

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№12 (149)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
9 липня '21

Ой на Івана та й на Купала...



Івана Купала – одне з найдавніших дохристиянських свят. Відзначається воно і в селах Катеринівської громади. Нинішнього року участь у ньому брав хореографічний колектив Володимирівського сільського клубу «Едальвейс» у складі Олени Навроцької, Катерини Герасимович, Ольги Брус, Юлії Кравець, Дарини Передрієнко, яких ви бачите на знімку разом із керівником Діаною Барановою.

Перерахують двічі

У нинішньому місяці пенсіонерам двічі перерахують пенсію. За повідомленням головного управління Пенсійного фонду України в Кіровоградській області, це пов'язано зі збільшенням розміру прожиткового мінімуму (з 1 769,00 грн до 1 854,00 грн) та виконанням пункту 2 постанови Кабінету Міністрів України від 22.02.2021 № 127. У першому випадку перерахунок

стосуватиметься осіб, які втралили працездатність. У другому – пенсіонерів, чий пенсії призначено до 1 січня нинішнього року та які в період з січня по липень 2021 включно не підвищувались у зв'язку із міною розміру прожиткового мінімуму або збільшенням заробітної плати, – цим пенсіонерам з 1 липня встановлено щомісячну доплату до пенсії в розмірі 100 грн.

Коли виплатять субсидії

Йдеться про субсидії за травень-червень. У Мінсоцполітики заявили, що їх виплатять у повному обсязі найближчим часом. Необхідні кошти мініс-

терство отримало і вже переказує в регіони. Триває також прийом заяв на призначення нових субсидій. Надіслати їх можна онлайн або ж поштою.

Рахунок арештують автоматичного

6 липня повноцінно запрацювала автоматизована система виконавчого провадження, яка дозволить арештовувати кошти на банківських рахунках українців-боржників автоматично. Відтепер на вимогу виконавців банки надають інформацію не лише про наявність рахунків боржника, а і їх номери та за-

лишки коштів на них. Автоматично арештовувати кошти на рахунках можна всіх, хто потрапив до відповідного реєстру за несплату комунальних платежів, штрафів за порушення Правил дорожнього руху та ін. Раніше така процедура застосовувалася лише до боржників із сплати аліментів.

В інтернат прийшла... вода!

В Обознівському психоневрологічному інтернаті, де мешкає близько ста людей похилого віку та інвалідів, багато років для приготування страв та інших потреб користувалися привозною водою. Можна тільки уявити, яких незручностей через це зазнавали як пацієнти, та і обслуговуючий персонал. І ось нарешті в інтернат прийшла вода. Цією новиною з газетою поділився керівник закладу Олександр Дудка.

оскільки там теж була проблема з водою. Спроба отримувати воду із власної свердловини теж не увінчалася успіхом. Вода з неї виявилася непридатною навіть для прання білизни через значний вміст у ній заліза – вже після другого-третього прання нова білизна набувала бурого кольору.

До розв'язання проблеми забезпечення інтернату водою долучився генеральний директор рудоуправління Володимир Кухта. Кілька років тому з його ініціативи в Обознівці з'явилися нові свердловини, і воду отримали жителі найвіддаленіших її кутків. Володимир Валентинович запропонував з'єднати інтернат з водопровідною мережею села. Нову гілку водогону протяжністю 530 метрів проклало комунальне підприємство «Обрій», яке має в своєму розпорядженні необхідну для таких завдань техніку. Роботи з проведення водопроводу на території інтернату ми виконали власними силами.

Поява якісної води помітно поліпшує умови перебування в інтернаті пацієнтів, а також полегшує працю обслуговуючого персоналу. Для нас це дуже важливо, тому дякую і Володимиру Валентиновичу, і працівникам «Обрью» за сприяння та допомогу.

На знімку: молодша медична сестра інтернату Галина Куріліна підтверджує: вода в кранах є!

