

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

Стаття 5 Конституції України

№ 38 (106)

# Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,  
4 ЖОВТНЯ '19

## 3 Днем працівників освіти!

Дорогі колеги! Шановні ветерани педагогічної праці!

За покликом серця ми обрали благородну, потрібну, дуже відповідальну професійну стежину – педагогічну. Кожного дня ми доторкаємося до майбутнього, і багато в чому воно залежить від нас. Вчити дітей – це не просто наша робота, це – стиль життя. Ми – їхні наставники і для деяких навіть друзі. Ми даруємо їм надію і допомагаємо розправити крила для великого польоту.

Від щирого серця бажаю вам невичерпної наснаги й оптимізму у помислах і справах, добробуту, життєдайної сили та безхмарних, мирних, світлих днів!

Нехай в житті будуть нові перемоги, нехай в роботі буде багато нових ідей, нехай в домі буде завжди щастя, а в серці – любов!

Зі святом!

З повагою до вашої праці Ольга БУРЯК,  
директор ліцею «Нова школа»



## Накопичувальна відкладається

Накопичувальний пенсійний рівень мав запрацювати з 1 січня наступного року. Проте днями стало відомо, що його запускатимуть не раніше 1 січня 2023-го. «Другий рівень – не питання найближчого майбутнього. Поки працюємо над законопроектом.

Його запуск не може відбутися раніше 1 січня 2023-го», – повідомив голова Нацкомісії з цінних паперів і фондового ринку Тимур Хромаєв. Причина відстрочки – неготовність інфраструктури та відсутність ринку, в який можна було б інвестувати накопичення.

## Субсидія: кому пощастить

Кабінет міністрів прийняв рішення, яке дозволить українцям отримати фінансову допомогу від держави на оплату комунальних послуг. Як з'ясувалося, уряд висунув одну умову для призначення субсидії – якщо розмір плати за квитанціями пе-

ревищує 15 відсотків загального сімейного доходу.

Крім того, уряд сподівається знизити вартість комунальних послуг за рахунок створення ринку енергоресурсів та збільшення видобутку власних нафти і газу.

## Привчити до фізкультури

До всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого заходу ради «Challenge Fest» долучився ліцей Катеринівської сільської ради «Нова школа».

Відбулися змагання з настільної гри бейблейд, зі складання кубика Рубика, з футболу, спортивні естафети. Діти по-

вправлялися в спритності, в креативності, отримали черговий заряд позитивної енергії.

Мета, яка ставиться при проведенні «Challenge Fest», – формування здорового способу життя та залучення учнів до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

## Попереду – три вихідних поспіль

12, 13 і 14 – вихідні. Перших два дні – це субота і неділя, 14 ж числа в Україні святкують День захисника України, Покрови Пресвятої Богородиці і День Українського козацтва.

День захисника України відзначають з жовтня з 2014 року. До того ми святкували 23 лютого День захисника вітчизни. Вихідним День захисника України став з 2015 року.

## За каштани – гроші

Українцям пропонують заробляти на каштанах. Їх вже почали скуповувати в пунктах прийому вторинної сировини. Один кілограм коштує дві гривні. Наприклад, торік кияни здали 45

тонн каштанів. Збирають їх для лікарських і косметичних потреб. Зокрема, з них виготовляють препарати, які поліпшують стан судин, знімають запалення суглобів.

## Утепляють дитсадок

Тривають роботи з утеплення дитсадка в Катеринівці. Воно здійснюється за кошти з місцевого бюджету. Використовується мінеральна вата – матеріал пожегобезпечний, непривабливий для гризунів і, головне, з низькою теплопровідністю. Це дозволить зменшити витрати на опалення приміщення.



## Магнітні бурі в жовтні

У жовтні Землю накриє серія магнітних бур. Їх очікують 6,19 та 24 – 26-го. Щоб залишатися в тонусі і мінімізувати негативний вплив, фахівці радять цей час провести в спокої, уникати надмірних навантажень – як фізичних, так і емоційних. Слід більше

відпочивати, висипатися і бути на свіжому повітрі. Не варто переїждати, бо це збільшить навантаження на серцево-судинну систему. Краще вживати легку їжу, відмовитися від жирних, гострих та солоних страв, алкоголю і кави.

## ПОДЯКА

Від імені читачів Катеринівської бібліотеки висловлюю вдячність місцевій жительці Світлані Миколаївні Черненко за книжки, які вона подарувала нашому закладу.

