

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№13 (13)

Наша

П'ЯТНИЦЯ,
8 грудня '17

ГРОМАДА

Актуально!

Захворюваність на грип росте з блискавичною швидкістю

В Україні за минулий тиждень на грип та застуду захворіли 190 тисяч людей. Про це повідомили у Центрі грипу та ГРВІ.



«За звітний тиждень на грип та ГРВІ захворіли 191 428 осіб, з них 71,5% діти у віці до 17 років. Показник захворюваності на грип та ГРВІ серед населення України становить 494,0 на 100 тисяч населення, що більше ніж минулого тижня на 5%», – говориться в повідомленні.

Найвищий показник захворюваності на грип та ГРВІ зареєстрований в Київській області – 806,4, найменший у Тернопільській – 240,8 на 100 тис. населення. Поки у жодній з областей не спостерігають епідемічного підйому захворюваності.

Лікарі стверджують, що при грипі лікування не потребує спеціальних препаратів та особливих умов. Все, що потрібно: це робити так, щоб вам було комфортно, та відпочивати, пити багато рідини і набиратись сил.

14 грудня – День шанування учасників ліквідації наслідків Чорнобильської катастрофи

«Ми не ухилялися від роботи, від обов'язків»

Коли навесні 1986-го сталася аварія на Чорнобильській АЕС, багато цивільних чоловіків з досвідом військової строкової служби, – робітників й інженерів, лікарів і колгоспників, сімейних і холостяків, здорових і не дуже – отримали повістки з військкоматів. Радянська армія і до того залучала в свої лави на нетривалий час колишніх солдатів, проводила їх перепідготовку. У народі таких воїнів називали «партизанами». Та цього разу їх, одягши у військову форму, відправили не на перепідготовку, а в пекло – на

числах травня 1986 року. Пробув я там до 15 червня. В одному зі мною підрозділи були друзі з Катеринівки – Коля Савочкін та Гена Кушніков, він помер два роки тому. Розташовувався наш підрозділ недалеко від села Ораного, яке опинилося в тридцятикілометровій зоні відчуження. Мешкали в наметах. Звіди нас возили до ЧАЕС, де доручали різні роботи. Це траплялося не щодня, бо радіація на зруйнованому енергоблоці велика була. Мені як дозиметристу (цю спеціальність здобув на строковій військовій службі) довелося



Чорнобильську АЕС. Були серед них і наші земляки. Житель Катеринівки Віктор Голубець – один з них.

Згадати його про той час і попросив кореспондент «Нашої громади».

– Викликали мене, працівника катеринівського рудника, у військкомат, а потім відправили в Чорнобиль у двадцятих

ся дев'ять разів побувати біля зруйнованого енергоблоку, вимірювати радіацію в різних місцях. Це було потрібно для того, щоб визначати, скільки часу там можуть перебувати ліквідатори наслідків аварії. Пожежу на той час уже погасили, але й руїни справляли сильне враження...

Закінчення на стор. 2

Одноразова допомога учасникам АТО

Українцям, які в нинішньому році воювали в АТО, буде виплачена додаткова одноразова премія. Про це заявив Президент України Петро Порошенко під час виступу у Львівській області з нагоди Дня Української

армії. Він зазначив, що бійці, які воювали на передовій і в тилу, отримують різні виплати. «Тим, хто був на першій лінії – по 5 тисяч гривень, тим, хто на другій лінії – по 3 тисячі», – заявив Президент.

Олексіївські відмінниці



Пристойно представили Олексіївську школу на недавніх районних учнівських конкурсах Валерія Третяк, Єлизавета Турбала та Валерія Кирилова.

Зокрема, п'ятикласниця Ліза Турбала зайняла третє місце у районному етапі Міжнародного конкурсу знавців української мови імені Петра Яцика.

– Торік Єлизавета в цьому змаганні теж була серед призерів, – зауважила директор школи Вікторія Токар, присутня при спілкуванні кореспондента «Нашої громади» з названими вище школярками. – Вона – дуже розвинена дитина, наполеглива.

Добре навчається, багато читає. А Лізин батько брав участь в АТО, воював на Донбасі у 2015 – 2016 роках.

– Я і мама його дуже чекали, хвилювалися, – згадала Єлизавета. – Раді були, коли він телефонував. А коли відслужив і повернувся, щастю не було меж! Що ж стосується шкільної науки, улюблені Лізині предмети – це, крім української, англійська та фізкультура.

– Хочу стати перекладачем, – зізналася дівчинка.

А найбільше для неї задоволення – читання художньої літератури. За словами Лізи Тур-

бали, нині вона читає «Чорного красеня» Анни Сьюел.

