

Носієм суверенітету і єдиним джерелом
влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

23 (160)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
10 грудня '21

Посилено обмеження
для невакцинованих

Із 6 грудня в Україні посилено обмеження для невакцинованих як у червоній, так і жовтій зонах.

У жовтій зоні епідеміологічної небезпеки, до якої відноситься Кіровоградщина, можна відвідувати громадські установи тільки тим, хто отримав мінімум одну дозу вакцини від коронавірусу і має документ про зроблене щеплення. Співробітники громадських закладів також зобов'язані бути вакцинованими. Крім того, можна буде використовувати негативний тест (діє 72 години), або сертифікат про одужання від коронавірусу.

Обмежувальні заходи стосуються, зокрема, і закладів освіти. Так, згідно з новими правилами, у «жовтій» зоні дозволяється працювати тим педагогам, які отримали принаймні одне щеплення проти COVID-19. Оскільки працівники сфери освіти мають зробити обов'язкове щеплення проти коронавірусу, то щоб заклад працював, потрібно 100% вакцинованих принаймні однією дозою.



Вітаємо!

Чергова перемога Вікторії Тринчук



Учениця третього класу Володимирівської філії ліцею «Нова школа» Вікторія Тринчук не тільки добре навчається, вона ще й успішно бере участь у різноманітних конкурсах та олімпіадах. Зокрема, вона є переможницею XI Всеукраїнської інтернет-олімпіади «На урок» з англійської мови, лауреатом Всеукраїнського конкурсу «Бит-

ва жанрів» в складі тріо «Зірочка», переможцем обласного етапу Всеукраїнської виставки-конкурсу «Знай і люби свій край» та інших. А нещодавно Вікторія здобула чергову перемогу. Цього разу їй не було рівних в її віковій групі в Міжнародному конкурсі української мови імені Петра Яцика, який пройшов у Катеринівській громаді.

Сплатіть податок на землю

Користувачі, орендарі та власники земельних ділянок, що розташовані на території Катеринівської сільської ради, мають до 15.12.2021 року сплатити земельний податок та орендну плату. Про це повідомляє Катеринівська сільська рада на своїй офіційній сторінці в інтернеті.



Земельний податок – це обов'язковий платіж, що справляється з власників земельних ділянок, а також постійних землекористувачів, окрім пільгових категорій населення, визначених п. 281.1. ПКУ.

За даними Головного управління ДФС у Кіровоградській області, станом на 6 грудня по громаді існує заборгованість по сплаті до бюджету земельного податку громадянами у сумі майже 250 тисяч гривень, зазначила на своїй сторінці у фейсбуку Катеринівський сільський голова Тетяна Пучка.

У разі несвоєчасної сплати податку на відповідальних осіб накладатиметься штраф.

Виплати почнуться незабаром

Президент Володимир Зеленський підписав закон про зміни до державного бюджету на 2021 рік, який передбачає 8 млрд грн для виплат вакцинованим українцям. Програма стартує 19 грудня.

Отримати гроші зможуть ті, хто пройшов повний курс вак-

цинації від коронавірусу. Витрати їх можна буде на квитки в кінотеатр, театр, на концерт, заняття спортом, придбання книжок чи подорожі Україною потягом або літаком.

Участь у програмі можна буде взяти через мобільний додаток «Дія».

Якщо вчитель любить свою роботу



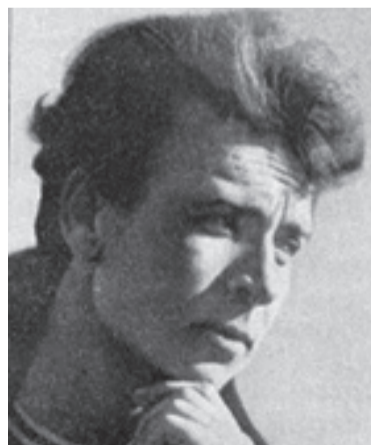
Знаюся: трохи скептично ставився до започаткованої чотири роки тому реформи «Нова українська школа». Не вірилося, що вона щось змінить у звичному навчальному процесі, зробить його ефективнішим, аж поки не зустрівся з вчителем-методистом початкових класів

Володимирівської філії ліцею «Нова школа» Тетяною Мошак і не пересвідчився в протилежному.

