

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
14 січня '22

За давньою традицією сьогодні українці святкують Старий Новий рік або Василя, а передувало йому свято Маланки, яке ще називають Щедрим вечором або Щедрою (Другою) кутею.

Уже пробігли по селу маленькі посівальники, але це не означає, що ви вже не повинні привітати зі Старим Новим роком своїх рідних, друзів, сусідів та не проказати, наприклад, таке: «Сійся, родися, жито, пшениця, всяка пашниця, на щастя на здоров'я, на Новий рік, щоб ще краще вродило, як торік, конопельки до стельки, льон по коліна, щоб Вас, господарю, голова не боліла!» Хоч коноплі тут недоречні, бо заборонені законом, але побажання, щоб голова не боліла, не буде зайвим. Усіх зі святом!



Зарплата медиків виросла

З 1 січня 2022 року українським лікарям підвищено заробітну плату. Рішення про це ухвалив Кабінет Міністрів на своєму засіданні 12 січня. Розмір винагороди за повністю виконану місячну (годинну) норму праці на рівні не менше 20 000 гривень встановлено для лі-

карів (крім лікарів-інтернів) та професіоналів з вищою медичною освітою, допущених до медичної діяльності в закладах охорони здоров'я, а також на рівні не менше 13 500 гривень – для спеціалістів з базовою вищою та неповною вищою медичною освітою.

Введено держрегулювання цін

12 січня уряд запровадив державне регулювання цін на окремі види харчових продуктів.

Згідно з прийнятим рішенням, на період дії карантину гранична торгова націнка обмежена 10% на такі харчові продукти: хліб пшенично-житний, гречана крупа, цукровий пісок,

пшеничне борошно вищого ґатунку, макарони вітчизняного виробництва, молоко пастеризоване жирністю 2.5% (у плівці), олія соняшникова, яйця курячі категорії С1, тушка птиці (курки), вершкове масло.

Цим регулюванням уряд намагається стабілізувати цінову ситуацію в країні.

Закуплено ліки від туберкульозу

20,8 тисяч таблеток Деламаїду надійдуть найближчим часом до лікарень Кіровоградської області. Препарат закуплений за державний кошт і пацієнти отримуватимуть його безкоштовно, повідомляє пресслужба Міністерства охорони

здоров'я. Розподілити ліки між медзакладами здоров'я обласний департамент охорони здоров'я. Деламаїд – антибактеріальний засіб для лікування легеневої форми мультирезистентного туберкульозу у дорослих пацієнтів від 18 років.

Реєстрація – на місці

Згідно зі ст. 34 закону про місцеве самоврядування, виконавчим органам сільських і селищних рад делеговано повноваження щодо повідомної реєстрації колективних договорів. Раніше підприємства, установи й організації, зареєстровані на території цих рад, для реєстрації колективних

договорів мали звертатися до районного управління соціального захисту.

Як повідомив «Нашій громаді» начальник відділу загальноорганізаційної, інформаційної роботи та документообігу Роман Бурлак, вже отримано першу заяву про реєстрацію колективної угоди.

Приватбанк попереджає

Приватбанк попереджає українців про нову схему масового фішингу особистих даних під приводом виплати тисячі гривень. У жодному разі не можна вводити особисті дані чи дані платіжних карток на підроблених сайтах чи мобільних сервісах, повідомляє пресслужба банку.

Деяким клієнтам надходять sms-повідомлення начеб-

то від імені банку з текстом на кшталт: «Даруємо 1000 UAH своїм відданим клієнтам». Далі шахраї пропонують перейти за посиланням на фальшиву сторінку сайту й заповнити дані для входу в акаунт «Приват24». Банк просить не відкривати такі повідомлення і не реагувати на подібні пропозиції грошових компенсацій, подарунків чи виплат.

Магнітні бурі у січні

Перша в нинішньому році магнітна буря зафіксована 5–7 січня. Вона була середньої інтенсивності.

Наступну хвилю прогнозують 17–18 січня. У ці дні ймовірно невелике погіршення самопочуття: головні болі, проблеми зі сном, загострення хронічних хвороб, загальна слабкість чи навпаки надмірна дратівливість, зниження працездатності. Магнітну бурю сильної ін-

тенсивності слід очікувати в період з 19 по 21 січня. Її вплив відчують майже всі люди на планеті, можуть бути збої в роботі електричних приладів.

Щоб захистити організм від впливу магнітної бурі, необхідно давати собі повноцінний відпочинок, уникати непомірних фізичних та емоційних навантажень. Також експерти радять відмовитись на ці дні від кави та алкоголю.