– Чорний красень – це кінць, – пояснила п'ятикласниця. – У книжці розповідається про його пригоди. Коли книжка мені дуже подобається, як оця, я чекаю тієї миті, коли знову розкрию її і зустрінуся з її улюбленими персонажами...

Трьохкласниця Валерія Третяк нинішнього року зайняла в районному етапі Міжнародного конкурсу знавців української мови імені Петра Яцика друге місце.

Закінчення на стор. 2

Плата за комунальні послуги залежатиме від їх якості

Днями Президент Петро Порошенко підписав закон про житлово-комунальні послуги, який передбачає зокрема пеню за прострочену оплату житлово-комунальних послуг.

Серед новацій закону – право споживача на зменшення розміру плати за житлово-комунальні послуги в разі їх ненадання, надання в неповному обсязі або погіршення їх якості; введення абонплати за житлово-комунальні послуги, тобто поділ тарифу із зазначенням розміру плати за комунальні послуги та плати власне за по-



слуги з управління. При цьому споживач має право не оплачувати послуги (крім теплоенергії) в разі, якщо ними не користуються в період тимчасової відсутності в приміщенні більше 30 календарних днів.

Санкціонованим є стягнення пені (з 1 січня 2019 року), за прострочену оплату послуг. Роз-

мір пені встановлюється в договорі зі споживачем, але не може бути нижчим 0,01% суми боргу за кожен день прострочення. При цьому загальний розмір сплаченої пені не може перевищувати 100% загальної суми боргу.

Крім того, запроваджується обов'язкове страхування цивільно-правової відповідальності керуючого багатоквартирного будинку за шкоду, заподіяну спільному майну.

Закон набуває чинності через 6 місяців з дати його оприлюднення.

Депутатські будні

Світлана Ніколаєнко: У мене дуже добрі пенсіонери, і я їм вдячна за це

Депутатом новообраної Катеринівської сільської ради від Володимирівки обрано Світлану Ніколаєнко. Особа вона відома, адже більше двадцяти років працює у Володимирівському поштовому відділенні. Не випадково саме їй селяни довірили представляти їхні інтереси в раді об'єднаної громади.

Як відомо, пошта сьогодні не тільки доставляє кореспонденцію та пресу, вона ще й приймає комунальні, кредитні та інші платежі, видає пенсію тощо. Для одного працівника – це чимале навантаження, та справлятися зі своїми обов'язками Світлані Іванівні допомагає багаторічний досвід поштового працівника.

– Найголовніше в моїй роботі – знаходити підхід до кожної людини, особливо до пенсіонерів, яких нині в мене обслуговується більше сотні, – ділиться «секретами» жінка. – Пенсіонерам живе сьогодні важко, тому для них важлива підтримка навіть словом.

Вона називає пенсіонерів своїми і додає:

– Це дуже добрі люди, і я вдячна їм за це.

Вже помітні результати й депутатської діяльності Світлани Іванівни. За підтримки керівництва ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» організувала поїздку до Катеринівки двох груп мешканців Володимирівки. «Туристи» ознайомилися з благоустроєм села, відвідали нещодавно відкритий сучасний стоматологічний кабінет, школу, поспілкувалися в місцевому кафе. Своїми враженнями поділилися з односільчанами, і ось уже хочуть побувати в Катеринівці інші жителі Володимирівки.

– Обов'язково повеземо їх – хай дивляться, як люди живуть і що ми можемо зробити в себе, – каже Ніколаєнко.

За її словами, їй легко працювати з людьми ще й тому, що в село часто навідується генеральний директор згаданого підприємства Володимир Кухта.

– Володимир Валентинович цікавиться тут усім: як працює школа, клуб, як відпочиває молоді, – продовжує Світлана Іванівна. – І не просто цікавиться, а й допомагає розв'язувати проблеми. Наприклад, діти написали мені, що в клубі немає музичної апаратури, а відтак і робити їм там немає що. Я звернулася з їхнім листом до Кухти, і вже невдовзі нам привезли необхідну



апаратуру. Діти дуже раді. Світлана Ніколаєнко – людина небаїдуха, активна, принципова. Немає сумніву, що саме таким і повинен бути депутат – народний обранець.

Сергій ЧОРНИЙ

Новини

Названо вартість гектара землі

Вартість одного гектара землі сільськогосподарського призначення в Україні, в разі скасування мораторію на її продаж, може становити 50-60 тисяч гривень. Такої думки перший заступник міністра аграрної політики і продовольства Максим Мартинюк. «Тіньовий ринок землі буде існувати, поки буде діяти мораторій на її продаж. Якби ринок запустився, ціна одного га коливалася б від 50 до 60 тис. грн», – заявив він. В той же час експерти вважають, що така ціна української землі занижена – вона має коштувати щонайменше вдвічі дорожче.

