

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№ 37 (105)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
27 вересня '19

Ставка – на молодь

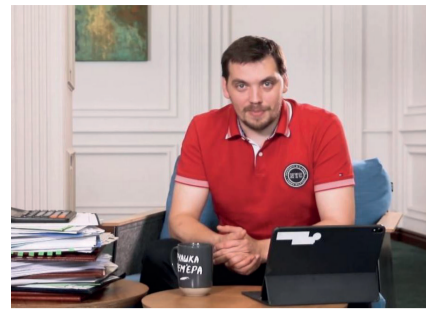
Прем'єр-міністр Олексій Гончарук заявив, що уряд розпочинає перезавантаження влади: запровадять контракти для держслужбовців і звільнять тих, хто відсиджується.

– Час тих, хто звик відсиджуватися на роботі замість того, щоб працювати, вичерпано!... Нарешті ми зможемо ефективно управляти державними органами – бачити реальні результати тих, хто дійсно працює. Уряд технократів розпочинає перезавантаження влади, – сказав Гончарук.

Глава уряду зазначив, що запровадять контрактну державну службу, «щоб була мотивація працювати на результат».

Також, за словами прем'єра, ліквідують бюрократичні бар'єри, що сповільнювали ухвалення кадрових рішень за неефективну роботу держслужбовців, і запровадять премії за продуктивність праці.

Владні кабінети чекають на «амбітну молодь», у якій «очі горять», – сказав Олексій Гончарук.



Грузьке хоче приєднатися?

Питання про приєднання Грузького до Катеринівської ОТГ розглядалося нещодавно на зборах тамтешньої громадськості.

У заході взяли участь представники Катеринівської ОТГ – секретар сільської ради Тетяна Забродська, член виконкому сільської ради Володимир Кухта, виконуючі обов'язки старости Володимирівки та Олексіївки Сергій Євєнко та Любов Стогнеєва. Вони розповіли про досягнення об'єднаної громади.

Нагадаємо, два роки тому, при утворенні Катеринівської ОТГ, Грузькому пропонувалося увійти в цю громаду, але воно відмовилося. Торік грузьківці безуспішно спробували об'єднатися з Івано-Благодатним, а нинішнього – із селищем Новим, теж безрезультатно. Перспективним планом формування територій громад Кіровоградської області, затвердженим урядом, передбачено входження Грузького до Катеринівської ОТГ.

Взяли гран-прі



Гран-прі на всеукраїнському конкурсі «Денс Плай – 2019», який проходив цього місяця на Одещині, здобули вихованці театру танцю «В гостях у казки», що діє в селищі Новому. Серед них були й Олеся Бабій, Артем і Маргарита Циби з Катеринівки, Ігор Негода з Олексіївки.

Діти ще й гарно відпочили – погуляли в морі, покаталися на катері.

«Дари осені»

Так називалася виставка овочів і фруктів, проведена нещодавно в олексіївському корпусі ліцею «Нова школа». Кожен клас представив овочі та фрукти

у кількох номінаціях. У номінації «Найважчий гарбуз» переміг 7-Б клас. Після конкурсів школярі поласували гарбузом, запеченим у духовці.

На ліки для Валерії

Тістечка, пиріжки, кекси, вафлі, желе, льодяники, фрукти, бутерброди – все це продавалося на недавньому благодійному ярмарку в олексіївському корпусі ліцею «Нова школа». Ласощі було виготовлено школярами та їхніми батьками, а гроші від про-

дажу передано родині Расторгуєвих, чия дочка Валерія, учениця олексіївського корпусу ліцею, перенесла складну хірургічну операцію. Як уже повідомлялося, на біду Расторгуєвих відгукнулися односельці, фермери, вчителі і допомогли їм коштами.

Першочергові завдання поліції

Їх назвав минулої середи новопризначений голова Національної поліції Ігор Клименко. «Завдання номер один – поліпшення стану реагування на повідомлення про вчинення злочинів та правопорушень. Наступний напрям роботи – профілактика

злочинності, у першу чергу її вуличним проявам, а також поліпшення ефективності у забезпеченні безпеки дорожнього руху», – сказав головний поліцейський. Він також запевнив, що продовжить реформи, які реалізують з моменту створення НПУ.

Закон почав діяти

Як ми вже повідомляли, Верховна Рада прийняла закон про відповідальність за руйнування доріг. Минулої середи цей закон вступив у дію. До відповідальності у вигляді штрафу притягують як водії, так

і власники транспортних засобів за перевищення встановлених законодавством габаритно-вагових норм.

Розмір штрафу – від 500 до 2000 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

Підготуйтеся до незручностей

Кіровоградський РЕМ повідомляє про те, що у зв'язку з ремонтом обладнання не подаватиметься електроенергія 1 жовтня в Лісне, 2 жовтня – в Олексіївку, 7 і 8 жовтня – в Нове на вулицю Дружби, 8 і 15 жовтня – у Володимирівку на вулицю Вишневу (буд. 22), вулицю Набережну (буд. 1 – 82), на вулицю Перемоги (буд. 2 – 32), на вулицю Садову (буд. 1 – 32), на вулицю Шевченка (буд. 1 – 85), в Олександрівку на вулицю Зарічну (буд. 15 – 27), 11 жовтня – в Грузьке.

