

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

2 (163)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
28 січня '22

Олексіївці будуть з інтернетом

Сьогодні без інтернету, як і без води, – ні сюди, ні туди. Адже все більше адміністративних послуг уже можна отримати через соціальні мережі. Скажімо, не обов'язково для оформлення пенсії відвідувати відділення Пенсійного фонду, чекати поштового оператора, щоб сплатити за комунальні послуги тощо. Все це можна зробити з допомогою комп'ютера чи смартфона. Щоправда, за умови, що в населеному пункті є надійний інтернет-зв'язок. В Катеринівській громаді його налагоджують працівники АТ «Кіровоградське рудоуправління». Нещодавно майже три кілометри спеціального оптоволоконного кабелю вони проклали в Олексіївці. Як повідомив газеті електромеханік підприємства Володимир Бібік, підключення приватних користувачів почнеться в лютому.



Наскільки зросте пенсія



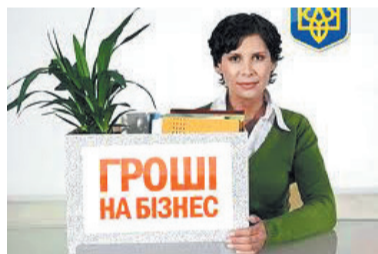
З 1 березня буде проіндексовано пенсії на 14%. Це повідомив прем'єр-міністр Денис Шмигаль на брифінгу за підсумками засідання Ради національної безпеки та оборони минулого понеділка. Він зазначив, що в середньому пенсії збільшаться на 500 грн. Пенсії

військових пенсіонерів та ліквідаторів аварії на ЧАЕС з інвалідністю збільшаться від 700 до 1500 грн. Крім того, буде збільшено мінімальні пенсії для пенсіонерів, які не мали страхового стажу. Також зросте розмір державної допомоги та будуть проіндексовані доплати до пенсій для громадян віком від 70 років. Нагадаємо: в нинішньому 2022 році мінімальну пенсію для українців віком від 70 років піднімуть до 3 000 гривень. Для цього необхідно, щоби трудовий стаж був не менше 30-35 років.

Як отримати гроші на бізнес

До 97,5 тис. грн можуть отримати на розвиток своєї справи з 1 січня безробітні українці, які зареєстровані в центрах зайнятості та мають статус малозабезпечених. Допомогу треба буде повернути за три роки.

Участь у новій бюджетній



програми можуть взяти безробітні малозабезпечені громадяни. Тобто ті, хто мають менше як 2400 грн на місяць на члена сім'ї. Потрібно звернутись із заявою до центру зайнятості за місцем проживання, надати довідку про відсутність притягнення до кримінальної відповідальності, судимості, а також бізнес-план майбутньої справи. Розробити бізнес-план допоможуть працівники центрів зайнятості. Після схвалення регіональною комісією учасник програми має впродовж 30 днів зареєструвати ФОП або юридичну особу.

БІЛЬШЕ НІЖ ПРОСТО ТРАДИЦІЇ



На Меланки гарно вбрана дітворка Катеринівки, як і в попередні роки, з побажаннями миру, добра й нових здобутків у праці відвідала сільську раду та АТ «Кіровоградське рудоуправління».

Звучали колядки, щедрівки. Відчуття свята додали традиційні подарунки, які отримав кожен колядник.

За словами однієї з організаторок дійства, завідувачки міс-

цевої бібліотеки й керівниці театрального гуртка Наталії Ралко, залучення дітей до українських традицій дуже позитивно сприймається їхніми батьками.

Закінчення на стор. 2

Доступні ліки: як і де отримати

Нинішнього року триває реалізація державної програми «Доступні ліки». Вона покриває медикаментозне лікування таких хвороб: серцево-судинних, діабету II типу, бронхіальної астми, розладів психіки та поведінки, епілепсії, нецукрового діабету, інсулінозалежного діабету (I тип), а також профілактику інфарктів та інсультів.