Наталія РАЛКО, бібліотекарка

Наступний номер «НГ» вийде 18 жовтня. Надалі газета виходитиме раз на два тижні.

## 6 жовтня – День працівників освіти

# Вкладати в роботу душу

«Він повинен виховувати безліч дітей – чужих дітей і вічно дітей. На зміну тим, хто просувається вперед, ідуть наступні за ними, тим, хто закінчує, – ті, хто вступає. Учителі доводиться щороку, мало не щодня, починати спочатку, – і так усе жит-

вихованців – вони і на предметних олімпіадах районного та обласного рівня показують пристойні результати, і у виші вступають. Охоче повідомляємо про це в «Нашій громаді».

Раді давати слово освітянам на сторінках га-



тя», – підмітив у XIX столітті Адольф Дістервег, видатний німецький педагог.

Як працюється, працювалося? Про це ми не раз запитували теперішніх і колишніх вчителів Катеринівки, Обознівки, Олексіївки, Володимирівки, Грузького. Відповіді завжди радували: «Цікаво», «Легко», «На роботу ходила з радістю», «Вкладала в роботу душу». Усі, з ким спілкувалися, справили враження людей творчих, захоплених своєю справою. Іноді до такої міри захоплених – представникам багатьох інших професій й не снилося! Наприклад, Ліна Миколаївна Ярошенко, коли вчителювала в Обознівці, листувалася з тодішньою директоркою школи № 4 в Кіровограді Агрипіною Харитонвою і таким чином дізнавалася від Агрипіни Василівни, вже знаного на всю область педагога, про літературні новинки, про те, як ними можна скористатися у виховній роботі.

У професіоналізмі місцевих вчителів часто переконалися, дізнаючись про досягнення їхніх

зети, вчителям завжди було про що розказати громадськості. Особливо тепер, коли реформується шкільна освіта.

Зі святом, дорогі вчителі і ветерани педагогіки!

Журналісти «НАШОЇ ГРОМАДИ»

На знімках: педагогічні колективи всіх корпусів ліцею «Нова школа».

У нашій країні знання англійської мови стає однією з основних умов отримання високооплачуваної роботи. Про це свідчить той факт, що про вимогу знання англійської йдеться у кожній п'ятій вакансії. Найчастіше зі знанням іноземної шукають програмістів, менеджерів по роботі з клієнтами, інтернет-маркетологів.

## Вивчаймо англійську

Понад третина роботодавців не вказує рівень володіння мовою. Водночас у більшості вакансій йдеться про знання англійської на рівні Intermediate та Upper Intermediate. Найменш затребуваний початковий рівень – Beginner. Чим вищий рівень знання англійської, тим

більшу зарплату готові платити роботодавці. Так, у вакансіях без визначеного рівня володіння англійською зарплату пропонують від 16 400 грн. Рівень Intermediate – від 17 500 грн, Advanced – від 22 500 грн. 27% пошукачів у резюме вказують, що володіють англійською.



# «В міській квартирі уже не зможемо»

Познайомитися з Миколою і Валентиною Горовими мені порекомендували їхні односельці з Олексіївки. Мовляв, Горові – порядні, освічені, роботящі люди, до того ж, Микола Миколайович нещодавно отримав високу відзнаку за будівництво арки під залізницею в Кропивницькому. Я застав подружжя за збиранням буряків на городі.

– Вони ще росли б, та задощить – важко буде копати, – пояснює господар. Але, як з'ясував я при подальшому спілкуванні з Горовими, вони не завжди хазяйнували на землі, в Олексіївці проживають з 1999 року.

– До того мешкали в Кіровограді, у трикімнатній квартирі на Пацаєва, – розповіла Валентина Григорівна. – Щоправда, Коля – родом із села, а я в місті й народилася. Чоловік працював у будівельних організаціях – майстром, виконробом, та й досі працює у цій галузі. Я 22 роки була начальником відділу капітального будівництва Кіровоградської міської ради. 1999 року вийшла на пенсію. Коля теж тоді звільнився, їхня організація опинилася без замовлень. Тоді й задумалися: чим би його зайняти? Мали дачу в Соколівському, але там ділянка зовсім маленька, нас не влаштувала. Згодом купили за 300 доларів оцю стару хату (Валентина Григорівна показала на мазанку поряд з житловим двоповерховим будинком, вона Горовим служить за сарай – Авт.). Вісім років ми в ній жили. Потім почали будуватися. Десять років будувалися. Город тут – красень, великий і до берега! Пам'ятаю, коли починали хазяйнувати, попросили в різних родичів картоплі. Набралося 36 відер. Ми її, як кажуть, вкинули в землю. Восени зібрали аж 256 відер. Мені це сподобалося.

