

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№8 (120)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
1 травня '20

За яких умов відмінять карантин

• Перший етап.

Протягом десяти днів поспіль частка виявлених випадків хвороби серед усіх протестованих не змінюється або щоденне відхилення утримується в межах 5 відсотків.

• Другий етап.

Протягом 10 днів поспіль відсоток виявлених випадків серед усіх протестованих у країні щоденно знижується, щоденна кількість осіб, які одужали, стала або збільшується.

• Третій етап. Протягом 10 днів поспіль кількість осіб, які одужали, вдвічі або більше перевищує кількість нових випадків. Заклади охорони здоров'я зайняті пацієнтами з COVID-19 менше ніж на 10 відсотків.

• Четвертий етап. Протягом 10 днів поспіль кількість нових не пов'язаних між собою випадків щоденно не більша ніж 5 на область.

• П'ятий етап. Поодинокі випадки, які пов'язані виключно з імпортуванням хвороби.



На допомогу по безробіттю

На позачерговому засіданні уряду 24 квітня прийнято постанову про виділення 6 млрд грн для надання фінансової допомоги Фонду загальнообов'язкового державного соціального страхування на випадок безробіття. Ці кошти спрямовуватимуться на виплату допомоги по безробіттю, підвищення мінімального розміру допомоги по безробіттю

з 650 грн до 1000 гривень, допомоги звільненим за власним бажанням з 1 дня, а не, як було раніше, з 91 дня, усім безробітним з 1 дня реєстрації, а не з 7-го, як було раніше, допомоги по частковому безробіттю, а також суб'єктам малого та середнього підприємництва на період карантину для покриття витрат на зарплату працівникам, яким було скорочено робочий час.

Можна запитати

У головному управлінні Пенсійного фонду України в Кіровоградській області працює «гаряча лінія». Звертатися можна щодня з 08.00 до 17.00 години за телефоном: **(0522)330-441**. Крім того, щочетверга свої запитання можна поставити фахівцям з конкретних напрямків діяльності фонду. Так, 7 травня на запитання відповідатиме заступник начальника відділу методології та організації роботи із застосування пенсійного законодавства управління застосування пенсійного законодавства Микола Сергійович Бутковський, 14 травня

– заступник начальника управління – начальник відділу методології та організації роботи з обслуговування громадян управління обслуговування громадян Лариса Леонідівна Прохоренко, 21 травня – заступник начальника управління – начальник відділу з питань призначення та перерахунків пенсій військовослужбовців та деяких інших категорій громадян управління застосування пенсійного законодавства Наталія Миколаївна Бодюл, 28 травня – начальник юридичного управління Євгенія Юрївна Воронюк.

Весна комунальників

Гаряча пора нині в працівників КП «Обрій». У квітні вони привели до ладу узбіччя шляхів – очищали їх від чагарників, а тепер заходилося нищити придорожні бур'яни.



– Нинішнього року боротися з бур'янами нам буде набагато легше, ніж раніш, бо маємо спеціальний агрегат – косарку, яка чіпляється до трактора. Косарку придбала недавно Катеринівська сільська рада. Трактором обзавелися торік, його теж купила сільська рада, – пояснив Ігор Вітряченко, директор КП «Обрій».

Потурбувалися комунальники громади й про належний стан пам'ятників визволителям у Володимирівці й Осикуватому. Таке завдання вони отримали

від сільської ради у зв'язку з наближенням Дня перемоги над нацизмом у Другій світовій війні.

Що ж до пам'ятників у Катеринівці та Олексіївці, вони, за словами директора «Обрій», – в доброму стані, а от у Обознівці треба було пофарбувати деякі елементи меморіалу.

– Також по всій території об'єднаної громади в громадських місцях, як і належить навесні, побілено бордюри й дерева, – Ігор Вітряченко продовжив розповідати про діяльність «Обрій». – В Олексіївці, Осикуватому, Лісному до цієї роботи підключилися працівники соціофери, їх організувала виконуюча обов'язки старости Любова Анатоліївна Стогнєва. Працівники соціофери Володимирівки теж брали участь у благоустрої в своєму селі.