30 вересня – Всеукраїнський день бібліотек

«Бабусі люблять детективи»

Богдана Колесникова завідує бібліотекою в Обознівці лише кілька місяців – з травня.

– Почала з того, що списала багатеньку літератури радянського періоду, – розповіла вона. – Й відповідні акти склала.

– Чи не потрапили в макулатуру гарні книги, класика? – запитав автор цих рядків.

– На гарні книги рука не піднялася б, – заспокоїла Богдана Колесникова. – Списала пропагандистську літературу – про Леніна, про піонерів. А також дитячі книжечки, які дуже зносилися. Та й до мене багатенько списано було.

– Щокварталу в наш заклад надходять з обласної наукової бібліотеки імені Чижевського партії нової літератури, – повідомила Колесникова.

– Останнього разу прийшло 200 книжок. Та ж бібліотека імені Чижевського влаштовує для нас, сільських бібліотекарів, семінари. Недавно взяла участь у такому заході. Нам розказували, як залучати молодь до читання. Наша бібліотека й літературу отримала для молоді. Наприклад, книжку музиканта Кузьми – Андрія Кузьменка.

Та, як розповіла Богдана далі, поки що найактивніші читачі довіреного їй закладу – це в основному літні люди та діти. З пенсіонерів вона назвала Катерину Василівну Кукліну, Олену Павлівну Марченко, Пелагею Іванівну.



– Бабусі люблять детективи – Чейза, Агати Крісті, а також романи про кохання. А от фантастика нині не користується

попитом, – констатувала бібліотекарка.

Віктор ІВАНЕНКО

1 жовтня – Міжнародний день людей похилого віку

«Які були ми молоді»

1 жовтня в багатьох країнах світу відзначається День людей похилого віку, а в Україні – ще й День ветерана. У містах і селах відбудуться публічні заходи, на яких літнім людям дякуватимуть за чесну працю, часто не винагороджену гідно, за те, що вони, попри втрати й тяжкі випробування, зберегли в серцях віру і любов, що передали молодшим поколінням національні традиції. Привітають своїх стариків і в Катеринівській об'єднаній територіальній громаді.



– У будинках культури та клубах Катеринівки, Обознівки, Олексіївки, Володимирівки, Лісного відбудуться концерти для літніх людей, – повідомила Марина Профатило, яка очолює центр культури та дозвілля Катеринівської сільської ради. Деякі з керівників сільських закладів культури розповіли про

це детальніше.

– Першого жовтня зберемо катеринівських ювілярів, яким виповнилося 70, 75, 80 та 90 років, привітаємо їх піснями й танцями, почастиємо чаєм із солодощами, – розповіла Інна Вороняну, керівник Катеринівського БК.

Закінчення на стор. 2



Наталія Говорова: Дитячі таланти розкриваються дуже швидко

44 роки тому почала вчителювати Наталія Говорова. Відтоді в країні багато чого змінилося, в тому числі – суспільно-економічний устрій, стали буденними речами комп'ютери та смартфони, відбулися реформи і в шкільній освіті. Та чи розвиненіші тепершні першачки за своїх батьків у дитинстві? На це та інші запитання відповіла Наталія Говорова, вчителька початкових класів володимирівського корпусу ліцею «Нова школа». Насамперед же розповіла про свій, даруйте за пишній вислів, шлях у педагогіку:

– Родом я – з Хмельового Маловишківського району. Батьки – колгоспники. Мені ще в дитинстві вчительська робота припала до душі. Молодшого брата вчила читати, писати. 1971 року вступила в Олександрійське педучилище. Прийняли без екзаменів, бо мала похвальний лист зі школи. Час навчання в педучилищі – то були чудові чотири роки. Нас вчили, щоб були добрими до дітей і водночас – вимогливими. А ми, студенти, поклалися тільки на себе. Про які-небудь подарунки педагогам і мови не було. Більше випускників Олександрійського педучилища мали добрі знання, тому в школи нас брали з великим задоволенням. 1975 року я влаштувалася тут, у Володимирівці. Через рік вступила до педінституту в Кіровограді, навчалася заочно. Уже 44 роки ходжу на роботу однією й тією ж стежкою.

– Зазвичай діти з охотою починають навчатися, – зауважила вчителька. – У моїй практиці лише один випадок був, коли дитина не хотіла йти до школи. Це було років з 15 тому. Її мати перед початком навчального року мені

казала: «Хочу, щоб син навчався у вашому класі, ви ж вчили й моїх старших дітей». А першого вересня на шкільній лінійці той хлопчик не вийшов зі строю за букварем, мати його й отримала. І на перший урок не пішов, стояв

першій спробі щось намалювати, – пояснила педагог. – До математики – так само. Деякі діти, виконуючи вправи з математики, кажуть, що їм це подобається.