Розмова з Тетяною Борисівною не тільки змінила мій погляд на реформу, а й переконала: реформа цілком можлива, якщо її впроваджують віддані своїй

справі педагоги. Тетяна Борисівна – одна з них. Скажу більше: її досвід роботи з дітьми, які вперше переступили шкільний поріг, варті узагальнення й поширення, її напрацювання можуть прислужитися іншим колегам, зокрема молодим.

Закінчення на стор. 3



З метою популяризації творчості відомого письменника, нашого земляка Леоніда Тендюка редакція газети «Наша громада» та відділ освіти і культури Катеринівської сільської ради оголошують конкурс, в якому можуть взяти участь учні всіх навчальних закладів територіальної громади. Пропонуємо відповісти на такі запитання:

Увага! Конкурс на краще знання творчості ЛЕОНІДА ТЕНДЮКА

1. Яких книг Леонід Тендюк видав більше: поетичних чи прозових?

2. Л.Тендюк у школі навчався з товаришем, який у майбутньому теж став письменником. Хто це?

3. В якій повісті Л. Тендюка розповідається про долю автора популярної пісні «Раскинулось море широко...»?

4. В якому віці Л. Тендюк здобув середню освіту і чому не як усі в сімнадцять?

5. Назвіть, скільки можете, українських письменників-мариністів, яких ви знаєте.

6. Якими преміями була відзначена творчість Леоніда Тендюка за радянського часу?

7. В якому навчальному закладі письменник здобув фах журналіста?

8. Який прозовий твір Л. Тендюка пов'язаний безпосередньо з Кіровоградщиною?

9. У яких країнах побував письменник як матрос на наукових і звіробійних кораблях? Назвіть бодай шість країн.

10. В якому творі Л. Тендюка розповідається про пошуки затонулого материка?

Відповіді надсилати до 10 лютого 2022 року на адресу: vovsivu_katerotg@ukr.net (відділ освіти і культури).

Переможець буде запрошений у березні на церемонію вшанування першого лауреата Всеукраїнської літературної премії імені Леоніда Тендюка, де отримає диплом та винагороду в розмірі 1000 гривень.

Телефон для довідок: **095 641 09 35**.
Бажаємо успіху!

Володимир Бібік: Зварювання оптоволоконного кабелю – для нас уже не проблема

Гадаю, ніхто не заперечуватиме: сьогодні без електрики, як і без води, ні туди, ні сюди. Використання її в усіх сферах людської діяльності тільки зростає. Особливо це стосується виробничих галузей. Тому й вистачає роботи в енергетику АТ «Кіровоградське рудоуправління», яких очолює Володимир Бібік. Але працюють вони не тільки на руднику, а й на різних об'єктах в селах, де міняють старе обладнання на нове, монтують вуличне освітлення, прокладають інтернет-зв'язок тощо.

Вільну хвилину для розмови Володимиру викроїти важко, тому зустрілися ми з ним поблизу кар'єру. Там закінчувалося встановлення генератора на випадок так званих віялових відключень електроенергії, які можуть стати нинішньої зими цілком реальними. Для кар'єру відсутність електроенергії може обернутися серйозною проблемою – затопленням, зупинкою на тривалий час.

– Потужності генератора вистачить для забезпечення всіх потреб рудника в електроенергії, – каже електромеханік.

На руднику він трудиться вже одинадцять років. Розповідає, за цей час в роботі енергетиків змінилося дуже багато. В тому числі й інструменти, якими користуються.

– Узяти, для прикладу, пасатижі. Якщо раніше вони були одного виду на всі випадки, то нині маємо їх півтора десятка видів. Дуже зручно.

Йому подобається, що на їхні потреби в інструментах та обладнанні швидко реагує керівництво рудника. Якщо потрібно придбати щось для роботи – знаходить кошти. Так з'явилася в їхньому розпорядженні станція для зварювання оптоволоконна, яке використовується для інтернет-зв'язку.