– Ми раніш по п'ять – шість тонн картоплі збирали, – доповнив дружину Микола Миколайович. – Перші роки й продавали. Мали узика, на ньому й возили картоплю в місто.

– Я листувалася з працівниками селекційного інституту в



Житомирі, – знову взяла слово Валентина Григорівна. – Вони надсилали мені всякі наукові розробки, бізнес-плани, наприклад, такий: як на сотці виростити півтори тонни помідорів. Я ту методику спробувала, дуже трудомістка: ямки треба лопатою копати, в них вкидати попіл, перегній, суперфосфат, заливати водою, перемішувати кельмою. А великого врожаю не отримала. Якщо наукових методик дотримуватися, треба дмухати над кожним кущем. Тому вирощую помідори дідівським способом. Чоловік зробив тепличку, вирощую в ній розсаду, насіння – своє. Дуже люблю помідори. Як виродить добре – нікуди й дівати. Цього року зібрали з пів тонни. Поїли вдосталь, законсервувала багато, і синам вистачило, навіть продали зайве. Більше всього мені подобаються помідори сорту шарпей. Аж солодкі! – Валентина Григорівна бере рожевий, з численними складками помідор.



За словами Горової, коли вона з чоловіком тільки перебралася в Олексіївку, її міські знайомі дуже дивувалися цьому. Мовляв, не уявляють її, чиновницю з міськвиконкому, із сапою на городі.

– Та й син, як уперше приїхав сюди, сказав, що ми придбали собі сильний головний біль, – пригадала Валентина Григорівна. – І порадив тут все заасфальтувати, поставити мангал, думки ж про городництво викинути з

голови. Це було двадцять років тому. Тепер син так не вважає. Перебрался в приватний сектор, вирощує помідори. А ми за цей час стільки всього перепробували! Тримали качок, гусей, курей, поросят корейських (їх якість було аж вісімнадцять голів, одне продали), навіть кіз мали.

– Тільки корови не мали, – доповнив Микола Миколайович. – Корми купували, вирощували в себе на городі.

Багато дерев у саду Горових – молоді. На деяких яблунях – красиві плоди.

– Не приживаються яблуні, – поскаржився Микола Миколайович. – Кілька років ростуть, потім пропадають. Мабуть, земля їм тут не підходить.

Є у Горових і виноградник. Господарі почастили мене плодами з нього. Смакота!

– Я познайомився з одним чоловіком, який на дачі у Володимирівці вирощував виноград ста сортів, – розповів Горовий. – Дещо я в нього купив, дещо він мені подарував.

Тим часом Валентина Григорівна принесла відзнаку виконкому міськради Кропивницького «За заслуги» другого ступеня, яку її чоловік, начальник дільниці ТОВ «Кронос-лідер», отримав перед цьогорічним Днем міста за участь у будівництві другого тунелю (нижній знімок) під залізницею між Ковалівкою і Новомиколаївкою.

– Ох ти в мене й хвалько! – тільки й сказав дружині Горовий.

Наприкінці нашої зустрічі Валентина Григорівна зізналася, що якимось їй спало на думку таке: перебраться назад у місто і забути про нелегку працю на городі.

– Син нам і квартиру свою давав, він саме в Польщі працював. Ми поїхали туди. Походила я по тій квартирі і кажу Колі: що тут робитиму? В міській квартирі уже не зможемо, там простору нема. Перед тим, як ви прийшли, ми саме сіли відпочити і говорили: тут така краса і все-все – своє – картопля, буряк, морква, помідори...

Віктор КРУПСЬКИЙ

## Варто знати

### Нове в законодавстві

1 жовтня набула чинності низка законодавчих нововведень. Зміни переважно – у соціальній та економічній сферах.

### 3 обігу введуть дрібні монети

Монети номіналом 1, 2, 5 копійок виходять із обігу. Упродовж року їх можна обміняти на банкноти інших номіналів у відділеннях різних банків. Потім ще протягом двох років у державних – Приватбанку, Ощадбанку, Національному банку. Крім того, поступово вилучатимуться монети номіналом 25 копійок.

### В електронному вигляді

Працівники органів влади зменшать пересилання документів у паперовому вигляді. Усе відправлятимуть електронною поштою. Оцифруватимуться архіви, скасуються закони, які зобов'язують зберігати паперові справи 75 років.

