулого року було 75%). Вона ж є кінцевим бенефіціантом у цих компаніях. Володимир Карплюк володіє товарними знаками «НОВІ» та «НОВІ ОБЛИЧЧЯ».



На момент здачі номера у друк відповіді ще не було. Хоча на засідання сесії Ірпінської міськради від 7 квітня секретар місцевого органу Юрій Денисенко пообіцяв нам надати усю інформацію в разі офіційного звернення. Тож чекаємо.



РЕЗУЛЬТАТ...

А поки активісти протестують і правоохоронці проводять розслідування, ми з'ясували, що рішення про арешт ухвалено також із помилкою. За адресою Гостомельське шосе 8-А розташований невеличкий приватний будинок і жодної забудови там не планується. Хоча місцеві мешканці розповіли, що у 2011 році "бої за землю" в них були — тоді поблизу їхнього "куточку" хотіли зводити багатопверхівку. Відстояти зелену зону їм тоді вдалося. А тепер у документах слідчих органів знову фігурує вже ця, відвойована ділянка.

Юлія БОЯРСЬКОВА

P.S.

Нагадаємо, у 2007 році дозволи на будівництво видавали компетентні органи Київської області. Новобудови по Гостомельському, зведені після рішення міськради від 2007 року, яке продемонстрував нам Юрій Денисенко, вочевидь, мають такі документи. Тепер усі дозволи, згідно з законами про децентралізацію, видає ірпінська влада. Тож чим відрізняються дозвільні рішення про будівництво багатопверхівок на одній і тій самій вулиці з різницею у 10 років? Відповідь проста — персонами владних органів і власниками компаній-забудовників.

Як отримати субсидію жителям Приірпіння

Субсидію розраховують для кожного індивідуально. Жителі Приірпіння можуть отримати інформацію з питань її нарахування за телефонами "гарячої лінії" Управління праці і соціального захисту населення Ірпінської міської ради: (04597)62-7-85; (04597)61-4-06.

Право на субсидії втрачають ті, хто останнім часом здійснив дорогу покупку або має приховані доходи. За останній час на цю державну допомогу подано більше 9 тисяч заявок, але отримують її не всі. Пов'язано це, зокрема, із верифікаціями, які наразі проводять за вказівкою Мінфіну.

Якщо до 2014 року в Управлінні праці і соціального захисту населення Ірпінської міської ради було зареєстровано 2-2,5 тисячі домогосподарств, що отримували субсидії, то на сьогоднішній день їх вже більше 8,5 тисяч.

Маєте право

В Управлінні праці Ірпеня не втомлюються повторювати, що субсидію може оформити чи не будь-яка сім'я — якщо її витрати на комуналку перевищують 15% від середнього доходу. Причому, оформити її може як власник житла, так і орендатор, надавши копію договору оренди. Для цього необхідно звернутися до Управління і надати лише два документи — заяву і заповнену декларацію про доходи. Заступник начальника Управління праці і соціального захисту населення Ірпінської міської ради **Наталія Пилипенко** розповідає, що існують й інші способи звернення для оформлення субсидії: «Можливо подання документів поштою, а також через інтернет-сайт subsidii.mlsp.gov.ua. Але якщо ви надаєте їх в електронному вигляді, то обов'язкового протягом місяця маєте прийти до нас і поставити свій підпис».

Перерахунок — автоматичний

Субсидія оформлюється на основі сукупних доходів прописаних у помешканні осіб за минулий календарний рік, а непрацюючих пенсіонерів — на основі пенсії, яку вони отримали за місяць до оформлення державної допомоги. Її розраховують на 12 місяців, а потім — перераховують автоматично, без будь-яких заяв з вашого боку. «Людина має звертатися із заявою на перерахунок лише якщо в неї закінчився термін договору оренди або сталися зміни у складі сім'ї (когось виписали/прописали)», — розповідає Наталія Пилипенко. І уточнює: у зв'язку зі



зміною тарифів на електропостачання, протягом квітня ірпінське управління праці буде перераховувати субсидії за без-

резень, а у травні — на житлово-комунальні послуги за неопалювальний період.

Юлія ГНІДЕНКО

МІФ

Субсидії призначають лише соціально незахищеним громадянам

Допомогу потрібно повертати

Комунальні послуги необхідно використовувати у повному обсязі

Субсидію важко оформлювати

Непрацюючим громадянам не можна оформлювати субсидію

Субсидії не оформлюють тим, хто має борги за комуналку

Той, хто купує валюту або має депозит, не може оформити субсидію

Позбавити субсидії можуть за дорогі покупки

СУБСИДІЯ: РОЗВІНЧУЄМО МІФИ

РЕАЛЬНІСТЬ

Насправді можна володіти недешевим майном, мати автомобіль, земельні паї, і отримувати субсидію

Субсидії є безповоротною державною допомогою

Невитрачена вода, газ тощо можуть бути використані у наступному місяці, тому ви будете платити за комуналку менше

Насправді потрібно лише написати заяву і декларацію, решту за вас зроблять органи соцзахисту

Можна. Для розрахунку їх доходів враховується умовний дохід у розмірі двох прожиткових мінімумів

Насправді даний фактор не впливає на оформлення субсидії

Дані категорії громадян не входять у перелік тих, хто не має права на оформлення субсидії

Тільки якщо ви купували щось на суму від 50 тисяч гривень під час отримання субсидії або за 12 місяців до її оформлення

ХТО МАЄ ПРАВО НА ОТРИМАННЯ СУБСИДІЇ?