– Тепер не треба при пориві кабелю викликати фахівців, по-

великого діаметру. Він потрібен не тільки для потреб підприємства. Його планується використовувати при заміні центральної труби водогону в Обознівці й Катеринівці.

Мають енергетики автомобіль підвищеної прохідності, щоб можна було за будь-якої погоди дістатися до місця пориву електричної чи обладнання, яке ви-

в оселі, підтримувати в робочому стані вуличне освітлення та багато іншого. Обладнаний в катеринівському корпусі ліцею «Нова школа» комп'ютерний клас, придбаний рудником зі своїх прибутків, – теж їхня робота.

– Постійно перебуваємо на телефонному зв'язку, – продовжує Володимир Бібік. – Якщо стається аварія, не чекаємо ран-



слуги яких обходяться підприємству дуже дорого, можемо впаритися самі, – каже.

Є в розпорядженні енергетиків і апарат для зварювання труб

йшло з ладу. Це важливо, адже від енергопостачання залежить не тільки безперебійна робота кар'єру. Енергетики допомагають забезпечувати подачу води

ку. І немає значення, йде дощ чи сніг. Скажімо, минулої зими було зникло світло в кар'єрі, то ми шукали порив, пересуваючись по пояс у снігу.



Відзначилися енергетики й у вересні нинішнього року, коли через небувалу зливу могло затопити кар'єр і як наслідок – завдати вчасному виконанню замовлень на постачання каоліну.

– Відкачування води ускладнювалося через замул, якого багато нанесла вода, – розповідає Володимир. – Швидко зношувалися деталі насосів, і їх треба було постійно замінювати новими. Два дні тривала та епопея, але ми впоралися.

Запитую, які найскладніші в технічному плані завдання доводилося виконувати. Подумавши мить, Володимир відповідає, що в них усі завдання складні. Рішення шукають спільно, адже в кожного енергетика за плечима чималий досвід роботи. Ну, і вчаться. Без цього сьогодні неможливо – нове обладнання потребує нових знань.

З Володимиром Бібіком трудяться Віктор Лівіцький, Віктор Степанов, Олександр Баранов та Василь Кривенко.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

На знімках: Володимир Бібік; відкачування води з кар'єру після зливи.

Культура реагує на нові виклики

Культура – одна з тих галузей, які чи не найбільше потерпають від запровадження карантинних обмежень у зв'язку з пандемією коронавірусу. Повна чи часткова заборона на проведення масових заходів поставила на паузу гастролі відомих виконавців і колективів. В той же час жителі нашої громади не можуть покаржитися на бездіяльність закладів культури. Згадаймо фестиваль, присвячений Дню молоді. Послаблення карантинних обмежень дозволило командам усіх старостатів взяти участь у його спортивній програмі. З нагоди тридцятиріччя незалежності України артисти громади долучилися до встановлення рекорду з виконання Гімну України в прямому ефірі, а у Володимирівці відбувся святковий концерт, де виступили аматори з інших сіл.

– Збірні концерти дуже подобаються глядачам, – каже керівник Центру культури й дозвілля Катеринівської сільської ради Наталя Жайворонка, – адже вони хочуть бачити щось нове і якісне.

Про якість Наталя Миколаївна говорить не випадково. Пояснює: сьогоднішнім сільським глядачам не потрібне будь-що.

– Наші глядачі відрізняються якісно від неякісного, і це усвідомлюють всі працівники закладів культури й учасники художньої самодіяльності. Тому й не припиняється робота гуртків, репетиції в колективах, навіть

у тих, що вже завоювали популярність. Всі прагнуть вдосконалювати виконавську майстерність.

Підвищення якісного рівня художньої самодіяльності не може відбуватися без професіоналів. Наталя Миколаївна вважає, що їм вдалося залучити до роботи з дитячими й дорослими колективами гарних фахів-



ців своєї справи: хореографів Діану Баранову і Євгена Верболюза, музикантів Станіслава Табунченка, Едуарда Дикаренка, Світлану Свиридову. А ще її тішить, що все більше й більше дітей відвідує гуртки при закладах культури, а дитячі колективи є постійними учасниками концертів, посідають призові місця на всеукраїнських та обласних конкурсах і фестивалях.