ТАК НАРОДЖУЮТЬСЯ ТРАДИЦІЇ



26 червня в Катеринівці відбувся третій щорічний фестиваль «Літо-Молодь-2021», присвячений Дню молоді та 25-й річниці Конституції України. За традицією, цього дня проводились велоаїзд та велоестафета, дитяча розважальна програма,

святковий концерт від аматорів закладів культури сіл Катеринівської громади. Також було проведено майстер-клас «Лялька-мотанка» від майстрині Віти Третяк та організовано виставку виробів декоративно-ужиткового мистецтва «Таланти нашого

краю», на якій були представлені роботи талановитих жителів нашої громади.

Великий інтерес викликали комплексні спортивні змагання, які вперше пройшли в рамках цього фестивалю.

Закінчення на стор. 2

ТАКИЙ ПОТРІБНИЙ ГРЕЙДЕР

Нещодавно «Наша громада» повідомляла про придбання акціонерним товариством «Кіровоградське рудоуправління» вже четвертого автосамоскида німецької фірми BELL для перевезення руди, і ось нове поповнення транспортного цеху – потужний грейдер. Він використовується в кар'єрі для ремонту тамтешньої дороги.

Начальник рудника Володимир Макєєв, якого кореспондент газети зустрів біля трейлера, що доставив грейдер, не приховував задоволення: вони мріяли мати в своєму розпорядженні таку техніку.

– Від того, в якому стані дорога в кар'єрі, залежить продуктивність праці водіїв на вивезенні руди. Якщо сьогодні, за нормальних погодних умов, вони роблять за зміну двадцять п'ять – двадцять сім ходок, то після



того, як запрацює грейдер, сподіваємося, зможуть довести виробі-

біток до тридцяти п'яти й більше ходок, – пояснив.

Йдеться не просто про вирівнювання проїжджої частини дороги, а облаштування її за всіма вимогами, аби менше залежати від примх погоди.

Працюватиме на грейдері Віталій Новицький (на знімку). У кар'єрі він – не новачок, має досвід роботи на іншій техніці.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ



– Коли я починав працювати в інтернаті, воду возили бочкою, – сказав Олександр Сидорович по телефону. – Її постійно бракувало, вже не кажучи про те, що для такого специфічного закладу, як наш, важливо, щоб вона була завжди і в достатній кількості. Про під'єднання до сільського водогону не йшлося,

Так започатковуються традиції

Закінчення. Початок на стор. 1.

У восьми видах спорту змагалися такі команди: збірна команда Катеринівки і Обознівки, команди Володимирівського та Олексіївського старостинських округів,

Володимирівського старостинського округу (Олександр Соболю) та команда Олексіївського старостинського округу (Любов Стогнєєва);

шахи – команда «Леґіон» Володимирівського старостин-

Жердів (команда Володимирівського старостинського округу), Копотів (команда Катеринівки і Обознівки), сестри Надія Негода та Любов Стогнєєва (команда Олексіївського старостинського округу), родина Борщів (село



команди Грузького, Могутнього та Овсяниківки. Переможців визначало суддівське журі на чолі з Катеринівським сільським головою Тетяною Пучкою.

У загальному заліку перше місце посіла команда Овсяниківки, друге – збірна Катеринівки і Обознівки, третє – команда «Леґіон» Володимирівського старостинського округу.

За видами спорту маємо таких переможців:

армспорт – команда села Овсяниківки;



перетягування линви – команда «Леґіон» Володимирівського старостинського округу.

Спортивні змагання, хоч і відзначалися запеклою боротьбою за призові місця, проходили в дружній та доброзичливій атмосфері. Важливо відзначити й те, що в кожній команді брали участь спортивні сім'ї. Це – родина Діденків (команда Овсяниківки),



Могутнє), брати Некрасови (команда Грузького) та ін.

Організатори фестивалю – Катеринівська сільська рада, Центр культури, дозвілля та спорту, лицей «Нова школа» –

дякують всім учасникам, вболівальникам, керівникам команд за активність, позитивний настрій, жагу до перемоги та любов до спорту, а також Сергію Вітряченку та Сергію Діденку – за допомогу в підготовці

та проведенні змагань та генеральному директору АТ «Кіровоградське рудоуправління» Володимиру Кухті – за фінансову допомогу в організації харчування учасників змагань.

