

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

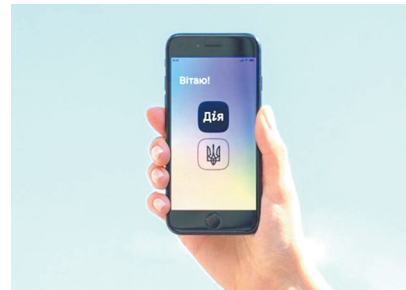
3 (164)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
11 лютого '22

Смартфони від президента

Невесні в Україні запускають нову державну програму «eСмартфон». Усі охочі вакциновані українці від 60 років отримають безплатно смартфон і пільговий тариф.



Про це заявив президент Володимир Зеленський на Diia Summit у Києві 8 лютого.

«Усі вакциновані українці від 60 років отримають сучасний безплатний якісний смартфон і пільговий тариф. Це шлях до головної нашої мети – доступ до інтернету всіх громадян України. Переваги цифрової держави мають бути доступні всім незалежно від віку», – сказав Зеленський.

Також президент розповів про багато нових можливостей у «Дії». Наприклад, зміну місця реєстрації онлайн у кілька кліків. За словами Зеленського, більше не буде жодних обліків, паспортних столів, військкоматів і черг. Зеленський уточнив, що тепер не потрібно носити з Ід-паспортом довідку про реєстрацію місця проживання.

Переможця назве журі



Хто буде першим лауреатом Всеукраїнської літературної премії «Експедиція» імені уродженця Володимирівки, знаного українського письменника Леоніда Тендюка, стане відомо 16 лютого. Цього дня члени журі визначаться, хто, на їхню думку, має носити це почесне звання. Свої твори подали дев'ять авторів, більшість яких – з Кіровоградщини.

Вручення премії відбудеться у Володимирівці в день народження письменника – третього березня.

За що варто дякувати «Обрії»

– Де ми тільки не працюємо сьогодні, – відповідає керівник комунального підприємства «Обрій» Ігор Вітряченко на моє запитання, де працюють його підлеглі. – У Грузькому ремонтуюмо бібліотеку, у Володимирівці – приміщення старостату, в Олексіївці, Обознівці і в тому ж Грузькому розчищаємо узбіччя доріг від порослі.

Нещодавно Ігор звітував перед депутатами Катеринівської сільської ради за минулий рік і йому було що сказати – перелік виконаних робіт займав майже вісім сторінок. Запитань, а тим більше якихось претензій до нього не було, адже всім відомо, як працює підприємство.

Треба сказати, що, засновуючи «Обрій», депутати попереднього скликання, як мовиться, влучили в десятку. Час показав, що без нього важко було б утри-



Розширено перелік послуг, які можна оплатити грошима за вакцинацію

Кабінет Міністрів розширив перелік послуг, які можна оплатити грошима за вакцинацію.

Відтепер туди додали можливість придбати медикаменти і оплатити комунальні послуги.

Так, скористатися розширеним переліком оплати послуг зможуть українці віком від 60 років, а також люди з інвалідністю I та II групи.

Крім того, збільшився строк використання коштів: отримані на картку «eПідтримка» гроші можна буде витратити впродовж не 4, а 9 місяців з дня зарахування.

Наразі програмою eПідтримка вже скористалися понад 8,2 мільйона українців, отримавши на рахунки загалом 8,25 мільярда гривень з дер-

жавного бюджету. Найчастіше цими коштами українці оплачують послуги книжкових магазинів, кінотеатрів, театрів і концертних холів, залізничних і авіаперевезень.

Також українці, які щепляться бустерною дозою вакцини проти COVID-19, отримають додатково 500 гривень у межах президентської ініціативи eПідтримка. Рішення про це Кабмін ухвалив 9 лютого.

Виплати за щеплення бустерною дозою почнуться з 14 березня.

А з 7 лютого отримати 1000 гривень в рамках програми eПідтримка можуть неповнолітні українці від 14 років, які мають дві дози щеплення від COVID-19.



мувати всю комуналку, виконувати ремонти, оперативно усувати поломки, наводити належний

порядок на території. Не прогадали депутати, на мій погляд, і з кандидатурою керівника – Ві-

тряченко, хоч і молодий за віком, відповідальний і – що теж важливо, – знає свою справу.