Проти домашнього насильства

Верховна Рада ухвалила Закон «Про запобігання та протидію домашньому насильству», яким запроваджується комплексний підхід у боротьбі з домашнім насильством. Під термін «домашнє насильство» підпадають усі акти фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, вчинені між колишнім чи теперішнім подружжям чи людьми, які разом живуть чи жили. Встановлено, що понад 3 мільйони дітей в Україні щороку спостерігають за актами насильства у сім'ї або є їхніми вимушеними учасниками, близько 1500 жінок помирають від рук власних чоловіків. Документом визначено завдання міністерств соціальної політики, охорони здоров'я, освіти, МВС і судів.

«Ми не ухилялися від роботи, від обов'язків»

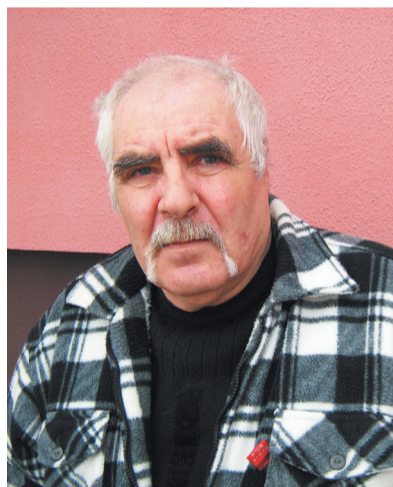
Закінчення. Початок на стор. 1.

Як зауважив Віктор Голубець, начальство толком не пояснило їм, «партизанам», наскільки загрозливі для них наслідки аварії. Також Віктор Іванович невисокої думки про рівень організаційної роботи з ними:

– Загребли в «партизани» усіх підряд, не розбиралися, треба така-то людина чи ні. Уже потім з'ясували, хто яку спеціальність має. Наприклад, потрібні були водії. Коли хтось казав, що водійських прав його позбавлено три роки тому, йому відповідали: це, мовляв, дрібниця, будеш водити машину. Але ніхто з нас не ухилявся від дорученої роботи, від обов'язків...

Розповів Голубець і про те, що бував кілька разів у місті Прип'яті, як воно вразило його відсутністю жителів, котрих на той час уже евакуювали. Бачив він в тих місцях і бродячих свійських тварин, яких полишили тамтешні селяни, теж евакуйовані.

– Багато такої скотини бродило там, – сказав чоловік. – Яюсь до нас у наметове містечко забігла нутрія. Ми спробували



Віктор Голубець

її піймати, та марно. А ще до нас прибилися два собаки, ми їх любили. Сучку назвали Дозою, песика – Рентгеном.

Віктору Голубцю присвоєно статус ліквідатора другої категорії.

– Та толку від того! – каже чоловік. – Двісті гривень мені щомісяця платять за це. А що на них купиш? У мене ж тиск високий, а ліки – дорогі.

Зустрівся напередодні Дня ліквідатора (так зазвичай називають День вшанування учасників ліквідації наслідків Чорнобильської катастрофи) і з дочкою покійного Геннадія Кушнікова Жанною Ластовкою. Ось що вона розповіла:

– У травні 1986 року батька викликали у райвійськкомат. Він і вирушив туди. Невдовзі

його та ще кількох катеринівців відправили у Чорнобиль. Мати і я з братом, звісно, хвилювалися. Через три тижні батько, дуже схудлий, повернувся додому. Ми раді були! Батько ж мало розповідав про роботу в Чорнобильській зоні, він у нас неговіркий був. Казав лише, що працював на бульдозері біля зруйнованого реактора, що в день їм дозволялося там перебувати не більше тридцяти – сорока хвилин. А ще йому шкода було людей, які через аварію залишили свої домівки. Обурювався мародерами, які активізувалися в безлюдних селях.

Також Жанна Ластовка зазначила, що її батько, Геннадій Петрович Кушніков, мав проблеми зі здоров'ям і до мобілізації в Чорнобильську зону.

– У нього серце хворе було, – сказала дочка ліквідатора. – Та цим ніхто не поцікавився. І батько таки підірвав здоров'я у Чорнобилі. Він і помер зарано – у 67 років.

Віктор ІВАНЕНКО



Геннадій Кушніков

його привезли додому на легковіку, щоб швидко склав речі, попрощався з ріднею. І повезли назад. Як потім з'ясувалося,

Олексіївські відмінниці

Закінчення. Початок на стор. 1.

