

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№18 (155)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
1 жовтня '21

Субсидія перераховуватиметься автоматично

Субсидії отримають всі, хто потребує допомоги в оплаті комунальних послуг. Про це заявила міністр соціальної політики України Марина Лазебна під час прес-конференції.

«Механізм субсидій стабільно працюватиме за будь-якого перебігу опалювального сезону. Як би не змінювались тарифи, всі, хто потребує допомоги в оплаті комунальних послуг, обов'язково отримають підтримку від держави», – наголосила вона. За її словами, в разі збільшення комунальних тарифів розмір субсидій буде збільшуватися автоматично. «Жодних додаткових заяв чи інших документів від людей не потрібно. Якщо ж людина не отримувала субсидію, але через зростання тарифів їй знадобилась така допомога, вона може звернутись за нею в будь-який момент. І субсидію призначать одразу в місяць звернення», – пояснила Марина Лазебна.

І ще одна приємна новина від уряду: для мешканців регіонів, які потраплять до «червоної зони» внаслідок поширення епідемії COVID-19, автоматично на 50% будуть збільшені норми споживання основних комунальних послуг при розрахунку субсидій.



Подарунки до свята

Сьогодні відзначаються Міжнародний день людей похилого віку та День ветерана. З цієї нагоди керівництво акціонерного товариства «Кіровоградське рудоуправління» придбало продуктивні набори для понад чотирьохсот жителів Катеринівки і Обознівки, старших



шістдесяти одного року. Серед тих, хто отримав подарунки, не лише ветерани підприємства. У привітальній листівці за підписом генерального директора акціонерного товариства Володимира Кухти, яку отримав кожен пенсіонер, зокрема зазначається: «Чимало випробувань, болю і втрат довелося Вам пережити та зберегти гідність, віру, любов, які Ви пронесли через своє життя. Ваш подвиг, ставлення до людей – це приклад для наслідування сучасній молоді.

Бажаємо Вам найголовнішого – здоров'я, мирного неба, щастя та благополуччя! Нехай осіння пора, в яку Ви вступили, буде світлою й ласкавою, сповненою душевного тепла, уваги і турботи близьких! Довгих і щасливих Вам років життя!»

На знімку: Валентина Андріївна Дубова і Борис Тимофійович Печеранський з подарунками від АТ «Кіровоградське рудоуправління»

Інсулін – безплатно

З 1 жовтня пацієнти з діабетом зможуть за електронним рецептом отримати інсуліни безплатно або з доплатою в будь-якій аптеці, яка працює за договором з Національною службою здоров'я України (НСЗУ). Про це повідомили на брифінгу в департаменті охорони здоров'я ОДА.

Для отримання електронного рецепта хворому слід звернутися до ендокринолога або сімейного лікаря.



Перелік аптек, які видаватимуть інсулін за електронним рецептом, можна дізнатись у контакт-центрі НСЗУ за номером 16-77 або на сайті nszu.gov.ua.

Що робиться в приєднаних селах



Коли б не навідувався в Грузьке, завжди звертав увагу на дороги. Їхати ними – не вельми приємна процедура. Навіть центральна вулиця лише місцями заасфальтована, то що вже там говорити про інші. Окремі з них не ремонтувалися десятиріччями. А хороші дороги – це комфорт, приваблива перспектива для нових жителів та інвесторів.

Ремонт тутешніх доріг розпочався б, мабуть, раніше, якби

село влилося до Катеринівської об'єднаної територіальної громади ще три роки тому. Це сталося тільки наприкінці минулого року, але зрушення, як мовиться, не забарилися. Першою ластівкою тих змін ще до приєднання стала реконструкція освітлення центральної вулиці, виконана силами і коштом акціонерного товариства «Кіровоградське рудоуправління», яке базується в сусідній Катеринівці.

Нинішнього року з'явилися шість нових зупинок громадського транспорту, вирівняно й підсипано проїжджу частину кількох вулиць. На все це кошти виділила Катеринівська сільська рада. Вона ж передбачила їх і на асфальтування центральної вулиці. Я аж порадив за грузчан, побачивши тут помаранчеву техніку дорожників.

Закінчення на стор. 2

Визначено найкращих вихователюк



Напередодні Всеукраїнського дня дошкілля відбулася святкова конкурсна програма «Зірки дошкілля». У ній взяла участь шість конкурсанток – вихователюк закладів дошкільної освіти Катеринівської територіальної громади.