Не забувають у Центрі й про сільські бібліотеки. На них чекають зміни. Вони мають стати

місцем спілкування й інформування, навчання основам комп'ютерної грамотності тощо. Цього вимагає сьогодення, зокрема широке запровадження цифрових технологій. «Наша громада» нещодавно повідомила, що першою бібліотекою, яка запрацює по-новому, буде бібліотека в Катеринівці. Там уже підготували приміщення, замінили меблі, встановлять комп'ютери, якими зможуть користуватися відвідувачі.

Багато належить зробити й для оновлення книжкового фонду бібліотек. Застарілі книжки нікого вже не приваблюють і не цікавлять. Як уже повідомлялося, нинішнього року за кошти громади було придбано нової літератури на тридцять тисяч гривень. Надійшли книжки й від спонсорів – обласної бібліотеки ім. Д. Чижевського та ін. Але цього замало, оновлення бібліотечних фондів не повинне припинитися і в наступні роки.

Зрозуміло, що стабільній роботі закладів культури сприяє фінансова стабільність громади. Працівники вчасно отримують заробітну плату, є можливість ремонтувати приміщення, оновлювати апаратуру тощо.

– Ми вже вивчили потреби наших закладів на наступний рік, – сказала на закінчення Наталя Жайворонка. – Сподіваємося, їх врахують депутати при затвердженні бюджету.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Прислухалися до прохання виборців



Коли по вулиці ні проїхати ні пройти, це серйозно псує настрій її мешканцям. А буває, що й додає клопотів. Як, наприклад, грузчанам, яким випало поселитися в кінці вулиці Мухамедієва. За проїзд до їхніх обійсть була звичайна польова дорога, і в негодю вона розкисала, ставала непроїзною. Намул, що наносився сюди стічними водами, загрожував підтопленням обійсть. І ось новина – цю ділянку вулиці насипано щебенем.

Денис Данов, який тут мешкає, розповів кореспондентіві «Нашої громади», що полагаджено дорогу коштом громади.



– Ми звернулися до Катеринівської сільської ради і там до нас прислухалися, – сказав.

Він задоволений, що комунальники не тільки насипали щебін, а й спланували дорогу так, щоб було куди стікати воді.

Зазначу: нинішнього року на ремонт доріг Грузького сільська рада виділила значні кошти, ще більше їх буде виділено на це наступного року.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Якщо вчитель любить свою роботу

Закінчення. Початок на стор. 1

Пропонована нижче публікація – це лише спроба висвітлити «секрети» майстерності досвідченого педагога. Тут варто зазначити, що педагогічний стаж Тетяни Борисівни перевищує тридцять сім років. Дехто сказав би: «Досить, час уже й для себе пожити». Але Тетяна Борисівна іншої думки. Під кінець нашої розмови вона зізналася: відчуває, що ще не до кінця вичерпала свій потенціал учителя, що нині відкриваються нові можливості для професійного зростання.

Не може не поділитися й враженнями від класу, в якому навчаються першокласники Тетяни Борисівни. Спочатку подумалося, що потрапив до старшої групи дитсадка: на полицях різні іграшки, на підлозі біля вікна – чималенька гірка конструкторів. Проте глобус, дошка для писання, маса книжок і теки на полицях та парти вказують: це – клас.

Мріяла з першого класу

Вона родом з Олексіївки. Там закінчила восьмирічку, а дев'ятий і десятий класи – у Володимирівці. Сюди ж прийшла працювати по закінченні педагогічного інституту в 1984 році. Професію вчительки обрала не випадково.