– Вважаємо ці змагання вдалим початком нової спортивної традиції у нашій громаді, – сказала, коментуючи подію, начальник відділу освіти, культури, спорту, туризму, охорони культурної спадщини Катеринівської сільської ради Яна Циба.

На знімках: змагання та їх переможці.



волейбол – збірна команда Катеринівки та Обознівки;

гирьовий спорт – команда «Леґіон» Володимирівського старостинського округу у двох вагових категоріях (Роман Жердій та Костянтин Жердій);

теніс настільний – збірна команда Катеринівки та Обознівки (Павло Іщенко та Віта Іванченко);

дартс – команда Грузького (Олексій Будулатій);

шахи – команда «Леґіон»



Шукаємо резерви

«Пан равлик» на службі у громади

Реформа децентралізації по праву вважається однією із найуспішніших, адже вона дала можливість громадам самостійно обирати напрямки розвитку і розпоряджатися заробленими коштами. А можливості нині, можна сказати, в прямому сенсі валяються під ногами, варто лише креативно глянути навкруги. Приклад тому – Галичинівська громада Миколаївської області, яка зробила ставку на туризм. Побувати там (і посмакувати!) пощастило журналістам з Кіровоградщини.

А показати в Галицинове є багато чого. Наприклад, унікальну равликову ферму «Пан Равлик», де постійно працює близько 10 місцевих жителів, а в сезон збору равликів їхня кількість зростає вдвічі. Її господарі – подружжя Костянтин і Ольга Пономаренки – представили своє дітище. Їхнє молоде фермерське господарство активно розвивається. А спеціалізується воно на повному циклі вирощування равликів Helix Aspersa Muller. Чому саме равлики?

– Перед тим, як зупинити свій вибір на цьому бізнесі, ми проаналізували безліч варіантів. Вивчали роботу більше 10 фермерських господарств в Україні та Європі. Досліджували споживчі ринки. В результаті зрозуміли, що поєднання сприятливого клімату Півдня України, родючих земель, працьовитості наших людей і постійно зростаючого попиту на світових ринках зробить цей бізнес дуже успішним, – розповідає Ольга.

Власниця ферми (до речі, колишня журналістка) із захопленням розповідає про процес вирощування равликів. Хоча і говорять, що це бізнес для ле-



товується в косметичній промисловості. За словами Костянтина Пономаренка, обладнання для збору слизу їм запропонували українські науковці.

– Крім того, ми розробили лінію натуральної лікувальної косметики з муцину: крем-мило для вмивання, гель для душу і мило для рук, в планах – шампуні, креми для обличчя та інша продукція, – каже чоловік.

Пономаренки розробили навчальну програму для фермерів, аби вони не починали займатися розведенням равликів з винаходження велосипеда. Програма допомагає успішно займатися цим бізнесом на присадибних ділянках, на невдобах.

Якщо хтось говорить, що не любить равликів – він просто не вміє їх готувати. До речі, равликове м'ясо лідує серед дієтичних продуктів, адже воно практично не містить жиру – всього 0,5-0,8 відсотка, багате амінокислотами і протеїнами, в ньому є натрій, кальцій, магній і



дачих, проте до всього варто підходити ретельно. Скільки довелося поекспериментувати, щоб змусити «слизьку худобу» залишатися на відведеному місці, важко підрахувати. Проте результат того вартий – у минулому році фермери зібрали 46 тонн равликів з двох гектарів.

Однак підприємливе подружжя не зупинилося лише на вирощуванні і продажу равликів. Дуже вигідно збирати равликовий слиз – муцин, який викорис-

залізо. Ось чому виноградні равлики вважаються однією з головних страв французької кухні, популярні в Італії та Іспанії.

І нарешті для тих, хто зацікавився цим бізнесом чи хоче відвідати ферму «Пан равлик». Необхідну інформацію можна отримати за телефоном 0933044967.

Олена ЦЮЦЮРА,
спеціально
для «Нашої громади».
Фото автора.

Уточнення Підвела логіка

У попередньому випуску в матеріалі «Вікторія Цима: Я, коли переїхала жити в село, перший раз сапала задом наперед» було допущено помилку. Розповідаючи про успіхи героїні публікації у вирощуванні ягід та овочів, я присвоїв їй прізвище Юрію Столярчуку – її чоловікові. Гадав, що Цима – і його прізвище. Тобто підвела елементарна логіка.