...І манікюр для Крісті

В одному з попередніх випусків «Нашої громади» було вміщено інформацію про те, що переможницею минулорічного конкурсу з української мови імені Петра Яцика в Катеринівській територіальній громаді стала учениця третього класу Володимирівської філії ліцею «Нова школа» Вікторія Тринчук. Там також повідомлялося про її успіхи в інших конкурсах і фестивалях, в тому числі всеукраїнських. Тоді й виникло бажання розповісти трохи ширше про цю непересічну школярку.

Зробити це можна було, звернувшись до мами Олени Вікторівни або ж до бабусі Тетяни Борисівни Мошак. Вони повідомили б багато чого цікавого про Вікторію, адже й працюють у тій філії ліцею, де вона навчається. Але в читачів цілком закономірно виникли б сумніви щодо їхньої об'єктивності – рідні ж люди! – й тому я обрав інший варіант – напросився на розмову з Вікторією. Забігаючи наперед, скажу, що то було правильне рішення. Слухаючи Віку, я спогадами повертався в дитинство, в світ своїх захоплень, та найбільше мене полонила безпосередність, простота і щирість її міркувань, думок. Утім про все по порядку.

Закінчення на стор. 3



– Наказ міністра оборони про постановку жінок на військовий облік не означає, що вони обов'язково служитимуть в армії, – сказав начальник відділу загальноорганізаційної, інформаційної роботи та документообігу Катеринівської сільської ради Роман Бурлак, відповідаючи на питання про виконання зазначеного наказу в Катеринівській територіальній громаді.

Як пояснив Роман далі, передбачається взяття на військовий облік жінок тих спеціальностей, які споріднені з військовими спеціальностями. Цей перелік дуже великий, тому, наприклад, майже всі працівниці сільської ради стануть на облік.

– Для постановки на облік жінка має звернутися до Кропивницького територіального центру комплектування соціальної

Роман Бурлак:

Ставати на військовий облік і зніматися з нього треба вчасно

підтримки (так тепер називається колишній військкомат), маючи при собі паспорт, ідентифікаційний код, документ про освіту, довідку з місця роботи про трудовий стаж, – продовжує керівник відділу. – Після проходження медичної комісії буде прийнято рішення про постановку жінки на облік. Вона може бути визнана придатною до військової служби в мирний час та обмежено придатною до військової служби у воєнний час.

Йдеться про жінок віком від 18 до 58 років. На облік вони мають стати протягом нинішнього року.

Роман Бурлак зазначив також, що, згідно з мобілізаційними розпорядженнями, до проходження комплексних зборів територіальної оборони залучаються чоловіки, зокрема ті, що брали участь в АТО/ООС. Жінки до таких навчань, швидше за все, не залучатимуться. Це станеться в разі виникнення

надзвичайної ситуації воєнного характеру, іншими словами – в разі виникнення воєнної загрози. Треба бути готовим до захисту нашої країни від ворога.

І ще на одному питанні наголосив Роман Бурлак. Стосується воно чоловіків.

– Усі чоловіки, яким уже виповнилося або в нинішньому році виповниться шістьдесят років, зобов'язані з'явитися до Кропивницького територіального центру комплектування соціальної підтримки для зняття з військового обліку. Із собою мати паспорт та військовий документ. Після зняття з обліку в терцентрі, вони мають з'явитися в сільську раду, щоб ми внесли зміни в реєстр територіальної громади щодо військового обліку та ліквідували картку первинного обліку. Розумію, що це забере в людини трохи часу, але його треба знайти, щоб потім не виникали запитання, – сказав Роман Бурлак.



Сергій Вітряченко: Про спортивні успіхи учнів, уроки фізкультури й чому треба вимикати інтернет

Про здобутки юних спортсменів катеринівського ліцею «Нова школа» не раз повідомляла «Наша громада». Зокрема, на обласних змаганнях з волейболу та велотуризму вони посідали призові місця. Значна заслуга в цьому вчителя фізкультури й захисту Вітчизни (так останнім часом називається його посада) Сергія Вітряченка. Спортсмен і тренер у минулому, він знає, як можна досягати високих результатів. Проте розмова з ним нашого кореспондента не обмежилася тільки цим питанням. Сьогодні діти все менше й менше захоплюються спортом, ведуть малорухливий спосіб життя, їх не часто побачиш на стадіонах, спортивних майданчиках, тож хотілося почути від досвідченого фахівця «рецепт» подолання цієї негативної тенденції.