На сторінці громади у фейсбуку повідомляється, що переможницею конкурсу стала Леніна Гордуз, вихователюка Олексіївського ЗДО «Колосок».

Почесні II та III призіві місця посіли Вікторія Ярмоліч, вихователюка Катеринівського ЗДО «Сонечко», та Олеся Волошенюк, вихователюка закладу дошкільної освіти Грузьківського НВК.

Учасниці отримали грошові сертифікати та пам'ятні сувеніри від Катеринівської сільської ради. Теплі слова адресовано також усім, хто долучився до організації і проведення свята.

Вітаємо!

Вісім медалей і два кубки

Саме стільки відзнак завоювали вихованці Сергія Вітряченка з Катеринівської громади на кубку області зі спортивного велосипедного туризму серед учнівської та студентської молоді.

Чемпіоном Кіровоградської області (I місце) за сумою двох турів у загальному заліку стала молодша вікова група у складі Анни Жук та Максима Бойнева.

Команда старшої вікової групи у загальному заліку виборола III місце. За неї виступали Юлія Кваша та Андрій Смиченко. Друга команда старшої вікової групи у складі Богдана Берестеня та Максима Суржика на одному із етапів



пів другого Кубка області посіла III місце.

Усього участь у змаганнях взяло 60 юних спортсменів з Вільшанської, Дмитрівської, Катеринівської, Соколівської, Суботцівської громад області та комунального закладу «Кіровоградський обласний центр туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді». Змагання проводились на двох дистанціях – велокрос і тріал.

Що робиться в приєднаних селах

Закінчення. Початок на стор. 1

– Нинішнього року заасфальтуємо п'ятсот п'ятнадцять метрів, – пояснив керівник підрядної організації Андрій Тищенко, – решту чотириста п'ятдесят – наступного. Тоді ж прокладемо й тротуари.

Інженер з технагляду Олег Андалюкевич, який нагодився того дня з перевіркою, був задоволений якістю роботи дорожників:



– Витримуються передбачені технічною документацією умови, тож асфальтне покриття служитиме довго.

Чому тільки п'ятсот метрів, а

не всю вулицю одразу буде заасфальтовано, пояснила Катеринівський сільський голова Тетяна Пучка.

– Оскільки ремонтуємо вулиці за кошти громади, виходимо з наявних можливостей, – сказала Тетяна Володимирівна. – Тож і на вулицю Мухаметдієва змогли виділити нинішнього року тільки 1,9 мільйона гривень, решту необхідних коштів передбачимо в бюджеті наступного року.

За її словами, місцеві жителі позитивно сприймають початок капітального ремонту центральної вулиці, бо це допоможе розв'язати й проблему, якою стало перехрестя, де за негоди утворюється озеро з багнуки. Те «озеро» навіть не кожен транспортний засіб здатний подолати, люди ж змушені переходити його вброд.

– Буде зроблено так, що стічні води більше не затримуватимуться на перехресті, не наноситиметься туди й ґрунт, – додала сільський голова.



Грузьке – не єдине з приєднаних сіл, де місцеві жителі можуть підтвердити, що про них не забуває громада. Це стосується, наприклад, й Овсяниківки. Тетяна Пучка не вважає його занедбаним завдяки тій частині фермерів, яка чесно сплачувала податки, та все ж тут є ще над чим працювати. Зокрема, треба подбати про освітлення вулиць. Його заплановано на наступний рік. Проектанти вже приступили до розрахунків, щоб знати, скільки коштів слід передбачити в бюджеті наступного року.

В Аврамівці, яка має всі природні умови стати центром «зеленого туризму», нинішнього року за кошти громади відремонтовано фельдшерсько-акушерський пункт, оснащено його новими меблями. А найголовніше – Катеринівська територіаль-

на громада не погодилася з його закриттям, як це планувалося Центром надання медико-санітарної допомоги, й надала субвенцію на його утримання.

Вплив децентралізації відчувають і жителі Могутнього. Тут уже відремонтовано одну з вулиць, першокласники розпочали заняття в якісно підготовленому класі, закуплено обладнання для шкільного харчоблоку, який відремонтують до кінця року, тощо.