Ефективності діяльності підприємства сприяє й те, що і сільський голова Тетяна Пучка, і депутати приділяють увагу його розвитку, зокрема, зміцненню його матеріальної бази.

– Те, що ми мали на початку, й нині – не порівняти, – каже Вітряченко. – Тоді навіть бур'яни скосити не було чим.

Нині вони мають в своєму розпорядженні колісний трактор, сміттєзвоз, пристосування для прокладання водопровідних труб, близько двох десятків бензинових кіс та багато іншого. В нинішньому році отримають ще грейдер.

Закінчення на стор. 2

Змінять програму з інформатики

1 вересня 2022 року розпочнеться пілотування нового покоління матеріалів з інформатики для всіх класів. Про це повідомили у Міністерстві цифрової трансформації. Пілот для закладів загальної середньої освіти відомство впроваджує разом із Міністерством освіти і науки та проектом EU4DigitalUA.

В рамках проекту планується проаналізувати та оновити зміст предмета, напрацювати концептуально новий підхід до методики викладання інформатики, створити репозиторій

цифрових освітніх ресурсів та дати змогу школярам та вчителям обирати траєкторії навчання.

Міністр цифрової трансформації Михайло Федоров, говорячи про оновлення шкільної програми з інформатики, наголосив: «Технології – більшість нашого повсякденного життя. Цифрова грамотність сьогодні життєво необхідна річ, і вчити правильно користуватися технологіями важливо з дитинства, зокрема у школах на уроках інформатики. І маємо робити це якісно».

Освіта для дорослих

9 лютого уряд підтримав прийняття Закону «Про освіту дорослих». «Законопроект дасть змогу здобувати за рахунок пільгових довгострокових кредитів фахову передвищу та відповідний ступінь вищої освіти за іншою спеціальністю особам, які мають страховий стаж не менше 7 років», – повідомив міністр освіти Сергій Шкарлет.

Проект має на меті визначення правових, організаційних і економічних засад функціонування та розвитку системи освіти дорослих, створення умов для ефективного співпраці, а також реалізації права осіб на безперервне навчання з урахуванням пріоритетів суспільного розвитку та запитів економіки.



Так тримати!

Одразу дві приємні новини надійшли до Володимирівської філії ліцею «Нова школа». В одній з них йдеться про те, що учениця 3 класу Світлана Лисенко посіла третє місце в конкурсі дитячого малюнку «Зимова феєрія». Катеринівська сільська рада нагородила юну художницю цінним подарунком, що безперечно надасть їй творчого натхнення.

Інша новина стосується старшокласника Максима Лося. Він став призером третього етапу Всеукраїнської олімпіади з трудового навчання (технічні види праці). Максим навчається у вчителя Михайла Жаруна, якому вдалося виховати багатьох переможців олімпіад та конкурсів.



В інтересах усієї громади

Відбулася чотирнадцята сесія Катеринівської сільської ради восьмого скликання. Депутати затвердили звіт про виконання бюджету минулого року, внесли зміни до штатного розпису виконавчих органів сільської ради, закладів середньої освіти, Центру первинної медико-санітарної допомоги, внесли зміни до програми соціального захисту і соціальної підтримки жителів громади та до бюджету громади на нинішній рік, заслухали звіт про діяльність комунального підприємства «Обрій», розглянули інші питання.

«Наша громада» попросила Катеринівського сільського голову Тетяну Пучку прокоментувати рішення, що мають важливе значення як для громади в цілому, так і кожного її жителя окремо. Ось що вона сказала.

Буде свій перукар

На перший погляд, надання перукарських послуг не таке вже й важливе питання, щоб його виносити на сесію. В той же час воно дуже актуальне для людей похилого віку, тих, хто за станом здоров'я та через фінансові труднощі не може відвідувати міську перукарню. Депутати врахували цю обставину й затвердили посаду перукаря. Він відвідуватиме всі населені пункти. Місце надання послуги і час будуть визначені найближчим часом. Послуга надаватиметься й за місцем проживання осіб, які не зможуть дістатися до визначеного місця. Перукар приступить до роботи вже за тиждень.