– Сталося це, – каже Тетяна Борисівна, – під впливом моєї першої вчительки Любові Костянтинівни Аричкіної та вчительки групи подовженого дня Ольги Іванівни Жарун. Вони так любили свою роботу, що я ще в першому класі вирішила: як і вони, теж навчатиму дітей. Вдома завела зошит на зразок класного журналу, до якого записала всіх своїх однокласників, й проводила уроки: викликала до дошки, перевіряла виконання домашніх завдань, ставила оцінки. За дошку мені слугували дверцята духовки. На них зручно було писати крейдою. А ще я вчила читати й писати своїх менших сестер та бабусю. З роками моя мрія не змінилася, тож закінчуючи школу, переді мною не стояло питання, ким бути.

Навіщо потрібне анкетування

Нинішні її учні відвідували дитсадок, тож мають певні навички, знання, вміння, як і передбачалося програмою дошкільного закладу. Але для неї, їхньої першої вчительки, важливо було мати більше інформації про них. Здобути її допомогло опитування.

– Завдяки опитуванню змогла вже в перші дні навчання визначити рівень знань і здібностей дітей, їх готовності до навчання, – розповідає педагог.

Опитування дітей вона проводить регулярно. За її словами, дітям подобається відповідати на запитання, демонструвати свої знання й вміння.

– Усі анкети разом із посвідченням першокласника, яке

отримали діти першого вересня, напрацюваннями й досягненнями зберігаються в портфоліо, – продовжує Тетяна Борисівна. – Портфоліо – це скринька відомостей про учня, яка допомагає спостерігати за інтелектуальним, фізичним та психоемоційним його розвитком. Користуючись ним, можеш значно ефективніше впливати на розвиток дитини. За чотири роки навчання в портфоліо назбирається чимало матеріалів, знайомлячись з якими, можна буде скласти уяву про того чи іншого учня.



Використовує педагог анкетування й у роботі з батьками. Серед запитань, на які ті відповідають, – чи з охотою дитина йде до школи, чи допомагає вона їм до господарству та інші. Це необхідно їй для коригування роботи з дітьми.

Актуальний Сухомлинський

Спілкуючись з Тетяною Борисівною, спостерігаючи за її роботою, я переконаюся, що справа великого педагога Василя Сухомлинського, як мовиться, живе й перемагає. Його порада – граючись навчатися – знайшла в її особі палкого прихильника. Складається враження, що на її уроках діти тільки граються.

– Без гри не можна, – пояснює, – бо дитина спроможна уважно сприймати інформацію не більше десяти хвилин. Гра стимулює потяг дитини до знань, до вдосконалення навичок, збільшує її словниковий запас, вчить лічбі тощо. Заняття у формі гри – це найкращий спосіб розвитку дитячої уяви.

Арсенал ігор, які використовує на уроках Тетяна Борисівна, неймовірно великий. У той же час, зазначає вона, важливо – граючись не заграватися. Тобто в підсумку гра має приносити дитині користь, а не тільки розвагу.

– Вигадувати навчальні ігри не потрібно, – додає, – сьогодні є достатньо дуже гарних посібників.

На її робочому столі таких посібників з добрий десяток. Є серед них і казки Сухомлинського для учнів. Користується ними постійно, адже вони допомагають розкривати такі поняття, як добро, чесність, порядність, вихованість та ін. Каже, учні дуже люблять ці казки, часто просять почитати їх.

Чого не треба соромитися просити у батьків

Педагог тішиться зацікавленістю батьків навчанням їхніх дітей. Для спілкування з ними у вайбері створено батьківську групу. Це дуже зручно. Можна довести до батьків потрібну інформацію, підказати їм, як краще діяти в тій чи іншій ситуації. В групі розміщуються пам'ятки для батьків, матеріали, які варто їм знати. Ось як пояснює Тетяна Борисівна необхідність підтримання зв'язку з батьками:

– Важливо, щоб кожна дитина повторювала пройдену на уроках тему вдома. Це можна робити невимушено, без тиску. Наприклад, під час копан-

рисівни, то я був приємно ними здивований. Діти знають віршки про кожну букву алфавіту, кожну цифру, про те, як мають поводитися, що робити. Ось один із віршків, виголошений хором:

*Щоб урок пройшов не марно,
Треба сісти рівно, гарно.*

*Не базікай на уроці,
Як папуга чи сорока.*

– Зараз вони читають ще по складах, але я сподіваюся, що до кінця нинішнього року читатимуть цілими словами, – каже Тетяна Борисівна. – Це дуже важливо, адже без вміння добре читати дитині важко буде навчатися далі.