– Треба було написати твір про ліс, – розповіла Валерія про той конкурс. – У мене вийшло. Хоча мені у лісі ще не доводилося побувати.

– У Лери – добра уява, – похвалила школярку директор школи. – Вона – творча натура. І на уроках праці та образотворчого мистецтва, які я провожу, Валерія показує гарні результати. Нещодавно вона виготовила надзвичайно гарну витинанку з паперу. Ми цими витинанками клас перед Новим роком прикрасимо.

Дев'ятикласниця Валерія Кирилова недавно зайняла друге місце в районному етапі Міжнародного мовно-літературного конкурсу імені Тараса Шевченка, третє – в районних змаганнях в рамках конкурсу імені Петра Яценка та на районних олімпіадах з історії України, з української мови.

– Я – гуманітарій, – так сказала про себе Валерія. – Мені подобаються мова, література, історія, правознавство. Пишу вірші. А от математика дається складніше.

– Валерія Кирилова – ще й президент нашої школи, – зазначила Вікторія Токар. – Це для дитини – додаткова відповідальність. Та Валерія чудово справляється з цим.

Іван КИДРАТЕНКО

Про це писала «Зоря комунізму»

Не магазин, а ганьба

Так охарактеризовано обознівську «лавку» споживтовариства у публікації «Унікальний магазин», надрукованій у «Зорі комунізму» за 18 лютого 1969 року. У замітці стверджується, що магазин незугарний як зовні, так і всередині. До того ж, ще й тече солом'яний дах закладу.

Вогник у Володимирівці

У двадцятих числах лютого 1969 року у Володимирівській школі відбувся вогник військово-патріотичного спрямування. Про це повідомила районна газета у номері за 1 березня 1969 року.

Зазначається, що бурхливі оплески спричинили виступи школярів Люби Головатенко, Ва-

лентина Салова, Віри Жердїй, Галини Чудінович, які виконали пісні. Вогник відбувся з нагоди 51-ї річниці армії та флоту.

Теляті швейна машинка не заважала

У «Зорі комунізму» за 1 березня 1969 року опубліковано замітку «Обіцяльники», в якій критикується керівництво олексіївських сільради та колгоспу за те, що не створили належних умов для роботи швейної майстерні, відкритої в селі райпобуткомбінатом.

Автор публікації директор комбінату В.Урсовлов повідомив, що якийсь застав у приміщенні майстерні теля, яке встигло звикнути до стрекоту швейної машинки.

Відзначали 8 Березня

У «Зорі комунізму» за 15 березня 1969 року надруковано замітку «Вшанували трудівниць», в якій розповідається про відзначення в Олексіївці Міжнародного жіночого дня.

Повідомляється, що з цієї нагоди в місцевому клубі, очолюваному Дмитром Березком, проведено тематичний вечір, на якому виступили місцеві таланти. Серед них називаються сестри Валентина і Надія Одайники.

Зазначається, що велике враження на слухачів справила розповідь вчительки Валентини Жосан про історію жіночого свята. Автор публікації – вчитель М. Салов.

За високі надої

«За почином ульяновців» – так називається замітка про працю доярок колгоспу імені Щорса (Обознівка, Катеринівка), опублікована в газеті за 17 квітня 1969 року. Ідеться, зокрема, про те, як у цьому колгоспі відреагували на зобов'язання доярок з господарства імені Ульянова підвищити надої до 4000 кілограмів молока на корову в рік. Такого ж результату зобов'язалися досягти працівниці колгоспу імені Щорса Антоніна Величко, Раїса Воловик. Суттєво підвищити надої взялися й Ольга Безлатна, Валентина Цуркан, Марія Івашенюта, Євгенія Вакулєнко. Автор цієї замітки – головний зоотехнік колгоспу імені Щорса Г. Панченко.

Олена Вариш: У дев'яності наші жінки тягнули до останнього дня, щоб тільки я приймала в них пологи

Олена Василівна Вариш, попри те, що давненько вже на пенсії, – одна з найвідоміших і найшанованіших жительок села Володимирівки. Нічого незвичайного в цьому немає, адже понад сорок років вона опікувалася здоров'ям односельчан. Для них вона була і лікарем, і акушеркою, хоч за освітою – всього лише медична сестра. Розповідають, відзначалася винятковою відданістю професії, уважним ставленням до людей.

– Якось приїхала до мене мама, – згадує жінка, – та й каже: «Легка в тебе, дочко, робота – в білому халаті ходиш». А коли вночі прибігли за мною раз, другий, бо в когось дитина захворіла, на ранок була вже іншої думки: «Ой, не хотіла б я такої роботи».

