



## Свято на природі і на городі

Перше травня пов'язане з різними подіями для різних поколінь. Старше добре пам'ятає грандіозні демонстрації, коли всі - дорослі і діти - з прапорами і транспарантами йшли дружними колонами, як лунали веселі пісні, а після демонстрації всі відправлялися на береги річок, в гайки, щоб там, на лоні весняної природи відзначити Міжнародний день солідарності трудящих усіх країн.

Молодь вже знає Перше травня як Свято весни і праці пострадянського періоду. Таким - неполітичним - Свято весни і праці відзначається сьогодні в багатьох країнах, наприклад, Австрії, Іспанії, Англії. Для нинішнього і наступних поколінь

### До речі

Нашому сучасникові може здатися, що назва місяця «май» для української мови не характерна. Насправді це не так. Накличка ця відома ще давнім русичам. Наші вітчизняні пам'ятки XII століття фіксують її лише в цьому значенні. Що б там не було, але слово «май» міцно закріпилося і в нашій мові. Сучасне поняття маївки також іде з давнини. Колись обряди, які організовували серед природи, так і називалися - маївки, що ідентифікувалися з однойменним місяцем (детальніше читайте стор.8). Оскільки в Україні відбулася «націоналізація» місяців, то найбуйніший весняний період назвали «травнем». До речі, близькі за походженням назви і в багатьох інших слов'янських народів.

Перше травня буде асоціюватися з квітучими садами, п'яним запахом землі і трави, співом птахів. З розмаєм її Величності Природи! Чимало родин, особливо міських, потягнуться у ці дні до скверів і парків, до лісу, щоб відсвяткувати торжество квітучої весни на свіжому повітрі.

А ось у селян зазвичай більше турбот у ці дні. Їх свято покличе до роботи. Комусь, можливо, потрібно полагодити огорожу, під якою вже бувають барвисті квіти, хтось візьметься за лопату, щоб посадити картоплю, а хтось піде боротися із шкідниками саду чи городу.

Ось такий нині Першотравень!

### Врятуймо землю!

Для одних земля – важкі мозолі,  
Кров'ю, потом зрошений врожай,  
Дні і ночі у безмежнім полі,  
Щоб яснів, як сонце, коровай.  
Для других земля – то шлях до мрії:  
Черговий в офшорах мільйон,  
І масток у чужій країні,  
Й, може, навіть із золота батон.  
Для одних земля – мов Бог на небі,  
Недарма зовуть її свята.  
Знають - не треба нею торгувати,  
Бо матір гріх то продавати.  
Для других земля – то діаманти,  
Тільки б встигнуть більше захопити.  
Потім можна й чортіві продати,  
Біль їм у душі не защемить.  
Земле рідна, страднице велика!  
Як тебе сьогодні врятувати?  
Та невже ж бездушним і безликим  
Ми дозволимо тобою торгувати?  
Якби плюнуть ти могла у пики  
Тим, кому на тебе наплювають!

Марія Гайворонська,  
с. Спаське, Новомосковський район

## Децентралізація

Дніпропетровська ОДА закликає успішні громади регіону приєднатися до конкурсу «Кращі практики місцевого самоврядування», який розпочався 3 квітня. Про це повідомила начальник управління інформаційних технологій та електронного управління облдержадміністрації Тетяна Шаповалова.

«У громадах Дніпропетровщини багато реалізованих проєктів, зокрема, у сфері е-урядування. Ми вважаємо, що

територіям варто подати кращі приклади своїх успішних практик на конкурс Мінрегіону. Так ми продемонструємо потенціал області», - розповіла Тетяна Шаповалова.

Презентації своїх проєктів з описом можна надсилати на електронну адресу [best.practice.ukraine@coe.int](mailto:best.practice.ukraine@coe.int). Більш детальна інформація про конкурс - на сторінці міністерства. На конкурс подаються приклади успішних практик місцевого самоврядування, реалізованих у 2015-2016



стор. 3



роках. Заявки приймаються до кінця вересня, підсумки підбіють у грудні, тоді ж визначать лідерів. Переможців конкурсу можна буде відвідати для ознайомлення з їх досвідом, а ті, хто посядуть перші два місця, зможуть побачити аналогічні успішні практики країн Євросоюзу.