– У нашому плані на наступний рік – ремонт місцевого клубу, – сказала Тетяна Пучка. – Хочемо, щоб він став справжнім осередком культури. Відремонтуюмо також приміщення старостату, звернемося до обласної державної адміністрації з проханням привести в належний стан дорогу обласного значення, що проходить через це село.

Сподіватися, що за рік-другий у приєднаних селах вдасться суттєво поліпшити умови проживання, мабуть, було б не правильно. Але те, що нині тут робиться й що планується зробити, дає підстави з оптимізмом дивитися в їхнє майбутнє.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Варто знати

Відпустка для батька

Як уже повідомлялося на сторінках «Нашої громади», 15 квітня нинішнього року Верховна Рада України ухвалила закон №3695 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо забезпечення рівних можливостей матері та батька на догляд за дитиною». Цим документом усунуто законодавчі прогалини, які обмежували права чоловіка на відпустку по догляду за дитиною. На його виконання в липні уряд своїм рішенням спростив процедуру отримання такої відпустки шляхом визначення чіткого механізму, умов та підстав її надання.

Варто знати, що відпустка при народженні дитини для чоловіків та інших членів сім'ї оплачувана. Її тривалість – чотирнадцять днів.

Право на отримання такої відпустки мають:

– чоловік, дружина якого народила дитину;

– батько дитини, який не перебуває у зареєстрованому шлюбі з матір'ю дитини, за умови що вони спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки;

– баба або дід, або інший повнолітній родич дитини, які фактично здійснюють догляд за дитиною, мати чи батько якої є одинокою матір'ю (одиноким батьком).

Оплачувана відпустка тривалістю до 14 календарних днів надається одноразово, але не пізніше трьох місяців з дня народження дитини.

Також у Порядку надання відпустки при народженні дитини для чоловіків та інших членів сім'ї наведено визначення термінів, якими слід керуватися при наданні відпустки («одинока мати», «одинокий батько», «інший повнолітній родич дитини») та вказано перелік документів, які подає кожна з наведених категорій особа.

Отже, тепер і чоловіки зможуть присвятити більше часу своїм дітям, що сприятиме посиленню ролі батька у процесі виховання дітей та розвитку відповідального батьківства.

Ідеї для бізнесу

Авторське варення, ляльки, репетиторство...

Торік одна жителька Нью-Йорка, залишившись без роботи і засобів до існування через пандемію коронавірусу, змогла відкрити свій бізнес. Він виявився незвичним. Жінка збирала книги, яких масово позбувалися ньюйоркці переїжджаючи на інше місце проживання. Коли ж книжки не було де скласти, орендувала приміщення й відкрила магазин. Поки чекала покупців, зайнялася квашенням овочів і теж виставляла їх на полиці. На сьогодні магазин «Квашення книжки» став дуже популярним у мегаполісі. В ньому можна придбати дешево щось для читання та обіднього столу. Жінка більше не займається квашенням овочів – їх постачають магазину фермери.

Чи можна у нас займатися продажем книжок, що були у вжитку? Можна. Чимало людей

похилого віку готові продати їх за копійки, а то й подарувати. До того ж орендувати примі-



щення не потрібно, адже можна відкрити інтернет-магазин.

Не хочете перепродувати книжки – займіться авторською консервацією та солодощами.

Наприклад, сьогодні інтерес до варення ручної роботи досить високий. Особливо цінуються



незвичні або забуті рецепти. Це заняття може бути сімейним.

Що стосується солодощів, то на ринку конкуренція дуже висока. Цінуються оригінальні



рецепти і креативний підхід до зовнішнього вигляду виробів. Затребувані корисні ласощі без цукру. Реалізувати таку продукцію можна через крафтові магазини або соцмережі.

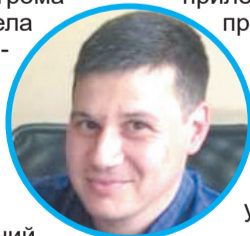
Останнім часом зріс попит на прикраси, ляльки, свічки, мило, в'язання. Щоб монетизувати свої вміння, можна зареєструватися на онлайн-платформах, де продаються вироби ручної роботи, а також продавати свій товар через сувенирні магазини, ярмарки, виставки, соціальні мережі.

Чим би ви не захоплювалися – плетінням макраме, малюванням, грою на гітарі, ліпленням, вишивкою – завжди знайдуться бажаючі цьому навчитися. Можна спробувати себе в ролі репетитора й проводити платні заняття онлайн.