Виправляючи помилку, приношу своє вибачення Юрію Столярчуку та дякую йому і його дружині за порозуміння.

Автор

Є така проблема

Це питання виникло під час спілкування з любителем рибної ловлі Петром Грамотенком з Володимирівки. Коли я поцікавився в знайомих тамтешніх жителів, хто в селі відомий рибалка, мені одразу назвали цього чоловіка.

Розшукуючи Петра Петровича, уявляю, що він днює й ночує на ставку, а на вірвочках, натягнутих через увесь двір, в'яляться десятки окунів, карасів, пліток. Помилувався. В'яленої риби в дворі не виявилось, та й сам рибалка був зайнятий важливою господарською справою – заготівлею сіна.

Дружина, пані Наталія, повідомила: якщо він дуже потрібен, треба їхати за село, в бік Миронівського ставка. Проте їхати нікуди не довелося, бо в кінці вулиці з'явилася конячина, запряжена у візок, вивершений сіном. Чоловік, що сидів зверху, і був Петро Петрович. За кілька хвилин ми вже говоримо про його захоплення. На запитання, чому риболовля, чому не щось інше, відповідає:

– Та я ж виріс на Миронівському ставку! Миронівським називається ставок, що між селами Володимирівкою і Миронівкою. З ним пов'язане й подальше життя Петра Петровича, адже приходить сюди з вудкою, коли має вільну хвилину.

– Рибною ловлею я захопився за прикладом старшого брата Михайла, – каже. – Він був зятим рибалкою, часто пропадав на ставку, і я ходив з ним. Вудочки справжньої не було, то батько прив'язав мотузку до довгої лозини, поплавки зробив з гусачої пір'їни, а гачок – із кріплення брошки. Незважаючи на таку примітивну снасть, риба ловилася, бо її тоді було багато.

За словами Петра Петровича, раніше риба не була вибагливою й щодо наживки.

– Достатньо було хліба, щоб піймати карася чи окуня. Для великого коропа потрібна була макуха. Майже ніхто не використовував приманку, як нині. Нині кілька відер каші сиплять. Хай сиплять, рибі ж треба чимось харчуватися.

Жалкує, що вивелися бубирі – річкові родичі морського бичка. Звинувачує в цьому товстолобів.

– Дуже смачна риба бубирі – жирна, та й чистити легко: сипнеш солі, перемішаєш і можеш кидати на сковорідку й заливати збитими курячими яйцями.

Запитую, які його улюблені страви з риби, й чую:

– А я не любитель риби. Можу в'яленої спробувати – і все. Мені подобається сам процес ловлі, особливо, коли відчуваєш, що на гачок тобі попалося щось пристойне.

Найбільший його трофей – двадцятип'ятикілограмовий короп. Його

він спіймав у тому ж Миронівському ставку.

– Попадаються на вудку й великі карасі – до двох кілограмів, окуні – до кілограма, – додає.

– Ви не їсте рибу, а готувати її вмієте? – цікавлюся.

– А що там готувати, – відповідає Петро Петрович. – Про смажену я й не згадую, можу ще приготувати холодець, заливну, а ще – юшку. Для юшки годиться короп, товстолоб, плітка й обов'язково – окунь. Без окуня юшка не вдається. Додаю картоплю, пшоно, різні приправи, чарку міцного напою. Багатьом подобається моя юшка.

Навіть не запитуючи, здогадуюся, що для мого нового знайомого риболовля – більше, ніж можливість спіймати карася чи коропа. Бо це найкращий відпочинок для людини, яка щодня й багато трудиться. Та ось, виявляється, яка біда: на ставки, передані сільрадою в оренду, немає ходу ні йому, ні іншим, таким же рибалкам.

– Ми, – каже Петро Петрович, – про-



Чому треба дотримуватися закону про оренду ставків



читали в «Нашій громаді», що маємо право на орендованих ставках ловити рибу однією вудкою. Спробували, так конфлікт з орендарем виник, й тепер ми на той ставок не показуємося.