«Живі» гроші

У Кабміні таки збираються проводити монетизацію пільг, у тому числі субсидій. Їх хочуть замінити коштами, отриманими «на руки», а точніше — на банківську карту. Наразі мова йде про суму у 1500 грн, якою і потрібно буде розраховуватися за комуналку. Але субсиденти побоюються того, що після запуску даного нововведення раптово закінчатся кошти у бюджеті.

СКІЛЬКИ КОШТУЮТЬ У ВАШІЙ КВАРТИРІ “ЗРУЧНОСТІ”?

Комунальники готуються до підвищення тарифів на водопостачання та водовідведення для населення. Про це повідомляє КП «Ірпінськводоканал» на своїй офіційній сторінці. До кінця кварталу варто очікувати здорожчання водопостачання та водовідведення в середньому на 25%.

Поки нові тарифи перебувають на стадії затвердження, ми спробували вирахувати, скільки ж будуть коштувати ірпінцям звичні елементарні “зручності” в разі подорожчання.

Приблизно 30 літрів води одна доросла людина щоденно витрачає на “первинні” водні процедури: вмивання та чищення зубів. Ще 6 літрів на одні відвідини санвузла. Звичайній сім'ї із трьох осіб необхідно близько 30 літрів холодної води на приготування їжі та миття посуду. Найбільшою “водною розкішю” залишається прийняття ванни та душу.

Сьогодні центральне водопостачання та водовідведення коштує 15,09 грн за куб.

Після подорожчання — 19,15 грн за куб.

Для цих процедур доросла людина витрачає близько 100 та 40 літрів рідини відповідно.

Зазвичай холодну воду нагрівають електробойлером. Для нагріву 100 літрів води до температури 40 градусів за Цельсієм, необхідно витратити 3,5 кВт/год. Беремо середній тариф на електропостачання — 1,68 кВт/год та вираховуємо вартість гарячої води. Якщо ж в квартирі газовий котел то вартість нагріву води збільшується в середньому на 20%.

ЩО ПО ЧОМУ У ВАШІЙ КВАРТИРІ

ПЕРВИННІ ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ (вартість за добу для однієї людини) нині — 1 грн 64 коп. після подорожчання — 2 грн 05 коп.

РАЗОВЕ КОРИСТУВАННЯ САНВУЗЛОМ нині — 03 коп. після подорожчання — 04 коп.

ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ ТА МИТТЯ ПОСУДУ нині — 1 грн 09 коп. після подорожчання — 2 грн 05 коп.

ДУШ (РАЗОВО для однієї дорослої людини) нині — 2 грн 92 коп. (якщо в квартирі є бойлер) після подорожчання — 3 грн 07 коп.

ПРИЙНЯТТЯ ВАННИ (РАЗОВО) нині — 7 грн 31 коп. після — 7 грн 67 коп.



Підготувала Тетяна РАДЧЕНКО

ЯК ЕКОНОМИТИ ВОДУ

При нинішніх цінах на воду та водовідведення навіть субсидія не рятує. Тому єдиним виходом для українських сімей стала економія.

• Система важелів

Вона дозволяє фіксувати “улюблену” позицію змішувача для збереження оптимальної температури води.

• Душ замість ванни

Сам по собі душ економить до 50% води. Але якщо приймати його “оптимально” то відсоток економії можна суттєво збільшити. Для цього необхідно постояти одну хвилину під напором води та намочити. Вимкнути воду, намилити тіло, а потім знову стати під напор води аби змити піну.

• Зубна щітка у склянці

Таким чином автоматично для споліскування ротової порожнини після зубної пасти ви будете використовувати склянку з водою. Води об'ємом у 200 мл для цього достатньо. Деякі стоматологи рекомендують використовувати не проточну воду, а кип'ячену.

• Душова лійка

Вона дозволяє зменшити напор, відповідно — і об'єм води. Душова лійка економить в середньому 20% рідини за кожен прийом душу.

• Якісна сантехніка

Хочете економити воду — поставте якісну сантехніку. Крани які “течуть”, несправні зливні бачки в санвузлі — “б'ють” по вашому гаманцю.

Кому і на скільки підвищать пенсії?



“Соціалка”

947 тис. осіб

розмір пенсії —
949 грн —
не буде перераховано



“Мінімалка”

7 млн осіб

розмір пенсії —
від 949 грн до 1500 грн
+ 55-65 грн

“Середня”

1 млн осіб

розмір пенсії —
від 1500 грн до 3000 грн
+ 200-250 грн.