РОМАН БУРЛАК:

Краще вчасно виконувати приписи

Цими днями адміністративна комісія при виконанні Катеринівської сільської ради перевіряє стан благоустрою населених пунктів територіальної громади. Першими були обстежені села Могутнє, Аврамівка та Володимирівка. «Наша громада» попросила ознайомити з результатами перевірки секретаря комісії, начальника загального відділу сільської ради Романа Бурлака.



Він зазначив, що санітарний стан цих сіл в цілому задовільний. Видано всього дванадцять приписів за виявленими фактами порушень.

На запитання, про які порушення йдеться, Роман Бурлак відповів, що найчастіше не прибираються хмиз та сміття біля обійсть, не викошуються бур'яни.

– Наприклад, в Аврамівці зроблено припис місцевому жителю за те, що через бур'ян важко було потрапити до його двору, – каже секретар комісії. – Довелося продиратися як крізь хащі.

У Могутньому власника магазину зобов'язано навести порядок на прилеглої території. Таку ж вимогу поставлено перед

тими, хто на законних підставах користується городами нежилых садиб. Вони зобов'язані вчасно знищувати бур'яни на прилеглої території, зокрема й з боку проїжджої частини вулиці.

– Членам комісії сподобалося, як підтримується порядок навколо Могутненського навчально-виховного комплексу, який очолює Зоя Андріївна Красіліч, – немає ні бур'янів, ні сміття, – уточнює Роман Бурлак.

За його словами, в усіх трьох селах доглянуті пам'ятники загиблим в роки Другої світової війни, територія навколо адміністративних установ. Там чисто, ростуть квіти.

Коли заходить мова про покарання за порушення державних стандартів, норм і правил у сфері благоустрою населених пунктів, правил благоустрою територій населених пунктів, секретар комісії повідомляє, що згідно зі статтею 152 Кодексу України про адміністративні правопорушення, на винних накладається штраф: на громадян – від двадцяти до вісімдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян і на посадових осіб, громадян

– суб'єктів підприємницької діяльності – від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

– По закінченні дії припису, – каже він, – сільський староста повідомляє нашої комісії, чи усунула людина виявлені недоліки. Якщо не усунула, то на неї накладається штраф.

Роман Бурлак додає, що неправильно чинять ті жителі громади, які відмовляються сплачувати штраф. Сьогоднішнє законодавство спрощує механізм стягнення несплачених штрафів. Він розповів, як це відбувається на практиці.

– В Олексіївці місцева жителька спалювала сміття, поживні рештки на своїй садибі, – розповів він, – на зауваження офіцера поліції не реагувала. Було складено протокол, на підставі якого адміністративна комісія оштрафувала людину на 340 гривень. Ці кошти вона відмовилася сплачувати добровільно, тоді сільська рада звернулася до виконавчої служби, яка стягнула їх з пенсії порушницю.

Роман Бурлак радить тим, хто отримав припис, виконати його у визначений термін. Таким чином вдасться зберегти свої кошти.



Нинішнього тижня адміністративна комісія продовжила перевірку дотримання правил благоустрою населених пунктів громади. Про її підсумки читайте в наступному випуску «Нашої громади».

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

На знімку: голова адміністративної комісії Галина Феліпова готує черговий припис.

Я знав приблизно, де в Грузькому мешкає Раїса Федорівна Мотузенко (так вона при зустрічі назветься по першому чоловікові), але щоб потрапити до неї, змушений був уточнювати в чоловіка, який біля однієї із садиб ремонтував огорожу.

— Та ось же її хата, — кивнув чоловік через дорогу й запитав: — А ви хто будете?

— Я — з «Нашої громади». Поговорити хочу.

— О, вона цікава жінка! Тільки ж ніякої розмови у вас не вийде, бо вона не дочуває. Хіба що, коли голосно говоримете...

Раїса Федорівна й справді погано чує, та я ніскільки не пожалкував, що завітав до неї в гості. По-перше, вона виявилася доволі говорливою, і мені не треба було раз по раз мучити її своїми запитаннями, а по-друге, життя її варте великого роману. Адже жінці випало спізнати труднощі воєнної та післявоєнної пори, рано почати працювати, закохатися, народити трьох дітей, втратити найдорожчих людей...