Пояснюю, що існує низка законодавчих актів, які захищають права рибалок-любителів, – Конституція України, Водний кодекс України, Закон України «Про аквакультуру». Згідно з ними, водні ресурси є об'єктами права власності українського народу. Тож орендар не має права забороняти любительське рибальство на водоймі. Заборонено йому й встановлювати та стягувати плату з рибалок-любителів. На орендованих ставках орендарі можуть здійснювати попередження любителів рибної ловлі про обмеження вилову видів риби, яку розводять, або висувати вимоги про повернення у ставок такої риби у разі проведення контролю за виловом. Але при цьому на вимогу рибалки повинні бути надані необхідні документи про час зариблення ставка, види риб, якими проводилося зариблення, акти виконання відповідних робіт та середню вагу кожного з видів риб в день вилову.

– Та ми це теж знаємо, але спробуйте закинути вудку – одразу вас попросять забратися геть. Раніше такого не було. Чому ж ніхто не слідкує за дотриманням орендарями закону?

Запитання небезпідставне. Тим більше, що воно актуальне не тільки для Володимирівки. Телефоную Катеринівському сільському голові Тетяні Пучкі.

– Ця проблема нам відома, – каже Тетяна Володимирівна. – Тому вже найближчим часом спеціалісти землевпорядного відділу почнуть перевірку використання ставків на території об'єднаної громади, в тому числі – дотримання орендарями чинного законодавства й договорів оренди.

Чи вплине це на орендарів, покаже час. А Петра Петровича я запитую, коли ж він піде ловити рибу.

– Коли із сіном упораюся, – відповідає. – Риба від мене не втече, а якщо піде дощі, коропа, бичок і кінь зостануться взимку без сіна.

Та він усе-таки погоджується показати мені Миронівський ставок. Там я його й фотографую. Ясна річ, з вудкою.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Мазута, Муля, Веня та інші

Корови вже навіть для села стають екзотичними тваринами. Рідко хто їх утримує, відповідно зникають череди, сходять нанівець професія пастуха. Така вже тенденція розвитку сучасного світу – не обтяжувати себе домашнім господарством, а потреби в харчах задовольняти з походів у магазини чи на ринки.

Тож, побачивши в Катеринівці припнуту корову, виникло бажання познайомитися з її господарями, поцікавитися, чи багато клопотів вона завдає.

Мені не довелося довго розшукувати господарів темно-каштанової масті корови. З обійстя неподалік вийшла молода жінка. Помітивши в руках блокнот, сприйняла мене за контролера якоїсь із служб. Так буває зо мною і в інших селах громади, адже там контролери – часті гості. Знайомимосся. Почувши, що я з «Нашої громади», Анна Балкова погоджується відповідати на мої запитання.

– Для чого нам корова? – перепитує. – Ну, щоб мати своє молоко, сир, масло. А ще – корова

приводить телят, які ми потім вирощуємо.

Окрім корови, сім'я утримує трьох бичків, двох телят, качок, курей. Для неї домашня живність – більше, ніж можливість забезпечувати себе продуктами харчування, зокрема м'ясом, молоком, яйцями. Це ще й додаткові надходження до сімейного бюджету.



На запитання, чи не важко доглядати таке господарство, Анна відповідає: важко, але вони справляються. За її словами, головне – аби були корми. Нинішнє літо сприятливе для вирішення

цього питання. Незважаючи на те, що вже липень, трави вистачає, тож можна й заготовити чимало сіна на зиму. Незамінним у цій справі є віслик Муля, якого придбали кілька років тому. До речі, клички мають й інші тварини. Та ж корова через свою масть зветься Мазутою, бички Веня, Моцний і т. д. Віслику Мулю жінка хвалить:

– Невибаглива, безвідмовна тварина.

Оскільки віслик – теж рідкісна для наших країв тварина, прошу в господині дозволу сфотографувати його.

– Та будь ласка, – відповідає. Муля, хоч і зайнятий, трапезою, охоче мені позує...

