

# Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№ 34 (102)

# Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,  
6 вересня '19

## Скасували свою недоторканність

Верховна Рада минулого вівторка підтримала у другому читанні і в цілому законопроект про скасування недоторканності народних депутатів. Підтримали документ фракції «Слуги народу» (252 нардепи, повний склад), «Європейська солідарність» (підтримали 24, 3 утримались), «Батьківщина» (23, повний склад), «За майбутнє» (22, повний склад), «Голос» (19, повний склад), позафракційні (33 – за, 1 утримався). Всього – 373 депутати. За зняття недоторканності не голосувала фракція «Опозиційної платформи – За життя».

Закон прибрав зі статті 80 Конституції два абзаци про те, що депутатам гарантується недоторканність і що без згоди Верховної Ради їх не можна притягнути до кримінальної відповідальності. Недоторканність буде скасовано з 1 січня 2020 року.

У коментарі журналістам голова парламенту Дмитро Разумков зазначив: «Я розумію, що народні депутати можуть звертатися до Конституційного суду. Але я не розумію, як після цього можна знову йти на вибори і розповідати, як ви переймаєтесь долею простих українців».



## Вступ продовжено



Приймальна комісія Центральноукраїнського державного педагогічного університету

імені В. Винниченка повідомляє про додаткові строки прийому заяв та документів, конкурсного відбору та зарахування на навчання за кошти фізичних або юридичних осіб на вакантні ліцензійні місця набору 2019 року. Додатковий етап прийому заяв і документів розпочався 2 вересня і триватиме до 13 вересня включно. Вступні випробування пройдуть з 16 по 19 вересня. Зарахування – 25 вересня.

## Щоб не розраховувалися нащадки

Новостворений Кабінет міністрів України має намір завершити свою співпрацю з Міжнародним валютним фондом. Зараз вживаються всі необхідні заходи для того, щоб чинна програма співпраці стала для

України завершальною стадією взаємин з МВФ, заявила міністр фінансів Оксана Маркарова. Вона зазначила, що припинення співпраці буде доцільним тільки в разі позитивної динаміки розвитку економіки України.

## Чий гарбуз найбільший?



Організатори «Покровського ярмарку», який пройде в Кропивницькому в рамках Міжнародної агропромислової виставки «АгроЕхро», запрошують жителів області взяти участь у конкурсі на найбільший гарбуз. На переможця чекає цінний подарунок. Головна умова – гарбуз має бути вирощений на присадибній ділянці. Торік гарбуз-велетень важив 43,5 кг. Виставка «АгроЕхро» пройде з 25 по 28 вересня.

## Напередодні ювілею

Щороку у вересні жителі Обознівки відзначають день свого села. Нинішнього року урочистості відбудуться 14 вересня. Місцеві аматори уже готуються до свята, аби воно вдалося яскравим, – адже Обознівці виповнюється 250 років.

Як розповіла керівник тамтешнього будинку культури Тетяна Губрій, попереднім планом святкування передбачено такі заходи: змагання за участі місцевих спортсменів, виступ аніматорів з Кропивницького, концерт силами самодіяльних



місцевих, а також володимирівських, катеринівських та олексієвських артистів, молебень за процвітання села, частування з польової кухні, вшанування ветеранів освіти й медицини Обознівки, нагородження найкращих жителів села в різних номінаціях, танці. Заходи відбудуться на майданчику «Лілея». Спонсоруватимуть їх ТОВ «Агропромислова компанія «Ніка», АТ «Кіровоградське рудоуправління» та обознівський монастир.

## Подяка

Сердечно дякуємо всім, хто відгукнувся на прохання допомогти коштами на оперування нашої внучки Валерії, – друзям, родичам, сусідам, фермерам Павлу Зороляку, Олегу Комару, Олені Зубовій, директору ПрАТ «Олексієвське» Віктору Яцканичу, а також за підтримку вчителям Антоніні Дундук та Людмилі Куйді. Низько вклоняємося всім їм та бажаємо міцного здоров'я, родинного затишку, успіхів.