Плюс денний стаціонар

«Наша громада» вже повідомляла про те, що з першого лютого запрацювало комунальне некомерційне підприємство «Центр первинної медико-санітарної допомоги Катеринівської сільської ради». Жителям громади не слід боятися, що реорганізація системи медичного обслуговування призведе до його погіршення. Навпаки, вона затівалася саме для того, щоб отримання медичних послуг стало доступнішим і ефективнішим. Адже не припиниться робота жодного медичного за-

кладу. І лікарські амбулаторії, і фельдшерсько-акушерські пункти стали складовою частиною Центру. Єдине, що змінилося, – статус фельдшерсько-акушерських пунктів у Осикуватому, Лісному і Аврамівці. Оскільки там проживає менше трьохсот чоловік, фельдшерсько-акушерські пункти реорганізовано в медичні пункти і прикріплено їх до найближчих лікарських амбулаторій.

В Катеринівській лікарській амбулаторії передбачається створити міні-лабораторію, що дозволить оперативно робити аналізи та призначати лікування. Ще одним важливим нововведенням стане відкриття в нинішньому році денного стаціонару при кожній лікарській амбулаторії.

Щодо декларацій, підписаних із сімейними лікарями раніше, то їх доведеться передекларувати. Працівники Центру первинної медико-санітарної допомоги стараються зробити все, щоб цей процес не завдав жителям громади зайвих клопотів.

Ремонти, ремонти...

Визначено перелік об'єктів, які ремонтуватимуться в нинішньому році. Переважно це заклади освіти і культури. В Грузькому вже ремонтується приміщення бібліотеки, на черзі – ремонт актові зали тамтешньої школи.



Буде відремонтовано з дотриманням вимог першої класи в усіх навчальних закладах громади.

У Могутненському НВК нарешті з'явиться повноцінний комп'ютерний клас. Вже частково закуплено комп'ютери та столи для них, а також 26 двомісних парт.

Нарешті розпочнуться ремонтні роботи в Могутненському будинку культури. Передбачається в нинішньому році привести до ладу фойє, чотири кабінети (для гуртків, бібліотеки, сільського старости) та встановити електричне опалення. На придбання матеріалів для цих робіт виділено пів мільйона гри-

вень. Ремонт глядацької зали й фасаду передбачається провести в наступному році.

Значні кошти виділено на ремонт доріг в населених пунктах громади. Завдяки прийнятому рішенню вже найближчим часом буде замовлено кошторисно-технічну документацію для капітального ремонту проїжджої частини вулиці Центральної в Овсяниківці та вулиці Набережної в Могутньому, а також відрізу, що з'єднує вулицю Мухамедієва в Грузькому з дорогою Кропивницький – Каніж – Новомиргород.

Підтримувати дороги громади в належному стані дозволить

використання грейдера. Депутати проголосували за виділення коштів на придбання його в лізинг.

Отримують допомогу

Депутати також підтримали зміни до програм соціального захисту, завдяки яким частина жителів громади отримає разову фінансову допомогу. Це стосується ветеранів АТО/ООС, війни в Афганістані та учасників ліквідації аварії на Чорнобильській АЕС. Розмір допомоги становить 2500 гривень.

Посприяли небайдужі люди

А це вже не про рішення сільської ради. Відомо, що стан дороги державного значення Кропивницький – Каніж – Новомиргород, яка пролягає через територію Катеринівської ОТГ, не витримує, як мовиться, жодної критики. На щорічний ямковий її ремонт витрачаються мільйони гривень, але толку з того ніякого. І ось приємна новина: нарешті багатостраждальну дорогу буде відремонтовано капітально. На це держава виділила понад мільярд гривень. Вже відбулися тендерні процедури, тож є підстави сподіватися, що ремонтні роботи розпочнуться невдовзі.

Тетяна Володимирівна зазначила, що вирішення питання капітального ремонту дороги Кропивницький – Каніж – Новомиргород стало можливим завдяки небайдужій позиції члена виконкому Катеринівської сільської ради, керівника сільгосп-підприємства «Олексіївське» Віктора Яцканича та активній діяльності народного депутата України Ігоря Мурдія.