Щоб скористатися програмою, пацієнт має з електронним рецептом лікаря звернутися до однієї з 254 аптек області, які



беруть участь в реалізації програми.

До програми включено 76 препаратів інсуліну та їх аналогів швидкої, середньої та тривалої дії, а також комбіновані. З них 47 – повністю безоплатні.

Зважити на можливі непорозуміння

12 січня нинішнього року комунальне некомерційне підприємство «Центр первинної медико-санітарної допомоги Катеринівської сільської ради» отримало ліцензію на надання послуг первинної медичної допомоги. Про це у фейсбуку повідомила Катеринівський сільський голова Тетяна Пучка.

Оскільки у зв'язку з проведенням організаційних заходів першого – третього лютого можливе виникнення непорозуміння при отриманні первинної допомоги, сільський голова

просить жителів громади поставитися до них з розумінням, а також завчасно, до 31 січня, звернутися за рецептом на отримання ліків за державною програмою «Доступні ліки».

«КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги Катеринівської сільської ради» створено ВИКЛЮЧНО для поліпшення якості та доступності послуг для населення громади», – написала Тетяна Володимирівна і попросила: в разі виникнення непорозуміння, звертатися до неї особисто.

Торік «Наша громада» повідомляла, що депутати Катеринівської сільської ради виділили кошти на ремонт залу для занять хореографічного гуртка в Грузьківському Будинку культури. Працівники комунального підприємства «Обрій» вчасно і якісно впоралися із своїм завданням. Тепер тут уже навчаються юні танцюристи. Зал світлий, є дзеркала, станки для виконання вправ. А ще – що дуже важливо, – тут тепло.

– Дітям дуже подобається зал після ремонту, – каже художній керівник Будинку культури, вона ж і керівник хореографічного гуртка, Юлія Алімагомедова.

Хореографічний гурток в селі дуже популярний. Сьогодні його відвідує тридцятьо дітей від семи й до п'ятнадцяти років. Їх поділено на три групи: молодшу, середню і старшу.



«ДІТЯМ ДУЖЕ ПОДОБАЄТЬСЯ»



– Не всі діти мають природні задатки для того, щоб займатися танцями, але ми нікому не відмовляємо, бо в нашому селі немає для них інших занять, – пояснює художній керівник.

Юлія очікує, що в нинішньому році буде закуплено лінолеум та вішалки для одягу юних танцюристів, встановлено нові двері. А ще вона сподівається, що міне небагато часу й діти радуватимуть глядачів своєю майстерністю зі сцени основного залу. Поки

що той стоїть зачинений, оскільки керівництво колишньої Грузчанської сільради замість того, щоб відремонтувати дах, викинуло чималі кошти на утеплення стін. Дощі й сніг зробили свою чорну справу, й тепер до залу навіть заходити небезпечно.

Минулого року юні танцюристи з Грузького брали участь у концертах, що проходили у Володимирівці, Обознівці, Овсяниківці.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ



Столярня своїми руками

– Шкільний гурток відвідували?

– Ні, якось не склалося. Михайло Єрофійович Жарун, який і тоді його вів, запрошував, але я не думав, що мені це колись знадобиться. А в двотисячному році відчув, що треба повертатися до дитячого захоплення.

– І з чого ви почали?

– З того, що придбав дріль і «болгарку». Потім циркулярку зробив, згодом – стругальний верстат. Сам не впорався б, якби не друзі – Віталік і кум Костик. Допомогали, по телефону консультували. Дещо довелось замовляти на заводі, скажімо, плити для стругального верста. Рівно відшліфувати їх можна було лише на спеціальному обладнанні. Верстат вийшов дуже вдалий.

Аби показати, на що здатний верстат, Віктор пропускає через нього два бруски, потім складає їх до купи. Щілину між ними можна помітити, хіба що тільки добре придивившись.

– Абикий верстат так би не стругав, – каже майстер.

Серед власноруч зроблених верстатів – торцювальний, який забезпечує при відрізванні потрібний кут, фрезерний та довбальний.