“Підвищена”

590 тис. осіб

розмір пенсії —
від 3000 до 10000 грн
+ 250-300 грн



“Максимальна”

15,5 тис. осіб

розмір пенсії —
від 10000 гривень
+ більше 300 грн

ФАКТ

За останні кілька років кількість пенсіонерів значно скоротилась. Пов'язано це з анексією Криму і тимчасовою втратою контролю над окремими регіонами Донецької та Луганської області. Разом з цими пенсіонерами на окупованих територіях залишилися і працездатні громадяни України, які припинили платити єдиний соціальний внесок (ЄСВ).

Кабмін обіцяє збільшити виплати пенсіонерам. На сьогодні мінімальна пенсія складає 1247 грн. Із 1 травня сума збільшиться в середньому на 65 грн. Ті пенсіонери, які сьогодні отримують від 1400 грн, можуть розраховувати на більш суттєву індексацію. Кому і на скільки підвищать пенсію, з'ясував “Погляд”.

“Більшість українських пенсіонерів — жінки. На даний момент пенсію отримують 7,5 млн жінок і лише 4,4 млн чоловіків”.

Як “осучаснюють” пенсії

Відповідно до змін рівня прожиткового мінімуму, з 1 травня буде встановлено і новий розмір мінімальної пенсії. Це передбачає стаття 28 Закону України “Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування”. Віце-прем'єр Павло Розенко називає це “осучасненням пенсії”. Згідно закону, Кабмін зобов'язаний осучаснювати пенсію щороку. Але востаннє це робили у 2012 році.

За роз'ясненнями Мінсоцполітики, осучаснення пенсії — це її перерахунок з урахуванням середньої зарплати за останні три роки.



ПАВЛО РОЗЕНКО,
ВІЦЕ-ПРЕМ'ЄР
“Влада вирішила осучаснити виплати для 5 млн українців (всього в Україні 12,3 млн пенсіонерів). Це торкнеться пенсіонерів, які отримують зараз 1400–4000 грн”.

Тобто для цього річного перерахунку уряд скористається даними по середній заробітній платі за 2014-2016 роки. Розмір середньої зарплати потім помножать на особистий трудовий коефіцієнт пенсіонера, що враховує заробіток і стаж.

Ті, хто пішов на пенсію чотири і більше років тому, найбільше “виграють” від такого перерахунку. Так як, за даними Держстатистики у 2011 році середня зарплата по Україні (з якої і розраховували пенсії) становила 2633 грн, а 2015-го — вже 4195 грн.

Таким чином, пенсія збільшиться в середньому на 250-300 грн. При цьому “великі” пенсії зростуть більше, ніж “маленькі”. Тобто пенсіонеру з виплатою 1400 грн додадуть в середньому 50–100 грн (залежно від його стажу роботи), а тому, хто має 4000 грн — 250 грн і більше.

За чий рахунок...

Перерахунок пенсій обійдеться держбюджету у 7-10 млрд грн на рік. Зібрати ці кошти — задача “підйомна”, — пояснюють економісти. Це стало можливим за рахунок збільшення частки єдиного соціального внеску. Як відомо, з 1 березня цього року середній розмір щомісячної страхової виплати збільшиться на 415 грн і складе в середньому 2172 грн.

«Але доведеться прикрити для бізнесу лазівку — оформлення співробітників як підприємців-фізосіб. Хоча такі методи не сприяють зростанню економіки, фактично уряд забирає кошти у приватного сектора і передає бюджетникам. Але ж краще бізнес стимулювати, щоб він створював робочі місця», — вважає економіст Іван Нікітченко.

А ось президент Украналітцентру Олександр Охріменко каже, що змусити бізнес платити більше ЄСВ юридично складно: “Багато фірм законно переведуть працівників на погодинну оплату або на договори, в результаті надходжень до пенсійного фонду не додасться”.

Хто скільки заробив у держави

На сьогодні в Україні 12,3 млн осіб отримують пенсію. Лише 9 млн осіб, які отримують пенсію за віком, “загрожує” підвищення виплат. Решті, а це 3,3 млн осіб, пенсії перераховувати не будуть. Мова йде про людей, які отримують пенсію по інвалідності.



ОЛЕКСАНДР ОХРИМЕНКО,
ДИРЕКТОР УКРАЇНСЬКОГО
АНАЛІТИЧНОГО ЦЕНТРУ
“Влада каже, що підніме пенсії 5 млн людей, але з них більше 3,5 млн входять до числа тих, хто сьогодні отримує до 1500 грн, і лише до 1,5 млн знаходяться в інтервалі 1500–4000 грн, вище яких пенсії перераховувати не планують. Тобто у більшості підвищення виявиться в межах 100 грн”.

Підготувала Тетяна РАДЧЕНКО



Як правильно вийти з посту?

Якщо перед пасхальними святами ви дотримувалися посту, пам'ятайте, що виходити з нього необхідно поступово.