Була в мене й ще одна причина тішитися цією зустріччю. Потрапивши до найбільшої кімнати, я аж зупинився мимоволі. Подумалося: чи не до музею вишивки потрапив? На ліжку до стелі вивершуються вишиті подушки, на стінах — вишиті рушники й цілі картини, на стільцях — серветки з узорами.

— Це я колись вишивала, — каже Раїса Федорівна, побачивши моє неприховане захоплення. — Думала, дітям і внукам пригодиться, а вони кажуть: не модно сьогодні виставляти подушки, їх прийнято ховати в шафи чи в дивани.

Цікавлюся, коли вона почала вишивати.

— Та ще в дитинстві, — відповідає. — Жили ми тоді з мамою вдвох. Вона працювала в колгоспі, я ходила їй допомагати, а у вільний час вишивала. Муліне було в дефіциті, то я одного разу — мені тоді вже виповнилося шістнадцять — поїхала за ним у місто. Повертаюся додому, заходжу до хати, а там — корова, голе ліжко та дві лавки і мамки немає. Злякалася! Біжу до маминої сестри й кричу: «Нас обікрали!», а вона: «Та ніхто вас не об-



дівчина живе». Виявляється, він возив буряки на станцію мимо нашої хати й звернув увагу на розмальовані віконниці, квіти під вікнами. То була моя робота, бо я любила все прикрашати. Він і каже: «Я в неділю прийду до вас». Я подумала: «Чого це він приходитиме? Навіщо?». А був він із Вишнякового й звали його Іваном! Ну, прийшов, тільки в хату, а тут і мама з поля повернулася. «А це що таке? — пішла відразу в наступ і до мене: — Я тобі сказала: вийдеш заміж тільки у Грузьке». Йй теж кращого за наше село не було. Потім по-молдавськи наказала мені вивес-



1 жовтня — Міжнародний день людей похилого віку та День ветерана

Вона вирішила, що вийде заміж тільки за шофера на ймення Іван



буть, що помилилися... І ось вони з мамою приїздять забирати мене й решту речей, я вплач: «Нікуди не поїду, залиште мене в Грузькому!». В Грузькому я народилася, вирости, і воно мені було дуже рідним, вважала його найкращим селом у всьому світі. Ну, вмовили вони мене, я поїхала, а через рік вийшла заміж за Ваню.

При згадці про чоловіка сльози навертаються на очі Раїсі Федорівні й вона на мить замовкає, а потім продовжує:

— Я собі вирішила, що вийду заміж тільки за шофера, якого буде звати Іваном. Яюсь несучи вулицею воду від криниці, що була далеченько від нашої хати, і мене наздоганяє машина. Шофер просить води напитися. Я подивилася на нього й подумала: «Буде він ще з нашого відра пити. Ні!». Кажу: «Ось зараз дійду додому й кружку винесу». Так і зробила, а він: «Я знав, що тут

ти гостя й сказати, щоб дорогу до нас забув. Коли вийшли, він запитує: «Що мати тобі сказала?». Я відповіла: «Щоб ви більше до нас не приходили». Я зверталася до нього на «ви», бо він старший був та ще й такий високий проти мене маленької, хоч і міценької.

Він не послухався, приходив. А в мене вже хлопець був, то я кажу йому про нього, а він: «Його можна й подвинути». І получилось так, що я того хлопця кинула й вийшла заміж за того, за кого мріяла, — за шофера, якого було звати Іваном. Жили з ним спочатку у його батьків у Вишняковому. Свекрусі я не сподобалася. І не стільки тим, що дрібненька була, як тим, що Ваня слухався мене. Дуже сердилася через це. Яюсь я пошила Вані сорочку, а вона: «Хіба то сорочка? То бабська кофта!». Свекор мене любив, завжди хвалив. Потім ми все-таки перебралися в моє рідне Грузьке, збудували дім, в нас народилося троє дітей: дочки Люба й Наталя і син Саша.

— Коли ж ви встигали ще й вишивати? — запитую.

Раїса Федорівна дивується: — А вечори для чого? Вечорами й вишивала. Особливо взимку: сяду на печі, запалю лампу й вишиваю, а Ваня мною любить. Він дуже мене любив, а я — його. І з тещею, тобто з мамою моєю, в нього склалися добрі стосунки. Яюсь запитав у неї: «А

пам'ятаєте, як ви мене проганяли?». Мама йому: «Я ж не знала, Ваню, що ти хороша людина». Шкода, — жінка знову витирає сльози, — прожили ми з ним разом усього тридцять один рік. Я й досі його люблю. Перша любов — найсильніша, на все життя.