Валерій М'ЯТОВИЧ

ПРОТИДІЯТИ БРАКОНЬЄРАМ РАЗОМ

Така мета зустрічі начальника управління державного агентства меліорації та рибного господарства в Кіровоградській області В'ячеслава Грибенка із сільськими старостами та орендарями водойм Катеринівської територіальної громади, що пройшла минулого вівторка в сільській раді.

– Ми можемо лише разом з органами місцевого самоврядування та громадськими активістами налагодити ефективний контроль за використанням водойм і зупинити бракон'єрів, які ставлять власні інтереси вище громадських, – сказав В'ячеслав Вікторович кореспонденту «Нашої громади» після зустрічі. – Йдеться про інформування нас про порушення, на які оперативно реагуватимуть



наші інспектори та слідчо-оперативна група. Особлива увага приділятиметься незаконному скиданню води, яке завдає значної шкоди рибі та птахам, що селяться на водоймах.

Начальник управління подякував Катеринівському сільському голові Тетяні Пучкі за сприяння в проведенні зустрічі.

За що варто дякувати «Обрій»

Закінчення. Початок на стор. 1

Про коси Вітряченко згадує не випадково. Знищення бур'янів, враховуючи нинішню територію громади, додає чимало клопотів «Обрій». Триває ця боротьба з весни й до пізньої осені, оскільки бур'яни ростуть настільки швидко, що на скошені ділянки косарям доводиться повертатися вже за два тижні. Коси – основна їхня «зброя».

Вітряченко каже, що їм не був би зайвим ще один колісний трактор. Пояснює:

– Нерідко виникають ситуації, коли терміново потрібен трактор, але він зайнятий на інших роботах в іншому селі. У нас є достатньо причіпного обладнання, щоб обидва трактори використовувати одночасно.

На колектив «Обрій» покладено й ремонт об'єктів соціальної сфери. Більшість з тих об'єктів не бачили ремонтників по двадцять, тридцять, а то й більше років. Швидко і якісно повертати їм пристойний вигляд допомагає торішнє нововведення.

– Раніше ми наймали ремонтників, а минулого року створили свою бригаду майстрів, – каже Вітряченко. – Так зручніше й вигідніше. Та й якість робіт забезпечується краща.

Ігор має вже перелік об'єктів, де буде задіяна ця бригада нинішнього року. Перелік – чималий.

Зрозуміло, що підприємство працює за заздалегідь затвердженим планом, але часто жит-



тя вносить свої корективи, тобто виникають ситуації, коли доводиться відкладати заплановане. Так буває, наприклад, коли стається порив водогону, якась інша біда. На жаль, примушують комунальників відкладати свої справи й деякі небайдужі мешканці громади. Під час нашого з Ігорем спілкування йому зателефонувала жителька обознівського Хутора. Поскаржилася: вона мешкає на верхній вулиці і вже кілька днів в крані немає води.

– Вода незабаром буде, чекайте, – заспокоїв жінку Вітряченко.

Мені ж пояснив, чому до верхньої вулиці не доходила вода. Один із жителів нижньої вулиці полінувався вчасно утеплити трубу, й вона розмерзлася, коли

вдарив мороз. Вода текла на город день і ніч.

– Нам же господар пояснив, що не бачив, що сталося, – каже Ігор.

На закінчення цікавлюся в нього, яке з минулорічних завдань йому запам'яталося найбільше й чому.

– Мабуть, кладка у Володимирівці, – відповів, трохи подумавши. – Ніколи не доводилося робити щось подібне. Було цікаво. Зрештою, все вдалося, жителі села задоволені. Я ж, користуючись нагодою, дякую всьому колективу за дружну і якісну працю.

Валерій М'ЯТОВИЧ



Про те, що Любов Майстренко пише вірші, в Катеринівці знають, мабуть, усі дорослі. Адже не раз читала свої твори зі сцени місцевого Будинку культури, на різних зібраннях, в тому числі ветеранської організації, яку очолює вже одинадцять років.



Наприкінці минулого року стало відомо, що її творчий доробок відзначило журі міжнародного конкурсу в Чехії. Незважаючи на велику кількість учасників – близько півтори тисячі з десяти країн світу, – Любові Григорівні присуджено друге місце. Її нагороджено дипломом та спеціальною медаллю.