Розповів Ігор Вітряченко і про стан кладовищ:

– Нещодавно ми поприбрили на кладовищі в Обознівці. Підтримуємо порядок на кладовищі в Володимирівці. У Катеринівці цим займається «Кіровоградське рудоуправління».

– На травень ми запланували ремонт водопроводу в Лісному, на вулицях Шевченка й Горького, – поділився намірами директор «Обрій». – Матеріали для цього придбано. Є й навісна фреза до трактора, її куплено за кошти бюджету громади. Тепер ритимемо траншеї своєю технікою.

Віктор ІВАНЕНКО

До Дня пам'яті та примирення і Дня перемоги

«Маму німці забрали молоденькою»

«Список осіб, насильно вивезених до Німеччини, по Обознівській сільській раді Кіровоградського району». Цей документ зберігається в Державному архіві Кіровоградської області. Датовано його 18 вересня 1944 року. Навіщо ж працівники сільради склали цей список тоді, коли про долю депортованих земляків нічого не знали?

Як пояснив кропивничанин

Василь Даценко – авторитетний в краї дослідник історії Другої світової війни, ще в листопаді 1942-го указом Президії Верховної Ради СРСР було створено Надзвичайну комісію зі встановлення і розслідування злочинів німецько-фашистських загарбників та їхніх спільників і заповіданих ними збитків громадянам, колгоспам, громадським організаціям, державним підприєм-



ствам СРСР. Після війни висновки цієї комісії становили основу обвинувачення, висунутого Радянським Союзом нацистському керівництву на Нюрнберзькому процесі. Що стосується України, комісія з'ясувала: в окупацію тут вбито 4,5 мільйона людей, ще понад 2 мільйони вивезено за межі країни на примусові роботи.

Закінчення на стор. 2

За кошти рудника

При повороті з траси на Обознівку звертаєш увагу на металеву трубу із закріпленими на ній сонячною панеллю та світильником. З'явилася тут ця конструкція нещодавно, а ініціатором її встановлення, як з'ясувалося, є генеральний директор АТ «Кіровоградське рудоуправління» Володимир Кухта.



Тим, що Володимир Валентинович часто пропонує щось для поліпшення благоустрою Обознівки й Катеринівки, вже не здивуєш місцевих жителів (та й усієї Катеринівської ОТГ!), бо це правда. Як правда й те, що ліву частку витрат на реалізацію тих пропозицій бере на себе

очолюване ним підприємство. Але кому потрібен світильник, встановлений так далеко? В розмові з кореспондентом «Нашої громади» Володимир Кухта пояснив, у чому річ.

– Поворот на Обознівку в нічний час стає дуже небезпечним. Тут не раз ставалися дорожньо-транспортні пригоди, в тому числі й зі смертельними наслідками. Тож, щоб допомогти водіям краще орієнтуватися, ми й встановили світильник, який живить сонячна панель, – сказав Володимир Валентинович.



Необхідні матеріали придбав рудник. Його ж працівники на чолі з енергетиком Володимиром Бібіком змонтували та встановили світильник.

Долучилося підприємство й до освітлення вулиці Обознівки, де розташована лікарська амбулаторія. Тепер її у вечірній та нічний час освітлює сорок один світильник, лише двадцять з яких придбала сільська рада, все інше – металеві опори, дрот, частину світильників й монтажні роботи – взяло на себе підприємство.

Наша газета вже повідомляла про роботи з упорядкування катеринівського кладовища. Тут було оновлено огорожу, а нинішньої весни до неї додалися ще й десятки метрової висоти саджанців туї. Саджанці придбало рудоуправління.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

«Маму німці забрали молоденькою»

Закінчення. Початок на стор. 1.