Але спочатку я поцікавився в Сергія Тимофійовича, чому він обрав спорт, й ось, що він розповів:

— У третьому класі я впав з велосипеда й сильно травмував коліно. Пів року був прикутий до ліжка. Тодішній головний хірург обласної дитячої лікарні Рем Пилипович (прізвище не пам'ятаю), який наклав мені двадцять дев'ять швів, сказав: або я працюю над собою й стаю фізично здоровим, або лінуюся й залишаюся інвалідом на все життя. Батько взяв на роботу відпустку й займався мною: щоранку підйом о шостій і зарядка, а потім — ходьба, кроси за будь-якої погоди — чи то дощ, чи сніг. Я звик до такого навантаження, до щоденних тренувань, і коли через рік прийшов до школи, з'ясувалося, що я найкраще фізично підготовлений. Завжди хотів бути першим і не розумів — та й досі не розумію! — тих, хто цього не прагнув.

Своє майбутнє я пов'язував із спортом, і тому після восьмого класу мав намір вступати до Донецького технікуму фізичної підготовки. Батьки засумнівалися, чи треба мені так далеко їхати, й запропонували навчатися в Кіровоградському машинобудівному технікумі — можна було і спеціальність здобути, і спортом займатися. З технікумом мені пощастило, бо там підтримували спорт.

Культивувалися такі його види як велосипедний, легка атлетика, баскетбол, волейбол. Я вибрав велоспорт (знімок внизу). Виступав у складі команди технікуму на різних змаганнях. Мене помітили й запропонували продовжити навчання на факультеті фізвиховання Кіровоградського педагогічного інституту. Тренувався в Олександра Григоровича Циганенка. Дуже гарні спогади про нього залишилися. Ми вигравали чемпіонат серед педагогічних інститутів, і мене включили до молодіжної збірної республіки, в складі якої я перебував кілька років.

— Як ви опинилися в ролі вчителя фізкультури?

— Я не думав бути вчителем. Я мріяв бути тренером. У 1990 році, за два місяці до закінчення інституту, директор Обознівської школи попросив попрацювати в них кілька місяців, і я не відмовився. Через деякий час зустрів свого першого тренера Заворотнього й той запропонував організувати в школі секцію з велоспорту. Сказав: «Дам тобі п'ять велосипедів, а ти посади на них дівчаток і хай їздять». Я так і зробив. Через рік із дев'яноста учнів школи вісімдесят хотіли тренуватися. Відібрав найздібніших, і через два роки мої дівчата виграли обласний чемпіонат серед дорослих. Мене при-

значили старшим тренером з підготовки до юнацьких і молодіжних ігор України. Із школою довелося розпрощатися. Потім я ще повертався до школи. Втретє це сталося в 2010 році.

— Який з успіхів ваших вихованців вважаєте найвагомішим?

— Я радію кожному вдалому виступу наших учнів. Як, наприклад, не радіти перемозі на торішньому чемпіонаті області з велосипедного туризму? Але якщо все ж таки обирати найвагоміший, то це третє місце, яке наша хлопчача команда з волейболу посіла на першості області, що проходила в Долинській. Уявіть собі: в змаганнях беруть участь вихованці дитячо-юнацьких спортивних шкіл міст і районів області, і ми здобуємо бронзові медалі!

— Це про що свідчить?



— Про те, що треба віддаватися справі, якою займаєшся. Це — по-перше, а по-друге, про те, що з нашого ліцею виходять дуже перспективні спортсмени. Шкода тільки, що потім вони нікому не потрібні. Спорт в країні переживає далеко не найкращі часи, інтерес до нього падає. Один тільки факт. Якщо раніше в змаганнях на першості України серед велосипедистів брало участь до трьохсот чоловік, то сьогодні — ледве два-три десятки назбирається.

— Що дають дітям уроки фізкультури?

— Коли діти не беруть участі в рухливих іграх, не відвідують спортивні секції, уроки фізкультури стають незамінними. Не можу сказати, що двох-трьох активних занять на тиждень достатньо, але користь від них є. Діти починають займатися спортом, коли їм щось вдається. Але відстань від бажання до результату чимала, й моє завдання — допомогти дитині повірити в себе, в те, що вона може досягти більшого.

— Ви якось сказали, що, була б ваша воля, ви б вимкнули в селі інтернет...

— Мені, учителю фізкультури, людині, яка знає, наскільки важливо для дитячого організму рухатися, бути активним, боляче усвідомлювати, що діти більшість

через телефон не може приділити своїй дитині увагу. Тому я й кажу, буває, що треба вимикати інтернет. Невипадково ж китайці, які досягли неймовірного прогресу у всіх сферах культури й економіки, дозволяють своїм дітям користуватися сенсорними телефонами не більше тридцяти хвилин на добу.

— В планах місцевої влади спорудити в Катеринівці компактний стадіон для чотирьох видів спорту. Як ви гадаєте, цей стадіон активізує заняття спортом?

— Безперечно. Я впевнений, що він не буде пустувати ні вдень, ні ввечері.