– Один спеціаліст, – продовжує Черненко, – почувши, що хочу зробити довбальний верстат, сказав, що в домашніх умовах це неможливо – не вдається точно підігнати деталі. Дещо – пальці і втулки – мені відшліфували на заводі, решту я вже доробляв сам, сам і зібрав. Навіть зварювальника не довелося запрошувати, бо я вже на той час зварку освоїв.

В одному з кутків помічаю якесь металеве приладдя. Здогадуюся, що воно тут не випадково й не зайве. Помітивши мою зацікавленість, Віктор пояснює: теслярські струбцини, дуже потрібна річ при виготовленні вікон і дверей – допомагає щільно стискати деталі при обробці та склеюванні.

– Ви їх теж зробили? – запитую.

– Сміх було б таке купувати,

– усміхається Віктор. – Та й куплені струбцини не дуже якісні, а коштують дорого.

Мені в голові не вкладається: це ж скільки потрібно було наполегливості, терпіння, щоб у всьому розібратися, змайструвати, примусити працювати так, як тобі треба!

Але це ще не все. Віктор добре знається на дереві: які по-

– Багато моїх знайомі змушені були закрити свої майстерні, – додає.

То, може, позбутися і йому майстерні? Ні, надто багато було вкладено в неї душі.

– Мені подобається працювати з деревом, і я вже не зможу без цього, – пояснює.

Він робить щось для дому, наприклад, меблі. Ще зробив



роди м'які, які тверді, які з них на що годяться більше. Універсальним вважає ясен, з нього виготовляється найбільше виробів. Але ж вартість! Якщо за куб сосни треба заплатити дев'ять тисяч гривень, то за куб того ж ясеня – більше сорока тисяч. Скільки ж тоді будуть коштувати вироби з нього?

Це одна з причин, чому мій новий знайомий не бере від людей замовлення на виготовлення тих чи інших виробів. А друга – таке нині податкове законодавство, каже, що краще забути про підприємницьку діяльність.

двомісні санки для синів Остапа і Тараса. Елегантні і водночас чимось нагадують спортивний автомобіль, а головне – міцніші за магазинні, бо зроблені з міцнішого металу.

Узагалі, що б Віктор не робив у своїй майстерні, він робить його якісно. Каже:

– Робити абияк нецікаво, ти не отримувеш від того найменшого задоволення.

З ним не можна не погодитися...

Валерій М'ЯТОВИЧ

Пошуки людей, що мають цікаві захоплення, цього разу привели мене у Володимирівку. Знайомі підказали: живе в них чоловік, з яким варто зустрітися. Звати його Віктор Черненко, а відомий тим, що самотужки освоїв столярну справу й тепер може виготовити з дерева будь-що – вікна, двері, меблі...

Садиба Черненків – у центрі села. На моє щастя, господар удома. Вислухавши, чим цікавлюся, на якусь мить замислився. Запитав:

– А кому це треба?

– Читачам, – відповідаю. – Може, комусь із них прислужиться ваш досвід.

– Гарзд, – погоджується і запрошує до майстерні.

За розмірами майстерня –

невелика, десь три на чотири метри, але густо оснащена верстатами й різним приладдям. Та найбільше дивує ось що: всі ті верстати й пристосування Віктор зробив сам або ж йому допомагали друзі. Може, він має інженерну освіту? Ні, каже, на початку дев'яностих закінчив лише курси кіномеханіків. Не виключає, що захоплення дісталось йому від пращурів. Вони були людьми майстровитими. Наприклад, прапрадід по батьковій лінії, Олександр Афанасійович, зводив хати, виготовляв усе, що потрібно було для домашнього господарювання. Дід під час Другої світової війни будував мости, наводив переправи.

Запитую Віктора, коли відчув, що йому цікаво працювати з деревом.

– Ще в дитинстві, – каже. – Завжди щось майстрував.

Більше ніж просто традиції

Закінчення. Початок на 1-ій стор.

– Батьки розуміють, що ці традиції – це частина української культури, це те, що виокремлює нас як самобутній народ, і хочуть, щоб їхні діти росли й розвивалися в атмосфері українських традицій, бо це престижно, гарно і, як каже молодь, круто, – додає Наталія Василівна.