Головні правила

Перше і найголовніше правило виходу із посту — не “накидатися” на все одразу і їсти невеликими порціями кілька разів на день. Це допоможе більш рівномірно розподілити навантаження на шлунково-кишковий тракт. Крім того, дієтологи радять підготувати організм до звичної їжі. А в цьому вам допоможуть кисломолочні продукти, зокрема, склянка кефіру або йогурту, яку, за словами лікарів, краще всього випивати наніч.

Дієтологи наголошують, що не варто “об'їдатися” паскою — достатньо двох шматочків на день. Особливо обережними слід бути хворим на холецистит — їм кра-

ще взагалі відмовитися від здоби, замінивши її невеликою кількістю паски із сиру.

Риба і м'ясо

Білковий раціон слід розширювати поступово. Краще починати їсти м'ясо не у перший день закінчення посту, а через 2-3 дні. При цьому дієтологи рекомендують подавати його із петрушкою, кропом або зеленою цибулею, адже зелень допомагає краще засвоювати важку їжу. Серед м'ясних страв варто надавати перевагу відварній курятині чи телятині. А от смажені страви слід вживати дуже помірно. Краще взагалі відмовитися від них на той час, доки повернетеся до звичного ре-

“У перший скоромний день можна з'їсти 1-2 яйця, не більше. Краще при цьому не поливати їх майонезом. Те саме стосується і салатів — краще здоблювати їх олією”, - дієтолог Олександра Жицька.

жиму харчування. Інакше хвороб шлунку — не уникнути.

Найкорисніші рибні страви після посту — відварні або приготувані на пару тріска та судака.



Корисні напої

Усі дієтологи сходяться в думці, що одним із найважливіших етапів виходу з посту є вживання достатньої кількості води. Вони радять пити якомога більше соків, компотів і вітамінних мор-

сів, щоб стимулювати травлення. Стосовно спиртного, то його варто вживати дуже помірно — достатньо одного бокалу червоного вина перед м'ясною стравою, який полегшить її засвоєння.

Юлія ГНІДЕНКО

У Приірпінні активізуються кліщі

Із настанням весни жителі Ірпінського регіону все частіше скаржаться на укуси кліщів. Головна їх небезпека в тому, що від багатьох “кровососів” можна заразитися важкими інфекційними захворюваннями.

“У цьому році ми вже діагностували бореліоз у двох пацієнтів. Обидва вони з Ворзеля”, — розповідає лікар-інфекціоніст Ірпінської міської поліклініки Олександр Ковальчук.

Лікар наголошує, що за останні роки активність кліщів у Приірпінні різко зросла, і це призвело до збільшення кількості хворих на бореліоз. “Найбільше пацієнтів із цією хворобою було у позаминулому році, трохи менше — в минулому. Ця хвороба інколи дає ускладнення, переважно неврологічні, можуть з'явитися проблеми з суглобами... Після її лікування людина береться на облік і протягом двох років перебуває на обліку”, — уточнює лікар.

Кліщовий енцефаліт

Мабуть, всі чули з дитинства про таку страшну хворобу як кліщовий енцефаліт. Це вірусна інфекція, зовні схожа на грип. Але передається вона кліщами і вражає нервову систему людини. Існує кілька форм енцефаліту, і всі вони можуть викликати серйозні наслідки, навіть параліч. Це захворювання можна вилкувати, якщо вчасно почати терапію. Тому укус кліща ні в якому випадку не варто залишати непоміченим, а одразу звертатися до лікаря.

Хвороба Лайма

Бореліоз, або хвороба Лайма, про яку ми вже говорили, останнім часом вражає людей все частіше. Її інкубаційний період триває близько шести місяців, а запідозрити недугу можна по кільцеподібному почервонінню шкіри навколо укусу, що проявляється приблизно через тиждень після зараження. Також може підвищитися температура. Але оскільки почервоніння незабаром зникає, постраждалі зазвичай не поспішають на прийом до інфекціоніста. А тим часом запальний процес розвивається і може спровокувати численні ускладнення: ураження нирок, центральної нервової системи, серця.

ВИДАЛЕННЯ КЛІЩА

Якщо ви все ж таки “підчепили” кліща, необхідно видалити його так, щоб мінімізувати ризик інфікування. Робити це потрібно обережно, щоб у разі пошкодження частинки паразита не потрапили в ранку, а також на руки і слизові оболонки того, хто видаляє.

Порядок дій

- Візьміть кліща якомога ближче до голівки за допомогою:
 - спеціальних пристроїв, що продаються в аптеках («ручка-ласо», щипці або гачок, причому вони нерідко комплектуються лупою для розглядання кліща і коробочкою, куди його можна покласти);
 - пінцета;
 - нитки (робиться петля, і кліщ затягується якомога ближче до голівки);
 - пальців (у гумових рукавичках або оборнутих марлею).
- Плавню потягніть його вгору.
- Після вилучення ретельно промийте місце укусу мильною водою, висушіть і обробіть будь-якою спиртовмісною рідиною (розчин йоду, спирт, горілка, одеколон тощо).