— Але ж сьогодні майже ніхто не відвідує майданчики з тренажерами.

— Мабуть, недостатньо популяризується фізична культура, слабо проводиться роз'яснювальна робота. Ми згадуємо, що колись в кожному селі спорт був на висоті. Але ж тоді були інструктори зі спорту, які організовували тренування, змагання. Можливо, треба й сьогодні їх запровадити? Ми ж постійно повторюємо, що здоров'я — найбільша цінність для людини, що нам потрібна здорова нація.

— Карантинні обмеження і уроки фізкультури...

— Це несподівані речі. Адже мені треба не тільки показувати, як виконувати ту чи іншу вправу, а й контролювати самопочуття учня. Безпеку ніхто не відміняв. До того ж не всі учні добросовісно ставляться до дистанційних уроків, тому я за звичний режим навчання. Коли діти активно рухаються, вони стають здоровішими й менше хворіють.

— І останнє, Сергію Тимофійовичу. Вчителі з інших дисциплін скажуться на зайву паперову роботу. Вас вона оминула?

— Та ні! Я теж нею займаюся, й чим далі, тим більше замість того, щоб з дітьми займатися після уроків. Таке враження, що міністерські чиновники вважають: чим більше ми паперів заповнимо, тим краще працюватимемо. Але ж це не так! Не за кількістю заповнених паперів має визначатися якість роботи вчителя.

Валерій М'ЯТОВИЧ

За Клопотенком — смачніше

Нові норми харчування учнів навчальних закладів, до розробки яких долучився відомий український шеф-кухар Євген Клопотенко, почали діяти в Катеринівській громаді ще в грудні минулого року, хоч по всій країні їх застосовують тільки з першого січня нинішнього.

— Ми розпочали раніше, щоб краще підготуватися до переходу на нові норми, — каже спеціаліст відділу освіти Катеринівської сільської ради Світлана Іщенко, відповідаючи на запитання «Нашої громади» про перший досвід організації харчування за Клопотенком.

Як зазначила Світлана Петрівна, запровадження нових норм харчування потребувало відповідної підготовки харчоблоків навчальних закладів, їх працівників. Зокрема, для харчоблоку Грузьківського НВК було придбано плиту, холодильник, посуд, столи з нержавіючим покриттям, обладнання для комори. Повністю оновлено меблі харчоблоку в Могутненському НВК, а також придбано холодильник, плиту, електром'ясорубку. Відповідну підготовку пройшли кухарі.

Згідно з новими нормами, зі шкільних їдалень мають зникнути продукти, що не



корисні для здоров'я, — ковбаси, паштети, сосиски, солодоці та солодкі напої, в тому числі солодкі чай і йогурти. Їх замінять овочі, зокрема бобові, фрукти, кисломолочні продукти, м'ясо і риба. Мета — зменшити вживання дітьми солі та цукру, які є особливо шкідливими для їхнього організму.

Страв, що пропонуються шеф-кухарем до приготування, — більше півтори сотні. Примірне чотиритижневе меню для всіх навчальних закладів громади затверджує територіальний орган Держспоживслужби. На кожен страву складається карта-роз-

кладка, в якій зазначається калорійність, вміст білків, жирів, вуглеводів.

— За результатами грудня вже визначилися страви, які найбільше полюбилися дітям, — продовжує Світлана Петрівна. — Це чахохбілі з куркою, запечена риба, рибні котлети, битки з овочами та твердим сиром, плов, страви з картоплею. Взагалі учням подобаються зміни в харчуванні, кажуть: смачніше.

Змінено підхід до організації сніданків. Якщо раніше вони були «легкими» — молочний суп, сік з рогаляком тощо, — то нині обов'язковими для них є страви з м'яса чи риби з кашею та іншими гарнірами і обов'язково овочі. Соки пропонуються лише двічі на тиждень.

Світлана Петрівна нагадала, що сніданки (для 1–4 класів) і обіди (для всіх учнів) безкоштовні в усіх навчальних закладах громади, а ще — депутати сільської ради збільшили видатки на харчування в нинішньому році порівняно з минулим.

— Важливо, щоб і вдома батьки дотримувалися рекомендацій щодо харчування дітей, готували їм такі ж страви. Карти на кожну з них є у вільному доступі, — порадила на закінчення спеціаліст.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

100 тисяч на бізнес

Міністерство соціальної політики запустило нову бюджетну програму «Рука допомоги», згідно з якою з 1 січня нинішнього року безробітні можуть отримати фінансову допомогу від держави для започаткування власного бізнесу. Про це повідомляється на сайті відомства.