Сільський медик, хоч і вважався сільською інтелігенцією, змушений був, як і всі селяни, поратися по господарству, на городі. Олена Василівна все встигала. О восьмій ранку по ній можна було годинника звирати – ніколи не спізнялася на роботу.

Ненормована праця, недоспані ночі не минули для неї безслідно.

– Працювала до шістдесяти років, а як тільки вийшла на пенсію, ноги відразу відмовили, і тепер змушена все робити сидючи, – розповідає. – Якби не чоловік, то й не знаю, як викручувалася б.

Я завітав до Варишів, коли Олена Василівна закінчувала крутити голубці, а Василь Федорович підкладав у плиту дрова. На дворі йшов дрібний холодний дощик, в хаті було тепло, навіть жарко – кращих умов, щоб поринути у спогади, і не вигадати.

Йй було всього п'ятнадцять...

Олена Вариш родом з Маловисківського району. По закінченні школи вступила до Кіровоградського медучилища. Коли отримала диплом медичної сестри, їй було всього п'ятнадцять.

– У школу я пішла раніше своїх однолітків, тож і медучилище закінчила геть ще зовсім юною.

Однак це не стало підставою не направляти її за розподілом у далекий Казахстан, звідки невдовзі вона... втекла. Осць як пояснює той свій крок.

– Направили нас, п'ятеро випусниць, у Джамбульську область. В Україні люди жили тоді бідно, а там – ще бідніше. Поселили нас в мазанці. Ніяких тобі зручностей. Навколо жодного деревця, тільки вітер і пісок. Роботи було багато, ми старалися, і нас швидко всі полюбили, але



О. Вариш (ліворуч) – випусниця медучилища

жити там було просто неможливо, і через два місяці ми втекли. Домовилися із цілинником, теж приїжджим, і він нас забрав машиною. На станції допоміг придбати квитки на поїзд.

У дівчат не було грошей, і їх підгодовували пасажирки.

По поверненні додому Олену направили у Володимирівку, тоді ще Великовисківського району. Це було в 1954 році. Працювала медсестрою в дитсадку, потім у місцевій дільничній лікарні.

– Якось у лікарні півроку не було лікаря, то я і його обов'язки виконувала, – розповідає Олена Василівна. – Я вже навіть звикла, що мене лікарем кликали.

Лікарня була дільнична, не велика, але надавала повноцінну первинну допомогу. Бо там був і рентген-апарат, і ЕКГ, і лабораторія. Олена Василівна ж усе вміла.

– Ми навіть пологи приймали в своїй лікарні, – згадує вона. – А в дев'яності, коли у місті це ко-

штувало чималих грошей, наші жінки тягнули до останнього дня, щоб тільки я приймала в них пологи, бо це було безкоштовно. Пригадую, одна мама приходила до мене й каже, що буде народжувати. Я їй: «Збирайся, поїдемо в районну лікарню», а вона: «Нікуди я не поїду, народжувати тут». З'ясувалося, що вже й пізно було її везти. Приміщення ще не опалювалося, стояв собачий холод, але пологи пройшли нормально, ні мама, ні народжена дитина не захворіли.

Медсестра широкого профілю

Якщо ти на селі єдиний медпрацівник, хай навіть медсестра, тобі доводиться бути не тільки акушером, а й зубним техніком, хірургом. Обставини до того змушують.

– Прийшлося якось навіть зуба рвати, бо людина через біль місця собі не знаходила. А то в розпал жнив приїздить у медпункт комбайнер із запаленням пальця й каже: «Ріж!». Я ж розумію, що це має робити тільки хірург. Кажу: «Скальпеля немає». А він кличе товариша: «Миколо, неси лезо, я його, бісового, зараз геть відріжу». Піс-



Олена Василівна і Василь Федорович

лося мені. Аж ні, хтось справді хропе. А снігу випало на той час багато. Я стрибаю на лід, розгрібаю сніг – чоловік на добрячому підпитку спить. Якби не розбудила – замерз би, – розповіла Олена Василівна.

«Вона така розумниця...»

У 1959-му вона вийшла заміж за Василя Вариша. Той роботи

ти, полюбили за працелюбність і людяність. Може й затрималися б на Півночі надовго, та народився син, і треба було повертатися.

– Я хотіла влаштуватися на роботу в райцентрі (на той час Володимирівка вже належала до Кіровоградського району), а люди як дізналися про це, почали просити головного лікаря Івана Йосиповича Куряту, щоб залишив мене в селі, – каже жінка. – Довелося зважити на ті прохання.