Тетяна та Євгеній РАСТОРГУЄВИ,  
с. Олексієвка

## До вітань – подарунки

Велелюдно було 2 вересня на подвір'ї кожного корпусу ліцею «Нова школа». Не лише учні й їхні вчителі та батьки прийшли на свято першого дзвоника, а й ветерани педагогіки, інші люди, яких зі школою пов'язують лише спогади, – їм теж захотілося подивитися на першачків, поринути в атмосферу радісної метушні. Чимало вбралися у вишиванки. Лунали пісні і вітання, було багато квітів. Традиційно не обійшлося без подарунків.

Так, АТ «Кіровоградське рудоуправління» подарувало ка-



теринівському корпусу ліцею спортивний батут, а напередодні обладнано красивими алюмінієвими кутниками сіддці при вході в заклад. Цей же корпус



Головне завдання для нового уряду – економічне зростання України. Про це заявив прем'єр-міністр Олексій Гончарук (на знімку) під час зустрічі Президента України з керівництвом



ліцею отримав від ТОВ «Агропромислова компанія «Ніка» кольоровий принтер. Чималий LED-телевізор подарувало олексієвському корпусу ПрАТ «Олек-



сієвське», ним користуватимуться школярі з групи подовженого дня. Володимирівський корпус отримав від ТОВ «Агрофірма «Відродження» ноутбук.

## Що обіцяє новий уряд

Верховної Ради, Кабінету міністрів, правоохоронних органів. «Мета моєї команди – досягти зростання економіки мінімум на 40% протягом п'яти років. Це швидко, амбітне, але реалістичне завдання. Економічне зростання створить в Україні близько мільйона робочих місць», – сказав Олексій Гончарук.

До кінця вересня новий Кабінет міністрів представить програму своєї діяльності, яка буде більше зорієнтована на потреби людей. Особлива увага приділиться тарифам. «Цифри в пла-

тіжках мають бути меншими, і ми зараз думаємо, як це зробити», – наголосив глава уряду.

Прем'єр-міністр також підкреслив, що протягом наступних п'яти років його команда має провести ряд складних реформ – валютну лібералізацію, податкову реформу, лібералізацію ринку праці та ринку землі, відбудувати 24 тис. км доріг та покрити всю територію якісним і швидким інтернетом.

До кінця року новий уряд планує завершити повну інвентаризацію країни.



## Кухня – не її стихія

Два роки тому жителька Обозівки Анна Вітряченко (на знімку зліва – в центрі), уклавши контракт із Збройними силами, поповнила лави українських військових. Підрозділ, де вона служить, двічі направляли на Донбас, кожне відрядження тривало декілька місяців.

– Анна змалку захоплюється спортом, як і належить дитині вчителя фізкультури, – розповів її батько Сергій Вітряченко, працівник ліцею «Нова школа» (знімок праворуч). – Вона в шкільні роки займалася дзюдо, їздила на тренування в місто. У підлітковому віці хлопчачі компанії вабили її більше, ніж дівчачі. При цьому в школі навчалася на «відмінно». Любила математику, інші точні науки. І по господарству нам, батькам, допомагала. У нас же – і кури, і гуси, і поросята.

Як розповів Сергій Вітряченко далі, Анна, закінчивши школу, вступила до кооперативного коледжу економіки і права імені Сая в обласному центрі, потім, вивчившись на юриста, працювала в бібліотеці в Катеринівці.

– Там Анні не подобалося – немає екстриму, – зауважив батько. – І от два роки тому вона відвідала військкомат, де уклала контракт про службу в Збройних силах. Дочці запропонували роботу кухаря, і вона погодилася, аби тільки взяли до війська. Насправді ж не збиралася затримуватися на кухні, та й хисту до цього не має. Навіть не уявляю, як Анна кухарювала. Згодом вона почала наполягати, щоб її пе-

ревели на справжню військову службу. До неї дослухалися, вивчили її на зв'язківця, це і є її теперішня спеціальність. Служить вона в артилерії.



– Військова служба дочці дуже прийшлася до душі, – розповів Сергій Вітряченко. – Підйоми уночі по тривозі, стрільби,

кроси – все це вона сприйняла із захватом. Тим паче, що фізично була готова. Частина, де вона служить, дислокована в Миколаєві. Звідти Анну торік відрядили

на сім місяців на Донбас, на першу лінію. Нинішнього року знову побувала там, відрядження тривало пів року. Я її, коли приїздила



додому під час відпустки, питаю, чи брала участь у бойових діях. Дочка відповіла: так. Також сказала, що за час її відряджень загинуло з двадцять військових з її підрозділу. Останній випадок був такий: автомобіль-водовоз наїхав на міну, дві людини загинули.