## У владних коридорах На виплату під сім відсотків?

Дрібні фермери після відкриття земельного ринку в Україні зможуть купувати землі державної власності у розстрочку, що дасть змогу їм поступово виплачувати вартість ділянки протягом 10-15 років під сім відсотків річних.

Як повідомив директор департаменту землеустрою, використання та охорони земель Державного агентства з питань геодезії, картографії та кадастру Олександр Краснолуцький в ході конференції в Києві, відповідна норма передбачена в законопроекті про обіг сіль-

ськогосподарських земель. «Держава продаватиме землю, і дрібний фермер зможе отримати розстрочку платежу... Він зможе отримати розстрочку на 10-15 років під 7 відсотків річних. І фактично за 10 років, замість того, щоб платити орендну плату, виплачуватиме вартість своєї ділянки, після чого отримає її у власність», - сказав Краснолуцький.

Нині Міністерство аграрної політики і продовольства спільно з Держкадастром, залучивши ряд експертів, займається детальною розробкою даного законопроекту. Незабаром текст документа буде опублікований на сайті Мінагропроду.

## Рішуча альтернатива Кожному - по паю

Уряд України має розпаювати сільськогосподарські землі, а не продавати олігархам. Про це в ефірі програми на телеканалі «112 Україна» заявив народний депутат, голова парламентського підкомітету з прав людини Вадим Рабінович.

Він розповів, що в терміновому порядку зареєстрував проєкт закону про справедливий перерозподіл сільськогосподарської землі. «Замість того, щоб продавати землю (у нас залишилося 12 мільйонів гектарів дер-

жавної землі), розпаювати її всю негайно. Тому що інакше вони все продадуть», - переконаний нардеп.

Рабінович також пояснив, що буде означати розпайовування землі для українців. «Кожна людина в нашій країні, від маленького до великого, отримає 30 додаткових соток. На цих 30 сотках, котрі, як вони кажуть, хочуть у нас купити, людина може лише сіяти-орати або здати їх в земельний банк, і тоді родина на кожную людину отримує приблизно еквівалент трьох тисяч доларів», - підкреслив глава підкомітету Верховної Ради з прав людини.

## Продаж землі без дозволу громад спустошить села!

**ЗЛОЯКІСНА НОВОМОСКОВСЬКА ПУХЛИНА**

стор. 4, 5, 6

**Антирейдер**

**ПУХЛИНА**

Асоціація фермерів Дніпропетровської області реалізує якісне дизельне паливо Євро 5 за привабливими цінами. За якість дизельного палива Асоціація несе стовідсоткову відповідальність. 067 531 01 05



## Автоматичний розподіл дотацій аграріям

**Рішення**  
Кабмін прийняв постанову «Про затвердження Порядку ведення та форми Реєстру отримувачів бюджетної дотації, а також порядку надання відповідної інформації Державною фіскальною службою та Державною казначейською службою». «Рішення, яке було прийняте на Кабміні, є важливим кроком для того, щоб агровиробники почали отримувати дотації. Дякую колегам з Мінфіну та Уряду за співпрацю та підтримку цього важливого документу», - сказав міністр аграрної політики та продовольства України Тарас Кутювий. За прийнятим порядком сільгоспвиробники подають заяву щодо включення до реєстру отримувачів бюджетних дотацій. На підставі реєстру та поданих документів про сплату ПДВ, Державна фіскальна служба формує список отримувачів бюджетних дотацій і передає список до казначейства. Після чого казначейство в автоматичному режимі щомісячно здійснює розподіл коштів. «Мінагрополітика не впливає на механізм та черговість розподілу коштів. Цей процес відбувається автоматично та реалізується ДФС та казначейством», - заявив міністр, повідомляє прес-служба Мінагрополітики

### Як потрапити до Реєстру отримувачів бюджетної дотації

Хто та з якого періоду може бути включений до Реєстру та як заповнити заяву про внесення сільгосптоваровиробника до Реєстру.

#### Умови включення до Реєстру

Порядок розподілу коштів, які спрямовуються сільгосптоваровиробникам у вигляді бюджетної дотації, затверджений постановою КМУ від 08.02.17 р. № 83.

Так, для отримання дотації сільгосптоваровиробник має бути включений до Реєстру. Функції з формування та ведення Реєстру покладено на ДФС (пп. 191.1.91 Податкового кодексу, далі – ПК).