Син Валерій нині живе й працює в Кропивницькому. Там же мешкає і його дочка Наталя. Вона має дочку Дашу, якою не натішатся дід з бабою.

– Це наша надія, – кажуть про правнучку Олена Василівна та Василь Федорович. – Вона така розумниця, добре навчається й гарно танцює, коли приїздить у гості, цілі концерти для нас влаштовує.

На плиті вже киплять голубці, наповнюючи кімнату знайомим мені з дитинства неповторним ароматом. Час прощатися. Прошу Василя Федоровича сісти поряд з дружиною і фотографую цих добрих, привітних людей на згадку і для газети...

Сергій ЧОРНИЙ

Фото автора та із сімейного альбому Варишів



Олена Вариш (в першому ряду друга зліва) з колективом володимирівських медпрацівників

ля цих його слів, самі розумієте, скальпель «знайшовся».

У селі їй багато хто зобов'язаний життям своїм.

– Якось пізньої зимової ночі йду кладкою й чую, ніби хтось хропе. Прислухаюся, чи не вида-

не цурався, працював електрозварником, пізніше – механізатором. Через рік поїхали працювати на Північ, щоб заробити грошей на будинок. Олена влаштувалася медсестрою, і там її, як і на попередньому місці робо-

Скільки коштуватиме розмитнення автомобілів

Мінекономрозвитку опублікувало таблицю, яка регламентує рівень ставок ввізного мита України. Ці норми будуть застосовуватися в 2018 році до імпорту товарів з Європейського союзу в рамках Угоди про вільну торгівлю між Україною та ЄС.

Для легкових автомобілів Угодою передбачено перехідний період тривалістю сім років. За цей час ставки ввізного мита поступово знижуватимуться до нуля.

У 2018 році ставки ввізного мита для нових легкових автомобілів походженням з країн Євросоюзу встановлюються в такому обсязі:

Бензинові:

3 робочим об'ємом не більше 1000 см³ – 6,3% від митної вартості.

3 робочим об'ємом понад 1000 см³, але не більш як 1500 см³ – 7,3% від митної вартості.

3 робочим об'ємом понад 1500 см³, але не більше 2 200 см³ – 5% від митної вартості.

3 робочим об'ємом більше 2 200 см³, але не більше 3000 см³ – 5% від митної вартості.

3 робочим об'ємом понад 3000 см³ – 5% від митної вартості.

Дизельні:

3 робочим об'ємом циліндрів двигуна не більш як 1500 см³ – 7,3% від митної вартості.

3 робочим об'ємом понад 1500 см³, але не більше 2500 см³ – 7,3% від митної вартості.

3 робочим об'ємом циліндрів двигуна понад 2500 см³ – 6,3% від митної вартості.

Електромобілі:

Транспортні засоби, оснащені виключно електричними двигунами (одним або декількома) – 0% від митної вартості.

Для нових автомобілів з інших країн діє трохи вище мито (зазвичай 10% від митної вартості машини). Крім мита, при розмитненні легкового автомобіля треба заплатити акциз (залежить від об'єму двигуна) і ПДВ (20%).



Ліки від депресії – безкоштовно

Сьогодні в Україні близько 30% людей страждає від депресії.



На серйозних стадіях цю хворобу лікують лише із супроводом фахівця та медпрепаратами. Тому Міністерство охорони здоров'я пропонує включити ліки проти депресії до програми «Доступні ліки». Люди зможуть отримувати їх безкоштовно або з невеликою доплатою за рецептом лікаря. За прогнозом фахівців, до 2030 року депресія стане третьою найпоширенішою хворобою в країнах з низькими доходами і другою – із середніми.

Хоч на куховарок спеціально й не вчилися

Сестри Лідія Кузьміч і Тетяна Безверхня – відомі в Олексіївці куховарки. До них частенько звертаються односельці, коли треба приготувати страви на велику кількість людей – з приводів як радісних, так і печальних. Працюють Тетяна і Лідія кухарками в Олексіївській школі. Там з ними і зустрівся кореспондент «Нашої громади».

– І давно куховарите? – запитав у сестер.

– Років з дванадцяти, як тільки навчилися ножику тримати, – відповіла Лідія (старша із сестер). – Мамка з папкою дуже зайняті були роботою, то ми, дочки, рано навчилися поратися на кухні.

Як розповіли жінки далі, їхня мати, нині покійна, працювала в колгоспі дояркою, а батько (його вже теж немає на цьому світі) – теслею. А ще їхній тато копав людям колодязі, будував хати. Як більшість селян, батьки Тетяни і Лідії тримали живність – корову, свиней, курей.