За словами Сергія Вітряченка, відпустки Анні давали двічі, кожна – на кілька днів. Звісно, він і дружина часто спілкуються з дочкою по телефону, коли вона – в Миколаєві.

– А коли Анна – на Донбасі, ми тривожимося, додзвонитися ж до неї вдається не завжди, – сказав батько. – То зв'язку там немає, то телефон ніде підзарядити. Вони ж зупиняються де прийде.

– Є в нас ще дочка – Наталія, вона молодша за Анну, вчиться у Львівській політехніці на архітектора, – продовжив Сергій Вітряченко. – На відміну від Анни, Наталія – спокійна, врівноважена, екстриму не потребує. Такі різні дівчата!

За словами батька, через рік закінчиться термін контракту, який уклала Анна із Збройними силами, і в її планах – продовжити його.

Віктор КРУПСЬКИЙ

## Варто знати

### Як без субсидій газ за літніми цінами отримати

Фахівці Кропивницького місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги пояснюють, як споживачі можуть отримати газ за літніми цінами без субсидій.

Газ за літньою ціною побутові споживачі можуть закупити в обсязі до 25 тис. куб. м до 25 вересня. Відпускна ціна «Нафтогазу» газопостачальним підприємствам (газзбутам) у рамках цього продукту становить 4874,42 грн за тис. куб. м (без ПДВ і вартості транспортування і розподілу).



Зроби свій  
ГАЗОВИЙ ЗАПАС

Щоб скористатись новим продуктом, необхідно:

– прийти в центр обслуговування клієнтів своєї газопостачальної організації (газзбута);

– мати при собі паспорт;

– укласти додаткову угоду до типового договору постачання газу;

– зробити передоплату і користуватися дешевим газом під час опалювального сезону.

З умовами пропозиції газопостачальної компанії «Нафтогаз України» можна ознайомитись на сайті [www.gas.ua](http://www.gas.ua). Для максимальної зручності споживачів Нафтогаз запропонував участь у цій програмі усім газопостачальним компаніям України, які обслуговують побутових споживачів.

Закупивши газ за літньою ціною, споживач зможе заощадити до 25% плати за газ взимку. Але варто знати, що ця пропозиція «Нафтогазу» не охоплює дві категорії громадян – тих, хто має субсидії, та тих, хто використовує централізоване опалення і гарячу воду.

Використовувати газ, куплений в межах акції, можна буде від 1 жовтня 2019 року до 31 березня 2020 року. В цей період «Нафтогаз» поставляє учасникам акції газ з резервних обсягів за акційною ціною.

Якщо куплений резерв газу буде витрачено до 1 квітня 2020 року, споживач зможе отримати газ на загальних умовах – за ціною ПСО, котра діятиме на той час. Споживачі, котрі до 1 квітня 2020 року не використають передплатений газ, зможуть скористатись залишком коштів. Також залишок коштів можна використати у випадках, коли ціна ПСО на газ буде нижча, аніж ціна акції.

У разі необхідності отримання консультацій з правових питань можна звертатися до Кропивницького місцевого центру з надання БВПД за адресою: м. Кропивницький, вул. Архітектора Паученка, 64/53. Тел.: 095 876 62 33, (0522) 32-08-24.

## Нововведення в українській школі

3 1 вересня 2019 року в українських школах діє чимало нововведень. Ось основні з них.

### Скасовано співбесіди при вступі до 1 класу

Усі діти мають право на рівний доступ до освіти. У зв'язку з цим конкурсний набір дітей в 1 клас скасовано. Відтепер першокласники зараховуються до школи за місцем їх реєстрації, незалежно від того, спеціалізована ця школа чи загальноосвітня. Вибрати іншу школу можна, але тільки якщо в ній залишаться вільні місця після прийому «своїх» учнів. У такому випадку можливий конкурс.

### Шкільна форма не обов'язкова

Президент України Володимир Зеленський у червні скасував указ про обов'язкову шкільну форму. У новому навчальному році тільки батьки і дитина мають право вирішувати, що надіти в школу. Адміністрація школи більше не зможе примушувати учнів відвідувати уроки виключно у формі. Вважається, що однаковий одяг не сприяє успішності і відвідуваності учнів, їхній креативності і свободі самовираження.