– Узагалі минулий рік для мене в творчому плані був дуже вдалим, – каже. – Я також перемогла на конкурсі «Долинський листопад» та міжнародному багатожанровому конкурсі в Києві.

Брати участь в конкурсах їй допомагає дочка Оля, викладачка музики.

Любов Григорівна не вважає себе професійною поетесою. Не пише вірші на замовлення, вони з'являються під враженням від пережитого, від якоїсь події чи зустрічі.

– Я пишу вірші серцем, – додає.

Як це «писати серцем», пояснює на конкретному прикладі. Їй було дев'ятнадцять, коли вона приїхала з Кривого Рогу в рідне село й дізналася про смерть батька.

– Мені не повідомили, нібито не хотіли мене засмучувати, – каже. – Я пішла на кладовище, знайшла його могилу й довго стояла, згадуючи, яким він був. Згодом свою печаль передала у вірші, який починався так:

*Берізьку бачу у п'ятні, –
Стара вже, сива, похилилась.
Дивлюся вперше у житті
Я, батьку, на твою могилу.*

Любов Григорівна наводить інший приклад:

– Зять на Великдень привіз нам цуценя. Жуля, так назвали ми його, швидко росла, була доброю, справною. Ми її полюбили. А восени, коли почалося полювання, Жуля побігла до ставка, й там її підстрілили. Ми тяжко переживали її загибель, а якогось дня я спіймала себе на тому, що вже складаються ось такі рядки:

*Зять приїхав до нас на Великдень
І привіз мале цуценя.
Заблукало воно чи хтось викинув,
Каже: «Бігло кудись навмання».*

*Жуля виросла. Гарною стала,
Помічниця була мені –
То гусей віджене до ставу,
То розгонить сусідських котів.*

*Прийшла осінь – пора полювання,
На леваді мисливців – тьма!
І почувши собаче гарчання,
Моя Жуля до них пішла.*

*Чим тваринка моя завинила?
Не було в мисливців жалю,
Влучним пострілом Жулю вбили
І поранили душу мою.*

*Я надвір вибігаю, гукаю,
Сірий дощ накрапа з небес,
І не плачу я – завиваю,
Як бездомний, бродячий пес...*

Цікавлюся в Любові Григорівні, коли почала віршувати.

– Та ще школяркою, – відповідає. – На випускному екзамені в одинадцятій класі письмову роботу зробила у віршовій формі. Вчителям вона дуже сподобалася – хвалили мене, ставили за приклад іншим.

Вона народилася в Катеринівці, але Долинського району, а середню школу закінчувала в Кривому Розі. Через сімейні обставини (батьки розлучилися, й у матері з'явився інший чоловік) сама попросилася в інтернат. Училася добре.

– У Кривому Розі виходила газета «Червоний гірник», – продовжує Любов Григорівна, – і я носила туди свої вірші. Мені запропонували допомагати коректору. Ще я там закінчила університет робітничих кореспондентів.



Любов Майстренко: Я пишу вірші серцем

Співпраця з «Червоним гірником» визначила подальший життєвий шлях дівчини. Працювала в Долинській районній газеті літературним працівником, потім завідувала відділом листів. Пізніше був легендарний «Молодий комунар» – обласна комсомольська газета. Легендарний, бо там трудилися журналістами ті, кому су-

навіть були опубліковані на сторінках «Забайкальського комсомольця».

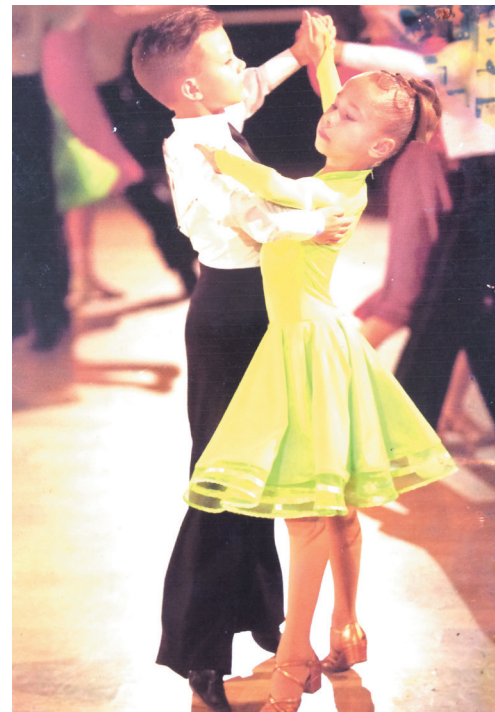
Повернувшись з БАМу, Майстренки оселилися в Катеринівці вже Кіровоградського району. Любов Григорівна брала активну участь в художній самодіяльності, ну й писала вірші.