– І все ж наша сім'я жила небагато, – пригадала Тетяна. – Основною стравною удома була картопля, зварена «в мундирі». Їли її з солоною тулькою, яка копійки коштувала. М'ясе було зрідка.



– Папка дуже любив суп з домашньою локшиною на курці, – доповнила сестру Лідія. – Звичайно ж, на домашній курці. А ще смачніший суп – на півні.

Закінчивши школу в рідній Олексіївці, Тетяна подалася в Олександрію, де вивчилася на зоотехнік. Лідія в одному з кіровоградських ПТУ здобула спеціальність оператора зв'язку. Та життя розпорядилося так, що вже тривалий час сестри займаються куховарством.

– Знаю, ви готуєте на весіллях. Які нині страви популярні на них?

На конкурс «Мій улюблений рецепт»

Фаршировані яйця

Зварити яйця, розрізати їх навпіл, вийняти жовтки. Зварити курячу печінку, подрібнити її терткою. Підсмажити на коров'ячому маслі цибулю, змішати її з тертою печінкою, яєчними жовтками та меленим перцем. Начинити цією сумішшю половинки яєць, прикрасити їх майонезом.

Рецептом поділилися Лідія Кузьміч і Тетяна Безверхня.

Віктор ІВАНЕНКО

На конкурс «А ще був випадок...»

Замість трави – шлакоблок

Жителька Обознівки Тетяна Гайдачук відгукнулася на конкурс «А ще був випадок...», оголошений нашою редакцією, і виклала ось яку кумедну історію:

– Це було влітку кілька років тому. У той час я на мопеді на роботу в рудоуправління їздила. Приїхала на ньому і того дня, поставила біля контори. Недалечко наші, з рудника, хлопці саме траву косили. А в мене ж удома – кролі. Я хлопцям і сказала: «Ви мені травички б набрали у мішок!». Вони: «Олексіївко, буде зроблено!». Коли я закінчила роботу і вийшла до свого мопеда, на ньому уже височів мішок, набитий травою. Хлопці ще й закріпили його на мопеді. Приїхала я додому. Зняла лантух з мопеда, а він – важелезний! Ну, думаю, молодці, не полінувалися, набили мішок добряче. Хоча й інша думка промайнула в голові: невже трава такою важкою буває? Доперла я той мішок до кролів, розв'язала його, засунула руку всередину і наткнулася на щось тверде, аж боляче стало. У мішку під травою лежав шлакоблок. Ох і лаялася я! А тут мобілка задзеленчала. Телефонувала співробітниця, цікавилася: «Кажуть, ти шлакоблоки продаєш? Тут покупець знайшовся».

У світі цікавого

Виловили доісторичну акулку

Співробітники Португальського інституту моря і атмосфери виловили біля берегів району Алграве доісторичний вид акулки – плацноносу. Інша її назва – «гофрована акулка».

Зовні вона значно більше нагадує дивну морську змію або вугра, ніж своїх найближчих родичів.

Мешкала плацноносна акулка в Атлантичному океані ще 80 млн років тому, що дало вченим підстави назвати знахідку живою скам'янілістю.

У цього морського хижака 300 зубів, і він з давніх часів наводив жах на мореплавців. До-



вжина доісторичної акулки становить 1,5 м, при цьому її рухи нагадують зміїні.

Плацноносі акулки дуже мало вивчені, оскільки живуть на великій глибині. Їх можна виловити в Атлантичному океані, біля берегів Австралії, Нової Зеландії і Японії.

Ваше здоров'я

П'ять причин надіти шапку

З приходом холодів ми, не замислюючись, взуємо тепло взуття, натягуємо пуховики і закутуємося в шарфи, проте частенько відмовляємося від такого предмета зимової амуніції як шапка. А це може закінчитися досить плачевно. До чого призводить відмова від головного убору заради того, щоб зберегти гарну зачіску, читай нижче.



Ослаблений імунітет. Якщо на вулиці плюсова температура, а ти володієш відмінним здоров'ям, без шапки можна і обійтися. Але як тільки стовпчик градусника опускається нижче нуля, перебування на вулиці без головного убору стає небезпечним. Переохолодження голови загрожує зниженням імунітету і

підвищенням ризику загострення хронічних і розвитку гострих простудних захворювань.

Хвороби вух. Першими відсутності на голові шапки, як правило, страждають вуха, адже волосся не може захистити їх від обмороження. Крім того, вуха чутливі до перепадів температур. Таким чином, прогулянка без головного убору в морозну погоду може закінчитися отитом, фурункулумом у слуховому проході і погіршенням слуху через порушення живлення слухового нерва.