Найкращі засоби від застуди



Якщо вас наздогнала весняна застуда, не варто одразу хапатися за аптечні препарати – при зниженні імунітету вони можуть призвести до побічних ефектів. Тож радимо скористатися перевіреними домашніми “ліками”.

ЛИПОВИЙ ЧАЙ

При весняній застуді варто добре пропотіти. Насамперед випийте чай із суміші липового цвіту і сушених ягід малини. Заваріть ягоди і квіти в пропорції 1:1 склянкою крутого окропу, дайте настоятися і випийте на ніч.

БУРЯК ДЛЯ ІМУНІТЕТУ

Для профілактики весняної застуди, а також при початковій нежиті допомагає свіжовичавлений буряковий сік, розведений кип'яченою водою 1:1 — по дві краплі в кожен ніздрю. Крім того, ним можна прополоскати запалене горло.

ЦИБУЛЯ ВІД НЕЖИТЮ

При нежиті натріть шматочком цибулі крила носа та область між бровами. Якщо ніс сильно закладений, то цибулю потрібно дрібно нарізати, вичавити сік, трохи розвести водою і закрapati 1-2 краплі в кожен ніздрю.

ІНГАЛЯЦІЇ ВІД ЗАСТУДИ

Їх варто робити з травами (ромашка, листя шавлії, евкаліпта тощо), а також — із картоплею. Відваріть кілька картоплин в мундирі, роздушть, додайте 1 ст.л. нерафінованої олії і 2 краплі йоду. Накрийте голову ковдрою і 2-3 рази на день протягом 5 хвилин вдихайте пар.

МОЛОКО ВІД БОЛЮ У ГОРЛІ

Додайте до стакану теплого молока будь-яку природну мінеральну воду або 1/2 ч.л. питної соди. Пийте 3-4 рази на день.

ЧОРНА РЕДЬКА ВІД КАШЛЮ

Натріть її на тертці, вичавте сік, змішайте з медом у пропорції 1:1 і пийте по 2 ст.л. за 30 хвилин до їжі.

ІМБИР ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ

Чай із медом та імбирем захистить від вірусів і зміцнить імунітет, а також допоможе при перших ознаках застуди. Четверть склянки очищеного і натертого на тертці імбиру залийте медом і варіть протягом 10 хвилин на повільному вогні. У чашку чаю покладіть 1/2 ч.л. суміші і пийте 2-3 рази на день.

ЧАСНИК ВІД ГРВІ ТА ГРИПУ

Часник лікує від застуди не тільки за рахунок вмісту селену.

Навіть ароматичні сполуки характеризуються негативним впливом на патогенні віруси.

Рецепт: змішайте часникову кашу з медом у рівній концентрації; приймайте по 2 чайні ложки напою двічі за день; після кип'ятіння у воді дайте охолонути і вживайте інгалятором способом; при риніті часниковий настій можна закапувати в ніздрі.

При використанні часнику місцево не слід підвищувати дозування. Засіб має подразливу дію на слизові оболонки.



Великдень — це свято спасіння всіх людей, позбавлення первородного гріха, перемоги над силами диявола та торжества безсмертя.

Значення Пасхи

Слово Пасха походить від давньоєврейського «песах» — «переходити», «проходження», тому що виникнення свята пов'язане з визволенням єврейського народу від єгипетського полону та проходженням ним пустелі. Старозавітна Пасха була присвячена саме цій події і символізувала перехід від рабства до свободи. Пізніше, після воскресіння Христа, святкування Великодня стало означати перехід від смерті до життя, звільнення нас від тягаря гріхів, перехід людини з рабства гріха і зла до свободи, любові і добра.

Великодня служба

Під час святкової служби у церкві священик зачитує слова Іоанна Богослова «Спочатку було Слово...». Потім виносять хоругви і хрест та ікону Воскресіння Христа, Євангеліє та артос — спеціальний святковий хліб, на якому написані слова: «Христос воскрес». Під час усього Світлого тижня цей хліб знаходиться на налоті перед іконостасом, а у пасхальну суботу він окроплюється святою водою та розподіляється поміж віруючими. Особливо шановані віруючі виносять плащаницю. Вітати з святом та христосуватися починають вже одразу після закінчення служби. При цьому обмінюються яйцями. Перше яйце, що одержують при христосуванні, за народним повір'ям, має найбільшу магічну силу.



Перше яйце, що одержують при христосуванні, за народним повір'ям, має найбільшу магічну силу.

Святе Христове воскресіння

Пасха — це не просто свято. Це — суть християнства

Свячені паски

Поява у пасхальній обрядовості свячених пасок пов'язана з особливим шануванням нашими далекими пращурами хлібного короля як одного з найважливіших магічних засобів заклинання родючості. Первісний зміст цього обряду зрозумілий з деяких звичаїв, що збереглися в українців Закарпаття ще у 20-х рр. нашого століття. Згідно з одним звичаєм, після освячення паски хазяїн біг з нею додому, намагаючись, щоб його ніхто не наздогнав. Пояснювали це так: «хліб буде рости так швидко, як біжить хазяїн», «біжить, щоб з роботою бути попереду, щоб дівчата скоріше виходили заміж». Підбігши до свого подвір'я, хазяїн спочатку заходив у хлів та торкався паскою всіх корів та волів, щоб вони стали гладкими. Від паски відрізали шматочки та зберігали їх як ліки.