Проте можливість відзначати свято Меланки, як і багато інших суто українських свят, була не завжди. В розпал воєнничого атеїзму, коли не тільки закривалися й руйнувалися церкви, заборонялися традиційні для українців обряди, їх учасників переслідували – одних звільняли з роботи,

інших виганяли з інститутів, ще інших на тривалий час позбавляли свободи. Підтримка українських традицій відомими українськими письменниками – Ліною Костенко, В'ячеславом Чорноволом, Василем Стусом, Іваном Дзюбою та іншими – на початку сімдесятих років минулого століття стала одним із пунктів звинувачень їх в антирадянській діяльності.

Чому радянська влада намагалася викоринити давні українські традиції? А з тієї ж причини, чому не хотіла, щоб українці розмовляли своєю мовою: нема мови – нема народу. Розпочата наприкінці двадцятих років того ж століття українізація неабияк налякала кремлівських вождів. За їхньою вказівкою було знищено сотні найталановитіших українських письменників, згорнуто видання книжок українською мовою. Їм не йшла з пам'яті Українська революція 1917–1921 років, проголошення самостійної Української держави. Побожання втратити Україну примушувало союзна влада нищити все, що нагадувало б про неї, про український народ.

Уродженка Житомирщини, Наталія Василівна розповіла, що вперше почула колядки й щедрівки будучи школяркою. Тоді в їхньому селищі молодь не колядувала й не щедрувала, до церкви ходили лише старі люди. «Ідейно правильним», каже, був і її батько: не визнавав церковних свят, в такі дні демонстративно щось робив по господарству.

– І ось учитель музики на одному з уроків розповів нам про щедрівки й колядки, – пригадує. – Вони нам дуже сподобалися і ми їх вивчили, а потім самі організувалися й пішли людей з новорічними святами вітати. Переважно відвідували родичів. Було весело й гарно.

Наталії Василівні подобалося відродження новорічних традицій, що тривало в дев'яності роки минулого століття. Розповідає, в Катеринівці, Обознівці, Грузькому й інших сусідніх селах на Меланки організувалися яскраві театралізовані дійства, в яких брали участь провідні аматорські колективи.

Пенсіонерка з Грузького Любова Негара аж обличчям світ-

ліє, коли я цікавлюся, як раніше святкували Меланки.

– По війні то було одне з найулюбленіших свят, – каже. – І дорослі, і малі ходили від хати до хати, співали колядки, з початком нового року вітали. Я коли думаю про пережите, то це мені в першу чергу приходить на згадку.



Жалкує, що люди забувають народні традиції. На запитання, чому так відбувається, Любов Іллівна вражає відповіддю:

– Раніше в людей багатств не було, а розум був.

А ми ж вважаємо, що ми такі розумні, такі грамотні, такі сучасні.

Зрозуміло, що коронавірус, карантинні обмеження внесли, як мовиться, свої корективи і в цю сферу нашого буття, але не

можна забувати про давні традиції. Бо насправді вони – більше ніж традиції. Це те, що нас робить самобутніми, виокремлює з-поміж інших націй. Як вишиванки, як пісні.

На закінчення ділюся віршиком, який по вайберу надіслали мені друзі. Здається, він дуже до часу.

Посвятили воду. Повмивали личка.

Відшуміла дзвінок в хаті

коляда...

Заховались свята в теплу

рукавичку.

Боже, дай діддати другого

Різдва...

По слизьких слідочках дні

летять до сонця,

Лютий мостить сани, буде

ще зима...

Будуть ще узори на старих

віконцях,

Буде на деревах льодяна імла...

Буде гайвороння ранки

веселити,

І стару куфайку ще не скине

дід....

Посвятили воду. Дасть Бог,

будем жити.

У здоров'ї. З миром. Без війни

і бід.