Вона перелічує вправи, що використовуються для вдосконалення техніки читання, правиль-

вестися з нею, щоб вона відчула: тут їй раді, тут її люблять, тут про неї дбають. Для дитини це дуже важливо.

Про її вміння знаходити «ключик» до кожного вихованця, створювати сприятливу в класі атмосферу засвідчила відповідь дітей на моє запитання, чи хочеться їм ходити до школи – усі дружно й голосно вигукнули: «Так!».

Де черпати знання

Тетяна Борисівна каже, що їй, вчителю, треба теж постійно вчитися, вдосконалюватися. адже реформа ставить перед ними нові вимоги. Її тішить увага, яку приділяє ліцею сільська рада, зокрема, відділ освіти і культури. Гарно відремонтований клас, нові меблі. велика кількість дидактич-



ня картоплі попросити дитину порухувати, скільки відер картоплі зібрали й так далі. Якщо цього не робити, дитина забуватиме вивчене, відставатиме від своїх однокласників. Тому я й не соромлюся просити батьків допомагати мені в навчанні їхніх дітей.

Підсумки тижня

Тетяна Борисівна задоволена здобутками своїх вихованців за перші три місяці навчання. Каже, вихованці дуже змінилися – стали самостійними, зібраними, уважними.

– Якщо в перші дні їм навіть підготуватися до початку уроку було важко, то сьогодні вони роблять це дуже легко й швидко, – каже.

Щодо знань учнів Тетяни Бо-

ного вимовляння слів. І знову ж таки, всі вони побудовані на основі гри.

Чому треба бути психологом

Тетяна Борисівна багато років вела психолого-педагогічний семінар. Каже, знання психології й багаторічний педагогічний досвід допомагають краще й швидше розуміти учнів.

– Якщо дитина прийшла до ліцею без настрою, то вона байдуже ставитиметься до всього, що відбувається на уроках, їй не хотітиметься ні писати, ні читати, вона думатиме тільки про перерву, чекатиме на неї. Моє завдання – знайти підхід до цієї дитини, розрадити, допомогти влитися в навчальний процес, – каже педагог і додає: – Важливо так по-

ного матеріалу, є можливість користуватися інтернетом.

– Посібники беремо в нашій і сільській бібліотеках, замовляємо через відділ освіти і культури сільської ради. Коли випадає самий завітати до магазину «Дитячий весвіт», що в Кропивницькому, не повертаюся додому без нової літератури.

Визнання і зізнання

Вона багато читає, бере участь у семінарах, курсах, що проводяться онлайн. Не випадково має звання вчителя-методиста.

– Яюсь, – розповідає, – на моєму відкритому уроці була присутня спеціаліст обласного інституту післядипломної освіти вчителів імені Сухомлинського. Урок їй сподобався і вона запропонувала подати його на обласний конкурс. Я не сподівалася, що зможу скласти гідну конкуренцію іншим педагогам, а виявилось, що мій урок найкращий, і я стала переможницею. Урок надрукував журнал «Основи здоров'я». Це для мене було справжнім святом, я почувалася імениницею.

На закінчення нашої розмови Тетяна Борисівна зізналася, чому дуже любить свою роботу:

– Дитина приходиться в перший клас, і ти бачиш, як вона розвивається, як змінюються її навички та вміння, сприйняття світу, і тобі хочеться передати їй усі свої знання, аби вона виростила освіченою людиною, патріотом своєї країни. Що й казати, заради цього варто бути вчителем початкових класів...

Валерій М'ЯТОВИЧ



Квітчаста хустка всім до лиця!



З давніх-давен улюбленим головним убором українських жінок були квітчасті хустки. Втім, як зазначають люди особливо поінформовані, в світі не знайдеться такої жінки, якій би квітчаста хустка не була до лиця. Про це свідчать і ці світлини. На

них – жінки й дівчата нашої громади, які 7 грудня підтримали всеукраїнську естафету, присвячену Дню української хустки. Правда ж гарно! Шкода, що ми можемо побачити їх такими лише раз на рік!