### Нове меню

Передбачається перевести всі школи на мультипрофільне меню. Ціна обідів не зміниться, продукти залишаться тими ж, але тепер обід в їдальні має нагадувати шведський стіл, де учні



зможуть самі вибирати, що з'їсти сьогодні.

### Світловідбиваючі жилети для учнів 1 – 4 класів

3 1 вересня в силу вступило нове правило: учні 1 – 4 класів зобов'язані носити світловідбиваючі жилети в темний час



добі по дорозі в школу і додому. Взимку буде доречно надіти жилет і вранці поверх куртки або пальто. Завдяки цьому водії будуть краще бачити дітей на дорозі, що дозволить зменшити кількість школярів, що постраждали в ДТП.

### Не тільки вчителі

Коли в школі, наприклад, немає профільного вчителя, то окремі уроки зможе проводити гурток або організація з хорошими фахівцями. Такий підхід називається мережевою формою

навчання. Так можна вирішити проблему нестачі вчителів.

### Оголошення оцінок школярів

Відтепер оцінки учня – це його особиста інформація, яку вчитель не має права розголошувати, тобто оголошувати на весь клас. Безпосередньо на уроці вчитель може загальними фразами оцінити відповідь/роботу учня, але оцінку в балах – виставляти у щоденник на перерві або після уроків в індивідуальному порядку. Це стосується і батьківських зборів. У Міністерстві освіти вважають, що так можна вирішити проблему цькування серед школярів через оцінки.

### Вільний вибір форми навчання

Це нововведення стосується дітей, які змушені пропускати уроки через часті хвороби або ж серйозні заняття спортом, музикою та іншим. У таких випадках батьки мають право подати заяву в адміністрацію школи, щоб перевести дитину на індивіду-



альну форму навчання. Після чого вчителі складають для таких дітей спеціальний навчаль-

ний план. Оцінка рівня знань буде проходити два рази на рік у вигляді підсумкової контрольної роботи.

### Зміни в програмі ЗНО 2020 з української літератури

У новому навчальному році змінилася програма ЗНО з української літератури, деякі твори прибрати, деякі – додали. Зокрема, до програми включили такі



твори: «Захар Беркут» І. Франка, «Камінний хрест» В. Стефаника, «Valse mélancolique» О. Кобилянської, «У теплі дні збирання винограду» М. Рильського, «Майстер корабля» Ю. Яновського, «Лебеді материнства» В. Симоненка, «Наша мова» В. Голубородька, «Модри Камінь» О. Гончара, «Господи, гніву пречистого» В. Стуса, «Два кольори» Д. Павличка.

Також школярі можуть сфокусуватися тільки на 1 і 4 частинах роману «Хіба ревуть воли, як ясла повні?» Панаса Мирного, інші частини виносити на тестування не будуть.



Чимало хороших людей розійшлося по світу з Обознівки. Один з них – Михайло Дибенко, учасник Другої світової війни, нагороджений орденом Червоної Зірки. Після війни він проживав у Москві, там і помер у 2016-му, та до останнього свого дня не забував про рідне село, а поки сили були – приїздив сюди щороку.

Написати про нього в «Нашій громаді» попросила Ліна Ярошенко – жителька Обознівки, колишня вчителька. Ліна Миколаївна й дала нам московську газету за 2011 рік, де опубліковано біографію тоді ще при добром здоров'ї Михайла Гавриловича. Ось про що там ідеться.

Народився Михайло Дибенко 19 вересня 1919 року в Обознівці. Закінчивши семирічку, вступив до ФЗУ при заводі «Червона зірка». Вивчившись на токаря, працював на «Червоній зірці». Потім, з 1937-го по 1939-й, навчався на робітфаку при Кіровоградському вчительському інституті. У липні 1939 року Дибенка призвали на військову службу, через кілька місяців його зарахували курсантом Ленінградського військово-інженерного училища. 10 червня 1941-го його, лейтенанта, направили в 8-й інженерний полк Одеського військового округу. 21 червня – напередодні нападу Німеччини на СРСР – молодий офіцер прибув до штабу округу. Почав воювати він у 9-й армії Південного фронту. Відступала частина, де служив Михайло, його рідною Кіровоградщиною. Він командував взводом спеціального призначення, був поранений в руку. У грудні 1941 року Дибенка відрядили на Керченський півострів. Там очолюваний ним саперний взвод закладав міни під стратегічні об'єкти. Воював там Михайло до травня 1942 року, поки німці не прорвали фронт. До Таманського півострова добралася