Згаданий вище список може стати в пригоді теперішнім обознівцям, які цікавляться своїм родом, історією села. У документі значаться носії прізвищ, поширених в Обознівці і сусідніх селах, – Борис Безлатний (народився 1924 р.), Степан Профатило (1912 р.), Микола Кваша (1926 р.), Олена Кваша (1925 р.), Іван Вітряченко (1912 р.), Федір Ярошенко (1923 р.), Петро Удот (1923 р.), Федір Грабенко (1921 р.), Іван Коваль (1922 р.), Леонід Коваль (1924 р.), Євгенія Коханенко (1924 р.), Марія Ярошенко (1924 р.), Раїса Куйда (1927 р.), Євгенія Куйда (1925 р.), Леонід Журавель (1925 р.), Дмитро Безлатний (1898 р.), Григорій Ткаченко (1890 р.) та ін. У списку на одній сторінці – 57 осіб. Чимало, як для одного села. Та є підстави вважати, що список цей – неповний. Наприклад, у ньому немає Фросини Коханенко, про яку сільські старожили знають: у війну побувала на примусових роботах у Німеччині. Малоімовірно, що сільські

чиновники забули внести її до списку депортованих. Швидше за все, документ той складався з кількох аркушів, а зберігся лише один.

Про Фросину Коханенко вдалося зібрати трохи інформації: народилася 1927 року в Обознівці, працювала в місцевому колгоспі, на тваринницькій фермі, померла 2012-го. На жаль, навіть родичі Фросини Андріївни нічого не можуть розповісти про її оstarбайтерство. Кажуть, не любила згадувати про те.

А от 94-літня Поліна Мунтянова, теж жителька Обознівки, часто заводить мову про те, як 75 років тому гнула спину на чужині. Про це «Нашій громаді» розповіла телефоном Надія Пашнюк, дочка Поліни Лаврентіївни (зустрітися ми не змогли – карантин):

– Маму німці забрали молоденькою, із села Воскресенського на Херсонщині, вона звідти родом (Через це Поліна Лаврентіївни й не значиться в списку, про який йшлося на початку. – В.К.). Мама каже, що до станції їх везли брличкою,

далі – поїздом. У Німеччині вона потрапила в табір у місті Обергаузені. Там натерпілася: били, знущалися. Робота в основному була така: миття вагонів. Іноді в табір приходили заможні жителі Обергаузена і брали на деякий час в'язнів до себе додому, щоб вони там працювали. Мама теж була на таких роботах – збирала агрус, фрукти, овочі. Хазяями вона задоволена була – добре годували, по-людськи ставилися. Мама часто згадує про це. Каже, що серед німців теж хороші люди траплялися. Звільнили в'язнів американці. Добиралася додому мама поїздами. Чи привезла щось додому з Німеччини? Ось я спитаю... Ні, не привезла.

Про концтабір в Обергаузені – місті на заході Німеччини – в інтернеті є небагато інформації. Ось як запам'яталося перебування в таборі одному з колишніх його в'язнів: «Розселили нас у бараках з триюрними нарами. В кожному бараці – під 20 чоловік. Годували тільки тих, хто працював. А що візьмеш з нас, дітей? Важив я

12 кілограмів. Щодня дорослих під конвоєм, із собаками, відправляли працювати на шахти. По неділях – вихідний, ми варили брукву. Ніколи б не подумав раніш, що це можна їсти. Коли фашисти привозили її у вантажівках і скидали на землю, ми, діти, накидалися фотографували нас і сміялися. Усі два роки, що провів в концтаборі, постійно відчував страх. Тікати ніхто й не пробував. Довкола ж – колючий дріт під напругою. У квітні 1945 року американські війська атакували концтабір. Нас звільнили» (Ці спогади Антона Білоцького опубліковано за адресою <https://lolkek.me/picture/1020985>.)

Шановні читачі «НГ»! Якщо вам є що розповісти про родичів, знайомих, які в Другу світову воювали, побували на каторзі на чужині чи сьорбнули лиха в окупації, – поділіться цим з нами. Маємо зберегти пам'ять про людей, на долю яких випали страшні випробування і завдяки яким живемо.