### Увімкніть світло!

З 1 жовтня водії мають не забувати вмикати денні ходові вогні або ближнє світло фар на



заміських дорогах. Це правило діятиме до 1 травня. За його порушення водії зобов'язані платити 425 грн штрафу.

### Змінили рахунки

Державна податкова служба України змінить реквізити рахунків для сплати податків і зборів. На нововведення вплинуло запровадження міжнародного стандарту номерів банківського рахунку. Нові номери рахунків для сплати податків можна дізнатися на сайтах регіональних відділень податкової служби у рубриці «Бюджетні рахунки».

### На зимовий час – востаннє

У ніч на 27 жовтня о 4:00 Україна востаннє перейде на зимовий час. Стрілки переведуть на годину назад. Літній час скасовують взагалі.

### Найдешевший тариф

Споживачі електроенергії можуть із 1 жовтня користуватись тарифом на електроенергію «Електроопалення», який діє протягом 7 місяців. Хто опалює будинок електричними котлами, може отримувати щомісяця ліміт – 3 тис. кВт електроенергії за найдешевшим діючим тарифом. Уночі 1 кВт нічної електрики коштуватиме 45 копійок, удень – 90 коп.

### Гайда в армію!

1 жовтня стартувала осіння призовна кампанія до армії. Триватиме до грудня. На строкову службу покличуть громадян віком 20 - 27 років. Можна йти служити й за особистим бажанням. Призваних не відправлятимуть на завдання на лінійний фронт у зоні ООС на Донбасі.

## Чи знизять пенсійний вік для жінок?

В Україні знову хочуть змінити пенсійний вік для жінок. Раніше українки мали право вийти на пенсію в 55 років. З 2011 р. пенсійний вік почали підвищувати – щорічно на шість місяців. (Щоправда, Конституційний суд залишив пенсію за вислугою років.) Уже нинішнього року жінки виходять на пенсію в 59. 2021 року пенсійний вік жінок зросте до 60.

Тим часом у парламенті зареєстрували законопроект, яким пропонується таке: жінки, які мають 30 років стажу, зможуть вийти на пенсію в 55 років. Автори документа вважають, що уряд Азарова, вирішивши 2011 р. поступово підвищувати пенсійний вік жінок, обійшовся з ними несправедливо.

Якщо новий законопроект схвалять, жінкам дозволить вийти на пенсію в 55 років за умови наявності 30-річного стажу. У цьому ж документі є суттєве обмеження: 55-літня пенсіонерка має звільнитися з роботи.

Якщо депутати проголосують за цей законопроект, на пенсію вийде майже 2 млн жінок, яким виповнилося 55. Це – величезне навантаження на Пенсійний фонд, дефіцит якого й так уже перевищує 170 млрд грн.

## Вирощено з любов'ю

Чудовий приз – 32-дюймовий телевізор – отримала Олена Горлова з Осикуватого, чий 76-кілограмовий гарбуз виявився найбільшим на Покровському ярмарку (проводився минулого тижня в Кропивницькому в рамках міжнародної агропромислової виставки «Аг-

роекспо»). Про це повідомив медіапортал «Dozor».

«Виростити вдалося такий гарбуз дуже просто, – розповіла Олена Горлова. – Ми люди з села: посадили, полили, посапали. Вирощували з любов'ю. Я беру участь у конкурсі вперше, але, мабуть, в наступному також візьму. Можливо, наступного року ми виростимо вже 100-кілограмовий гарбуз».

Найбільший гарбуз привсе-



людно було піддано «розчленуванню», аби присутні змогли запастися насінням на наступний рік. Не виключено, що потомство гарбуза-велетня може бути таким же ваговитим.





На що скаржитися більшість працездатного сільського населення? Правильно: на свою незайнятість. Кажуть, вони готові працювати, а ніде. І це – правда. Бо фермерські господарства й великі агрохолдинги, що прийшли на зміну колгоспам, не потребують стільки робочих рук.

Але є й інша правда: такої свободи вибору, як нині, за колгоспів не було. Знаходь собі заняття, свою «нішу», використовуй свої знання і здібності, заробляй на прожиття, не чекай, що про тебе подбають. Тим більше, що, маючи одні з найкращих у світі ґрунти (встроми дишло – віз виросте!), ми купуємо привозні овочі і фрукти (яблука – з Польщі, картоплю – з Білорусі і Єгипту і т. д.). Невже ми неспроможні вирощувати їх самі?