Валерій М'ЯТОВИЧ

Якщо виходити з твердження, що про будь-кого можна написати книжку, то про Наталію Володимирівну Третяк, колишню фельдшерку з Грузького, тим паче її можна написати. Адже тридцять два роки жінка допомагала людям, багатьох з них врятувала від смерті, хоч і сама частенько потребувала допомоги й підтримки. Я навіть знаю, як книжка про неї мала б називатися – «Життя для людей».



Від грузчан не раз чув про неї гарні відгуки. Вони ж радили розповісти про неї на сторінках «Нашої громади», і я домовлявся про зустріч через її сина Олександра Третяка, сільського старосту, але мої плани мінялися, було незручно, що морочу людям голову. І ось нарешті я в гостях у Наталії Володимирівни. Висловлюючись по-сучасному, вона комунікабельна, з нею легко спілкуватися, і я вже з перших хвилин розмови розумію, що з вибором героїні публікації мені пощастило.

Я легко уявляю юну, сповнену великих планів щодо свого майбутнього симпатичну дівчину з Черкащини, яка успішно склала іспити й стала студенткою Кіровоградського медичного училища. Це був її усвідомлений вибір – мріяла допомагати людям.

Але їй пощастило не тільки із вступом до училища. За кілька днів станеться подія, яка дуже змінить її життя, наповнить його світлими барвами. Ця подія – кохання. Вона закохається в одногрупника Антона Третяка.

– Після тижня навчання наш курс послали у Верблюжку Новгородківського району збирати картоплю, й ось там ми впали одне одному в око, – розповідає Наталія Володимирівна. – Всі три роки сиділи за однією партою, дружили, а потім зрозуміли, що не зможемо одне без одного, й побралися.

За її словами, Антон теж не випадково обрав медичну спеціальність. Коли навчався у військовому училищі, тяжко захворіла його мама, і він вирішив стати медиком, щоб її лікувати. Це й привело його в Кіровоградське медучилище. А потім ще було навчання в Дніпропетровському медичному інституті.

До міста над Дніпром вони поїхали вже маючи двох маленьких синів. Мешкали в гуртожитку, комендантом якого призначили її чоловіка. Діти відвідували дитсадок, вона влаштувалася в інституті лаборантом.

– Мій керівник радив і мені продовжувати навчання, – каже, – а я подумала: чоловік уже працюватиме, а я ще ходитиму в студентках? Відмовилася, тепер жалкую – треба було таки прислухатися до поради.

Запитую, як опинилися в Грузькому.

– Чоловіка направили сюди за розподілом, – відповідає. – Тут була дільнична лікарня на двадцять п'ять ліжок. Він працював лікарем, а я – фельдшером невідкладної медичної допомоги. Роботи вистачало, ліжка в лікарні ніколи не були

вільні, бо в нас лікувалися люди з чотирьох великих сіл.

Її чоловік був лікарем, про яких кажуть: від Бога.

– Людина ще тільки переступала поріг кабінету, а він уже знав, що її привело на прийом. Безпомилково встановлював діагноз. Тут є одна бабуся, яка каже, що й досі лікується за його приписом – зберігає його під клейонкою. А воно ж і не дивно: змінилася тільки назва ліків, а все інше залишилося. Чоловіка дуже поважали й шанували, а в двотисячному сам захворів і помер. Я залишилися одна з двома дітьми.

Тоді ж закрили дільничну лікарню.



Наталія Третяк:

Мене часто хворі просили приходити не тільки тоді, коли їм було погано



непідкований кінь, як на лижах, їхав згори. Трохи лячно було.

Маючи тридцять два роки медичного стажу, вона вийшла на пенсію за вислужою років. Працювала б і ще, та змушена була забрати з Черкащини хвору маму. Ну й господарство потребує уваги, бо на одну пенсію не проживеш. Скаржитися:

– Заробила таку пенсію, що соромно й людям сказати, а ціни на все постійно ростуть.

Її тишить, що сини вивчилися, працюють, що є внуки, що зі своїми колишніми пацієнтами в неї збереглися гарні стосунки.