Пропнується надавати безвідсоткову фінансову допомогу розміром до 15 мінімальних зарплат (на початок 2022 року — 97 500 грн), яка використовуватиметься тільки для оплати рахунків на придбання необхідних для заснування власної справи обладнання і матеріалів. Через три роки підприємницької діяльності допомогу потрібно буде повернути.

Однак, сума, яка повертатиметься, зменшиться на розмір сплачених за три роки податків та єдиного соціального внеску. Крім того, якщо такий підприємець працевлаштує ще двох осіб за направленням центру зайнятості, повертати допомогу державі буде не потрібно.

Для отримання фінансової допомоги потрібно звернутись із заявою до центру зайнятості за місцем проживання та надати довідку про відсутність притягнення до кримінальної відповідальності, судимості та бізнес-план майбутньої справи.



Закінчення. Початок на 1-ій стор.

Нам ніхто не заважав. Тато Андрій був зайнятий своїми справами, а пухнастий, дуже симпатичний кіт Сімка, спочатку проявив цікавість до гостя, а потім дрімав поряд, згорнувшись калачиком.

Уже тривали новорічні канікули, й тому я запитав у Віки, чи не сумно їй одній дома.

– Та ні, – відповіла. – Нянька мені не потрібна, я знаходжу собі заняття. Наприклад, сьогодні трохи малювала.

– Ти гарно малюєш?

– Не дуже.

– А хотіла б вчитися малювати?

– Ні. Я більше люблю танцювати.

Коли Віка починає розповідати про заняття танцями, я розумію, що в «ієрархії» її захоплені вони на одному з перших місць. Вона охоче відвідує хореографічний гурток, що діє при сільському клубі. Багато вже чому навчилася, бере участь у концертах. Зізнається: буває трохи хвилюється перед виступами, але тільки на початку, а потім все повертається в норму.

Вона і співає гарно. Навіть стала торік переможницею одного із всеукраїнських конкурсів у складі вокальної групи «Зірочка».

Уже й не пригадую, від кого почув, що торік Віка опікувалася своїм городом. Удома їй виділили клаптик землі, де вона робила все сама: сіяла й садила, сапала, полола бур'ян. Запитую, хто їй подав цю ідею.

– Мама якось розповіла, що в дитинстві в неї був свій город, ну й мені захотілося мати город. Вирощувала буряки, моркву, редиску, горох. Редиску жуки з'їли, а горох – я, коли він ще був зелений, – сміється Віка. – Був і баштан: дині не вродили, а кавунці вирости маленькі, але дуже солодкі. Було цікаво спостерігати за появою сходів, листочків, квіточок і самих плодів.

Їй подобається щось робити своїми руками. Каже, любить так званий вільний урок, коли виготовляють різні вироби з паперу. А ще вона охоче відвідує гурток різьби по дереву, який багато років веде фанат цієї справи, ветеран педагогічної ниви Михайло Єрофійович Жарун. Зроблена нею іграшка принесла їй перше місце на всеукраїнському конкурсі.

– І коли ж ти тільки встигаєш і в ліцей ходити, і гуртки відвідувати? – запитую.

Віка здвигує плечима, мовляв, це ж не складно. Й справді не складно, бо, скажімо, їй вже не треба будити вранці – сама прокидається.

– Раніше я не чула навіть, як вранці дзвонить будильник, а тепер чую, – каже.

Вона на диво самостійна. Завжди допомагає мамі й бабусі прибирати в хаті.

– А буває, – додає, – коли вони на роботі, сама беруся пил витирати.

Тато Андрій із сусідньої кімнати хвалиться:

– Вона й їсти може зварити. Ми виїзимо з міста, телефонуюмо, щоб крупу в мультиварку засипала, і вона зробить, як треба. Приїздимо, а каша вже готова. Сіли, поїли.

Запитую, чи охоче йде вранці до ліцею, й несподівано чую:

– Не завжди.

Запитую, чому. Виявляється, через однокласника, якого я з етичних міркувань не можу тут назвати.

– Що – балується?

– Та так. То крутиться, то стріляє, то щось. Іншим заважає. Наталія Василівна робить йому зауваження, а він продовжує своє робити. Тоді вона береться дзвонити батькам, і він проситься: «Не дзвоніть, я слухатимуся»... Помалював мені білим

катається, але теж падає, – видає сімейну таємницю.

Коли заходить мова про літо, дізнаюся від Віки про Крісті. Це курка, названа так на честь героїні мультфільму. Курка не звичайна – ручна.

– Вона мені як подружка, – мовить Віка. – Коли не знаю, де вона, покличу і вона відгукується.

– Улітку Віка садить Крісті в рюкзак, щоб тільки голову було видно, і носить її, – долучається батько.