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Поради до часу

Поливаємо та підживлюємо огірки

Грядки огірків варто поливати та підживлювати систематично, до того ж тільки підігрітою на сонці водою. Оскільки плоди ростуть в основному вночі, то поливати їх потрібно напередодні збору врожаю, у вечірні години, коли спаде спека. У жодному разі не «обливайте» рослини холодним душем, для них – це стрес. Воду наливайте в лунку, намагаючись не змочити листя.

Після поливу рослини підживіть розчином коров'яку (1:4). Після поливу, підживлень або дощу, рихлити ґрунт у міжряддях не потрібно. Коренева система рослин розташовується в поверхневому шарі ґрунту і її можна легко пошкодити. Краще замульчуйте ґрунт перегноем, соломом, скошеною травою. Мульча перешкоджає випаровуванню вологи й проростанню бур'янів.



Люди нашої громади

– Раніше і вишивала, і в'язала, а тепер нічого не можу, навіть нитку в голку затягнути неспроможна, – бідається Любов Іллівна Негара, жителька Грузького.

Жінці вже за вісімдесят, живе сама, чоловік помер три роки тому.

– Ось у цій хаті я народилася в тридцять восьмому, – показує на стареньку хату в дворі.

– То ви ж, мабуть, і війну пам'ятаєте? – запитує.

– Пам'ятаю, як у погребі ховалися, коли село бомбили. Мама якраз плачінди пекла в печі і нам, дітям, кричить: «Біжіть хутко в погріб!». В погребі були ряднічки, одіяла, якийсь одяг, бо, бувало, ми там і спали. Ще з нами переходили сусіди. Коли це було? Та, мабуть же, коли село звільняли, – чи то в кінці сорок третього, чи на початку сорок четвертого.

Любов Іллівна з великою вдячністю згадує матір.

– На мамі все трималося. Не знаю, де тільки сили в неї бралися.

У Любові Іллівни було дві сестрички. Трохи старші, але все одно невелика поміч матері. А батько на фронт пішов і пропав.

– Повернувся аж у сорок сьомому, – розповідає жінка. – Виявилось, потрапив у полон, був у концтаборі в Німеччині, а коли звільнили, то не додому, до сім'ї, відпустили, а судили, й він ще два роки на Донбасі в шахті працював.

Завдяки трудолюбним батькам дівчина змогла закінчити місцеву десятирічку. Хотіла й далі вчитися, але не було за що.

– Поїхала з подружками в Бельці в медичне училище вступати, а грошей в кишенях – тільки на дорогу. Їсти хотілося, то нам підказали йти на базар – там, перш ніж щось купувати, дозволялося спочатку куштувати. І

Вона працювала в катеринівському кар'єрі. Коли вийшла заміж за Миколу Негару, перебралися до Кіровограда. Там народилися діти – сини Володимир і Михайло. До Гурзького повернулися, щоб доглянути маму.

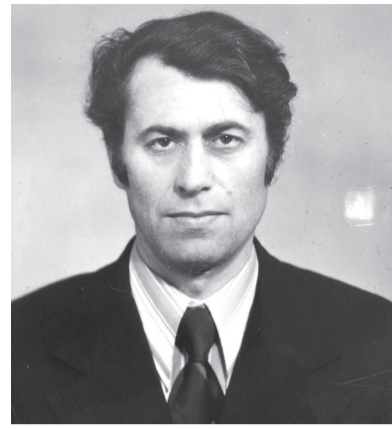
– Батько помер ще в 1975 році, мама залишилася в селі сама, то, коли я вийшла на пенсію, переїхали з чоловіком до неї.



ми почали куштувати черешні то в одного продавця, то в іншого. Але ж наміру купувати не було, і нас швидко викрили. Що робити? Забрали документи в училищі та й поїхали додому.

Вона хоч і мешкає одна, не почувается самотньою. Навідується сини, невістки.

– І харчі привезуть, і город доглянуть, – каже. – А подивіться, який ремонт у хаті зробили!



І справді: в хаті затишно, прибрано, на стінах – нові шпалери.

Розглядаємо сімейний альбом. Оскільки Любов Іллівна недобачає, то вже й не дуже впізнає, хто зображений на світликах. Звертаю увагу на портрет одного чоловіка. Щось підказує, що це і є Микола Негара.