Ставши вдовою в сорок сім років, Раїса Федорівна продовжувала трудитися в колгоспі.

— Посилали мене і корів доїти, і телят доглядати, а мені в полі більше подобалося: там можна було пташок послухати й самій заспівати, — зізнається. — Я дуже

жуть: «Мамо, повертайся додому». Я ще вагалася, а яюсь повертаюся з роботи, бачу КамАЗ з кіровоградськими номерами біля будинку стоїть. То син Саша приїхав мене з речами забирати.

Наступного дня розрахувалася, повернулася в село. Син каже, щоб я в нього жила, бо ту хату ми з батьком будували, а я — ні, хочу окремо. Купила цю хатку та й живу собі. Дочки дуже мені допомагають, у складчину пилососа купили, щоб легше було прибирати мої «хорони». А Саші немає — помер, бідненький. Коли в армії служив, я сильно переживала за нього, бо тоді в Афганістані воювали, то й досі пам'ятаю номер військової частини — 2072.

Аби відволікти жінку від сумних спогадів, повертаю розмову до того, що мене так вразило, — до створеної її руками краси.

— А мені самій, як зайду в хату з двору, здається, що тут постійно квіти цвітуть, — зізнається Раїса Федорівна.

Їй вишивкою милувалися відвідувачі багатьох виставок. З тих виставок вона поверталася з відзнаками. Ось одна з них — диплом переможця конкурсу майстрів декоративно-ужиткового мистецтва тоді ще Кіровоградського району. В сімейному альбомі зберігаються фотографії, на яких вона серед учасників художньої самодіяльності, різних фестивалів і виставок.

Не зважаючи на солідний вік, моя співрозмовниця має світлу пам'ять, тож читає уривки віршів, співає куплети пісень. Більшість з них — про любов. Про ту любов, що допомагала їй жити раніше й сьогодні це тримає на землі.

На закінчення дізнаюся, що Раїса Федорівна має шість онуків — Сергія і Іру, Сашу і Раю, Таню і Віту. Для неї велика радість, коли вони навідуються. А ще в неї — аж п'ять котів, які не відходять від неї. Всі разом вони проводжають мене до воріт...

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

На знімках: роботи грузчанської майстрині, Раїса Федорівна з першим чоловіком Іваном та своїми улюбленими.



крадав. Батько повернувся, мати його простила й погодилася переїздити у Вільний Гай (нині Вільне Кропивницького району. — Авт.). Чекай, вони за тобою приїдуть». Батько пішов від нас до іншої жінки, жив з нею, потім зрозумів, ма-



Ірина Пенкіна: Не варто відкладати візит до лікаря

ської амбулаторії Ірина Пенкіна. – Не варто сподіватися, що хвороба омине, бо це може коштувати життя.

Ірина Вікторівна закликає бути уважним до свого здоров'я тих, хто працює в ці дні нагородах.

– Осінь для багатьох селян пов'язана з додатковим навантаженням, – продовжує вона, – треба і урожай зібрати, й город скопати. Як наслідок – часто виникають болі в попереку, в суглобах. В таких випадках не варто займатися самолікуванням та відкладати візит до лікаря – це може призвести до хронічних захворювань.

Не радить лікарка й намагатися самотужки лікувати простуду, оскільки за нею може критися запалення легень, яке не подолати в домашніх умовах. До того ж важливе значення має час – чим швидше людина звернеться по медичну допомогу, тим більшим є шанс впоратися з хворобою.

Аби вберегти себе від правця й дифтерії, Ірина Вікторівна радить теж робити щеплення.

– Тут немає вікових обмежень, – каже, – щеплення можна робити як дітям, так і дорослим. Термін дії вакцини – десять років.

За її словами, найчастіше жителі сіл мають проблеми із здоров'ям через серцево-судинні захворювання, а саме: ішемію, інсульт,

підвищений артеріальний тиск (гіпертонію), захворювання периферичної артерії, ревматичну хвороба серця, вроджені захворювання серця та серцеву недостатність. Часто причиною цих захворювань є наша власна поведінка і звички.