– Мене, – каже, – часто хворі просили приходити до них не тільки тоді, коли їм було погано. Я завжди старалася поради, заспокоїти.

Оскільки відомо, що людина живе «не хлібом єдиним», то я намагаюся вивідати в Наталії Володимирівни, чим захоплюється, що їй приносить моральне задоволення і втіху. Виявляється, вона любить співати. У складі жіночого гурту «Лянуца»



виступала і перед грузчанами, і перед жителями інших сіл. Ще захоплюється поезією Тараса Шевченка, багато її знає напам'ять. Каже: дуже правдиво й зрозуміло писав поет. Як хазяйка, любить пошастувати своїх рідних чимось смачненьким. Наприклад, пиріжками з капустою – вважає, що вони в неї особливі.

Ця розповідь про Наталію Володимирівну не буде повною, якщо я не згадаю тут Михайла Вадимовича Четвертака, лікаря-стоматолога. Він товаришував з Антоном Олексійовичем, а після його смерті підтримував Наталію Володимирівну, допомагав по господарству, знайшов спільну мову з її синами. А потім сталося те, що стається між хорошими людьми, – вони ділять навіл і радощі, і труднощі...

Валерій М'ЯТОВИЧ

На знімках: Наталія Володимирівна; із сином Олександром; Антон Олексійович Третяк; із синами і внуками; із Михайлом Вадимовичем; ансамбль «Лянуца»; улюблені пиріжки з капустою.

Хворі мали лікуватися в районній лікарні, але не всі могли дозволити собі таку «розкіш», тому за звичкою зі своїми болячками зверталися до амбулаторії, відкритої замість лікарні. З медперсоналу – тільки Наталя Володимирівна і ще медсестра, яка опікувалася дітьми. Було тяжко.

Різні випадки траплялися. Розповідає, перше серйозне випробування пройшла, коли її викликали до жінки, яка народжувала вдома. Не розгубилася, все зробила, як треба було. Вдруге пологи приймала на задньому сидінні легкового

автомобіля дорогою до районної лікарні. Слава Богу, дитина народилася швидко. Часто надавала допомогу людям з гіпертонічним кризом, хворим на діабет, зокрема, тим, що впадали в кому.

– Людину тіпає, корчить, їй треба зробити ін'єкцію, і добре, коли є хтось поряд, а так доводилося самій і руками й ногами тримати, – розповідає Наталія Володимирівна.

Чим тільки не добиралася вона до своїх хворих – пішки, велосипедом, трактором, кіньми. Пригадує, як одного разу

ВЕСЕЛКА серед зими

Навіть за хмарної погоди катеринівські ліцей «Нова школа», навчально-виховний комплекс «Сонечко» та приміщення, в якому розташовуються магазин «Мінерал» і сільська рада, здатні веселковими барвами підняти людини настрої, то що вже казати, коли хмари зникають і все довкілля заливає яскраве зимове сонце. Тоді тобі здається, що ти потрапив якщо не в казку, то на майданчик, де знімається дуже веселий, позитивний фільм.

Катеринівка в будь-яку пору року має дуже симпатичний вигляд. З весни й до пізньої осені тут чисто, прибрано, замість бур'янів ростуть квіти. Але й узимку вона гарна. Велика заслуга в тому колективу АТ «Кіровоградське рудоуправління», його керівника Володимира Кухти, який постійно ініціює якісь поліпшення. Ті ж пофарбовані будівлі – одна з численних ініціатив Володимира Валентиновича. Нині в його планах – створення сучасної зони відпочинку, будівництво центральної алеї нижнього парку. Більшість робіт, як і раніше, буде виконано коштом очолюваного ним підприємства.



Кукурудза-гігант

Волинянин Андрій Кравчук виростив кукурудзу з довжиною качана 36 см. Кукурудзяний качан став локальним рекордсменом, його зареєстрували у «Книзі рекордів Волині».



Цікаво, що зернята в качані-рекордсмені різнокольорові. Насіння кукурудзи пощастило дістати із Канади – це сорт Glass Gem, що українською звучить як Скляна Перлина.