Віка додає:

...І МАНІКЮР ДЛЯ КРІСТІ



Віка каже, що вмє ще смажити картоплю – з цибулею, зі шкварками, коли є. Сама дуже любить бабусині рогаляки з яблучним повидлом. Хочє теж навчитися такі пекти.

Як здогадується читач, Вікторія не може навчатися в ліцеї аби-як. Її вчителька Наталія Василівна Говорова, з якою я мав розмову по телефону, назвала Вікторію їхньою зіркою – відмінниця, активна, працює. «За що б не бралася, завжди зробить якнайкраще», – похвалила старанну ученицю.

Здається, я знаю, в чому тут «секрет». Коли я необережно запитав Віку, як ставиться до виконання доручень, вона згадала батькову науку:

– Тато каже: або робити добре, або взагалі не робити.

пластиліном портфель, а він же чорний.

Запитую:

– То що ж з ним робити?

– Не знаю, – відповідає дівчинка.

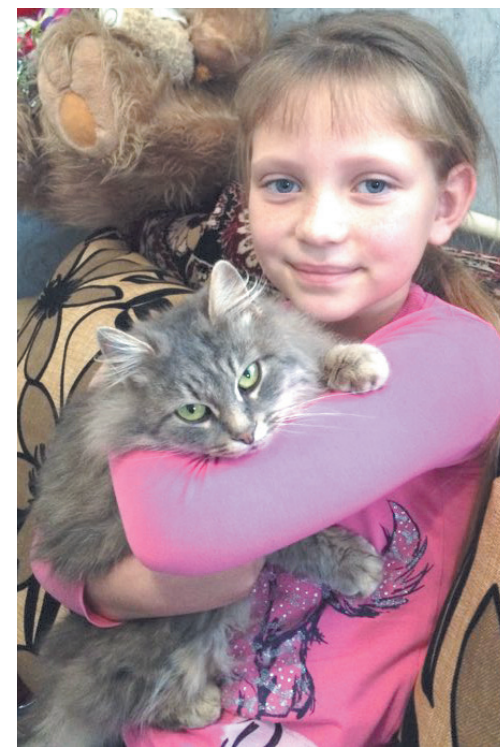
Не міг я не поцікавитися, чи вже вирішила, ким буде, коли виросте.

– Ще не вирішила, – каже, – може манікюрницею. Мені це подобається і я вчуся, вже навіть двічі мамі робила манікюр. Клієнти будуть, бо я братиму за роботу недорого.

На канікулах вона не сумує, адже в неї є хороша подружка Марійка Передрієнко. Частенько граються разом.

А ще їй дуже подобається відпочивати з татом, мамою, з бабусею. Наприклад, взимку з татом і мамою ходить на ставок кататися на ковзанах.

– Мама не дуже добре їздить, то доведеться її трохи підучити. Тато краще



– Я їй і манікюр роблю, і зачіску.

Заінтригований, я запитую:

– Ми можемо її побачити?

– Звісно, – відповідає батько. – Зараз вийдемо й покличемо.

Так і робимо. Із курника на сніг вискакують однієї місті кури. Крісті одразу кидається до своєї хазяєчки. Геть не проти, щоб вона взяла її на руки, і я роблю вже омріяний знімок.

На прощання запитую батька, чи задоволені вони донькою.

– Знаючи, які бувають діти, то Віка – це золота дитина, – відповідає.

У мене теж склалося таке враження...

Валерій М'ЯТОВИЧ

Постскриптум. Готуючи цей матеріал до друку, я думав про те, наскільки важливим для дитини є приклад батьків, атмосфера в навчальному закладі, можливість для розвитку її здібностей. Вікторії в цьому плані пощастило ще й тому, що і мама, і бабуса – педагоги, вони знають, як формується особистість, як можна впливати на цей важливий процес. Але це ж під силу всім батькам, головне – любити свою дитину, вкладати душу в її виховання й навчання. Може, хтось із них готовий поділитися власним досвідом на сторінках «Нашої громади»? Будь ласка, чекаємо листів.



Увага! КОНКУРС на краще знання творчості ЛЕОНІДА ТЕНДЮКА

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:

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 може-те, 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:

vovitu_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!



Більше пів віку опікувалася здоров'ям односельців

п'яти років, двадцять три – вже маючи статус пенсіонерки. А бути сільським фельдшером – це бути готовим будь-якої миті вирушити до хворої людини.

– Яюсь на Новий рік уже мали сидати до столу, – згадує, – а тут прибігли за мною – людині погано. Ну що ж, іду. А то вночі

допомоги тоді ще не було, забрали породилю з дитиною.

За словами Людмили Андріївни, у всі часи на прохання медиків завжди відгукувалося керівництво рудника – виділяло транспорт, коли з'явилася швидка допомога – забезпечувало бензином.