з усього взводу лише кілька чоловік, в тому числі Дибенко. Далі його взвод закладав радіоміни в Краснодарі. Потім, до початку 1943-го, – на дорозі Туапсе – Новоросійськ, на випадок прориву німців у напрямку до Сочі. У червні 1943-го Дибенка призначили

Керчі, потім, по мірі визволення Криму від німців, розмінювала тамтешні міста. У грудні 1944-го його підрозділ перекинули під Оршу, що в Білорусії. Вони брали участь в операції «Багратіон», в ході якої вигнано німців з Білорусії. Потім підрозділ Дибенка роз-

– Проживаючи в Москві, Михайло Гаврилович щороку приїздив в Обознівку, – зауважила Ліна Ярошенко. – У нього тут сестра Ніна була, нині покійна. Буваючи тут, він заходив у сільраду, в школу, зустрічався з керівництвом колгоспу. Дуже кому-

Світлана Іванівна не тільки розповіла про родича, а й показала фотографії з нього – і молодого, і у зрілому віці.

– Скільки себе пам'ятаю, дядько Михайло підтримував тісні зв'язки з нами, своїми обознівськими родичами, – згадала

## Він скучав за Обознівкою



командиром роти спеціального призначення. У листопаді того ж року Михайло брав участь у десанті в Крим, на Керченський півострів. Тоді ж його нагородили орденом Червоної Зірки. До квітня 1944 року його рота мінувала поля поблизу

мінував дороги в Прибалтиці. Там і дізнався про капітуляцію Німеччини. По війні продовжив військову службу, закінчив військову академію. Звільнившись у запас, працював у Міністерстві вугільної промисловості СРСР.

нікабельний був. І я з ним не раз спілкувалася. Він у Москві дуже скучав за Обознівкою. Та ви зайдіть до Ніниної дочки, Світлани Гаврильченко, нехай розкаже про свого дядька.

вона. – Як приїде, обов'язково заїде в сільраду, в школу. Він про війну все розказував. Коли я вже заміжня була, дядько попросив мого чоловіка, який в рудоуправлінні працював, показати кар'єр. Микола зловив його туди. Всім-всім цікавився тут дядько Михайло. Звісно, гостинці з Москви привозив. Та хіба тільки гостинці! Він мамі щомісяця гроші переказував. І будуватися їй допоміг грошми. Ми теж бували в дядька в Москві. Востаннє я з тіткою і внуком гостювала в нього, коли він дев'яносторіччя справляв. Це було у вересні 2009 року. Повезли Михайлові Гавриловичу обознівських помідорів, сала, олії запашної – в Москві такої немає. Його діти влаштували застілля, поприходили товариші по службі. Михайло Гаврилович почувався добре, радів усім гостям, а особливо нам, обознівським родичам. 2016 року його не стало. Його дочка розповідала мені, що він перед смертю мав Обознівкою.

Також Світлана Гаврильченко сказала, що й тепер підтримує зв'язки з дітьми і онуками Михайла Дибенка – регулярно спілкується з ними через Skype.

Віктор КРУПСЬКИЙ

**На знімках:** Михайло Дибенко в молодості; ветерани Другої світової (Михайло Гаврилович – праворуч).

## Наш майданчик – найкращий!

*Вірте, друзі, чи не вірте,  
Наш майданчик – кращий в світі!  
А не вірте – тоді  
Разом глянути ходім!  
Кожному в пісочниці  
Повозитись хочеться,  
Бо не просто в ній пісок:  
Тісто в ній – на пиріжок,  
Для фортеці – цегла в ній,  
Для машин – гараж новий.  
Ось чому в пісочниці  
Всім погратись хочеться.*

*З зірки швидко я лечу!  
Хоч і лячно, а мовчу:  
Знизу ж дивляться на мене  
Ліза й Ліля, Костя й Женя.  
А як буду я боятись –  
То почнуть вони сміятись,  
Бо мужчине – знає кожен! –  
Боягузом бути негоже.  
Раптом небо хмари вкрили,  
Почалася літня злива.  
Тільки ми не налякались:  
Ми в хатинці поховались!*

Анатолій КОСТЕЦЬКИЙ



На фото: вихованці катеринівського дитсадка на майданчику, спорудженому АТ «Кіровоградське рудоуправління».