На запитання, хто її улюблені поети, Любов Григорівна, окрім уже згаданого

компанія переодягнених веселих людей сидить у Майстренків за столом.

– Це на Василя до нас завітали колядники, – пояснює Любов Григорівна. – Ми щороку їх чекали, бо мій чоловік – Василь та ще й Васильович.

На одній із світлин Любов Григорівна тримає диплом поряд з двома жінками. Запитую, за що відзнака. Виявляється, за



дилося стати відомими українськими поетами, – майбутній лауреат Шевченківської премії Володимир Базилевський, Валерій Юр'єв, Віктор Погрібний, Валерій Гончаренко. Їхня творчість спонукала молоду журналістку до копіїткої праці над словом. Її вірші з'являлися на сторінках цього та інших часописів.

– Мені більше імпонувала поезія Валерія Гончаренка, – продовжує Любов Григорівна. – Він теж писав тільки про те, що народжувалося в його серці. Яюсь побувала в нього вдома на Кузнях (старий мікрорайон Кіровограда) й була вражена умовами, в яких жив поет. Маленька хатинка, на цвяшках висять вінки з цибулею, часником. Запам'яталася старенька мама. Вона сиділа на ліжку у вишитій блузі серед вишитих подушок. Вона й для Валерія вишивала сорочки. Одна з них, найменша, зберігається нині в літературно-меморіальному музеї Івана Карпенка-Карого (Тобілевича) в Кропивницькому. Валерій дуже любив свою маму, часто згадував її в своїх віршах.

Тоді ж Люба зустріла свого майбутнього чоловіка Василя Майстренка. Через деякий час молода сім'я подалася на «будову віку» – будівництво Байкало-Амурської магістралі. Нові враження, нові пригоди народжували вірші, окремі з яких

Валерія Гончаренка, називає Ліну Костенко й Василя Симоненка. Чимало їхніх творів вона знає напам'ять. Зізнається: їй достатньо кілька разів прочитати вірш, щоб запам'ятати.

Сьогодні поети-початківці мають по кілька збірок своїх віршів, а у Любові Григорівні – жодної. Кажу їй про це і чую:

– В радянські часи навіть відомі поети роками чекали своєї черги у видавництвах, то таким, як я, пробитися туди було майже неможливо. Нині інша ситуація, тільки я не думаю, що мені треба видавати збірку.

Своїм найбільшим і найціннішим життєвим здобутком вважає родину. Ще б пак! Троє дітей, сім внуків і один правнук. Син Олег більше двадцяти років трудиться в кар'єрі місцевого рудника, дочка Ольга і Світлана (обидві закінчили мистецький факультет педагогічного університету імені В. Винниченка, що в Кропивницькому) займаються улюбленою справою. Тішиться досягненнями внуків. Та й як не тішитися, коли, наприклад, Рома, син Світлани, став чемпіоном України з бальних танців у своїй віковій категорії!

Розглядаємо світлини із сімейного альбому. Ось Любов Григорівна із сином Олегом на руках, ось вона на БАМі, ось дочка Світлана зі своїми трьома синами. Звертаю увагу на світлину, де чималенька

перемогу в обласному конкурсі, що його організувала «Укрпошта».

– Конкурс називався «Лист до найдорожчої людини», – каже. – Я написала лист своїй сьєкрусі Олені Сергіївні. Послала, а через деякий час приїздить до нас додому дві працівниці обласної дирекції «Укрпошти» й повідомляють, що мій лист визнано найкращим.

Жалкую, що газетна площа не дозволяє вмістити більше світлин із сімейного альбому Майстренків.