на Восьме березня кличуть: жінка вдома народила дитину, й виникли якісь ускладнення. Біжу! Темно, дощ, ніде ні людини, тільки собаки гавкають. Встигла. Зробила, що треба було. Додзвонилися в лікарню, звідти підводу прислали, бо машини швидкої

– Траплялося, – каже, – що хворого в лікарню КраЗом возили.

Сама ж вона находилася-набігалася за пів віку як ніхто. Троби виручав велосипед, але все одно треба було крутити педалі.

– У рік було по чотириста й



більше викликів, – додає. – А ще ж – сім'я, господарство, корова... Я, мабуть, тому й дожила до вісімдесяти чотирьох років, що постійно в русі була.

Пишається дочкою Олею, внуками й правнуками, знає про їхні успіхи в праці й навчанні. Зізналася, скучає й не може дочекатися, коли вже навідаються в гості.

На закінчення запитую, чи не скаржилися на неї люди.

– Ні, – відповіла, – не скаржилися, тільки дякували, бо не було такого випадку, коли б я відмовилася надати допомогу чи з когось узяла хоч копійку. Я трудилася чесно й інакше не могла.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Готуємо вдома

Оселедцевий торт закуска

6 вафельних коржів, 1 оселедець, 300 г печериць, 2 цибулини, 350 г моркви, 100 г твердого сиру, 2 ст. л. олії, майонез – за бажанням.



Подрібнити в блендері 1 цибулину і філе оселедця без кісток. Другу цибулину нарізати кубиками і обсмажити на олії. Додати гриби і готувати 7-8 хв., потім подрібнити грибною масою в блендері. Відварену моркву натерти на дрібній тертці. Змастити перший корж оселедцевою масою. Накрити зверху другим коржем і змастити грибною начинкою. Третій корж змастити морквяною масою, четвертий – оселедцевою, п'ятий – грибною начинкою, а шостий (останній) – морквяною. За бажанням кожен корж можна також змастити невеликою кількістю майонезу. Зверху посипати тертим сиром.

Картопляні коржі

300 г картоплі, 150 мл картопляного відвару, 300 г борошна, 1 ч. л. сухих дріжджів, 0,5 ч. л. солі, 1 ст. л. цукру, 2 цибулини, 50 мл олії – для смаження, спеції – за смаком.



Нарізану півкільцями цибулю обсмажити до золотистого кольору. Очищену картоплю відварити. Відвар не вливати. Розім'яти картоплю в пюре, потім додати до неї відвар, щоб отримати досить рідку картопляну суміш. Туди ж додати сіль, цукор, дріжджі, смажену цибулю і спеції за смаком, перемішати. Потім додати борошно і вимішати тісто (має вийти, як дуже густа сметана). Накрити його і прикрити підходить на 1 год. Тісто має збільшитися у 2 рази. Розділити тісто на кілька частин, викласти його в змащені маслом форми або на деко. Зверху змастити коржі яйцем і за бажанням посипати кунжутом. Випікати при 180°C 30–35 хв.

Крохмаль – у тісто

• У тісто для вареників або пельменів додайте 30–40% кукурудзяного крохмалю від загального обсягу борошна.

• Щоб млинці вийшли тонкими і танули в роті, борошно частково замініть кукурудзяним крохмалем.

• При приготуванні бісквіта рекомендують брати борошно і кукурудзяний крохмаль 2:1. Він вийде повітряним і сухим.

• Крохмаль можна додати в пироги з ягідною начинкою: всипте в начинку 1 ст. л. крохмалю або тією ж кількістю посипте розкачане тісто.

• Обвалюйте м'ясо або рибу в крохмалі і смажте. Отримаєте смачну скоринку.

• При приготуванні соусу замініть борошно на крохмаль. Соус вийде смачнішим.

Впічка смачніша саме з кукурудзяним крохмалем, а для киселів, пирогів з ягідною начинкою і панірування більше підійде саме картопляний.

Ваше здоров'я

Уринотерапія небезпечна для здоров'я

► Уринотерапія – це псевдонауковий метод нетрадиційної медицини, який передбачає вживання сечі як лікувального засобу. Довірливі люди, прочитавши рекомендації псевдомедиків або почувши поради від близьких та знайомих, вирішують вживати власну сечу, щоб позбутися хвороб або покращити здоров'я. Однак такий варварський метод лікування може призвести до ниркової недостатності через посилене навантаження на нирки, а у крайніх випадках – до смерті. Також страждає печінка, можуть розвинути нові хвороба.

МОЗ на своїй сторінці у фейсбуку розвінчує міфи про користь уринотерапії.