## Про це писала «Зоря комунізму»

### Про шофера Лося

1977 р. жителя Володимирівки Микола Лося нагородили орденом Трудового червоного прапора. Таким чином відзначено трудові успіхи Миколи Івановича, який на той час 25-й рік працював водієм у «Сільгосптехніці». З цієї нагоди «Зоря комунізму» опублікувала нарис про Лося (випуск за 21 травня 1977 р.). Серед персонажів нарису –

дружина Миколи Івановича Меланія Петрівна, молоді водії Бобко, Гончаренко, Детушев, яких він навчав премудростям ремесла.

### Коні не дозволялися

Скільки живності має право тримати сім'я колгоспників? Це запитання адресували районній газеті працівники колгоспу імені Горького навесні 1977

року. У випуску за 21 квітня газета надрукувала ось яке роз'яснення Юрія Целиха, тодішнього начальника райуправління сільського господарства. Згідно із статутим цього колгоспу, сім'я колгоспників може мати одну корову з приплодом до року, одну голову молодняка ВРХ до двох років, свинятку з приплодом до трьох місяців або двох свиней на відгодівлі, до десяти овець і кіз разом, бджолосім'я, птицю і кролів.

## Щоб зупинити глобальне потепління, треба їсти менше м'яса

Кліматичні зміни пов'язані, зокрема, з нераціональним використанням земельних ресурсів. Щоб урятувати планету, людству треба змінити вподобання в їжі, вважають експерти ООН.

Середня температура повітря в світі зросла на 1,5 градусів за Цельсієм порівняно з доіндустріальними часами. Одна з причин – неправильне використання земельних ресурсів, йдеться в доповіді Міжурядової групи експертів з питань змін клімату (ІРСС), оприлюдненій в серпні нинішнього року.

Експерти попереджають: якщо ця тенденція збережеться, продовольча безпека людства опиниться під загрозою. На сільське господарство, лісництво та землекористування припадає приблизно 23 % світових викидів парникових газів, а також 80 % вирубаних лісів та використання 70 % доступної прісної води.

Нині приблизно 821 млн людей у всьому світі страждають від голоду; ще 1,5 млрд – від нестачі в їхньому раціоні таких мікроелементів, як залізо та цинк. Якщо обсяг викидів і надалі зростатиме, це число також збільшиться. Крім того, до 2050 року 178 млн жителів Землі можуть зіткнутись із нестачею питної води та опустелюванням.

Експерти закликають уряди та громадян у всьому світі діяти. Зокрема, потрібно оптимізувати ведення сільського господарства, відновити два мільярди гектарів уже виснажених земель, оздоровити ґрунти та зупинити вирубку лісів. Науковці підкреслюють, що звичайні громадяни також можуть вплинути на катастрофічні зміни клімату. Вони закликають їсти більше продуктів рослинного походження та зменшити споживання м'яса. Це допоможе скоротити обсяг шкідливих викидів, які продукує тваринництво, та звільнити землі для більш раціонального використання.

У іншому звіті ООН в липні нинішнього року науковці вже попереджали, що зміни клімату гальмують боротьбу з голодом у світі. Нагадаємо, що липень 2019-го експерт називають найгарячішим місяцем в історії спостережень. Аномальну спеку в Європі пов'язують з глобальним потеплінням.



Валентина Шумейко:

## «Мама плаче, коли не може щось зробити»

В одному із серпневих випусків «Нашої громади» повідомлялося, що на день села у Володимирівці в номінації «Найстаріша жителька села» перемогла Євдокія Василівна Говзан. Вона народилася в далекому 1931 році. Старших за неї в селі немає.

Говорити із довгожителькою складно, вона погано чує, тому за помічників мені – дочка Валентина та син Ярослав.

На подвір'ї купа напилених дров, тож усі зайняті тим, щоб порубати їх та скласти на зиму. Навіть онук Олександр, інвалід з дитинства, знаходить собі роботу.

– Батьки наші родом з Івано-Франківщини, – каже дочка Валентина Шумейко. – Там і побралися, а до Володимирівки переїхали в середині п'ятдесятих. Разом із батьками чоловіка – вони почули, ніби тут люди жили багатше. Переїхали із своєю хатою – там розібрали, тут склали. У Володимирівці й ми всі народилися – Ярослав, Валерій, вже покійний, та я.