Погодні прикмети

— На Великдень ясно
світить сонце — через три дні
підє дощ.
— Хмарно і крапає дощик —
буде гарний врожай.
— Небо ясне і сонячне — до
багатого врожаю та теплого
літа.
— Якщо на другий день Ве-
ликодня ясна погода — літо
буде мокре, хмарна — літо
буде сухе.



Писанки і крашанки

Одними з головних атрибутів Великодня також є писанки і крашанки. Причому, із давніх-давен найпопулярнішим кольором, у який фарбують пасхальні яйця, являється червоний. Такий вибір наших предків найчастіше пов'язують із Марією Магдалиною, яка після воскресіння Христа прийшла до імператора Тиверія у Рим для проповідування «благієї вісті» і дала йому червоне яйце зі словами «Христос воскрес!», почавши проповідувати. Яйце з давніх часів — символ життя, червоний колір — кров Христа, який своєю добровільною смертю, а потім і воскресінням подарував людям вічне життя. До речі, звичай цілувати одне одного та «христосуватися» яйцями — це наслідування давнього «лобзання миру та святої любові», що заповів апостол Павло. При цьому ті, хто вітає одне одного поцілунком та словами «Христос воскрес!» уподібнюються учням Христа, які розмовляють, довідавшись про його воскресіння.

ЦІКАВО ЗНАТИ

Час святкування Пасхи для всіх християн визначив І Вселенський собор у Нікеї. Відбулося це 19 червня 325 року. З того часу Великдень святкують після весняного рівнодення та першого повного місяця, що слідує за ним, у межах між 22 березня і 4 квітня та 25 квітня і 8 травня. Усього Пасха триває сорок днів. Великодній цикл починається неділею Митаря і Фари-сея за 10 тижнів перед Пасхою, а завершується через 8 тижнів після Пасхи неділею Всіх Святих.

НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ

- Якщо при вході в дім випалити пасхальною свічкою хрест, в оселі не буде суперечок і скандалів.
- Ще один спосіб уникнути неприємностей й сварок — на Великдень скотити з високої гори червоне яйце, і поки воно котиться, промовити слова: «Як це яечко з гори скотилося, так і горе мене відпустило. В ім'я Отця і Сина і Святого Духа. Нині і повсякчас, і на віки віків. Амінь».
- Залишки їжі з великоднього столу не викидають, а закопують в землю або віддають худобі. За повір'ям, це сприяє гарному врожаю і здоров'ю домашніх тварин.
- Якщо окропити свяченою на Великдень водою розсадку, буде багатий урожай.
- Вважається, що в цей день померлі предки можуть допомогти порадою, наснитися з відповіддю на важливе питання, подати інші знаки, тільки потрібно бути уважними.

Скільки країн — стільки звичаїв

На Великдень у Німеччині до дітлахів приходять пасхальний кролик, у Великобританії фарбують страусині яйця, а у Швеції — перевдягаються у нечисту силу.

Паска — це не лише велике релігійне, а й народне свято, яке символізує прихід весни, родючість, таїнство вічного життя. Тож не дивно, що в кожній країні Великдень святкують по-особливому.

Німеччина

Головним святковим персонажем тут традиційно є пасхальний заєць або кролик. Саме він у цей день «дарує» дітлахам шоколадні яйця, вкриті яскравими різнобарвними обгортками. Кролик «ховає» корзинки із яйцями та іншими солодощами у сад, а діти, прокинувшись, поспішають відшукувати їх між кущів і дерев. Ця гра дуже подобається малечі, тому дівчата з нетерпінням чекає на неї впродовж цілого року. До речі, дорослі у цей день також обмінюються подарунками.

Великобританія

Замість курячих тут часто використовують качині, гусині та навіть страусині

яйця. А замість фарбування надають перевагу прикрашенню бісером, шовком, шерстю і різнокольоровим папером. У Великобританії великою популярністю користуються різноманітні пасхальні ігри. Наприклад, «Пошук яєць». Цей пасхальний атрибут ховають у різних місцях будинку, і дитина, яка знайде найбільше яєць, отримує подарунок. Також англійцям подобається розважатися, скочуючи зварені вкруту яйця з гори. Перемагає той, чия яйце долетить до підніжжя першим.

Швеція

У цій країні Пасха нагадує Хелловін. Шведи вірять у те, що саме на Великдень на вулиці міст виходить уся нечиста сила. Щоб прогнати її, вони розводять багаття. Тому пасхальне свято у цій країні символізує саме вогнище, а найпопулярніші змагання у цей день — хто розпалить найвище і найяскравіше багаття. Крім того, як і на Хелловін, діти тут перевдягаються у чарівників, а також відьм та іншу нечисть, і ходять по оселях, вимагаючи солодощів. Також у цей день шведи відзначають прихід весни і прикрашають свої будинки квітами та іграшковими курчатами.