Віктор КРУПСЬКИЙ

Братська могила

*На кургані в чистім полі
ростуть берізки і тополі,
А навкруг, мов краплі крові,
цвітуть маки пурпурові.
Висоти тої на схилі сплять
бійці в братській могилі.
Сплять і бачать
тривожні сні,
Як грудьми зупинивши
ворожу навалу,
Дружно бігли в атаку вони.
Не вернулися додому.
А заплакала мати
Сина жде, не діждеться
з ратних доріг.
І кохані дівчата у святкових
палатах
До зорі до ранкової їх ждуть
на поріг.
Зупинила той біг лиха куля
ворожа,
І навіки застигли в граніті
вони.
Вітер з рідного краю
їм обличчя ласкає,
З дому вісті на крилах
несуть журавлі.
А над ними в зажурі –
білі берізки,
Віддаючи в пошані уклін
до землі.*

Василь ФУЛГА,
с. Грузьке

Чому загинули бджоли

Минулої п'ятниці в Грузькому побачили мор бджіл.

Першим з бджолярів забив на сполох Олександр Бірзул, який втратив близько тисячі бджолосімей. Бірзул винуватить аграріїв. Мовляв, обробляють поля хімікатами, не дотримуючись правил.

Постраждали бджолярів звернулися до Грузьківської сільської ради. Як розповів «Нашій громаді» грузьківський сільський голова Сергій Кучер, сільська рада проінструктувала бджолярів, як їм діяти далі, і ті поскаржилися в державні установи обласного рівня, уповноважені розбиратися в таких ситуа-

ціях. За словами Кучера, пасічники домагаються експертизи, яка б показала причину загибелі бджіл. Поки що, наголосив Сергій Кучер, ця причина – не з'ясована.

Тим часом головне управління Держпродспоживслужби в області опублікувало на своєму сайті таке роз'яснення: сільгоспвиробники зобов'язані попереджати бджолярів про оброблення своїх полів пестицидами не менш як за три доби до цих робіт; бджолярі, в свою чергу, мають попереджати фермерів про те, що розмістили пасіки в радіусі до 10 км від їхніх ланів.

Гарантуватиме держава

Підприємцям видаватимуть кредити під державні гарантії. Програму планує запустити Кабмін.

Про це повідомив прем'єр-міністр Денис Шмигаль під час засідання уряду минулої середи. За його словами, це вигідно під-

приємцям, які вимушено не працювали під час карантину. «Якщо підприємець не зможе показати дохід, бо не працював під час карантину, все одно зможе отримати кошти.

Гарантом виступить держава», – наголосив прем'єр.

Про це писала «Зоря комунізму» Війна Андрія Зозулі

У випуску «Зорі комунізму» за 19 січня 1978 року опубліковано статтю директора Володимирівського музею О. Копача, де розповідається про бойовий шлях Героя Радянського Союзу Андрія Зозулі.

Андрій Лукич почав воювати у Криму, брав участь в обороні Керчі. Був поранений, одужав, після чого його направили на Воронезький фронт. Далі – Сталінградська, Курська битви. Восени 1943-го полк, в якому служив Андрій Зозуля, підійшов до Дніпра.

Розповідаючи про участь Зозулі в форсуванні Дніпра, О. Копач послався на нагородний лист до зірки Героя Радянського Союзу, яким нагороджено фронтовика. Згідно з тим документом, 4 жовтня при форсуванні ріки з ініціативи Зозулі споруджено з підручного матеріалу пліт, на якому й переправлено на правий берег з гармату та обслугу. Діставшись

суші, сержант Зозуля розпочав обстріл ворожих сил. Було спалено два «тигри», підбито два бронетранспортери, три автомашини і знищено близько ста бійців. 5 жовтня німці кинули на підрозділ, в якому воював Зозуля, батальйон піхоти і сім танків. Зозуля відбив цю атаку. Знищив чотири танки та шістьдесят солдатів.

Мужньо бився Андрій Зозуля і за Володимирівку. За це його нагородили Орденом Червоного прапора.

Звільняв він і Молдавію, і країни Європи. Його гармата завжди влучала в цілі. Так і дійшов до Берліна.

«Я й зараз вважаю себе бійцем великої армії, яка веде битви на фронті будівництва комунізму в нашій країні». Так 42 роки тому він почав свого листа, адресованого червоним слідопитам Володимирівської школи.