Ураження лицьових нервів. В умовах морозу і холодного вітру відбувається звуження судин і порушення кровообігу. Це призводить до невралгії трійчастого і лицьового нервів, а про неприємні симптоми цих захворювань, мабуть, чули всі.

Менінгіт. Підхопити запалення мозкової оболонки мозку,

просто перебуваючи на морозі, звичайно, неможливо. Однак менінгіту сприяє ослаблений імунітет і переохолодження, тож краще поберегтися.

Втрата волосся. Погіршення кровопостачання, викликане звуженням судин шкіри голови, порушує живлення волоссяних цибулин. Результат такий: волосся стає ламким, тьмяним і навіть починає випадати.

Причина мастопатії – неврози та стреси

Доведено, що жінки, які більш схильні до стресів або перебувають у постійній тривозі, цілком можуть опинитися в зоні ризику появи доброякісного утворення в молочних залозах – мастопатії.

Жінкам, у яких несподівано почали сильно боліти груди (це не стосується регулярного передменструального синдрому), з'явилися набряки, схожі на скупчення невеликих горошин, лікарі рекомендують не від-

кладаючи звернутися до лікаря-маммолога – швидше за все у вас почало розвиватися новоутворення. Не варто відразу ж панікувати, адже мастопатія – це не онкологія, але може перерости в неї, якщо нічого не робити.

Лікарі радять у цьому випадку не стримувати емоції, а навики виливати їх назовні, тим самим зняти неприємне нервове напруження. У такому стані вже можна починати ефективне лікування.

Основні ознаки початку мастопатії – набряк грудей, біль і виділення жовтого кольору. У цій ситуації біль сигналізує про запальний процес і про доброякісність утворень. Злоякісна пухлина зазвичай розвивається без будь-якого болю або дискомфортного стану.

Крім стресу, до розвитку мастопатії може призвести неправильне закінчення годування дитини груддю. Лікарі рекомендують після завершення природного вигодовування обов'язково пройти обстеження.

Тотчето вдома Смачні пісні страви

Смачних пісних страв набагато більше, ніж видається на перший погляд. Це і салати, і супи, і каші, і навіть пироги.

Салат з буряком і грецькими горіхами

2 буряки, жменя грецьких горіхів, 75-100 г чорносливу, олія, сіль, чорний мелений перець.

Буряк необхідно відварити, остудити, натерти на середній тертці. Чорнослив і горіхи дрібно посікти (або подрібнити у м'ясорубці), перемішати з буряком, приправити сіллю, перцем, олією.

Салат з картоплею, грибами і капустою

6 середніх картоплин, 250 г шампінйонів, 1 велика цибулина, 150 г квашеної капусти, 2 ст. л. оливкової олії, 1 ст. л. бальзамічного оцту, 0,5 ч. л. цукру.

Картоплю і гриби відварити, нарізати скибочками. Додати квашену капусту і нарізану півкільцями цибулю. Заправити сумішшю бальзамічного оцту, цукру і оливкової олії.

Запіканка з капусти

1 качан капусти (500 г), 1 кг картоплі, 250 г грибів, 100 г соняшникової або оливкової олії, 2-3 ст. л. борошна, мелений червоний перець, лимонна кислота, 1 цибулина, 2 зубчики часнику.

У підсоленій воді відварити картоплю до напівготовності. Гриби обсмажити з цибулею і припустити у невеликій кількості олії з додаванням води. Капусту крупно порубати і ошпарити окропом.

Для соусу: підсмажити борошно в олії, додати сік від грибів, лимонну кислоту, червоний мелений перець, сіль, сушену петрушку і кріп, довести соус до кипіння. У глибоку пательню викласти половину капусти, картоплю, гриби, іншу половину, яка залишилася, зверху. Залити отриманим соусом і поставити у духовку. Запекати при середній температурі до готовності (20-30 хвилин), за 5 хвилин до готовності часник розрізати навпіл і помістити в середину запіканки.

Гречані котлети з грибами

1 склянка гречаної крупи, 200-300 грамів грибів (шампінйони), 1 цибулина, 1 морква, 100 грамів житнього хліба, часник, зелень, сіль, спеції для м'ясного фаршу.



Варену гречку остудити. Гриби обсмажити на рослинній олії з цибулею і морквою. З'єднати гречку і обсмажені гриби, додати розмочений хліб, спеції і зелень, перемішати (можна в блендері). Зробити з гречаної фаршу котлети і обвалити їх у сухарях для панірування. Обсмажити на олії.