Перекоаний, комусь просто бракує ідеї. Не сили волі, не рішучості, а саме ідеї, чим варто зайнятися. І підказка тут буває важливішою за гроші. До речі, гроші дуже часто даються під оригінальну, перспективну з точки зору майбутніх доходів ідею. То чим же зайнятися?

«Наша громада» старається віднаходити приклади вдалого вирішення питання власної зайнятості. Газета вже розповіла про родину з Катеринівки, яка має своє тепличне господарство. Вирощені нею ранні огірки і помідори користуються великим попитом, дають змогу покривати не тільки витрати на електроенергію, воду, плівку тощо, а й на задоволення власних потреб. Головне – в родині ніхто не цурається праці, всі до найтонших нюансів освоїли технологію вирощування тепличних овочів, що й забезпечує їм успіх.

А ось інший приклад з тієї ж Катеринівки. Молоді люди, друзі Владислав Забродський і Євген Копотій, нинішнього року зайнялися вирощуванням капусти, задіявши для цього три городи загальною площею близько гектара. Городи ті не використовувалися, заростали бур'яном, а

відтак їхні власники погодилися віддати їх в оренду.

Новоспечені компаньйони не мали необхідного досвіду, тож новій справі вчилися на ходу. В тому числі у підприємців, котрі

бували на їхніх городах, провели такий собі виїзний майстер-клас для початківців. Владислав, з яким випало поспілкуватися, зізнався, що наука не минула марно, що вони тепер знають, як

наприкінці квітня. Плівкою не накривали. На постійному місці рослини висадили «під лінійку» – щоб і обробляти було зручніше, і полив організувати було легше.

триманням інструкцій. Останній раз рослини обробляли наприкінці серпня, тож до початку збирання врожаю від «хімії» не залишиться й сліду.

Про витрати і доходи. За

*Ідеї для бізнесу*

## Капуста вродить обов'язково



вже не один рік вирощують родину в Кропивницькому районі. Не часто підприємливі люди прагнуть створювати собі конкурентів, а ці відгукнулися на прохання Владислава та Євгена, по-

пришвидшити і здешевити деякі операції.

Про саме вирощування капусти. Нічого надскладного. Для отримання розсади насіння (сорок тисяч штук) в ґрунт висіяли



Оскільки капуста – вологолюбна рослина, регулярний полив для неї обов'язковий. Надто в наших кліматичних умовах, де влітку дощі радують все живе не так часто. Найкраще – скористатися крапельним поливом, що й зробили наші нові знайомі. Готову систему не купували, змонтували її самі – вийшло дешевше. Жодна рослина не залишилася обділена вологою, і це добре видно, як мовиться, незброєним оком – усі капустяні голови великі й приблизно одного розміру.

Вчасний обробіток проти хвороб та шкідників – теж обов'язкова умова. Препарати застосовувалися з точним до-

словами Владислава Забродського, насіння обійшлося їм у п'ятнадцять тисяч гривень, поливна система – трохи дорожче. Наступного року вдасться зекономити на поливній системі, адже нову купувати не доведеться.

Щодо доходів, то не будемо рахувати чужі гроші. Тим більше не варто це робити до закінчення сезону. Достатньо того, що на всіх трьох городах дозріває чудовий урожай, з чим і варто привітати хлопців в першу чергу.

*Сергій ЗАДОРЖНИЙ*

**На знімках:** Владислав Забродський з урожаєм.

## Про це писала «Зоря комунізму»

### Брежнєвська конституція

У жовтні 1977 року в СРСР прийняли нову конституцію. Вона закріпила однопартійну систему в країні, отримала визначення «конституції розвиненого соціалізму», в народі ж її називали брежнєвською. Ухваленню основного закону Верховною Радою СРСР передувала широка кампанія зі схвалення народом проекту документа. Було долучено до обговорення й працівників колгоспу імені Чапаєва. У районці за 25 серпня 1977 року опубліковано допис В. Будулатія, бригадира тракторної бригади цього господарства, який теж підтримав проект нової конституції. Він же назвав найсумлінніших працівників бригади – механізаторів Барбанова, Топора, Жосана, Козонка, зварювальника Олександрова, слюсаря Нікітіна.