– Чорнявий, з гарними очима? – перепитує Любов Іллівна, коли я намагаюся описати чоловіка. – Це він, Микола.

Йй важко ходити, але вона проводжає мене до хвіртки. В кінці вулиці, де живе, – ні душі. Жінка неначе здогадується, про що я зараз думаю:

– Буває, за день ніхто й не пройде, і я отак стою біля хвіртки й кажу: «Люди, де ви?» Раніше людей було багато, не те, що нині...

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Готуємо вдома

Кабачки з морквою і соєвим соусом

На літрову банку: 650 г кабачків, 1-2 моркви, 3 зубчики часнику, 5 горошин чорного перцю, 1/4 ч. л. насіння кропу, 1/2 ч. л. насіння коріандру, 1/3 ч. л. насіння кмину, 1,5 ч. л. солі, 3 ч. л. цукру, 2 ст. л. соєвого соусу 2 ст. л. олії, 50 мл оцту 9%.



Очистіть кабачки від шкірки і насіння і наріжте середніми кубиками. Очищену моркву порубати часточками, а часник – тонкими пластинками. Киньте на дно стерилізованої банки перець і кріп. Викладіть кабачки, моркву і часник, чергуючи їх з коріандром, кмину, сіллю і цукром. Коли банка буде заповнена, влийте в неї соєвий соус, олію, оцет і залиште на 20 хв. Залийте овочі окропом, не доливаючи приблизно 1 см до краю банки. Прикрийте кришкою і помістіть в каструлю з теплою водою. Стерилізуйте 30 хв. після закипання. Закупорені банки переверніть, укутайте і охолодіть. Такий салат можна подати разом з гарніром або додати в рагу в кінці приготування.

Лечо з кабачками

1,5 кг болгарського перцю, 1,5 кг кабачків, 2 кг помідорів, 200 мл олії, 100 г цукру, 1,5-2 ст. л. солі, 3 зубчики часнику, 100 мл яблучного оцту.



Наріжте перець і кабачки. Якщо кабачки молоді, то можна не чистити їх і нарізати великими кружечками. У старих кабачків краще прибрати шкірку і насіння і нарізати овочі кубиками. Влийте томатне пюре в каструлю і доведіть до кипіння. Через 5 хв. викладіть туди овочі, перемішайте, накрийте кришкою і знову доведіть до кипіння. Додайте олію, цукор, сіль і готуйте під кришкою ще 15 хв. За 5 хв. до кінця приготування додайте подрібнений часник і оцет.

Кабачки по-корейськи

На три півлітрові банки: 1 кг кабачків, 1 морква, 2 червоні болгарські перці, 1 цибулина, 3-4 зубчики часнику, 1/2 пучка кропу, 1,5 ч. л. приправи для корейської моркви, 60-70 г цукру, 1-1,5 ч. л. солі, 80 мл оцту 9%, 60 мл олії.



Натріть кабачки і моркву на тертці для корейської моркви. Наріжте перець, цибулю і часник дрібними шматочками. Подрібніть кріп. Покладіть овочі та зелень в миску. Додайте приправу для моркви, цукор, сіль, оцет і олію. Перемішайте і залиште під кришкою на 2 год. Викладіть салат в стерилізовані банки, залишивши зверху трохи місця. Прикрийте кришками і стерилізуйте в каструлі з водою 30 хв. після закипання. Закрийте банки, переверніть, закутайте і охолодіть.

Технології

Штучне м'ясо

В Ізраїлі відкрили перше у світі підприємство з промислового вирощування штучного м'яса. Зараз завод може виробляти культивовані курятину, свинину та баранину без використання сироватки тварин або генетичної модифікації, а скоро почне ще виготовляти яловичину. Очікується, що майбутній процес виробництва штучного м'яса зменшить викиди парникових газів до 80% і потребуватиме на 96% менше прісної води, ніж традиційне виробництво м'яса.

«М'ясо з пробірки» вирощують у лабо-

раторних умовах у вигляді культури клітин, яке ніколи не було частиною живого, повноцінного тваринного організму. «М'ясо з пробірки» не слід плутати з імітацією м'яса, яке є вегетаріанським продуктом, виробленим із рослинного білка, найчастіше з соєвого або пшеничного.