Також Наталія Василівна розповіла, що нині рідко хто з дітей



по той бік дверей. Аж коли я запропонувала дітям намалювати себе і школу, він відчинив двері і зайшов. Мабуть, він до того вважав, що навчатися – це нецікаво. Потім він добре вчився.

На запитання, чи переважають теперішні первачки в інтелектуальному розвитку своїх батьків, Наталія Василівна відповіла:

– Не переважають. Але тепер діти – інші, ніж кілька десятиліть тому. Дається взнаки доступ до комп'ютерів.

Дитячі таланти та нахили, за словами Говорової, розкриваються дуже швидко.

– Хист до образотворчого мистецтва проявляється при

приходить у перший клас, вмюючи читати.

– А якось у всьому класі не було жодної дитини, яка вміла б читати, – згадала. – Я попросила їх написати букви, які знають. Дві дитини написали «о». Я занепокоїлася: що ж робити? Потім виявилось: даремно хвилювалася. Діти всі разом вчилися читати, писати, і їм це чудово вдавалося, нікому не було скучно. З цього річних першокласників лише одна дівчинка вміє читати. Та до кінця року всі навчаться.

Вчителька наголосила: якщо раніш першокласники були змушені налягати на письмо, читання, математику, то тепер їх

виховують всебічно розвиненими, творчими особистостями, а вчать вони граючись. Так, у першому класі є курс «Я досліджую світ», покликаний дати учням основи знань про природні й соціальні явища, є й предмет «Мистецтво», на уроках з якого вони через малювання і слухання музики збагачуються духовно.

Почерк в учня, за словами Говорової, виробляється під впливом вчителя:

– Нерідко колеги, які викладають у середніх класах, кажуть: почерк в такої-то дитини – як у Наталії Василівни. Наприклад, вчилася в нас Лера Карпенко, вона перейняла манеру писати від мене.

Наталія Василівна розповіла, що тісно співпрацює з батьками підопічних:

– Маю телефонні номери батьків учнів. Але телефонувати рідко коли доводиться. Через день зустрічаюся з ними на вулиці. Це – нагода поговорити про те, як навчається та поводить себе дитина.

А коли у Володимирівці збираються колишні учні місцевої школи, то, звісно, кличуть і першу вчительку.

– Я рада таким зустрічам, – сказала Наталія Говорова. – Буває, декого й не впізнаю. Не впізнала, наприклад, Олександра Жадана. Коли він взяв слово, мені подумалося: хто такий? А він, мабуть, з виразу мого обличчя здогадався, що не впізнала його, і сказав: «Наталіє Василівно, я ж – Сашко Жадан». Він був хорошим учнем, добросовісним. Тепер в Маловишківському районі фермерує.

Віктор КРУПСЬКИЙ

Варто знати

Право на статус особи з інвалідністю

Статус особи з інвалідністю внаслідок війни надається особам, які отримали інвалідність внаслідок поранення, контузії, каліцтва або захворювання, одержаних під час безпосередньої участі в АТО, здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації в Донецькій та Луганській областях, забезпеченні їх проведення, перебуваючи безпосередньо в районах та у період зазначених заходів або в районах проведення АТО у період її проведення.

Ось хто має право на звернення для отримання статусу:

військовослужбовці (резервісти, військовозобов'язані) Збройних Сил, Національної гвардії, СБУ, Служби зовнішньої розвідки, Держприкордонслужби, Держспецтрансслужби, військовослужбовці військових прокуратур, поліцейські, особи рядового і начальницького складу, військовослужбовці МВС, Управління державної охорони, Держспецзв'язку, ДСНС, Державної кримінально-виконавчої служби, особи рядового та начальницького складу підрозділів оперативного забезпечення зон проведення антитерористичної операції ДФС, інших утворених відповідно до законів України військових формувань;

працівники підприємств, установ, організацій, які залучалися до забезпечення проведення АТО;

особи, які брали участь в районі та у період проведення АТО у складі добровольчих формувань, за умови, подальшого включення до складу Збройних Сил, МВС, Національної поліції, Національної гвардії та інших утворених відповідно до закону військових формувань та правоохоронних органів;

особи, які брали участь в районі та у період проведення АТО у складі добровольчих формувань, але в подальшому такі добровольчі формування не були включені до складу Збройних Сил, МВС, Національної поліції, Національної гвардії та інших утворених відповідно до закону військових формувань та правоохоронних органів, і виконували завдання АТО у взаємодії з вище зазначеними органами;

особи, які добровільно забезпечували проведення АТО, у тому числі провадили волонтерську діяльність.

Для отримання статусу особи з інвалідністю внаслідок війни необхідно звернутися до органу соціального захисту населення за місцем реєстрації громадянина із заявою та довідкою медико-соціальної експертної комісії (МСЕК) про групу та причину інвалідності.

Особі з інвалідністю внаслідок війни видаються посвідчення з написом «Посвідчення особи з інвалідністю внаслідок війни» та нагрудний знак «Ветеран війни – особа з інвалідністю».