Володимирівка карантинна

Сьогодні для всього світу немає важливішого завдання, ніж боротьба з пандемією коронавірусу. А як ця біда торкнулася наших селян? Як їм ведеться в умовах карантину? На ці запитання газета попросила відповісти в. о. старости села Володимирівки Сергія Євенка. Ось що він розповів:

– Наші люди з розумінням поставилися до карантинних обмежень. Без потреби не з'являються зайвий раз на вулиці, а якщо виходять зі своїх обійсть, то обов'язково одягають маски. В той же час вони не можуть зараз сидіти склавши руки, адже зараз весна. Наприклад, фермери поспішають із сівбою ярів. До цього їх змушують ще й погодні умови, зокрема, відсутність достатньої кількості вологи в ґрунті. На присадибних ділянках теж тривають весняні роботи. Щоправда, не так активно, як було раніше, – всі вже впоралися як з посадкою картоплі, так і іншої городини.

Через карантин тимчасово закрито ліцей, хоча, як ви теж знаєте, учні й вчителі не відпочивають, продовжують працювати. Сучасні технології дозволяють здійснювати навчальний процес дистанційно. Переважно в такому ж режимі доводиться працювати й мені,



а ось соціальний працівник відвідує своїх підопічних – купує для них харчі, ліки тощо.

Зрозуміло, що працюють магазини. Без масок тут нікого не побачите – ні продавців, ні покупців. До того ж, зайти до магазину може тільки один покупець, решта чекає на вулиці й нікого це не обурює, всі розуміють: так треба.

Не було порушень на Великдень. Освятити паски виявила бажанна з десяток володимирівців. І знову ж таки, вони дотримувалися встановлених норм, були в масках і не намагалися потрапити до приміщення. Оскільки поминальні дні перенесено, то на кладовище приходили, щоб тільки прибрати могилки.

З нагоди Дня пам'яті та примирення і Дня перемоги

працівники комунального підприємства «Обрій» навели порядок біля обелісків та братської могили.

Дуже важливим, на мій погляд, є те, що, незважаючи на фінансові труднощі, надається допомога багатодітним, пенсіонерам. З нагоди Великодня вони отримали продуктові набори від сільської ради та деяких підприємців, а ті, кому вже за вісімдесят, – ще й по п'ятсот гривень доплати до пенсії. Уже найближчим часом почнеться виплата обіцяної президентом тисячі гривень пенсіонерам, чия пенсія не перевищує п'ять тисяч гривень.

Як уже повідомлялося, Володимирівка потрапила до переліку населених пунктів, де виявлено заражених коронавірусом. Йдеться про жінку, яка лікувалася в одному з обласних лікувальних закладів. Симптоми хвороби не загрожували її життю, тому вона проходила обсервацію вдома. На сьогоднішній день вона переборола хворобу. Перевірка показала, що всі, хто з нею контактував, теж здорові.

Ще одна приємна новина – в період карантину в Володимирівці стало на одного жителя більше. Ірина Чернега народила доньку Анну. Тобто життя триває.

І Барка, і Дюма, і Цвейг

Весвітній день книги відзначався 23 квітня. З цього приводу учасники фейсбучної групи «Катеринівський відділ освіти, культури, спорту, туризму» поділилися із широким загалом інформацією про книжки, прочитані під час карантину. Ось які твори вони назвали.

Яна Циба – «Випробування невинуватістю» Агати Крісті, Олександр Резник – «Не озирайся і мовчи» Макса Кідрука, Станіслав Загадаєв – «Зазирни у мої сни» того ж автора, Юлія Веселова – «Бог

дає таланти всім. 50 уроків, щоб знайти себе та справу свого життя» Регіни Бретт, Марина Профатило – «Овід» Етель Ліліан Войнич, Поліна Драган – «Майстер і Маргарита» Михайла Булгакова, Тетяна Царук – «Нетерпіння серця» Стефана Цвейга, Ольга Буряк – «Крадійка книжок» Маркуса Зузака (якщо хто не знає, це роман австралійського письменника про Голокост), Наталія Лось – «Консуело» та «Графиня Рудольштадт» Жорж Санд, Тетяна Токаренко – «Жовтий князь» Василя