– Однією з головних причин виникнення серцево-судинних захворювань є куріння, – каже Ірина Вікторівна. – Якщо людина відмовиться від цієї звички, то протягом двох років значно зменшується ризик виникнення ішемічної хвороби серця.

Також вона нагадує, що регулярна фізична активність зменшує ризик розвитку серцево-судинних хвороб. Фізичної активності варто приділяти не менше 30 хвилин щодня. Особливо корисною вважається швидка ходьба протягом сорока – шістдесяти хвилин.

Важливо також слідувати за своєю вагою, адже зайва вага підвищує ризик серцево-судинних захворювань. Треба менше вживати продуктів з високим вмістом насичених жирів, що може підвищити рівень холестерину в крові, та хоча б двічі на тиждень їсти рибу, яка є джерелом омега-3 жирних кислот, дуже корисних для серця. Щоб кров'яний тиск був у нормі, варто менше солити страви.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Готуємо вдома

Гарбузово-яблучні оладки

200 г очищеного гарбуза, 1 яблуко, 2 яйця, щіпка солі, 100 г цукру, 150 мл кефіру, 130 г борошна, 1 ч. л. розпушувача, олія для смаження.



Гарбуз натріть на дрібній тертці разом з яблуком. Перемішайте. В окремій мисці збийте яйця з сіллю і цукром. Влийте кефір і добре перемішайте. З'єднайте гарбуз і яблуко з яєчно-кефірною сумішшю. Засипте борошно з розпушувачем і перемішайте ще раз. У сковороді розігрійте олію на невеликому вогні. Ложкою викладіть тісто, накрийте сковороду кришкою і обсмажуйте оладки до рум'яної скоринки з обох боків. Після того, як перевернете оладки, накривайте сковороду кришкою не потрібно. Готові оладки викладіть на паперовий рушник, щоб видалити надлишки жиру.

Ікра з буряка з перцем і томатним соком (на зиму)

2 кг буряка, по 500 г цибулі і болгарського перцю, 2 часнички, 1 скл. олії, 1/2 скл. цукру, 1/2 ст. л. солі, 2 ч. л. меленого червоного перцю, 500 мл томатного соку, 1/4 скл. оцту 9%.



Почистіть буряк, цибулю, перець і часник. Наріжте шматочками і подрібніть за допомогою м'ясорубки або кухонного комбайна. Викладіть овочеву масу в каструлю. Додайте олію, цукор, сіль, червоний перець, томатний сік і оцет. Ретельно перемішайте, доведіть до кипіння і проваріть 1 годину. Періодично помішуйте. Розкладіть гарячу ікру по стерилізованих банках і закатайте. Переверніть, закутайте і охолодіть.

Печінка з яблуками

500 г печінки (яловичої, свинячої), 200 мл молока, 1 цибулина, 3 ст. л. олії, сіль, мелений кориандр і мелений чорний перець – за смаком, 3-4 ст. л. борошна, 1 велике зелене яблуко.



Печінку очистіть від плівок і прожилок, крупно наріжте. Залейте молоком і залиште на 20-30 хв. Цибулю поріжте півкільцями і обсмажте на половині олії до золотистого кольору. Перекладіть на тарілку. Розігрійте духовку до 220°C. Печінку з усіх боків посипте сіллю і спеціями і обваліть в борошні. Обсмажуйте печінку до золотистої скоринки на сильному вогні по 2 хв. з кожного боку. Яблуко наріжте великими часточками. Обсмажте печінку викладіть у форму, додайте цибулю і яблука. Запекіть 5-10 хв. до готовності.

Гарбузи – скульптури

Незвичайні гарбузи у формі голови вирощує сім'я фермерів з США. Це справжні гарбузові скульптури.



Надати гарбузам такої форми дозволяє особлива технологія вирощування. Коли плід зав'язується і трохи підрастає, його поміщають у спеціальну форму, що складається з двох половинок. Обидві частини стягуються болтами – і далі гарбуз росте вже у формі, приймаючи той вид, який ми і бачимо в результаті.

Поради до часу

Які дерева не рекомендують висаджувати восени. Експерти настійно радять уникати восени посадок **не зимостійких сортів** плодових дерев і кущів: груші, яблуні, сливи, абрикоса, персика, черешні, мигдалю, вишні. Ну й зрозуміло, буде помилкою висадити восени ті саджанці, які привезли з більш південних кліматичних зон – вони просто не переживуть невластивих їхній батьківщині морозів.