«Які були ми молоді»

Закінчення. Початок на стор. 1

– А перед тим, 29 вересня, побуваємо в Лісному, де дамо концерт для тамтешніх стареньких.

– Тема концерту, який готуємо, пов'язана з шістдесятима роками двадцятого століття, на які припала юність теперішніх літніх людей, – розповіла Світлана Ніколаєнко, яка завідує клубом у Володимирівці. – У виконанні вокальних груп «На струнах душі»,



«Колежаночки» звучатимуть хіти минулого. Дитячий хореографічний колектив «Едельвейс», яким керує Діана Баранова, виконає циганський танок. Виступлять і юні музиканти, вихованці Світлани Свиридової.

– Хочу запросити кілька пар літніх людей з Олексіївки й Осикуватого, щоб вони в ході концерту розповіли власні історії кохання, – поділилася планами Надія Негода, керівниця БК в Олексіївці.

– Торік на концерт з нагоди Дня людей похилого віку в наш



будинку культури прийшло з три десятки стареньких, – сказала Тетяна Губрій, керівниця БК в Обознівці. – Сподіваюся, й цього разу прийде багатьох. Вони слухатимуть пісні своєї молодості у виконанні наших аматорів, підспівуватимуть їм. Будуть символічними подарунки, чай, солодощі.



Тим часом у Катеринівській сільській раді оформлюють документи про видачу літнім людям, які проживають на території ОТГ, матеріальної допомоги. Таким же чином порадує з нагоди Дня людей похилого віку своїх ветеранів АТ «Кіровоградське рудоуправління».

Віктор ІВАНЕНКО

І буде клуб

Облуплена, зі слідами дощової води стеля, майже такі ж стіни, помережена тріщинами підлога і примітивна сцена – це Осикуватський клуб. Коли потрапляєш до нього, дивуєшся, що ще можуть бути десь такі занедбані заклади культури. Виявляється, вони є, й переважно в селах, котрі, як і Осикувате, приречені на повільне зникнення.

Навіщо клуб Осикуватому? Може, достатньо будинку культури в Олексіївці? Осикуватці проти такого підходу. Особливо молоді. Її тут не багато, але діставатися щовечора до сусіднього села за три кілометри їй не зручно. Та й старші люди хочуть навідуватися до свого клубу – концерт колись подивитися, а то й самим молодість згадати, наприклад, пісень поспівати.

Думку осикуватців врахували в Катеринівській сільській раді і вперше за багато років виділили кошти на частковий ремонт їхнього клубу. Як повідомила газеті начальник відділу освіти і культури ради Яна Циба, в нинішньому році буде покладено дах, стелю, зроблено відмостку, наступного року – все інше. Нині тут працює бригада будівельників, яка має впоратися із своїм завданням уже найближчим часом.

На знімках: такий вигляд Осикуватського сільського клубу зовні і всередині; відмостка – деталь не другорядна.



Втрачений атестат про середню освіту КС 18375159, виданий 2002 року на ім'я Мошак Наталії Миколаївни, вважати недійсним.

Осикувате спіткала доля тисяч українських сіл – ні дитсадка свого, ні школи, ні роботи для тих, хто ще за віком міг би працювати, а з «благ цивілізації» – мобільний телефон та привозний газ у балонах. Не випадково більшість тутешніх мешканців – пенсіонери, які ще пам'ятають і кращі часи цього мальовничого села. Одні з них – Григорій Михайлович і Марія Іванівна Протасови. З ними я й зустрівся незадовго до Дня людей похилого віку.

Для початку цікавлюся, звідки вони родом. Марія Іванівна каже, що вона місцева, з Іщенків (про одного з них – Василя Терентійовича – «Наша громада» вже розповідала), і знає своїх предків чи не до десятого коліна.

– Усі вони тут родилися, жили, робили, тепер лежать на кладовищі, – підсумовує.

– А мої предки на Брянщині жили, – додає Григорій Михайлович. – В Осикувате дід і батьки переїхали після тридцять третього року, тож я вже тут народився, і рідна мова моя – українська. Коли в армію брали, запитують у військкоматі: «Національність?» Відповідаю: «Росіянин». «Рідна мова?» Кажу: «Українська». Дивляться на мене здивовано.

Побралися мої нові знайомі в далекому 1965-му. Хоч намір такий мали раніше, та Григорію Михайловичу ще належало відслужити строкову.

– Вона мене в армію проводжала, а потім чекала три роки, – пояснює чоловік.

Обоє працювали в колгоспі з юності. Григорій Михайлович – механізатором, Марія Іванівна – дояркою. Кажуть, молоді було тоді тьма і нудьгувати їй не доводилося.

– Я до армії секретарем колгоспної комсомольської організації був, – каже чоловік. – Пішов в армію – вона стала секретарем, я повернувся – знову мене обрали. Роботи вистачало, бо я ще й за спорт відповідав.

– Ти розкажи, що тобі голова колгоспу казав про твоїх футболістів, – нагадує Марія Іванівна й сама розкриває «таємницю»: – Був у нас головою колгоспу Жиленко, Іван Андрійович, і він казав Гриші, щоб не виводив хлопців на поле, бо з нього сміються. А сміялися з нього тому, що труси у футболістів були, хто які мав.