Сільгосптоваровиробник (юрособа чи фізособа-підприємець) може потрапити до Реєстру за умови, що:

- він є платником ПДВ;
- здійснює види діяльності, визначені п. 161.3 Закону № 1877;
- питома вага вартості сільгосптоварів становить не менше 75 % вартості всіх товарів, поставлених ним протягом попередніх 12 послідовних звітних податкових періодів сукупно. Для новоствореного сільгосптоваровиробника, зареєстрованого як суб'єкт господарювання, що провадить господарську діяльність менше 12 календарних місяців, питома вага сільгосптоварів розраховується за результатами кожного окремого звітного періоду (п. 161.1 Закону № 1877). Для внесення до Реєстру сільгоспвиробник має подати до податкової, де він зареєстрований як платник ПДВ, заяву встановленої форми. Наказом Мінфіну від 23.02.17 р. № 275, який набув чинності з 2 березня, затверджено дві форми заяви:

- № 1-РОБД «Про внесення сільськогосподарського товаровиробника до Реєстру отримувачів бюджетної дотації»;

- № 2-РОБД «Про зняття сільськогосподарського товаровиробника з реєстрації як отримувача бюджетної дотації».

Тож сільгосптоваровиробник, який бажає потрапити до Реєстру, подає до податкового органу заяву за формою № 1-РОБД (далі – заява). Згідно із п. 161.2 Закону № 1877 орган ДФС у разі відсутності підстав для відмови у внесенні сільгосптоваровиробника до Реєстру зобов'язаний протягом трьох робочих днів після надходження до нього заяви внести такого товаровиробника до Реєстру.

При цьому, як випливає із пояснень до заяви (публікуються на зворотному боці заяви), сільгоспвиробник матиме право на отримання бюджетної дотації з місяця, що настає за місяцем подання заяви.

Подати заяву необхідно протягом 5 календарних днів після закінчення граничного строку подання податкової звітності з ПДВ, устанавленого для місячного податкового (звітного) періоду. Це також написано у поясненнях.

Отже, якщо сільгосптоваровиробник бажає отримувати дотацію з квітня, заяву йому необхідно подати у березні – з 21-го по 25-те число (включно), повідомляє компанія «Баланс Клуб».



Хіба не громом серед ясного неба пролунала новина, що в Україні за 16 років нинішнього століття більш, ніж вдвічі скоротилося виробництво хліба та хлібобулочних виробів. Іншими і точнішими словами – в 2.2 раза менше зараз ми і споживаємо чи не головного для нас продукту харчування. Якщо у 2000 році всі разом українці з'їли 2.5 млн. тонн паляниць, буханців та всіляких булочок, то у минулому лише 1.1 млн.

## Хліб - усьому голова!

### Та інакше у «безголовій» державі

І давайте не сумніватися, неначе такого не може бути чи наша статистика фатально помиляється. Можна відразу нарікати на те, що нас катастрофічно меншає - нація вимирає. Бо це теж серйозний докір тим, хто один за одним змінюється при владі в державі. Оскільки час іде, біжить, а ті, хто вважає себе елітою чи лідерами, ніяк не спромагаються зупинити уже майже стрімке падіння чисельності нашого населення. Причому, одне діло, що мільйони українців тікають з рідної землі на чужі хліба, інше, що смертність серед нас зараз фактично вдвічі перевищує народжуваність. Через труднощі, непереливки та нервові стреси, яким кінця-краю в Україні не видно. Або через те, що нинішня медицина, переживаючи одну за одною безглузді реформи та «оптимізації», все більш стає недоступною «пересічним» українцям. Тим паче людям похилого віку. Більшості наших землякам нині жити явно не по кишені – це факт, який не спростувати. Бо більшість давно за межею бідності. І це при ситуації, з якої, як на нас, жорстко жартують дотепники: ми всі, мовляв, нині за межами старців

та жебраків - інша річ, що по різних від них боки...