Нині Євдокія Василівна мешкає в іншій хаті. Тій, що купили, коли вирішили з чоловіком від'їхатися від батьків. Хата старенька, не включено, ровесниця господині.

– Чоловік і трактористом був, і пожежником, а закінчував уже в бані, – згадує жінка. – Я спочатку буряки сапала за палички (дочка додає, що ті «палички» відмовилися зраховувати до стажу



при оформленні пенсії), потім п'ять років була санітаркою в місцевій лікарні (була колись така в селі) і двадцять два роки – в районній: добу чергувала, дві доби – вдома.

– Я завжди чекала батьків з роботи, бо вони завжди мені щось від «зайчика» приносили – яблучко, грушку чи й краєць хліба, який вони спеціально для мене залишали від обіду, – зізнається Валентина.

А Ярослав згадує, як батько відлучував їх із братом від куріння...

– Вистачало тієї науки не надовго, – сміється чоловік.

Сестра додає:

– Про те, що вони курять, батькові доносила я, а потім вони влаштували мені «екзекуцію».

Обоє розповідають, що жилося їм, дітям, весело, бо мали багато друзів – у кожному дворі росло щонайменше двоє дітей, а то – троє, четверо й більше.

– Дитсадок був неподалік, то мене, щоб не робив шкоди, вносили туди, але я не витримувала, тівав, – зізнається Ярослав.

Євдокія Василівна каже, що

діти їй завжди допомагали, зокрема, й сапати колгоспні буряки. Бідкається, що зараз ні на що не здатна.

– Скільки й пам'ятаємо, мама ніколи не сиділа без діла, а тепер плаче, коли не може щось зробити, – каже Валентина.

Я пропоную усім сфотографуватися «для історії». До матері з дочкою і сином долучаються дружина Ярослава Людмила та



внук Олександр. За фон служить літня кухня, де від спеки ховається найстарша жителька села. Опісля Ярослав вносить з хати дуже доречне фото – на ньому є й батько. Зроблено фото було, коли Ярослав повернувся після служби в армії.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Тойце то вдома

### Горіховий пиріг

150 г подрібнених волоських горіхів, 100 г вершкового масла, по 1 склянці цукру і борошна, 1 ч. л. розпушувача для тіста, 2 яйця, 130 мл молока, 2 ч. л. ванільного цукру.



Яйця збити міксером, поступово додаючи ванільний і звичайний цукор. Розтопити масло і акуратно додати його в яєчну суміш. Борошно змішати з горіхами і розпушувачем. З'єднати яєчну і борошняну суміші, додати молоко і ретельно все перемішати. Форму для випічки змастити маслом. Можна застелити її папером, а можна використовувати силіконову форму. Випікати пиріг 30 хв. при 200°C. Пиріг можна подавати в цукровій пудрі, а можна полити сметаною з цукром.

### Перець з медом на зиму

5 кг болгарського перцю, по 1 склянці олії, цукру, води і 9%-го оцту, 1 ст. л. солі, мед.



Перець добре вимити, очистити від серцевини і нарізати невеликими часточками. Для маринаду всі інгредієнти, крім перцю, змішати в каструлі і закип'ятити. Коли маринад закипить, додати перець. Варити ще 10–15 хв. У чисті банки додати по 1 ст. л. меду. Розкласти по банках перець з маринадом. Стерилізувати банки 10 хв. Потім закатати і накрити покривалом до повного остигання.

### Помідори на зиму – без води, солі та оцту

На 1 трилітрову банку – помідори, 2 ст. л. сухої гірчиці.



Помідори, приготовані за цим рецептом, виходять як свіжі. Вони чудово зберігаються до зими.

Простерилізувати банки і кришки. Помити і обсушити помідори – вони повинні бути без найменших ушкоджень і подряпин! На дно банки насипати ложку гірчиці. Потім викласти помідори (до половини банки). Зверху насипати ще гірчиці, а потім викласти решту помідорів. Накрити банки кришками і закатати. Закриті банки акуратно прокатати по столу, щоб всі помідори були обсіпані гірчицею. Прибрати на постійне зберігання.