Які дерева й кущі добре приживаються при осінній посадці. **Зимостійкі сорти** яблуні і груш, аронія, смородина, малина, агрус, жимолость, береза, горіх, каштан, верба, хвойні дерева.

Строки осінньої посадки. Оптимальним періодом осінньої посадки дерев прийнято

Висаджування дерев восени

вважати кінець вересня і весь жовтень, а можливо, навіть початок або середину листопада, якщо погода тепла.

Строки диктує погода. Щороку межі можуть «плавати» і істотно відрізняться від строків попереднього року. Важлива умова-орієнтир: найкращий час для висаджування (пересадження) будь-яких саджанців – це період їхнього біологічного спокою. Про його настання свідчить закінчення листопада у дерева.

Якщо строки осінньої посадки пропущені. Буває й так, що восени висадити саджанець не вийшло. У такому випадку потрібно подбати про збереження свого саджанця до весни, щоб тоді й посадити його на ді-



лянці. Для цього можна скористатися методом збереження в холодному вологому підвалі (льосі).

Зберігання в підвалі. Якщо рясно зволожити корені саджанців і опустити їх у ємкість, заповнену торфом, тирсою або піском, то при температурі від 0°C до +10°C та відносній вологості повітря 87-90% вони відмінно зберуться в підвалі до самої посадки. Потрібно тільки раз на 7-10 днів ці саджанці в підвалі поливати.

тять набагато менше нітратів, ніж сирий (при нагріванні вони руйнуються).

Максимальна добова доза вживання буряка не повинна перевищувати 250 г, оскільки при кумуляції (накопиченні) різних компонентів можливі різні побічні ефекти.

ПРОТИПОКАЗАННЯ

- ▶ Гастрит або підвищена кислотність шлунка (фруктові кислоти подразнюють травний тракт).
- ▶ Дефіцит кальцію в організмі.
- ▶ Цукровий діабет.
- ▶ Сечокам'яна хвороба, оксалурія. Оксалат (міститься у всіх продуктах червоного кольору) сприяє утворенню оксалатних каменів.

- ▶ Діарея (через проносний ефект).
- ▶ Індивідуальна непереносимість.
- ▶ Гіпотонія. Магній знижує тиск.
- ▶ Алергія.

Лікувальні рецепти народної медицини

Настій. 0,5 кг очищеного буряка нарізати шматочками в 1 см. Зварити в 2 л води до готовності. У процесі готування додати по 1 ст. л. яблучного оцту і цукру. Відвар повинен охолонути. Приймати по 2 ст. л. перед їдою, а шматочки буряка з'їдати.

Настоянка. Залити склянкою горілки 1 склянкою бурякового

Ваше здоров'я

Червоний буряк підтримує молодість організму

Такого розмаїття мікроелементів, які містяться в буряку, немає в інших овочах. Тому, вживаючи буряк, ми впливаємо практично на всі системи організму.

Користь для чоловіків. Кислоти, що містяться в буряку, відновлюють сексуальний потяг і підтримують молодість організму. Наявність бета-каротину запобігає утворенню аденоми простати (до якої схильний кожен третій чоловік від 50 років). А присутній бетаїн підвищує фізичну витривалість.

Користь для жінок. Червоний буряк омолоджує організм за рахунок фолієвої кислоти (вона сприяє утворенню нових клітин) і кварцу (він запобігає передчасному старінню шкіри, кісток і артерій). Бетаїн прискорює метаболізм (розщеплюючи жирові клітини), а клітковина виводить надлишки з кишечника (рекомендують при запорах). Також нормалізує роботу кишечника вітамін U. Медики рекомендують буряк в період менструації, адже мідь,

вітаміни B₁ і B₉ беруть участь у виробленні гемоглобіну, що допомагає відновлювати втрату крові і боротися з анемією, лейкемією.



Буряк – варений чи сирий?

Сирий буряк: зберігаються всі вітаміни; сира клітковина має більшу адсорбуючу силу; низький глікемічний індекс (ГІ буряка – здатність підвищувати цукор в крові – при термообробці збільшується вдвічі).

Варений буряк: вітаміни і мінерали залишаються практично недоторканими, руйнуються лише три вітаміни: C, B₅ і B₉ (фолієва кислота); всі цінні компоненти буряка, через часткове руйнування клітковини, стають доступнішими для організму; міс-