Однак як свідчить та ж статистика, за 16 останніх літ чисельність люду у нас згорнулася лише на 14 відсотків. Але ж хліба їсти стали дійсно таки в 2.2 раза менше! Якщо брати окремо тільки печений пшеничний хліб, то на кожну ще живу душу його споживання з 50 кг на рік скотилося до 26 кг. Хоч вважаємо, що чесніше порівняти цю «криву» ще з радянським, приміром, 1995-м роком. Тоді кожен окремо взятий українець, яких разом нараховувалося мало не на 10 млн більше, ніж нині, в рік з'їдав мало не 80 кг тільки хліба. Тобто це без булочок та різної здоби. Останні разом з хлібом так званого нетривалого зберігання в загальному виробництві хлібопекарської продукції сягали колись третини, та зараз вдвічі менше – 15 відсотків. Так що факт очевидний, як дишло: хліба доводиться нині українцям значно менше, ніж раніше, їсти. Навряд чи це, даруйте, за рахунок жінок та й чоловіків, котрі на дієтах беруть свої фігури. Ні на йоту не сумніваємося, що в першу чергу за рахунок переважаючих верств населення, яким доводиться відмовляти собі вволю наїдатися не

лише м'яса, вершкового масла чи твердого сиру, але й «елементарного» хліба печеного.

Ми зовсім не схильні ідеалізувати тут радянське минуле, коли буханець чорного хліба коштував 16 коп., а білого 22-і. Знаємо, що багато хто чорний хліб скуповував тоді мішками, аби годувати ним свиней. І свого часу відомий хлібороб з Кіровоградщини Олександр Гіталов не від хороших «традицій» та «звичок» написав знамениту «Думу про хліб» - закликав народ берегти кожну його крихту на своєму столі. Оскільки як запевняла тодішня статистика, щодня в Союзі РСР недоїдками на смітники та в помій викидалося фактично... 320 залізничних вагонів-пульманів вирощеної нелегкими трудами пшениці. Але ж коли сьогодні ледве не поголовно українці воістину недоїдають навіть хліба – це загальнонаціональна катастрофа і біда. А з другого боку, ознаки новітнього і голодомору – пора і про це говорити на повен голос. Якщо престаріла бабуся не має сьогодні змоги купити собі буханець хліба – це трагедія усєї держави. І банкрутство, фіаско її влади.

Олена КВІТКА.

**Вирощування та переробка нішевих культур є цікавим напрямком диверсифікації виробництва та експорту як для малих фермерів, так і для великих компаній. Про це заявила заступник міністра аграрної політики та продовольства України з питань євроінтеграції Ольга Трофімцева під час свого виступу на конференції «Нішеві культури».**

## Нішева продукція - Напрямок ваш шанс

«Нішеві культури, до яких ми відносимо, наприклад, органіку, сорго, прянощі, горіхи та ягоди, свіжу зелень чи часник, мають на сьогодні свої переваги з точки зору їх виробництва. Перевага полягає в тому, що в цих нішах поки що відносно невелика конкуренція. Часто такі культури не вимагають значних інвестицій в організацію виробництва, але при цьому забезпечують високий рівень рентабельності», - наголосила Ольга Трофімцева.

За її словами, саме зараз українським малим виробникам необхідно сфокусуватися на цікавих та нових нішах виробництва, тому що це надасть значні стартові переваги, щоб стати серйозним гравцем на високомаржинальних ринках у недалекому майбутньому.

«Виробники нішевої продукції мають вже сьогодні реальні можливості співпраці з великими мережами супермаркетів в Україні задля реалізації своєї продукції. А це, в свою чергу, може стати великим шансом виходу і на європейські ринки за сприяння цих мереж. Але я знову і знову хотіла б наголосити, що ключовим фактором є бажання самого виробника змінюватись, вчитись, впроваджувати відповідні стандарти якості та товарного вигляду продукції, починаючи з простих речей, таких як впровадження системи НАССР на виробництві та в переробці», - зауважила заступник міністра.

Ольга Трофімцева розповіла, що серед пріоритетів Мінагрополітики є диверсифікація українського аграрного експорту. Також міністерство все більше переорієнтовує інструменти державної підтримки на малоге та середнього виробника.

«Нішеві культури, на моє особисте переконання, є сьогодні цікавим, перспективним, прибутковим напрямком розвитку агробізнесу якраз в сегменті малих та середніх компаній. Ми, з боку міністерства, в тісній співпраці з профільними асоціаціями, будемо надавати всебічну підтримку – від інформаційної до організаційної та іншої для успішної роботи наших виробників та експортерів як на внутрішньому, так і на зовнішніх ринках», - резюмувала заступник міністра, повідомляє прес-служба Мінагрополітики.