Барки, Валентина Жарун – «Маленька господарка великого дому» Джека Лондона, Тетяна Терещенко – «У мене вечеряв Ісус» Володимира Яворівського (новий твір про княгиню Ольгу), Олександр Циба – «Роксолана» Павла Загребельного, Зіна Сайченко – «Чорний тюльпан» Александра Дюма, Наталія Ралко – «Клубок» Джеймса Хедлі Чейза, Марина Пальоха – «Жертвоприношення» Шерон Болтон, Богдана Колеснікова – «Малюнки з минулого» Олександра Жовни.

Епідемії в Єлисаветграді

Церкви закрили, місто поділили на дільниці

В історії людства було багато епідемії. Збереглися документальні свідчення про те, як наш край пережив ці біди у вісімнадцятому й дев'ятнадцятому століттях.

В «Історичному нарисі м. Єлисаветграда» (упорядник – Олександр Пашутін) повідомляється, що чума лютувала в Єлисаветграді у 1770 – 1772, 1783, 1784 та 1813 роках. Зокрема, з листопада 1770 року до кінця січня 1772-го в фортеці св. Єлисавети та форштаті (передмісті) загинуло 1319 людей.

У «Статистичному описі Новоросійського краю» Аполлона Скальковського згадується лист єлисаветградського старообрядця, де описуються події, пов'язані з чумою 1784 року. Йдеться про те, що від «моривої виразки» у форштаті померло 50 людей, а в заріччі Інгулу – до 200. Злякавшись епідемії, жителі Єлисаветграда утікали в Польщу (за Синюху), несучи з собою заразу, або вибиралися в степ, де мешкали таборами.

1812 року чума лютувала в Одесі та Криму. Аби не допустити занесення зарази в Єлисаветград, довкола міста врили канами, розставили варту та оголосили карантин. І все ж у червні 1813-го чума проникла в місто. До вересня церкви і всі громадські місця у місті були за-

криті. Боротьбою з епідемією у Херсонській губернії керували статський радник Каллагеоргій і херсонський військовий губернатор Еммануїл дюк де Рішельє, які спеціально приїжджали до Єлисаветграда і залишалися у ньому до закінчення епідемії. Обкурювання будинків та речей, а також огляди хворих проводив херсонський лікарський інспектор Данилов. Місто поділили на дільниці, за ними закрили наглядачів – ті цікавилися здоров'ям жителів, хворих поміщали до госпіталю у фортеці св. Єлисавети. Було створено «очисний комітет». До нього увійшли городничий штабс-ротмістр Цветкович, міський голова Диков, бургомістр Рогачевський і чиновник з особливих доручень при херсонському цивільному губернаторові. Для поховання померлих від чуми облаштували кладовище поблизу міського саду. За те, що чума потрапила в Єлисаветград, усіх чинів поліції було оштрафовано на третину платні. Під час чуми 1813 року в Єлисаветграді померло 28 людей. Речі з їхніх жител спалили або дезінфікували. Спалили й кілька будинків.

Хворих розтирали горілкою з перцем

На початку дев'ятнадцятого століття в Європі поширилася холера. Цілком можливо, її з Індії занесли британські військові. Дісталася зараза й нашого краю.

Про це дізнаємося з того ж «Історичного нариса м. Єлисаветграда», виданого 1897 року.

Холера з'явилася в Єлисаветграді 1830 року. Далі були ще пошесті. У жовтні 1847-го холера лютувала у Кременчуці і Новомірогороді. Влада Єлисаветграда вжила попереджувальних заходів. Зокрема, слідували, щоб на ринках не торгували неясними харчами. Виявивши неякісний товар, знищували його.