### Ваше здоров'я

#### Суша шкіра на ліктях може вказувати на хвороби

Червоний висип і сухість на ліктях – привід звернутися до лікаря.

✓ Суша шкіра на ліктях може бути симптомом цукрового діабету, гіпертиреозу або гіпотиреозу. Справа в тому, що шкірний покрив у цьому місці більш тонкий, під ним практично немає салних залоз, а поверхня покрита складками – все це заважає розпізнати сигнали організму.



✓ Сухість в цій зоні може говорити про проблеми в роботі щитовидної залози, а також вказувати на зниження або підвищення вмісту певних гормонів. При виявленні такого симптому варто здати аналіз крові.

✓ Турбуватися варто тим, у кого на ліктях з'являються червоний висип або лусочки – вони можуть вказувати на псоріаз, хвороба, яка практично не піддається лікуванню.

✓ Швидко всихаюча шкіра також говорить про брак вітамінів А і Е, а також мікроелементів. Для пом'якшення шкіри її потрібно змащувати кремом.

#### Дітям краще не вживати сосиски і ковбаси

Часте вживання м'ясних продуктів може обернутися алергією. Особливо ризикують діти. При надмірному поїданні ковбас



і сосисок у них можуть виникнути серйозні проблеми з нирками та іншими органами, наголошують дієтологи.

Деякі батьки занадто часто годують дітей м'ясними стравами. Це призводить до появи в організмі надлишкового білка, здатного порушити функції нирок, а також викликати алергічні реакції і стати причиною підвищеної нервової збудливості.

Крім того, під час їди дитині краще не давати пити воду та інші напої: це тільки знизить апетит і сповільнить травлення. А оскільки рослинні жири потрібні школярам, можна всього лише додавати в страву або салат 4 чайні ложки олії – оливкової, соняшникової або кукурудзяної.

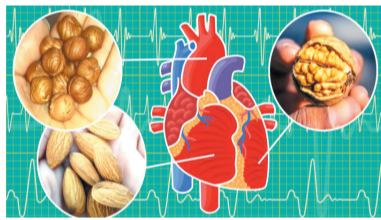
Також результати досліджень підтверджують, що різноманітні сосиски і ковбаса негативно впливають на потенцію. А вчені виявили пряму залежність між захворюваністю на рак простати і вживанням в їжу великої кількості насичених жирних кислот, що містяться, в тому числі, в сосисках і ковбасі.

#### Горіхи рятують від інфаркту та інсульту

У тих, хто їсть горіхи двічі на тиждень, на 17% знижується ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Горіхи багаті ненасиченими жирами, а «поганих» насичених жирів в них, навпаки, мало. Крім того, в них міститься багато білка, мінералів, вітамінів, клітковини, фітостеролів і поліфенолів.

На думку медиків, користь приносять всі види горіхів: волоські, мигдаль, фісташки і фундук. Висновок про позитивний вплив цих плодів на здоров'я був



зроблений після тривалих досліджень.

Лікарі Європейського товариства кардіологів наголошують, що найкраще їсти свіжі горіхи – в них зберігається максимальна кількість потрібних для здоров'я речовин, які стануть відмінною профілактикою інфаркту та інсульту. Рекомендована порція – не більше 30 г на день.

#### Восени їжте гарбуз, сливи і груші

Найкорисніші плоди, які можна знайти восени на городі або в магазині, є гарбуз, слива і груша.

Гарбуз корисний бета-каротином. Він потрібен для гарного зору, чистої шкіри і здорової слизової. Також цей компонент сприяє профілактиці респіраторних захворювань і позитивно впливає на імунну систему. Також у гарбузі міститься багато калію, який корисний для профілактики захворювань серця і знижує підвищений тиск.

У сливі міститься багато антиоксидантів – сполук, що захи-



щають серцево-судинну систему від вікових змін. Також в складі є клітковина і пектини – вони допомагають виводити сіль. Найкраще їсти сливу в сирому вигляді, оскільки при термічній обробці вітамін С в складі руйнується.

Грушу краще їсти не на голодний шлунок. Глікемічний індекс у груші нижчий, ніж яблука, тобто вона навіть трохи корисніша. У складі груші є калій, магній і пектини, які добре очищають кишечник.

Груші дають відчуття ситості, а яблука, через вміст органічних кислот, подразнюючі шлунок, навпаки, викликають відчуття голоду.