► Справа в тому, що сеча формується в процесі фільтрації плазми крові в нирках. Коли плазма проходить крізь ниркові канали, вода і необхідні для організму речовини всмоктуються, а непотрібні та побічні сполуки (сечовина, токсини та інше) через сечоводи потрапляють до сечового міхура. У сечі здорової людини містяться сечовина, креатинін, сечова кислота, аміак та інші речовини, накопичення в організмі яких може спровокувати серйозні захворювання. Сеча хворої людини може містити також ацетон, солі важких металів, бактерії та інші домішки. Споживання сечі повертає усе сміття, якого організм позбувся, назад у тіло людини. Через те нирки та печінка змушені працювати інтенсивніше, щоб знову позбутись отруйних речовин. Це може призвести до порушення функціонування організму.

► Якщо ж людина вирішує пити

сечу, полоскати нею горло або ніс, робити компреси та навіть клізми з сечею, то вона обирає неприродний і недоказовий спосіб лікування. Людина наражає власне здоров'я на ймовірність виникнення захворювань, бо отруює організм кінцевими продуктами азотистого обміну. Ознаками такого отруєння є перманентне блювання, діарея, подразнення шлунково-кишкового тракту.

► Якщо людина страждає на пієлонефрит (запалення нирок) або іншу інфекційну хворобу сечостатевої системи, то збудники хвороби при вживанні сечі можуть стати причиною інших захворювань та повторної інфекції.

► Люди, які практикують компреси з сечею, що нібито мають знезаражувати та загоювати відкриті рани, обирають прямий шлях до нагноєння цих ділянок.

Дієта після видалення жовчного міхура

Після видалення жовчного міхура важливо дотримуватися дієти.

■ Під заборону потрапляють свіжі овочі та фрукти. Треба їх запекти. Не слід їсти банани. Бо вони містять один із найгрубіших видів клітковини.

■ Відсутність міхура не виключає появу каменів у жовчних протоках. Тому треба їсти невеликими порціями і приймати жовчогінні засоби.

■ Одразу після операції не слід вирушати на курорт із мінеральними водами. В дорозі неможливо дотримуватися дієти і рухатися. Все має бути дозвано.

■ Після операції не можна піднімати важкі речі. Носіння корсету не допомагає, це міф. Корисно рухатися. Це попереджає утворення спайок і тромбів у ногах.

Вчасно лікуйте пародонтит

Одне із найбільш поширених захворювань ясен – пародонтит, яке згодом стає основною причиною втрати зубів у дорослих. Підступність цієї хвороби у тому, що на початку вона не викликає біль або значний дискомфорт, тому в більшості людей перші симптоми проходять непоміченими.



Перші симптоми пародонтиту:

- набряк ясен, їх запалення та, можливо, почервоніння;
- між зубами та яснами стають помітними проміжки, ясна поступово опускаються;
- зуби можуть хитатися;
- кровоточивість ясен під час чищення зубів;
- неприємний запах або присмак у роті.

І не лише втратою зубів небезпечно це захворювання. Внаслідок пародонтиту з'являються бактерії, які, потрапляючи через тканини ясен у кров, можуть стати пусковим механізмом у розвитку низки серйозних захворювань і погіршувати їх перебіг.

Тож надзвичайно важливо: проходити профілактичні та медичні огляди у стоматолога; вчасно отримувати професійну гігієну порожнини рота (професійна чистка) та планову санацію (низка оздоровчих процедур);

дотримуватися правильного харчування та відмовитися від згубних звичок.

Кому протипоказана капуста

Капуста протипоказана людям, що страждають нирковокам'яною хворобою – вона багата пуринами. У свіжому вигляді не можна при панкреатиті. При загостренні виразкової хвороби шлунка чи дванадцятипалої кишки та коліту капуста перетворюється з ліків на подразнюючий фактор.

Також капуста містить речовини, які є антагоністами йоду: вони перешкоджають засвоєнню йоду щитоподібною залозою. Однак, при термічній обробці і квашенні ці речовини стають неактивними.

Але і сиру капусту, навіть при наявності цих речовин, корисно вживати. Головне, в міру.

Какао поліпшує роботу мозку

Какао – хороше джерело білків, калію та цинку, а також клітковини, заліза, магнію, фосфору та інших поживних речовин.

Какао має здатність зменшувати запалення, нормалізувати рівень холестерину та цукру в крові. Дієтологи запевняють, що вживання какао поліпшує продуктивність роботи мозку.

Ідеальне дозування какао – одна-дві чашки на день. Проблема в тому, що найліпше є досить калорійним. У 100 г порошку міститься 290 калорій, значна частина калорійності припадає на жири.

Для зниження калорійності фахівці радять замінити вершки нежирним молоком та скоротити додавання цукру.