На правах реклами

Переваги «Mint travel»

Надійність

Mint travel — мережа, яка динамічно розвивається у м. Ірпін, м. Буча, м. Коростень, м. Вишневе. Ми працюємо лише з перевіреними партнерами та туроператорами.

Оперативність

Всі запити обробляються максимально швидко у будь-який зручний для Вас спосіб (e-mail, Viber, Skype або по телефону).

Підтримка

Ви можете розраховувати на нашу підтримку 24 години на добу 7 днів на тиждень, а також у період Вашої подорожі.

Компетентність

Наші менеджери завжди в курсі останніх туристичних подій. Ми відвідуємо

туристичні виставки, рекламні тури, вебінари, аби запропонувати найкращі варіанти для організації Вашого відпочинку. Ви завжди можете отримати консультацію з приводу особливостей та звичаїв країни Вашого відпочинку, а також з питань страховки, візи та іншого.

Комплексний підхід

Вам не потрібно самостійно вивчати всю готельну базу країни, подавати документи на візу, оформлювати страховку та організовувати трансфер. Весь цей комплекс послуг ми організуємо для Вас.

Приємні бонуси

Постійні розіграші, акції, цікаві пропозиції та приємні подарунки для Вас.

ВІДПОЧИНОК НА ТРАВНЕВІ СВЯТА

Єгипет від 690\$ за двох	Мальдіви від 2000\$ за двох	OAE від 679\$ за двох
Туреччина від 450\$ за двох	Екскурсійна Європа (Австрія, Італія, Угорщина) від 88 євро за одного!	

ДЗВОНІТЬ БЕЗКОШТОВНО: 0 800 301 771

ДОМАШНІЙ ІНТЕРНЕТ

Як працює ADSL і навіщо він потрібен

Спочатку був модем... Багато хто пам'ятає, яким дивом здавалась можливість "з'єднання на 2400", коли в секунду можна було передати аж 2400 біт, і усвідомлення того, що по той бік телефонних дротів знаходиться твій одноступінь. Про інтернет в той час мова не йшла. Але технології не стоять на місці. Ще десять років тому "модем v90" вважали "новим словом техніки", сьогодні — він безнадійно застарів. Сьогодні "останнє слово" — це ADSL.

Так починалась стаття про надшвидкісний інтернет у 2004 році. Здається, зовсім недавно. Але швидкість, яку можна отримати, використовуючи технологію ADSL, уже давно не всіх влаштовує. Якщо відверто — то нікого не влаштовує. Тому що за ті ж гроші можна отримати більш швидкісний інтернет. Принаймні для того, аби можна було дивитись фільми в режимі "онлайн", зекономивши час на завантажен-



ня відео. При цьому, не потрібно використовувати жодного додаткового обладнання типу модемів ADSL та спліттерів.

Вартість пакету послуг у приватних будинках — від 130 гривень на місяць. Умови акції на Best.net.ua/adsl

В кожному дім приходить оптичний кабель (технологія FTTH — Fiber-to-the-House) і далі прокладається локальна мережа в середині будинку. Таким чином, кожен абонент отримує до 100 Мбіт/с і навіть до 1000 Мбіт/с, замість 24 Мбіт/с за технологією ADSL.

Для приватних будинків ще

простіше — оптичний кабель проходить в кожен будинок за допомогою Optic Network Unit (ONU) і перетворюється в сигнал локальної мережі. Таким чином — абонент завжди на зв'язку.

Розуміючи це, компанія «Бест» розробила нову акцію "У Вас досі ADSL?" для переключення з технології ADSL на доступ по локальній мережі.

Для участі в акції абоненту необхідно вказати номер діючого договору від попереднього провайдера, до якого підключений абонент за технологією ADSL під час оформлення договору на підключення послуг у одному з офісів компанії «Бест».

У поминальні дні введуть додаткові маршрути

На час проведення поминальних днів для жителів Ірпеня, Бучі і Гостомеля будуть введені додаткові автобусні маршрути. Вартість проїзду у кожному з них — 5 грн.



Ірпінь, залізничний вокзал — кладовище
нд., 23.04, з 09:00 до 17:00

Буча, залізничний вокзал — нове кладовище
сб., 22.04, з 09:00 до 17:00

Буча, залізничний вокзал — старе кладовище
нд., 23.04, з 09:00 до 17:00 (Лісова Буча)

Буча, залізничний вокзал — кладовище по вул. Кірова
нд., 23.04, з 09:00 до 17:00

Буча, залізничний вокзал — нове кладовище Гостомеля
нд., 23.04, з 09:00 до 17:00

Ірпінь, залізничний вокзал — нове кладовище Гостомеля
нд., 23.04, з 09:00 до 17:00

Ірпінь, залізничний вокзал — старе кладовище Гостомеля
пн., 24.04, з 11:00 до 17:00

В ІРПЕНІ ПОЧАСТИШАЛИ КВАРТИРНІ КРАДІЖКИ

КРИМІНАЛ

Останнім часом в Ірпені все частіше обкрадають квартири. Начальник ірпінської поліції Ігор Падюк розповідає, що майнові злочини набрали системного характеру.