– Футбольна форма була тоді великим дефіцитом, – захищає колишнього керівника Григорій Михайлович. – Бутси ще купити можна було, а майки-труси однакові – проблема.

З тодішніх розваг Протасови згадують танці під гармошку.

– Ми під гармошку й працювали, – ділиться Марія Іванівна. – Взимку гній возили в поле, то з нами був гармоніст: кидаємо гній на сани – він грає, розкидаємо по полю – теж грає. Весело було. Влітку вночі скирдували й обов'язково співали. І ніхто на втому не скаржився, не ховався від роботи. Всіх охоплювало якимось таке піднесення, що й не передати.

– А ти згадай, як будувалися, – доповнює Григорій Михайлович. – Хтось саман робить чи стіни глиною маже – йдеш допомагати, ти щось робиш – тобі допомагають. Дружними були, не

те, що нині.

– Робили тяжко, бо все сподівалися, що жити буде краще, і доробилися до ручки, – каже Марія Іванівна і додає: – Біля братської могили стоїть пам'ятний знак Іллі Венгеровському. Він встановлював тут радянську владу й загинув. Старші люди згадували, як він їм казав: «Ну, які ж ви темні! Ми таку жінку построїмо!» Хай би оце встав та подивився, що построїли.

Григорія Михайловича обурює, що їхнього Осикуватого вже й на карті не знайти.

– Нас повністю списали, – каже. – Лісне, яке в п'ятдесяти

– З дочкою, яка вчилася в медичному училищі, проблем не було, а ось і з синами, орлами нашими, траплялося всяке, – розповіла Марія Іванівна. – Через них батько наш був «шановним» і «уважаємим». Якось отримувє листа з Олексіївської школи, де навчався менший: «Шановний, Григорію Михайловичу, просимо прибути до школи...». А з Кіровоградського технікуму механізації – такий же лист, тільки вже написаний російською: «Уважаемый, Григорий Михайлович, просим вас прибыть в техникум». Кажу йому: «Бач, мене за дочку не викликають, а тобі он яка честь».



«Отак і живемо...»



будували, є, а нас немає.

Веселішають на обличчі Протасови, коли мова заходить про дітей, про внуків. Дітей виростили троє – дочку Наталію і двох синів – Михайла й Володимира.



Питаєте, чого викликали? Шкоду робили. Менший, наприклад, дівчат за коси смикав, то батько перевиховав його прямо в школі: закрив двері на ключ і відлупцював. А вчитель: «Якби ж ми знали, що ви з ним робитимете, то й не викликали б вас». Батько йому: «Нічого, тепер дисципліну не порушуватиме».

Всі діти Протасових при ділі:

Наталія працює в Катеринівській лікарській амбулаторії фельдшеркою, Михайло – водій-«дальнобійник», Володимир фермерує. Батькам вони подарували шістьох онуків. Окрім школярки Софійки, всі внуки вже здобули вищу освіту, і це неабияк тішить діда й бабу. Не приховують: дуже пишються ними.

Цікавлюся, як проходить день пенсіонерів Протасових. Відповідають: без діла не сидять, адже звикли щось робити – доглядають невеличке господарство, поруються на городі. А ще дітей і внуків в гості чекають.

– Отак і живемо, – підсумовує нашу розмову Марія Іванівна.

На закінчення пропоную сфотографуватися для газети. Протасови – проти. Господар виносить з будинку сімейний альбом і пропонує перезняти щось із нього. Я вибираю світліну, на якій Григорій Михайлович і Марія Іванівна ще молоді, та світліни внуків.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Про це писала «Зоря комунізму»

Техніка підводила

Живна в колгоспі імені Горького висвітлювала «Зоря комунізму» за 7 серпня 1977 року. Називаються досвідчений комбайнер Василь Іщенко («п'ять років збирає врожай однією й тією ж «Нивою»), водії – комсомолець Олександр Ярошенко («ним не нахваляється комбайнер») та його старші товариші Олександр Тениченко, Андрій Дибенко, теж добрі працівники. І все-таки, як зауважується в газеті, «збирання зернових в колгоспі іде низькими темпами». Як пояснив кореспондентові комбайнер Микола Лапін, головна причина цього – часті поломки техніки. «Петро Миколайович Мисько зі своєю «Нивою» якимось простояв три дні, бо вийшла з ладу коробка передач, а змінної не було», – навів приклад Лапін.

«Не обійтись без коваля»

Про Івана Кореня, грузьківського коваля, написала «Зоря комунізму» за 7 серпня 1977 року. «Як би не розвивалася механізація, яка нова техніка не приходила б на село, у сільському господарстві не обійтись без коваля, – зауважила газета. – Особливо, якщо він такий майстер, як Іван Васильович. Зроблене його руками – зроблене відмінно. Так кажуть механізатори, так кажуть всі, хто бачив коваля за роботою. Односельці обрали Івана Кореня депутатом

сільради». Автор цієї замітки – житель Грузького В. Гаїна.