## Похолодання і врожай

Значне похолодання в Україні суттєво не вплине на урожай озимих та ярих культур. Є питання стосовно багаторічних насаджень, які у фазі цвітіння стають найбільш вразливими. Зокрема, йдеться про кісточкові – абрикосу, вишню, черешню, персик. Про це повідомив директор департаменту землеробства та технічної політики в АПК Мінагрополітики Володимир Топчій під час інтерв'ю одному із українських телеканалів.

«Негативні дії погодних умов, які б могли суттєво вплинути на потенціал урожаю сільгоспкультур, ще не фіксувалися. Значне зниження температури на території України несе загрози для плодів дерев з квітучими суцвіттями і тими, які перебувають на початкових фазах формування плодів», - розповів Володимир Топчій.

За словами керівника департаменту, після стабілізації погоди ситуації необхідно провести ретельний огляд посівів культур і багаторічних насаджень, на основі якого визначити обсяги можливих втрат.

Також Володимир Топчій зазначив, що на більшості територій України пройшли сильні дощі, а в окремих регіонах випало до 50 мм опадів.

«Слід зазначити, що для окремих регіонів, таких як південні та східні, опади позитивно впливають на стан культур, адже відбулося значне збільшення вологості ґрунту», - підсумував Топчій.







У попередньому номері наша газета на першій шпальті надрукувала синоптичний прогноз - застереження «Пори року «переплуталися?» про ймовірне різке похолодання, проліострувавши інформацію екзотичною картинкою засніжених гілок абрикосового квіту. Номер був засланий до друку 18 квітня о 14.00. Та ніхто навіть уявити не міг, що відбудеться у ніч на 19 квітня, коли стрімко, нахабно та дуже дошкульно повернулася справжня зима. І всіх від подиву скувало крижане запитання: а чи не доведеться тепер перезимувувати весну?

## Зима у квітні

### Примхи погоди



ОСЬ ТАКИЙ вигляд мало місто Дніпро з висоти пташиного польоту на ранок середи 19 квітня.

Метеорологи запевнили, що такого снігу квітневої пори у місті не було з далекого 1902 року! Обласний центр засипало так, як не завжди бувало взимку - сніговий покрив досяг тридцяти сантиметрів. І якщо з розчищенням основних доріг комунальникам сяк-так вдалося впоратися ближче до вечора 19 квітня, то проблеми опалення та прибирання тисяч повалених дерев залишаються болісними й досі та неабияк дошкульють містянам.

Скажімо, в одному зі спальних районів - на житловому масиві Тополя - вихованці дитсадочка № 342 опинилися ледь не в заручниках стихії, бо на території вітер з корінням вирвав п'ять величезних ялинок!

Завдані збитки міському фонду зелених насаджень складно буде відразу компенсувати. За даними заступника мера міста Михайла Лисенка в Дніпрі впали більше чотирьох тисяч дерев, і ця цифра не остаточна.

«У місті зафіксовано 4380 повалених дерева. Це майже стільки, скільки висадили навесні. В самому лише сквері Писаржевського буревій звалив 251 дерево. Головне навіть не в снігові. Проблема в тому, що дерева почали інтенсивно пускати сік, а в цьому стані вони надзвичайно тендітні, взимку проблем би не було. Плюс утворилося листя, на якому накопичувався сніг. Просимо у Кабміну тридцять мільйонів на ліквідацію стихії, відновлення кабельних ліній та висаджування нових дерев. Висаджувати будемо всім містом. Всі разом», - зазначив чиновник.

«Щедрий» снігопад поповнить запаси вологи у ґрунті, тому примхлива погода цього разу стала сприятливою для посівів, чого не скажеш про сади, адже мороз, який прийшов відразу після снігопаду, завдав непоправної школи плодовим деревам, що вже зацвіли. За найскромнішими підрахунками втрачена щонайменше третина врожаю плодів і ягід.

Що ж до сільської місцевості, то у більшості районів області непрохана зима теж завдала шкоди та неабияких клопотів. Більше 70-ти сіл було знеструмлено, інші - позбавлені телефонного дротового і навіть мобільного зв'язку.