На закінчення пропоную вірш Любові Григорівні про село свого дитинства.

*Село, де клени сплять в нічній задумі,
Де синя річка хлюпотить в траві,
Де народились мрії мої й думи,
До болю рідне й дороге мені.*

*Левади, що пропали свіжим сіном,
Де ранки перламутрові встають,
Де я ходила з доньками і сином –
Село моє! Це ж я зростала тут!*

*Там моя хата – біла орхідея.
Там пахнуть мальви, ніжні васильки...
Як хочеться поїхати до неї
Й поцілувати рідні долівки!*

Валерій М'ЯТОВИЧ

Захоплююча й корисна екскурсія



Її здійснили учні Володимирівської філії ліцею «Нова школа» на закінчення Тижня Батьківщини, який тут проводився. Цього разу вони побували в обласному краєзнавчому музеї, де зібрано велику кількість експонатів – свідків минулості.

Багаті експозиції відділів історії та майстерність екскурсоводів допомогли дітям перенестися уявою на сотні й тисячі років назад, краще зрозуміти ті чи інші події. З великим інтересом діти оглянули археологічні знахідки трипільської, кімерійської та скифської культури, зібрання рари-

тетів колекціонера Олександра Ільїна, яке стало справжньою сенсацією після смерті колекціонера на початку дев'яностих років минулого століття. Китайські вази, французькі меблі, картини видатних майстрів пензля, ікони, рідкісні монети – це тільки невелика частина того, що виставлено тут на загальний огляд.

Особливі емоції викликав у дітей природничий відділ музею, де представлено тваринний світ від сивої давнини й до наших днів, докази того, що на території нашої області життя тривало у всі часи.



Ваше здоров'я

Біль у горлі лікуємо вдома

Якщо небезпечних симптомів немає, біль у горлі можна лікувати вдома, не звертаючись до лікаря. Нижче – кілька способів полегшити неприємні відчуття.



Випити щось тепле. Чай, компот, морс, бульйон. Ці напої звожують подразнену слизову оболонку і таким чином можуть допомогти, якщо болить горло.

Якщо ви кашляєте, до чаю можна додати мед. ▶ Проте його не можна давати дітям молодше одного року.

Прополоскати горло соляною водою. Вона допомагає промити горло від зайвого слизу, зменшує набряклість, зволожує та зменшує біль. Додайте пів чайної ложки кухонної солі на склянку теплої води та добре перемішайте. Не ковтайте розчин – після полоскання його потрібно виплюнути.

▶ Дітям до шести років такі полоскання не рекомендовані: дитина може поперхнутися.

Спробувати аптечні льодяники від болю у горлі. До їх складу входять знеболювальні речовини, які викликають легке оніміння та знижують чутливість горла. До того ж, коли ви смочите льодяники, збільшується слиновиділення. Отже, горло зволожується.

▶ Дітям молодше чотирьох років льодяники протипоказані через ризик задиху.

Також можна скористатися аптечними препаратами від болю в горлі – безрецептурним знеболюючим спреєм або розчином для полоскання з анестетиком. Але перед тим, як їх купувати, краще проконсультуватися з лікарем-терапевтом або, якщо мова про дитину, педіатром.

Зволожувати повітря. Поставте на підвіконня відкриту ємність із водою або покладіть на батарею кілька вологих серветок та змінійте їх у міру висихання. Також можна іноді дихати теплою (не гарячою!) паром.

Справа в тому, що сухе повітря посилює подразнення у горлі. А вологе, навпаки, пом'якшує слизову оболонку, зменшуючи неприємні відчуття.

Дихати чистим повітрям. Сигаретний дим, запах миючих засобів або інших хімічних речовин (фарби, лаку, бензину) теж здатні посилити подразнення у горлі. Поки ви хворієте, повітря у вашому будинку має бути чистим.

Більше відпочивати. Біль у горлі зменшується з часом. Коли спите, він минає швидше, а в організмі залишається більше сил, щоб боротися з інфекцією.

Біла піна в банці з медом

Якщо ви купили банку з медом, а потім побачили, що в ній утворилася біла піна, то вам пощастило. Адже ви купили посправжньому хороший і якісний продукт, який не піддавався нагріванню перед фасуванням. Такий мед можна сміливо вживати!