Фото із сторінки Інни Вороняну у фейсбуку



Ваше здоров'я

Мерзнете? Їжте сало!

Фахівці з харчування радять у холоди їсти більше тваринних жирів. Справа в тому, що вони сприятливо впливають на слизові оболонки, які є бар'єром для вірусів. Це допоможе зміцнити імунітет і захиститися від ГРВІ та інших інфекцій. Для цього найкраще підійдуть гусячий, свинячий та яловичий жир.

Чому не підходять рослинні? Тому що організм їх переробляє гірше. Також у холоди корисні жирні кислоти, яких багато в риб'ячому жирі і печінці тріски.

Тільки пам'ятайте, що жирна їжа не повинна перевищувати п'яту частину денного раціону.

Для тих, у кого виразка

Слизову оболонку дванадцятипалої кишки і шлунка можуть відновити ці народні рецепти.

Відвар вівса. При загостренні виразки шлунка або дванадцятипалої кишки добре допомагає відвар вівса. Попередньо ретельно його промийте та висушіть. Склянку вівса подрібніть у кавомолці, всипте в 2,5 л киплячої води і зменште вогонь. Періодично помішуючи, варіть на маленькому вогні 45 хвилин. Віджміть через кілька шарів марлі і пийте теплим по 1/2 склянки 2-3 рази на день за 15-20 хвилин до їди. Якщо біль зник, відвар вівса можна пити після їди. Зберігайте в холодильнику.

Сік кислоти капусти. Виразку шлунка або дванадцятипалої кишки надовго утихомирює сік кислоти капусти, який п'ють по 1/4-1/3 склянки 3 рази на день за годину до їди. Курс лікування – 2-3 тижні. При загостренні виразкової хвороби не перевтомлюйтеся.



Якщо втомилися очі – моргайте

Щоб зняти навантаження з очей, коли працюєш за комп'ютером, через кожні 20 хвилин потрібно 20 секунд моргати. При цьому зробити не менше 20 моргань посліп, відвернувшись від монітора і сконцентру-

вавшись поглядом на якомусь предметі, який знаходиться в 20 метрах.

Порушенням зору, болем в ділянці очей і чола страждають мільйони людей, які проводять час за комп'ютером – або працюючи, або граючи в ігри. Найбільшому ризику піддаються ті, хто сидить біля моніторів більше трьох годин на день. Сильне напруження, яке відчувають при цьому очі, призводить до пересихання слизової оболонки. Допомогти можуть періодичні моргальні рухи повіками. Вони викликають примусове зволоження очей.

Щоб не допустити бронхіту



Бронхіту не буде, якщо відразу розпочати лікування ГРВІ, стверджують лікарі. Головне – не дати запаленню спуститися всередину, не пропустити момент, коли віруси ще господарюють у носоглотці, викликаючи млявість, втому, нежить, першіння в горлі і головний біль. Як? Полоскати подразнене горло теплим розчином спиртової настоянки календули, евкалипта або ромашки. Ця нехитра процедура може дати відчутний ефект. Але за однієї умови: якщо полоскати горло щодня або хоча б кожні дві години і при цьому щоразу використовувати не менше склянки цілющого розчину.

Обідній сон корисний для мозку

Багато хто любить подрімати вдень. Короткий сон вдень позитивно впливає на роботу мозку. Тому вчені говорять про користь тихої години. 30-хвилинний денний сон стимулює увагу і кмітливість. А ще короткий денний сон знижує ризик діабету і захворювань серцево-судинної системи, допомагає подолати депресію.

Подагру провокує м'ясо і алкоголь

Гострий напад подагри може початися після рясного застілля. Не випадково пекельні муки відчувають любителі смачно поїсти і добре випити. Будь-які похибки в харчуванні: зловживання копченим і жирним м'ясом, лівером, багато спиртного і мало води – і загострення подагри забезпечене. Спочатку з'являється біль, найчастіше у великому пальці ноги, потім почервоніння і припухлість у місці суглоба, набряк... Доведеться чимало постаратися, щоб настало полегшення.