Які думки викликає ця аномалія другої половини квітня-місяця, що, здавалось би, вже потужно буяв весною? Думки ті співзвучні з поетичними рядками автора (чи авторки) одного з літературних інтернет-клубів під псевдонімом Майга:

*Зима у квітні!.. Боже, як же так?!  
Змішався сніг на вітах з пелюстками...  
І не троянди квітнуть на устах,  
А стигне біль холодними словами.  
Усе найкраще забирає час...  
Поезія перетворилась в прозу -  
Сьогодні вся природа проти нас,  
Цвіт абрикоси гине від морозу.  
Чому це так? Що сталося на Землі?  
Яка біда на нас іще чатує?  
Несуть молитву в небо журавлі  
З надією, що Бог її почує!..*

За примхами погоди спостерігав Павло СТЕПАНЬ.



КОЛИ що висаджувати, точної дати не скаже навіть найдосвідченіший господар городу. Бо потрібно врахувати багато факторів: погодні умови, вимоги рослин до температури ґрунту і повітря, правильно обраний вік розсади, народні прикмети. Не поспішайте висаджувати розсаду у відкритий ґрунт якомога раніше. Рано висаджена розсада має високі шанси загинути від холоду, вітру чи інших факторів.

Дотримання температурного режиму при висаджуванні розсади - не примха, а одна з обов'язкових умов отриман-

ня високого врожаю. Якщо температура ґрунту нижча, ніж потрібна рослині, стрес від несприятливих умов надовго затримає розвиток висадженої розсади, зменшить у результаті врожай.

Якщо ґрунт прогрівся до 12 °С - можна висаджувати розсаду селери; якщо 15 °С - томати і перець; огірки можна висаджувати за прогрівання ґрунту до 16 °С вночі та 18 °С вдень (за 10 °С ріст припиниться). Для висаджування розсади помідорів оптимальна середньодобова температура - 15-20 °С (вночі має бути не нижче 15 °С).

#### ВИСАДЖУВАТИ МОЖНА РОЗСАДУ, ЩО ДОСЯГЛА ТАКИХ РОЗМІРІВ:

*Перець заввишки 18-20 см, стебло завтовжки 4-5 мм, має 7-9 листочків.*

*Томат заввишки 20-25 см, стебло завтовжки 5-7 мм, має 7-9 листочків.*

*Капуста білокачанна рання заввишки 20-25 см, стебло завтовжки 5-7 мм, має 5-7 листочків.*

*Капуста білокачанна середня заввишки 20-22 см, стебло завтовжки 4-5 мм, має 5-6 листочків.*

## Розсада: КОЛИ ТА ЯК ВИСАДЖУВАТИ

### На порі, на часі

Щоб дізнатися про температуру ґрунту, можна зайти на сайт погоди, де є агропрогноз (наприклад, «Метеоновини»), вибрати район, де ви проживаєте, натиснути «Агропрогноз» і ви побачите дані про орієнтовну температуру ґрунту біля поверхні землі, у верхньому шарі ґрунту на глибині 0-10 см, а також у шарі 10-40 см. І не треба морочитися з термометром.

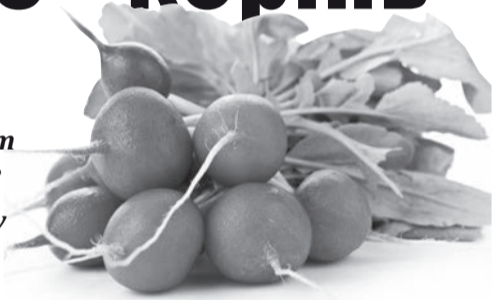
Якщо сіяли розсаду самі, то її вік знаєте точно. А якщо довелось купувати? Висота, товщина стебла, кількість листя допоможе з'ясувати, чи розсада готова до висаджування.