Дрон для селфі – в смартфоні

Компанія Vivo запатентувала конструкцію смартфона з вбудованим міні-дроном – він висувається з верхнього торця пристрою і злітає для зйомки.

Дрон оснащений чотирма мініатюрними пропелерами і двома камерами, одну з яких направлено убік, а іншу – вниз.



Камери дозволять знімати користувача на відстані – зверху, здійснюючи обліт, або просто збоку, замінюючи тим самим штатив.

Також в патенті згадуються ІК-датчики, які дозволять дрону уникати зіткнень з перешкодами.

Що примітно, квадрокоптер буде настільки тонким, що товщина смартфона повинна бути цілком стандартною для сучасних гаджетів. Правда, наявність такого модуля всередині може позначитися на скороченні ємності акумулятора.

Ваше здоров'я

Біль в лікті правої руки

Біль у лікті правої руки, який виникає періодично або відчувається постійно, може свідчити про серйозні проблеми з суглобом або ж бути викликаний незначними змінами, що відбулися в організмі.



• **Артрит.** Практика показує, що нерідко болі в лікті виникають внаслідок ураження суглоба артритом. Мова йде про запальний процес, що викликає сильний дискомфорт, який може з'являтися як при згинанні руки, так і при випрямленні. Причому болі можуть супроводжуватися хрускотом і набряком ураженого суглоба.

• **Онкологічне захворювання.** Болема нерідко супроводжується також пухлина на ліктьовому суглобі. Причому в даному випадку больові відчуття мають ниючий характер, а супутніми ознаками, на які варто звернути увагу, є слабкість, швидка втомлюваність, втрата апетиту та інші, характерні для всіх онкологічних захворювань.

• **Подагра.** Ця хвороба рідко вражає ліктьові суглоби, але якщо вона все ж виникла, ділян-

ка, в якій локалізується запалення, сильно набрякає, набуває рожевого або червоного відтінку, стає гарячою на дотик.

• **Артроз.** Ще одне захворювання, яке може викликати помірні больові відчуття, хрускіт в лікті, а також ставати причиною обмеження його рухливості.

• **Латеральний епіконділіт.** В даному випадку дискомфортні відчуття спостерігаються переважно на зовнішньому боці руки, пацієнт відчуває проблеми із захопленням предметів, у нього може виникати набряклість або почервоніння на шкірі.

• **Травми.** Нерідко біль в ліктьовому суглобі при навантаженні виникає після травми. Найбільш поширеними травмами, які може отримати людина, є: перелом, підвивих променевої

кістки, вивих, розрив сухожилля.

• **Защемлення нерва.** Найчастіше з такою проблемою зіштовхуються люди, які працюють за комп'ютером або за письмовим столом. Причому ніяких серйозних наслідків це явище не несе – достатньо почати підкладати під лікоть невелику подушечку, і пацієнт відчує полегшення.

Болить зуб під коронкою

Під коронкою ніколи не повинно бути болю.

Якщо він з'явився, значить, лікар неправильно підготував зуб. Якщо біль виник далеко від дому, в дорозі або на вихідні дні, доводиться знімати його народними засобами. Але за першої можливості треба йти до стоматолога.

Як і чим зняти біль під коронкою?

► Прийняти знеболювальний та протизапальний, наприклад, таблетку ібупрофену. Ліки зменшать чутливість нервів у пульпі, допоможу протриматися кілька днів. Слід врахувати, що приймати ібупрофен бажано

не більше 3-х днів. Якщо причиною болю було невелике запалення ясен, цей засіб може виликати його. Але при повторній появі симптому краще відразу йти до стоматолога.

► Подрібнити таблетку валідолу на порошок, розвести кип'яченою водою до кашки. Втирати в ясна в місці, прилеглому до коронки.

► Полоскати порожнину рота 1-2 хвилини аптечним засобом Ротокан. Розвести 1 ч. л. рідини в склянці води, полоскати 3 рази на день.

Причини болю під коронкою: неякісне пломбування пульпи, запалення ясен в місці примикання до них коронки, зношена коронка.