### Збирали буряки, закладали силос

Про збирання цукрових буряків у колгоспі імені Чапаєва розповіла «Зоря комунізму» за 22 вересня 1977 року. Називаються механізатори Володимир Ласточкін, Михайло Пономаренко, водії Анатолій Данов, Анатолій Крамаренко, Анатолій Романов, ланкові Галина Прищепіна і Таїсія Філіпова. А також пенсіонери Петро Рябоштан, Омелян Гришин, Олексій Товстоног, Ілля Скрипниченко, які допомагали бульдозеристові Анатолію Понуренку трамбувати в траншеях силос – гичку з соломою.

### Тоді колгосп вирощував картоплю

«Комуніст Борис Антонович Безлатній, працівник колгоспу імені Горького, щодня викопує карто-



плі на 3,5 – 4 гектарах при нормі 3. Він показує приклад у праці і слідкує за якістю роботи інших, адже він – член групи народного контролю». Цю замітку опубліковано в «Зорі комунізму» за 24 вересня 1977 року. Замітку проілюстровано знімком, на якому Борис Безлатній – у центрі.

### Побували у Волгограді

«Група працівників рудника вогнетривих глин побувала в цікавій подорожі до міста-героя Волгограда. Серед них – передові виробничники машиніст крокуючого екскаватора Віктор Петрович Буряк, водії Микола Костянтинович Євтушенко та Павло Іванович Гура, головний інженер Геннадій Євгенович Макеев». Цю замітку надруковано в «Зорі комунізму» за 30 серпня 1977 року.

## Поради до гасу

### Айстри бувають різні

Ніжні, красиві, невибагливі айстри можуть похвалитися широкою різноманітністю форм і відтінків. Зацвітають вони на самому початку осені. Величезна кількість видів дозволяє підібрати квіточки на будь-який смак і колір, починаючи від блакитного і білого, і закінчуючи ліловим або рожевим.

Айстри належать до роду трав'янистих, це рослина легко розмножується і має підвищену стійкість до слабких морозів. На клум-



бах айстри продовжують цвісти до настання зими. Нерідко на кущику утворюється відразу так багато квіточок, що листя рослини зовсім не видно.

Розмножують айстру однорічну насінням, а багаторічну – діленням куща. Виберіть сонячне або напівсонячне місце для посіву насіння. Ґрунт повинен бути вологим, добре дренованим, середньозбагаченим добривом. Сіючи айстри у ґрунт вже на початку квітня, милуватись їх цвітінням зможете у липні.

Після цвітіння однорічну айстру викопують і спалюють, багаторічну – обрізають, при потребі розсаджують і прикривають сухим листям, землею чи гілками на зиму.

**На знімках:** ці айстри ростуть на вулицях та присадибних ділянках в Катеринівці.



## Жіночий манікюр, який обожають чоловіки

Відомо, що манікюр дівчата, жінки роблять не тільки для себе, а й для чоловіків. Адже кожній хочеться мати щось особливе, чим можна привернути увагу чоловічої статі. І красиві нігтики – це додатковий привід зачепити якогось красеня, завести цікаві знайомства з чоловіками.

То який же манікюр точно сподобається вашому обранцеві?

**Нюдодий.** Принцип такого манікюру у використанні максимально природних, тілесних кольорів. Акуратно пофарбовані нігтики створюють враження



натуральності. А це саме те, що цінують чоловіки.

**Французький манікюр або френч.** Такий манікюр подобається чоловікам, завдяки своїй жіночності, лаконічності і універсальності. До того ж, такий варіант підійде, як манікюр з нагоди урочистої події (весілля, день народження, корпоратив) або для повсякденного варіанту.

Якщо хочеться привернути увагу чоловіка при першій зустрічі, відмінним варіантом, мабуть, буде **білий манікюр**. Покриття може бути однотонним або з до-

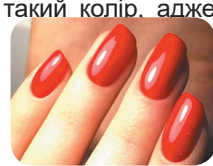


даванням срібла, глянцево або матовим. У будь-якому випадку такі нігтики надовго залишаться в пам'яті у чоловіка, якого ви хочете зачарувати.

**Ніжно-рожевий манікюр.** Такий варіант відмінно підходить під діловий стиль одягу. Не секрет, що багатьом чоловікам подобаються дівчата в строгих костюмах або сукнях і манікюр у цьому випадку є певною перчинкою, особливо в фантазії чоловіка.



**Червоний манікюр.** Червоний – колір пристрасті. І, безсумнівно, такий колір манікюру розпалить справжній вогонь в твоєму обранцеві. Хочеш спокусити? Колір манікюру червоний... Але не варто занадто часто фарбувати нігтики в такий колір, адже така яскравість дуже швидко може просто набриднути.