*Капуста білокачанна пізня заввишки 18-20 см, стебло завтовжки 4-5 мм, має 5-6 листочків.  
Капуста цвітна заввишки 20-22 см, стебло завтовжки 5-7 мм, має 5-6 листочків.  
Огірок, кавун, диня заввишки 12-16 см, стебло завтовжки 5-6 мм, має 3-5 листочків.  
Салат заввишки 5-8 см, стебло завтовжки 1-2 мм, має 4-6 листочків.  
Селера заввишки 8-12 см, стебло завтовжки 1-3 мм, має 4-5 листочків.*

## Radis, він же - корінь

### Здоровенькі були!

*Лікарі запевняють, що редиска поліпшує апетит - адже в ній багато ефірних олій, які сприяють виділенню травних ферментів. Але ми, прості споживачі, упевнені: достатньо одного погляду на ці маленькі червоні кульки, щоб їх тут же захотілося з'їсти без наукових обґрунтувань!*



У ПЕРЕКЛАДІ «редис» означає «корінь». Цей коренеплід має специфічний, гострий смак, адже у складі його є гірчичне масло. Редиска тільки з вигляду така беззахисна крихта. Насправді цей овоч великий трудяга - він успішно поставляє в наш організм вітамін С і вітаміни групи В, а також просто величезну кількість мінералів - це кальцій, магній, залізо, цинк, йод і калій. Редиска покращує перистальтику кишечника, вбираючи шлаки і виводячи їх з організму, попутно прекрасно розщеплюючи жири. От чому редиска така корисна людям з порушеннями обміну речовин, серцево-судинними захворюваннями, діабетикам і тим, хто має надмірну масу тіла. До речі, про мінерали. Такий значний вміст у редисці мінеральних речовин робить

її такою необхідною для людей, що працюють з джерелами радіоактивного випромінювання або просто живуть на територіях, забруднених радіонуклідами. Простіше кажучи - нам всім. Подібною захисною дією володіють і пектинові речовини, вони також є в надлишку у редисці.

У 2007 році вчені з Університету штату Огайо (Ohio State University, США) встановили, що темнокольорові фрукти та овочі мають властивість уповільнювати ріст ракових клітин товстого кишечника. Цьому сприяє антоціанін - пігментний барвник-антиоксидант.

Найбільша кількість цієї речовини у винограді, моркві, чорниці, чорноплідній горобині і редисці. При цьому антоціанін, що є саме в редисці, уповільнює ріст

ракових клітин на 50-80%. Чим світліше редиска, тим менше в ній вітаміну С. Молоду редиску їдять разом зі шкіркою, стару краще спочатку очистити.

Природно, найпопулярнішими є легкі салати або закуски з редиски, які зовсім нескладно приготувати навіть недосвідченим господаркам. Це дуже корисні страви, збагачені вітамінами, мінеральними речовинами, ефірними маслами і ферментами, які необхідні для нормалізації обміну речовин в організмі людини. Є зовсім легкі варіанти, в яких використовують тільки сіль та олію, для різноманітності смаків, можна додавати інші овочі. Любителю більш калорійних варіантів як додатковий інгредієнт можна використовувати шинку, відварене м'ясо або рибу.

Обласна щотижнева газета  
«ФЕРМЕР ПРИДНІПРОВ'Я»  
Свідоцтво про реєстрацію ДП 2161-899Р від 23.02.2017 р.  
ЗАСНОВНИК ТА ВИДАВЕЦЬ  
ТОВ «Редакція газети «Фермер Придніпров'я»  
Голова редакційної ради  
Анатолій ГАЙВОРОНСЬКИЙ  
Головний редактор Лариса ШАРА

49000, м. Дніпро, вул. Воскресенська, 41, оф.109  
786-02-21, 098-183-00-18, 050-850-72-74  
e-mail:fermer.gazeta@gmail.com  
www.farmer.dp.ua  
www.facebook.com/farmer.dp.ua  
Друк ТОВ «Видавничий дім «Кераміст»  
69057, м. Запоріжжя, вул. Седова, 16  
Обсяг 2 друк. арк. Друк офсетний.  
Зам. № 1783904. Тираж 10 000.

Редакція не завжди поділяє точку зору авторів публікацій.  
Гонорар сплачується тільки за замовленими матеріалами.  
Відповідальність за зміст реклами несуть рекламодавці.  
Посилання при передруку на «Фермер Придніпров'я» обов'язкове.  
Газета за посиланням використовує повідомлення інформаційних порталів.  
Оформлення передплати та доставку газети здійснює  
Дніпропетровська філія ПАТ «Укрпошта».  
**Передплатний індекс 60092**