«Ми вирощуємо цей екзотичний сорт уже майже 5 років. Родить він прекрасно навіть на бідних на поживні речовини польських землях: на стеблінці здебільшого виростає по 2, а іноді й 3-4 качани завдовжки до 30 см і більше», – розповів воляннин.

Також він зауважив, що можливо 36-сантиметровий качан є рекордним і для всієї України, адже в інтернеті не знайшлося інформації, що в країні збирали ще більші качани.

За матеріалами agronews.ua.

Усміхніться!

Ранок. Понеділок. Начальник запитую:

– У тебе очі червоні. Пив, чи що?

– Ні! За роботою сумував, плавав!

Ваше здоров'я

Як визначити температуру без градусника

Окремо ці методи не надто надійні, але разом можуть ненадовго замінити термометр.

1. Торкніться лоба – при гарячці лоб стає гарячим. Не перевіряйте, чи є у вас жар, самостійно: ваші руки теж можуть бути гарячими, тому ви не відчуєте підвищену температуру. Використовуйте задній бік долоні, там шкіра чутливіша. Переконайтеся, що у приміщенні не надто спекотно та не надто холодно: якщо рука замерзла, чоло здається дуже теплим, а з гарячою долонею буде легко пропустити жар.

2. Торкніться грудей або спини тильним боком долоні: якщо груди або спина здаються гарячими, швидше за все, у людини гарячка.

3. Погляньте на колір обличчя людини у спокої. Почервонілі щоки – це одна вірна ознака гарячки.

4. Виміряйте пульс. У нормі частота серцевих скорочень у дорослих – 60–100 ударів за хвилину. Це стосується і дітей старше 10 років. У дошкільнят нормальний пульс не перевищує 120 ударів, у дітей віком від року до двох

– 130, а у немовлят до року – 160. Як показують дослідження, при лихоманці серце б'ється швидше. Кожні 8-10 ударів понад норму дозволяють запідозрити, що температура тіла підвищилася на один градус.



5. Підвищення температури зазвичай супроводжується іншими характерними ознаками. **Жар:** людині нерідко здається, ніби вона «горить». **Озноб:** незважаючи на внутрішній жар, люди з лихоманкою часто тремтять від холоду, хоча температура повітря у приміщенні при цьому нормальна чи навіть підвищена. **Виражена слабкість:** це може бути сонливість чи просто серйозна втома. **Сильне потовиділення:** у людини з лихоманкою шкіра нерідко здається липкою, вологою на дотик. **Погане**

самопочуття: люди не завжди можуть описати, що їх турбує, але відчуття точно будуть неприємні. **Нудота:** іноді несильна, а часом цілком відчутна. **Головний біль** – ще один частий симптом при лихоманці.

Коли треба негайно звертатися за допомогою

Терміново телефонуйте лікарю, якщо припускаєте жар і при цьому спостерігаєте такі симптоми: ригідність потиличних м'язів шиї, коли людина не може повернути чи нахилити голову; сплутана свідомість; різкі зміни в емоційному стані, наприклад, яскраво виражену тривожність або дратівливість; висип будь-якого виду, що розповсюджується по тілу; фотофобію – болісні відчуття в очах при погляді на світло; зневоднення – його можна припустити по темному кольору сечі, запалих очах, відсутності сліз при плачі; судомі.

Також проконсультуйтеся з лікарем потрібно, якщо лихоманку не вдається збити за допомогою жарознижувачів на основі парацетамолу або ібупрофену або вона зберігається більше п'яти днів.

Харчуємося за сезоном

Щоб узимку не залишитися без вітамінів та мінералів, слід правильно планувати раціон та харчуватися різноманітно. У цей період у продажу можна знайти овочі та зелень, яких цілком достатньо для приготування смачних страв та підтримки імунітету.

► Популярний продукт зимових місяців – це капуста різних видів: білокачанна, червонокочанна, брюссельська та цвітна. Її легко готувати, поєднувати, а це вона дуже корисна: у всіх перерахованих видах є вітаміни групи В, багато вітаміну С, К та інших біо-

логічно активних речовин (кремнію, калію, марганцю та магнію).