## Позбутися мотлоху

Багатьом притаманний інстинкт хом'яка – накопичувати у своїй нірці, тобто в помешканні, всяке добро. Якщо вчасно не схаменутися, дім перетвориться на склад непотрібних речей.

Варто знати, що, сортуючи і розкладаючи по полицях мотлох, не досягти ідеального порядку. Та й перекладання «багатств» відбирає багато часу. До того ж, речі збирають пил і не тільки його. Якщо у завали речей потрапила волога, заведеться грибок.

Викидання мотлоху дає відчуття свободи, легкості, задоволення від того, що тебе оточують тільки улюблені речі. А віддавати хороші, але непотрібні речі тим, кому вони знадобляться, приносить подвійну порцію радості.

Існує правило: рік не користуючись реччю – викинь або віддай. Особливо це стосується застарілих предметів, предметів-дублерів, про які ви взагалі не згадуєте, якщо вони не потрапляють на очі. Якщо дуже шкода з ними розлучатися, відведіть для них окрему коробку і відкладіть на кілька мі-



сяців. Не знадобляться – сміливо позбавляйтеся.

Фахівець з прибирання Марі Кондо радить розбирати домашні поклади за категоріями: «радують» і «не радують». Наприклад, складаємо в одному місці весь свій одяг, сортуємо на дві куп-

ки: речі, які тишать, і речі, які не тишать. Якщо у вас п'ять брюк, і одні з них одягаєте вкрай рідко і відчуваєте при цьому внутрішній дискомфорт, це ознака того, що пора їх позбутися. Без жалю треба позбуватися одягу, який лежить на випадок «носитиму, коли

схудну». Зношені речі, насамперед шкарпетки, труси, відправляємо на смітник. Маєте троє кед, одні з яких рідко носите, оскільки тиснуть? Їх слід віддати тому, кому підійдуть.

Найскладніше розбирати стару непридатну техніку. Здається, що все стане в пригоді. Але це самообман – вважати, що колись знадобиться MP4-плеєр, якщо маєте комп'ютер. Віддайте справну непотрібну техніку тому, хто її потребує, несправну – викиньте.

Складно відмовитися від сувенірів, привезених здалеку або подарованих близькими людьми. Але задумайтеся: чи дійсно вас радує картина, випалена на метровому шматку дерева, або купа м'яких іграшок, або зібрані в горах камені?

Суть не в тому, щоб позбутися всього. Суть в тому, щоб визначитися: подобається така-то річ чи просто заповнює місце на полиці, бо її жаль викинути.

Ваше здоров'я

## Планка тренує наш мозочок

**Планка – дуже ефективна вправа, щоб зміцнити руки, прес, спину. Найкраще, що її можна виконувати практично будь-де.**

Планка – це група вправ, під час яких ми тримаємо голову-спину-сідниці-ноги на одному рівні, а самі спираємося на руки і пальці ніг. Так тіло, наче дощечка, знаходиться в одній площині.

**Є багато варіантів планки і всі вони корисні, якщо виконувати правильно. Чим?**

Планка – найбільш ефективна вправа для зміцнення преса. Ця вправа тренує баланс, бо не можна завалюватися чи хитатися. З віком ми втрачаємо баланс, тож такі вправи корисні кожному. Планка тренує наш мозочок – відділ мозку, який відповідає за рухи.

Зміцнюються м'язи рук, спини, сідниць, ніг та преса. Щоб тримати планку, слід напружити низку м'язів, які ви б не задіяли під час бігу чи присідань.

Планка зменшує біль у спині саме завдяки тому, що зміцнюють м'язи спини – нам легше підтримувати правильну поставу. Коли ми мало рухаємося, то маємо кволі м'язи, а це одна з причин болю в спині.

Планка допоможе вирівняти шию, викривлену під час сидіння за комп'ютером.



Планку корисно робити спортсменам. Вона поліпшує витривалість і гнучкість суглобів.

Планки можна і треба робити вагітним жінкам. Це допоможе зміцнити м'язи та зменшити

біль у попереку.

Намагайтеся триматися в планці якомога довше, і робіть до десяти планок на день, коли є вільна хвилинка.