Весна 1848-го була спекотною. Перших хворих на холеру виявили в місті 5 червня. Для протидії заразі за наказом корпусного командира графа Остен-Сакена, у віданні якого був Єлисаветград, організували християнський та єврейський комітети. Хворих з бідноти, які не мали можливості лікуватися вдома, влаштовували в спеціально створені відділення при міській лікарні і християнській та єврейській богадільнях. Також було створено три холерних лазарети для нижніх чинів.

Місто поділили на дві частини – за кількістю поліцейських частин. Кожну частину поділили на так звані десятки (по десять в кожній), якими завідували піклувальники, призначені комітетом. В обов'язок піклувальників входило відвідування хворих не менше трьох разів на день та сповіщати лікаря про нових хворих і відправляти їх у холерні відділення. У віданні кожного піклувальника було від 78 до 164



будинків. Було призначено по лікарю на кожних п'ять десятків. Доглядальницями за хворими призначали безсімейних солдаток. Для хворих наймали слуг. Ті розтирали хворих горілкою з перцем, що вважалося ефективним засобом. У горілку підмешувався дьоготь, щоб слуги не пили її. На будинках лікарів вивішували червоні прапори. На житлах хворих – білі. Якщо хто відмовлявся доглядати за хворим родичем, його карали – відправляли в холерне відділення.

Роботу комітету й піклувальників контролював сам корпусний командир Дмитро Остен-

Сакен. Він роз'їжджав містом, заходив до будинків хворих.

У вересні 1848 року епідемія холери в Єлисаветграді припинилася. Вона забрала 532 життя. Речі померлих не спалювали, а віддавали спадкоємцям. Влада допомогла найбільш бідним жителям грошми – кожному від 2 до 3 рублів. Усього видано 1632 рублів, з яких 667 рублів 15 копійок – пожертви городян.

Потім у Єлисаветграді ще виникали епідемії холери – у 1855 році, наприкінці 1860-х та у 1870-х роках.

Володимир ПОЛИЩУК

Ваше здоров'я

Що треба знати про старіння



Закінчення. Початок у номері №7.

Фітохімічні речовини – рятівники життя

Щомиті в організмі народжуються та гинуть клітини. Поки ми молоді та здорові, цей процес зрівноважений. Шкідлива їжа, ліки, стреси, погана екологія можуть порушити цю рівновагу. Тоді у клітинах виникають порушення, що проявляються хворобами та злоякісними новоутвореннями. Не допустити «розбалансування» роботи організму допомагають антиоксиданти та фітохімічні речовини. Як правило, вони містяться у шкірці овочів та фруктів.

Найбільш відомі з них:

Поліфеноли – захищають клітини від ушкоджень вільними радикалами (ягоди, цитрусові, зелений чай, шкірка червоного винограду, горіхи).

Флавоноїди – знижують ризик серцево-судинних захворювань, артеріальний тиск (ожина, журавлина, малина, виноград, бузина; баклажани, червона капуста; зелений чай).

Каротиноїди – зменшують ризик раку простати, шкіри та лімфом, оберігають серце (помідори, кавун, рожевий грейпфрут; броколі, цвітна, бруксельська, китайська, білокачанна капуста, авокадо, апельсини, морква, темно-зелені листові овочі, помідори).

Сірковмісні сполуки – підвищу-

ють активність ферментів, що виводять токсини, канцерогени, запобігають хворобам серця і судин, захищають шлунок, товстий кишечник (часник, цибуля ріпчаста і зелена, капуста, броколі).

! «Рецепт молодості». Змішайте по неповній чайній ложці пшеничних висівок, яблучного пектину (продаються в аптеці), свіжозмеленого насіння льону, будь-яких ягід і на кінчику ножа – куркуми, додайте склянку кефіру, збийте у блендері та вживайте замість перекусів. Любителі солодкого можуть додати неповну чайну ложку меду. Через 15 хвилин випийте склянку німецького зеленого чаю.

Вода. Без неї всі зусилля – марні

Якщо ми не випиватимемо 1 л рідини на день, можемо не сподіватися на хороше здоров'я. Починати день зі склянки теплої води (підкисленої соком лимона), не забувати випити склянку другою зеленого чаю вдень і закінчуючи трав'яним чаєм незадовго до сну – таким має бути питний режим.