Плани птахівників

Збільшити виробництво м'яса і яєць – таке завдання колгоспам і радгоспам поставило в 1970-х керівництво СРСР. Виконувати цю настанову взялися і в колгоспі імені Горького. Як повідомляється у «Зорі комунізму» за 18 серпня 1977 року, «працівники колгоспної птахофабрики вирішили виконати річний план з виробництва яєць державі до 7 листопада, «за перших сім місяців року вже продано державі 5 мільйонів 393 тисячі яєць». Названо передовиків птахофабрики – Галину та Андрія Профатилів, Лідію й Анатолія Мамонових, Галину та Григорія Драчів, Марію й Анатолія Дундуків.

Відкрили перукарню

«Втілюючи в життя історичні рішення XXV з'їзду КПРС, побутові райони намагаються створити гідні побутові умови для сільських трудівників. Днями в селищі Новому, яке підпорядковане Обознівській сільській раді, відкрилася перукарня. Сюди за покликанням серця прийшла працювати Віра Миколаївна Таранкова. Вона працює під девізом «Краще і повніше задовольняти запити населення». Цю замітку опубліковано в «Зорі комунізму» за 23 серпня 1977 року.

Батьки і діти

Дітям треба лягати спати до 21-ої години

Поступово звички змінюються, причому не тільки у дорослих, але і у дітей. Якщо раніше о 21:00 ми вже лежали в ліжку, то сучасну дитину в цей час важко вмовити навіть одягти піжаму.

Дитина повинна лягати спати рано. І не треба ніяких виправдань! Це необхідно тому, що гормон росту починає вироблятися в четвертій стадії сну, тобто приблизно в 00:30 годин, якщо лягти рівно о 21:00. Якщо дитина лягає спати дуже пізно, у неї залишається менше часу на вироблення цього гормону, що серйозно впливає на її ріст.

До того ж, згідно з результатами експериментів в цій області, діти з правильним режимом сну більш сконцентровані на уроках і краще запам'ятовують матеріал. Ще один значний плюс у тому, що діти з режимом мають менший ризик розвитку хвороби Альцгеймера в дорослому стані, оскільки, за словами лікарів, є тільки дві речі, які уповільнюють цю хворобу: сон і фізичні вправи.

Стежити за звичками свого чада – завдання батьків. Ясна річ, що ви працюєте весь день і єдиний час, коли можна відпочити, припадає на вечір. Але

не варто забувати, що діти переймають всі звички дорослих, тому в ваших інтересах простежити за режимом дитини. Адже це неодмінно позначиться на її майбутньому, як фізичному, так і психічному.



Як же перебудувати звички і навчити дитину лягати спати раніше?

Ситуацію потрібно змінювати докорінно, тобто не тільки переучувати дитину лягати раніше, а всім членам сім'ї слідувати цьому режиму. Адже якщо дитина чує голоси після відбою, бачить світло з-під щілинок дверей, то вона автоматично робить висновок, що ще нео-

статочний час відходу до сну.

Інше рішення – завести традицію читати дитині перед сном. Так вона буде розуміти: якщо мама або тато читають їй книжку, значить, скоро пора лягати спати.

Важливим фактором, який готує до сну, є тепле нічне освітлення в квартирі. На думку психологів, теплий жовтий колір розслабляє і допомагає приготуватися до переходу в світ снів.

Ще одна порада – відключати і прибирати всі свої гаджети на ніч. Постійно включаючи і перевіряючи свої пристрої посеред ночі, ви показуєте поганий приклад дітям, які можуть повторювати ваші шкідливі звички.

Не варто забувати також про спорт. Діти, які тренуються по вечорах, засинають набагато швидше.

Не нехуйте цими правилами. Звичка рано лягати в дитинстві дасть добрі плоди в майбутньому: з таких дітей сформуються впевнені, фізично і емоційно здорові дорослі люди.

А якщо раптом ваша дитина запитає, чому це так рано лягати спати, ви маєте круту відповідь – бо не виростеш!

Їх не брала шабля й куля?

Хто не чув про козаків-характерників, які були непереможними бійцями, бо володіли екстрасенсорними вміннями? Утім, у книжці Якова Гордієнка та Дмитра Вортмана «Errare Humanum Est: 50 нарисів з українського примарознавства» стверджується, що це – вигадка.

«Козаки-характерники існували виключно в народних казках, а вся теперішня література про запорозький «спецназ» – лише інтерпретація тих легенд, – йдеться в книжці. – Жоден дослідник історії та побуту Запорозької Січі не прохоплюється й словом про загоны характерників, які брали б участь у битвах чи спецопераціях. Якби козаки завдяки характерникам виграла якийсь бій, про це були б згадки в літописах чи мемуарах. Не згадують про них і вороги козаків – поляки, турки, московіти».