► Популярна у нас квашена капуста має цінну властивість: завдяки кислотолюбним бактеріям вона покращує мікрофлору кишечника.

► При плануванні зимового раціону не обійтися без ситної картоплі, але її можна замінити топинамбуром або пастернаком. Не забудьте і про інші популярні коренеплоди: моркву, буряк, ріпу, селеру та цикорій.

► Не залишайте остеронь цибулю, в якій багато ефірних олій, що надають їй бактерицидних

властивостей. Доступна, щоправда коштує дорожче, цибуля-порей, яка корисна при порушенні травлення, підвищеному тиску, артриті та подагрі. Із цибулею-пореем є багато простих рецептів, які можна випробувати. Наприклад, вона дуже смачна у тушкованому вигляді зі сметаною, твердим сиром та приправами.

► Зараз саме час зимових заготовок: солоні огірки та помідори, кабачки, баклажани, солодкий перець та часник. Дуже добре, якщо, крім овочів, заготовлена заморожена зелень: кріп, петрушка, базилік, селера, кінза, шпинат і цавель, хоча зараз багато чого з цього списку можна знайти в магазині майже цілий рік.

Готуємо вдома

Шпундра

500 г свинини (грудина або ошийок), 1-2 буряки, 2 цибулини, 3 ст. л. оцту або соку половини лимона, 3 ст. л. олії (можна смалець або шкварки), 2-3 зубчики часнику, 2 ст. л. борошна, сіль та перець.



Свинину порізати. Приправити її сіллю, перцем та олією. У казанку або іншому високому посуді для запікання розігріти решту олії або смалець. Викласти туди свинину і обсмажувати на великому вогні, доки вона з усіх боків не стане золотистою. Почистити і порізати великими шматками буряк і цибулю та злегка протушувати разом із м'ясом. Додати подрібнений часник. За старовинним рецептом шпундра готується на буряковому квасі. Його можна замінити водою з оцтом або соком лимона. Додати оцет з водою (вода має майже вкрити м'ясо). М'ясо тушувати на невеликому вогні або тримати в духовці при 170-180°C 1-2 години. За кілька хвилин до готовності додати борошно, сіль та перець на смак, добре все перемішати. Шпундру можна подавати з картоплею чи їсти як самостійну страву зі сметаною чи зеленню.

Пампухи з начинкою

0,5 л молока, 120 г цукру, 1 пакетик ванільного цукру, 40 г свіжих дріжджів, 850 г борошна, 2 яйця, 4 ст. л. олії, 1 л олії для смаження. Начинки: 100 г маку і 1 ст. л. цукру, 100 г варення, 100 г шоколаду, 100 г вишень.



Зробити опару: розвести дріжджі в теплом молоці, додати 8 ст. л. борошна від загальної кількості і 2 ст. л. цукру. Поставити суміш на 30 хв. у тепле місце. У просіяне борошно влити опару, додати олію, збити з цукром яйця та замісити тісто. Залишити в теплом місці на годину. За цей час приготувати начинку (будь-що з переліченого). Можна запарити і перетерти мак самостійно або ж купити готову макову масу. Морожені вишні розморозити і зчідити зайву рідину. Шоколад поламати на шматочки. Коли тісто підійде, обміяти його ще раз. Розкачати пласт і вирізати склянкою кружальця. В середину кожного викласти начинку та накрити іншою частиною тіста, защипнути краї. Готові пампухи покласти на посипану борошном дошку заліпленим донизу. Залишити їх на 10-15 хв., щоб піднялися. У глибокій каструлі з товстим дном чи сковороді розігріти 1 л олії. Коли на дні з'являться бульбашки, пампухи можна смажити. Опустити по 3-4 пампухи та обсмажувати з обох боків до золотистого кольору. Гарячі пампухи посипати пудрою. Для запаху до пудри можна додати ванільний цукор. Найкраще пампухи смакують теплими.