Корисні напої: вода, зелений чай, натуральна кава з молоком, свіжі соки, розведені водою, напій з цикорію, настій шипшини, несолодкі компоти та імбирний чай.

! Хочете жити без хвороб, зайвої ваги, страждань, витрат на лікарні – викресліть із свого життя промислові напої та алкоголь.

Можливо, дочитавши ці рядки, ви переборете бажання викурити сигарету, свідомо пройдете повз полиці з копченими ковбасами та солодкими тістечками у супермаркеті, нарешті замість хімічного «нектару» виберете кефір і перед сном прогуляєтесь, забувши про телевизор та соцмережі.

Оксана СКИТАЛІНСЬКА, дієтолог

Кульбаба – дуже корисна рослина, яку використовують для лікування різних захворювань з давніх-давен. Збирати її найкраще у квітні з незабруднених територій. Наприклад, у лузі, в лісі або біля річок та подалі від дороги.

Час збирати кульбабу

Кожна частина цієї рослини насичена різними речовинами та допомагає при певному спектрі захворювань. Наприклад, стебло використовують для лікування діабету та захворювань шлунка. Воно регулює обмін речовин та очищує кров. Листя містить багато вітамінів та використовується для зниження ваги. Його додають у салати та інші страви. Корисні й квіти – з них готують сироп для покращення травлення, очистки кровообігу та від кашлю.



Коріння допомагає при лікуванні онкологічних хвороб, захворювань печінки, жовчного міхура, лімфатичної системи, нирок, хронічних закривів, дерматитів, ревматизму, вугрово-

вого висипу та при проблемах з жіночим здоров'ям й годуванням груддю.

Сироп з кульбаби. Квіти кульбаби – 400 шт., по 4 шт лимонів і апельсинів, 2 скл. цукру, 3 л води. Помийте та поріжте цитрусові. Складіть всі інгредієнти у каструлю, залийте водою та залиште на добу. Додайте цукор та готуйте на повільному вогні. Коли суміш загусне, зніміть каструлю з нагріву та розлийте суміш по стерилізованих банках. Застосовуйте сироп при застудних захворюваннях та кашлі.

Чай з кульбаби, рецепт №1. 0,5 ч. л. листя кульбаби сушеного і подрібненого, 250 мл води.

Залийте листя окропом, дайте настоятися 10 хвилин та вживайте замість чаю.

Чай з кульбаби, рецепт №2. 60 г сушеного листя кульбаби, 30 г сухого коріння кульбаби, 2,5 л води, дрібка солі. Змішайте всі інгредієнти в каструлі та поставте на вогонь. Після закипання варіть 20 хвилин. Процідіть та вживайте по 1 склянці тричі на день.

Тотце то вдома

Буряк фахівці називають овочем молодості й довголіття, оскільки він оздоровлює судини, сприяючи виробленню дуже корисного оксиду азоту, запобігає тромбоутворенню, розвитку гіпертонії, атеросклерозу і нейродегенеративних порушень, а також протидіє старінню всього організму, особливо судин.

Корисний для організму людини буряк сирий, але не менш цінний він і варений або ж печений. Пропонуємо рецепт приготування корисного пирога з використанням буряка.

Пиріг

1-2 варених буряки, 2-3 варені моркви, 2-4 яйця, жменя горіхів, 1 ч. л. тертого імбиру, 1 лимон, пісклянки вишень, смородини, 1 ст. л. цукру; борошно цілнозернового або висівок – по 1 ст. л. до кожного збивання. розмочені фініки, родзинки або банан (за бажанням).



Робити в два заходи. Половину яєць, дрібку солі, трошки цукру збити в блендері. Поступово додати порізаний із шкіркою лимон, тертий імбир, моркву, горіхи і борошно. Вилити у змащену оливковою олією форму. До решти яєць додати трошки солі, цукру, збити, потім – буряк, смородину, вишні і борошно. Вилити на морквяно-лимонно-імбирну масу. Випікати в духовці 25-30 хв. при 150°C (пиріг має піднятися).