Гордієнко і Вортман згадали й «Історію запорозьких козаків» Дмитра Яворницького, на яку завжди посилаються ті, хто вірить в існування характерників. Маються на увазі такі рядки Яворницького: «були так звані характерники, котрих ні вода, ні шабля, ні звичайна куля, крім срібної, не брали. Такі характерники мо-

гли відмикати замки без ключів, плавати човном по підлозі, як по морських хвилях, переправлятися через ріки на повстині чи роґожі, брати голими руками розпече-

ні тисячі верстов». Але Гордієнко і Вортман зауважують, що цим словам Яворницького передували такі: «Для того, щоб залякати ворога, запорожці нерідко поши-

го про характерників відноситься до походу 1583 року гетьмана Самуїла Зборовського, – йдеться далі в книжці «Errare Humanum Est: 50 нарисів з українського примарознавства». Гетьман хотів стратити недисциплінованого козака, який під час переговорів з татарами вистрілював у парламентаря, але за якого заступилося все військо, оскільки він вважався характерником». На думку Гордієнка і Вортмана, ця історія не доводить реальності характерництва, оскільки козаки могли вигадати таке, щоб врятувати товариша.

Що ж до «Записок о Южной Руси» Пантелеймона Куліша, де згадуються велетні-козаки («богатыри, каким равных нигде не было»), Гордієнко і Вортман пояснюють: це – збірка фольклору, і йдеться в ній про фольклорних персонажів.

В авторів книжки «Errare Humanum Est: 50 нарисів з українського примарознавства» немає ніякого сумніву в тому, що бойові навички багатьох козаків були надзвичайно високого рівня. Але історична наука, наголошують вони, – це не література фентезі, де є місце казковим істотам.



ні ядра, бачити на кілька верстов навколо себе за допомогою особливих верцадел (дзеркал – Ред.), жити на дні ріки, залазити й вилазити з міцно зав'язаних чи навіть зашитих мішків, перекидатися на котів, перетворювати людей на кущі, вершників на кущі, залазити у звичайне відро й пливати в ньому під водою сотні

ривали про свою силу і непереможність неймовірні розповіді. Казали, наприклад, що...»

Отже, на думку Гордієнка і Вортмана, й Яворницький не тільки не підтверджував існування характерників, а, навпаки, усі розповіді про них вважав вигадками.

«Ще одна згадка Яворницько-

Ваше здоров'я Капуста лікує безліч хвороб

Всі зелені листові овочі мають надзвичайну користь для нашого організму. Зокрема, вживання капусти є ефективною

➤ **Антирак.** Капуста – потужний антимутант та антиканцероген, який запобігає ушкодженню ДНК та появі метастазів. І ця властивість діє майже при всіх видах пухлин, зокрема, раку молочної залози. Позитивним є те, що капуста не має побічної дії, на відміну від багатьох ліків.

➤ **Холестерин.** Кале або кучерява капуста – має жорсткі темно-зелені листочки, королева листової зелені, нормалізує рівень холестерину.

➤ **Імунітет.** Капуста брокколі активує імунну систему кишечника і є першою лінією захисту кишечника від хвороботворних мікроорганізмів.

Окрім брокколі, таку дію мають всі зелені листові овочі, але брокколі серед них стоїть на першому місці. Тому хоч маленький пучок зелені потрібно вживати з кожним прийомом їжі – для посилення імунного захисту.

профілактикою та лікуванням багатьох хвороб. У цьому переконана лікар – дієтолог Оксана Скиталінська.



➤ **Печінка.** Всі хрестоцвіті збільшують утворення у печінці детоксуючих ферментів, які знешкоджують токсичні та шкідливі речовини, зокрема, канцерогени. Особливо позитивний вплив мають хрестоцвіті для профілактики та при дієтичному лікуванні раку молочної залози.

➤ **Запалення, старіння.** Чим старшими ми стаємо, тим вищий ризик раку маємо. Цей ризик триває аж до 85–90 років. Потім він знижується.

Одним із регулюючих факторів впливу

є особливий гормон. Коли ми ростемо, цей гормон потрібен для утворення нових клітин і тому його рівень є високим. Коли припиняємо рости, його рівень має знизуватися, інакше він стимулює запалення та передчасне старіння.

Вживання великої кількості тваринних білків (це не лише м'ясо) стимулює синтез цього гормону. Вживання рослинної їжі, а, особливо, всіх видів листової зелені, а ще більше – капусти, зменшує синтез гормону, а отже стримує запалення та старіння.

➤ **Скільки треба їсти капусти?** Капуста корисна всім. Хоча б 150 г дрібно нарізані капусти або одне суцвіття брокколі.

➤ **Хто боїться їсти капусту.** Капуста може пригнічувати синтез гормонів щитовидної залози, оскільки містить речовини-гойтрогени – але не блокувати. Одна столова ложка салату з капусти навіть людей з гіпофункцією щитовидної залози зробить лише здоровішими, адже у цього овоча є так багато цінних властивостей, які нічим не можна замінити.

Ще бояться їсти капусту люди з захворюваннями органів системи травлення. Але її можна вживати ледь приварену у вигляді пюре, і достатньо буде 1 ч. л. на порцію.

➤ **Різноманітні салати.** Якщо є можливість, комбінуйте багато сортів капусти: фітонутрієнти, які в них містяться, мають багатогранний оздоровчо-лікувальний вплив на організм.