Від безсоння – гарбуз з медом

Третина склянки гарбузового відвару з медом, випитого за пів години до нічного сну, допоможе заспокоїтися, нормалізувати тиск і позбавить від вірного супутника гіпертонічної хвороби – безсоння.

Для приготування відвару 200 г нарізаного гарбуза проваріть у невеликій кількості води до м'якості. Відвар процідіть і додайте мед.

Німіють руки: причина в шії

Руки заніміли, втратили чутливість... Справа не в руках, а вище – у шії.

Саме так проявляється шийний остеохондроз. Через шийні хребці проходять нерви, які керують рухами рук. Якщо вони здавлені, стиснуті або пошкоджені через остеохондроз, то неприємні відчуття в кінцівках не змусять себе довго чекати. Як собі допомогти?

▶ Перед сном розтирайте задню поверхню шії щіткою з натуральною щетиною, поки не відчуєте в цій ділянці приємне тепло. Воно свідчить про покращення кровообігу.

▶ Повільно обертайте шиєю так, щоб голова «прокотилася» по одному плечі, грудях, іншому плечі, спині.

▶ Потягніться вухом до правого плеча, потім до лівого.

▶ Зігніть руки в ліктях, кисті – до плечей, зробіть кілька кругових обертових рухів вперед і назад.

Готуємо вдома

Хліб Святого Миколая

250 г борошна, 250 г цукру, 1 ч. л. розпушувача, 1 ч. л. цедрі апельсина або лимона, 5 яєць, 2 ст. л. рому або коньяку, 50 г мигдалю, по 50 г темних і світлих родзинок, 50 г цукатів. Для глазури: 70 г цукрової пудри, 0,5 ч. л. кориці, 2 ст. л. рому або коньяку.

Родзинки залити гарячою водою на 10-15 хв. Потім воду злити, родзинки віджати. Цукати помити, порізати кубиками. Мигдаль злегка обсмажити на сковороді, порубати невеликими шматочками. Білки відокремити від жовтків. Білки збити зі щіпкою солі до м'яких піків, невеликими порціями додати 125 г цукру і збити у міцну піну. Окремо збити жовтки з рештою цукру і апельсиновою цедрою до збільшення в обсязі і повітліній маси. У жовткову суміш додати ром, родзинки, курагу та мигдаль. Перемішати. Додати просіяне з розпушувачем борошно, перемішати до однорідності. Найкраще це робити вручну, виходить досить густе тісто. В отриману масу додати збиті білки, перемішати. Форму для хліба застелити папером для випічки, перекасти тісто.



Випікати у розігрітій до 180°C духовці 45-50 хв. Готовність перевірити зубочисткою. Ще гарячий хліб виїняти з форми. Усі інгредієнти для глазури змішати до однорідності. Замість алкоголю можна використовувати лимонний сік. Теплий хліб полити глазурю. Поки глазури не застигла, хліб можна посипати пелюстками мигдалю, а застиглому глазури припорошити цукровою пудрою.

Вінегрет з рибкою

2-3 буряки, 2 моркви, 3-4 картоплини, 1 цибулина, 2 солоні або мариновані огірки, 180-200 г шпротів, 100-150 г консервованої горошки, сіль, перець чорний мелений і олія – за смаком.



Відварити овочі. Остудити і очистити. Нарізати варені овочі, цибулю та огірки приблизно однаковими невеликими кубиками. З рибних консервів злити олію та злегка розім'яти шпроти виделкою. Скласти все в миску. Додати горошок, посолити, поперчити, заправити олією. Перемішати та залишити на 30-60 хв. Салат можна прикрасити скибочками лимона, цілими шпротиами, зеленою цибулею та крупними шматочками відварених яєць.

Молочний коктейль з бананом

У чаші блендера збити 1 банан, 150 г молока і 80 г ванільного морозива. Налити коктейль у гарну склянку і подавати до столу.