"В Ірпінському регіоні, як і по всій країні, спостерігається динаміка збільшення майнових злочинів, тобто крадіжок. Як дрібних, так і кваліфікованих", — наголошує Ігор Падюк.

Як відомо, їх вчиняють після ряду підготовчих дій. Так, із метою встановлення часу перебування господарів вдома злочинці використовують ряд "прийомів". Зазвичай вони кріплять на вхідні двері сірники, насіння, нитки, папір. Крім того, аби відслідкувати, наскільки часто хазяї бувають вдома, на ручки вхідних дверей чіпляють рекламні оголо-



шення. Якщо реклами довго не прибирають — це прямий знак для злочинців. Нерідко вони замазують/заклеюють дверні "очі", щоб мешканці квартири не могли спостерігати, що відбувається на сходовому майданчику.

Зараз крадіжки найчастіше відбуваються вдень у будні дні — коли господарі квартири на роботі. Часто їх здійснюють і у святковий та літньо-осінній період — час щорічних відпусток.

Тож будьте особливо уважними, а у випадку систематичного з'явлення так званих "міток" звертайтеся із відповідною заявою до Ірпінського відділу Національної поліції в Київській області за телефоном 102.



Анекдоти

Дізнавшись, що Порошенко раз на рік проводить пряму лінію, Кличко купив собі олівця й лінійку й тепер проводить кілька прямих ліній на день.

Блондинка у магазині питає:
- Яка різниця між цими телефонами?
- Різниця в тому, що це mp3-плеєр, а це - фотоапарат.

Російське міністерство закордонних справ передало українському міністерству закордонних справ ноту протесту. У відповідь українське МЗС передало ноти і текст.

Пиво — це рідкий хліб, горілка — рідке м'ясо. Бувало, як нароблю бутербродів...

АНЕКДОТИ

Автомобілі народжені в Німеччині, США, Японії помирають в Україні.

У сільській хаті вночі лунає стук у вікно.
- Дрова потрібні?
- Ні.
Вранці прокидаються - дров немає.

Чи знаєте ви, що якщо гепард голодний, то людина може розвивати швидкість до 70 км / год?

- Вчора взяв і зізнався нареченій у всіх своїх гріхах!
- Ну і що?
- Не допомогло, весілля через тиждень!

СПОРТ

Ірпінські туристи-спортсмени стали чемпіонами України

Збірна команда зі спортивного орієнтування Ірпінської ДЮСШ стала чемпіоном України 2017 року. Сталося це під час змагань, які проходили у місті Трускавець із 30 березня по 3 квітня.

На особистому чемпіонаті України серед юнаків, юніорів та дорослих команда Ірпеня здобула 10 золотих, 7 срібних та 6 бронзових нагород. За високий рівень підготовки ту-

ристів-спортсменів тренером подякував міський голова Володимир Карплюк: «Вдячний керівництву школи та тренерам Василю Березовському, Андрію Подгаєцькому та Олександр Шеремету за відданість праці і високий рівень підготовки юних спортсменів».

До речі, крім ірпінців, у заході брала участь рекордна кількість спортсменів — 562.



Смачні сніданки

Час від часу кожний із нас задумується над тим, що приготувати на сніданок, щоб страва була і смачною, і корисною. Дієтологи стверджують, що для ранкового прийому їжі найбільш підходять різноманітні каші, яєчні та салати. Але корисними можуть бути і звичайні бутерброди з різноманітними пастами.

ГРИБНЕ МАСЛО

Збийте міксером 100 г розм'якшеного вершкового масла і 4 ст. л. обсмажених з цибулею грибів. Приправте сіллю і перцем.

ПАСТА З МАСЛИН

Подрібніть в блендері банку чорних маслин без кісточок, додайте сік чверті лимона, 1 ст. л. оливкової олії і приправте чорним перцем. Перед намазуванням охолодіть.

СИРНЕ МАСЛО

Змішайте 70 г тертого сиру, 100 г розм'якшеного масла і 1 ст. л. сметани. Збийте міксером і приправте сіллю, червоним і чорним перцем.



ЯБЛУЧНО-СИРНИЙ ПАШТЕТ

Змішайте 100 г вершкового масла, 4 ст. л. сиру і 2 натертих на дрібній тертці яблука.

ЯБЛУЧНІ ГРІНКИ

Змішайте в рівних частинах натерті на крупній тертці яблука, яйця і цукор. Збийте блендером, намажте на попередньо підсмажені грінки і помістіть на кілька хвилин у мікрохвильовку.

МАСЛО З ШИНКОЮ

До 100 г масла додайте 50 г дрібно нарізаної шинки, 1 ст. л. сметани, трохи гірчиці, і збийте суміш.