кувального очищення і схуднення на основі цієї страви – 14 днів. Оптимальний курс – 1 місяць.

Лікуємо шлунок і очищаємо кишечник

2 ч. л. порошку залити окропом, настояти 15 хв., з'їсти натщесерце, або на ніч (через три години після останнього прийому їжі). Або 2 ст. л. пудри розмішати зі склянкою кефіру або йогурту і з'їсти замість сніданку або вечері.

! Лляне насіння протипоказане дітям до 3-х років. Потрібно обережно його застосовувати при наявності камінців у жовчному міхурі через жовчогінний ефект. Жінкам, у яких ендометрит, фіброміома матки чи полікістоз яєчників його не можна вживати через фітоестрогени. З тієї ж причини повинні бути обережні з насінням льону вагітні і ті, хто годує груддю.

Найкорисніший продукт для очищення судин

Виявляється, що якщо їсти 2–3 ст. л. насіння льону на день хоча б протягом місяця, то можна досягти серйозних результатів у схудненні, очищенні судин від бляшок холестерину, поліпшенні складу крові... До того ж це надійна профілактика інфарктів, інсультів і ожиріння.

У насінні льону багато незамінних жирних кислот. А вони потрібні всім. Лляне насіння корисне для серця.

Вживання насіння льону сприяє поліпшенню працездатності, уваги і пам'яті, гостроті розуму, обміну речовин, роботі кишечника, живленню шкіри та її пружності.

Як вживати лляне насіння правильно?

Ці дрібні зернятка смачні і цілими: їх добре додавати в са-

лляне насіння – досить смачний засіб, своєрідна харчова добавка, яка одночасно піклується про серцево-судинну та нервову системи, допомагає налагодити роботу шлунково-кишкового тракту, схуднути і зберегти гостроту розуму і молодість обличчя...

лати. Але так вони гірше засвоюються. Дуже важливо ретельно пережовувати їх (якщо ви вирішили приймати їх як окрему біодобавку) або подрібнювати на порошок у кавомолці. Чим дрібніше насіння, тим ліпше воно засвоюється.

Порошок з льняного насіння додають у будь-яку страву, навіть у супи, випічку і каші. Ось кілька чудових рецептів для схуднення і поліпшення роботи шлунково-кишкового тракту, від серцевих нападів і для загального очищення.



Льняна каша

5–6 ст. л. порошку з насіння залити склянкою дуже гарячого молока. Перемішати, ємність закупорити, настоювати 5 хвилин. Потім можна додати мед або з'їсти так на сніданок, бажано натщесерце. Мінімальний курс лі-

Тойце то вода

Курка, запечена на солі

Курка (бройлер, до 2 кг), 1 кг солі, 2 ст. л. олії, 1,5 ч. л. спецій до курки (суміш сушеного базилика, розмарину, орегано, чебрецю), 3 ст. л. соку лимона, 2–3 зубчики часнику.



Курку помити, просушити. М'ясо на грудках проткнути зубочисткою, щоб маринад, спеції і сіль просочили цю частину курки. Змішати олію, сік лимона, подрібнений часник і спеції. На деко (можна застелити його пергаментом) висипати сіль шаром в 1 см. Викласти на сіль курку цілою тушкою на спинку або розрізану книзкою розрізом вниз. Зверху курку змастити приготовленою сумішшю спецій. Запекати в духовці при 180°C не менше 1 год., до рум'яної кірочки. Щоб визначити готовність птиці, проткніть її ножем. Якщо сік прозорий, то можна витягати. Якщо ж він рожевий або мутний, то необхідно потримати ще.

Салат з брокколі і моркви з часником

600 г брокколі, 1–2 моркви, 1–2 зубчики часнику, сіль і олія – за смаком.



Брокколі розділити на невеликі суцвіття. Варити в киплячій підсоленій воді 3–5 хв. Моркву очистити, нарізати кружальцями і відварити окремо від брокколі. Через прес пропустити часник, додати до брокколі і моркви, перемішати. За смаком посолити, заправити олією. Замість часнику можна взяти лимонний сік. Салат можна зробити і без моркви.

Тушкована картопля з капустою, куркою і грибами

1 кг картоплі, 250 г консервованих грибів, 250 г курячого м'яса, 150 г капусти, 2 моркви, 3–4 лаврових листків, кріп сушений і сіль – за смаком, 300 мл води, 40 г (томатної пасту).



Картоплю почистити, нарізати середніми кубиками, перекласти в каструлю. Влити туди воду, всипати сіль і додати томатну пасту. Варити 7–10 хв. М'ясо нарізати дрібними шматочками і обсмажити на олії до рум'яності. Додати в сковороду гриби і смажити 5 хв. Нашатковану капусту і моркву, порізану соломкою обсмажити на сковороді. У каструлю з картоплею перекласти капусту з морквою і гриби з м'ясом, додати кріп, лавровий лист. Перемішати. Готувати на помірному вогні 20 хв., помішуючи.