**Як зробити планку правильно:**

не прогинайтеся в попереку. Ваше тіло має виглядати як пряма лінія;

протягом виконання вправи, тіло має бути напружене, особливо сідниці та живіт;

## Пташиний послід та пір'я є джерелом алергенів

Птахи та їхній послід можуть бути джерелом поширення алергенів та близько 60 хвороб. Контакт з ними може викликати такі симптоми як кашель, чхання, слюзовиділення та запаморочення. Пташині алергени можуть також посилювати чи провокувати симптоми у людей, хворих на астму.

**Як можна захиститися:**

Передусім, людям з ослабленим імунітетом (людям, які живуть з ВІЛ, чи проходять імуносупресію після трансплантації), дітям, вагітним та людям літнього віку, варто уникати будь-якого контакту з самими птахами, чи їхнім послідом. Люди, які працюють

з птахами (на птахофермах чи зоомагазинах) також в зоні ризику.



Якщо прибираєте місця, де може знаходитися пташиний послід, обов'язково використовуйте одноразовий захисний одяг, рес-

піратор та рукавички.

Ізолюйте у вашому будинку місця, де можуть оселитися голуби (горище, дах, підвіконня чи балкон).

Не годуйте голубів, оминайте їхні скупчення.

У багатьох містах розробляють спеціальні дизайн будівель та міського простору, щоби уникнути скупчення голубів та їхнього посліду. Особливо, в громадських місцях. Це роблять не лише з естетичною метою, а й для захисту від поширення хвороб, які можуть переносити ці птахи.

Тойце то вода

## Капуста з рисом

500 – 800 г капусти білоголової, 1 цибулина, 1–3 моркви (можна обійтися без неї), 100 мл томатного соку, 100 г круглого рису, олія, кілька горошок петрушки, сіль, кілька горошин чорного перцю, коріандр (у зернах або мелений) – за смаком, перець гострий (за бажанням), 2–3 зелені цибулини.

Капусту нашаткувати. Цибулю нарізати великими кубиками, моркву – тонкими кружальцями. Цибулю і моркву спасерувати на олії. Додати подрібнену петрушку і зелену цибулю, тушувати усе разом, помішуючи, 3–5 хв. Потім додати капусту і смажити на великому вогні 10 хв. Влити в сковороду томатний сік, вкинути спеції, посолити. Тушувати ще 3–4 хв. Всипати рис (попередньо добре промити під проточною водою) і влити 1,5 скл. води. Накрити сковороду кришкою і тушувати, періодично перемішуючи, 25–30 хв. до готовності рису. Подавати, притрусивши подрібненою зеленню.

## Капуста квашена по-вірменськи

2,5 кг білоголової капусти, 50 г часнику, 200 г моркви, 50 г червоного буряку, 2 гострих перців, по 50 г кореня петрушки і селери, 20 г кінзи, 3 л води, 160 г солі, 8–10 горошин чорного перцю, 2–3 лаврових листки, палічка кориці.

Воду закип'ятити і додати в неї прянощі: лавровий лист, горошини перцю, корицю (можна в маринад додати гвоздику – вийде більш пікантний смак). Посолити. Капусту, знявши перші листочки, розрізати на чотири частини (велику – крупними шматками).

Моркву нарізати тонкими кружальцями, буряк – тонкими пластинками. Гострий перець очистити від насіння. Корінь селери і петрушки розрізати вздовж на чотири частини. Дно каструлі викласти листям капусти, зверху укласти рядами саму капусту, а на неї і між рядами – овочі та зелень. Зверху накрити листям капусти. Залити охолодженим маринадом (на 4–5 см вище овочів) і поставити під прес (накрити каструлю тарілкою, а на неї поставити банку або маленьке відро з водою). Залишити капусту маринуватися при кімнатній температурі на 5 днів. Для тривалого зберігання перенести її в холодне місце. Подавати до тушкованого м'яса.

## Капусняк полтавський

М'ясний бульйон, половина головки білокачанної капусти, 2 картоплини, 100 г пшона, 20 г томатної пасту, 100 г томатного соку, 1 морквина, олія.

Приготувати м'ясний бульйон, краще на свинині з кісточкою (з цибулиною, сіллю, перцем, лавровим листом). У майже готовий бульйон додати порізану картоплю, дрібно нашатковану капусту та крупу. Обсмажити подрібнену цибулю і натерту моркву, додати томатний сік і томатну пасту, сіль, перець, спеції, потушувати, влити в каструлю. Готову картоплю перекинути в тарілку, розім'яти на пюре і викласти його назад в капусняк. Варити ще 5–10 хв. Подавати зі сметаною та зеленню.