Насправді – це натуральна медова глюкоза. Формування цієї пінки відбувається саме со-



бою. До речі, пінка сповнена дуже корисним для здоров'я натуральним пілком. Її смак може нагадати багатьом смак цукерок. Але він більш корисний. Та й смачніше будь-якої цукерки.

Як зменшити шкідливість жирів

1. Їжте менше жирного м'яса, особливо червоного. Коли готуєте страву з м'яса, зрізайте з нього жир, а з птиці знімайте шкіру.
2. Не смажте, а запікайте, варіть, тушуйте, готуйте на пару.
3. Додавайте в салати насіння – соняшникове, гарбузове, кунжут, льон.
4. Намагайтеся обмежити споживання сала й вершкового масла. Натомість обирайте для приготування їжі соняшкову, оливкову чи кунжутну олію, але невелику кількість і необроблену, тобто холодного пресування.
5. Відмовтеся від вживання трансжирів. Для цього уникайте обробленої та смаженої їжі (магазинної): пончиків, бісквітів, пірижків, замороженої піци, кре-



керів, цукерок тощо. Зважайте на склад продуктів. Якщо знайшли серед інгредієнтів гідрогенізовану олію, а саме вона містить трансжири, то таких продуктів варто уникати.

6. Додайте у раціон авокадо, горіхи, морську рибу.

Ці прості рекомендації дозволять збалансувати раціон. Дотримуйтеся цих порад – і зможете укріпити здоров'я, зменшити ризик виникнення серцево-судинних хвороб, продовжити тривалість життя та покращити його якість.

ДЕНЬ ЗАКОХАНИХ прикмети та повір'я

День святого Валентина – свято закоханих, яке виникло в католицьких країнах, але з початку 90-х років минулого століття його все активніше почали святкувати в Україні. День усіх закоханих традиційно відзначають 14 лютого.



♥ Весілля або заручини цього дня обіцяють довге й щасливе життя.

♥ Якщо цього дня закохана пара дасть обопільну клятву вірності – жодні спокуси не зможуть зруйнувати їхній союз.

♥ Молоді дівчата зранку 14 лютого виходять на вулицю і дивляться в небо: якщо бачать багато-багато птахів – то і залицяльників буде багато.

♥ У день закоханих навіть птахи знаходять собі пару. Якщо подивитися в небо й спробувати знайти там пару пташок, то можна передбачити, яким буде обранець. Так, якщо це синички – наречений буде веселим, молодим і добрим. Якщо ж ворони – суджений буде старшим і суворим; якщо ж сороки – то балакучим і легковажним.

♥ Аби дізнатися ім'я судженого, дівчині потрібно вийти на вулицю і запитати ім'я першого зустрічного чоловіка – так зватимуть її коханого. Якщо ж чоловік не назве свого імені – то заміжжя відбудеться не скоро.

♥ Якщо перший, хто подзвонить дівчині цього дня, буде її коханий, то весь рік, аж до наступного Дня закоханих, вона буде в нерозривному зв'язку з ним.

Готуємо вдома

Рахат-лукум

375 мл води, 250 мл фруктового або ягідного соку, 140 г + 3 ст. л. кукурудзяного крохмалю, 200 г цукру, 1 ст. л. цукрової пудри.



У каструлі змішати воду із соком (будь-яким, можна свіжим), 140 г крохмалю та цукром. Поставити на слабкий вогонь. Постійно помішуючи, варити близько 15 хвилин. Густу та тягучу масу, яка вийшла, перелити у злегка змочену водою форму та розподілити рівним шаром. Можна використовувати форму для випікання. Залишити остигати при кімнатній температурі приблизно на годину-півтори. З ложки крохмалю, що залишилися, змішати з цукровою пудрою. Охолоджену масу нарізати невеликими кубиками і обвалити в підготовленій суміші.

Курка, тушкована з картоплею та гарбузом

350-400 г філе курячої грудки, 400 г гарбуза, 3-4 картоплі, 1 цибулина, 2 ст. л. олії, сіль і чорний мелений перець – за смаком, 200-250 мл курячого бульйону або води, зелень.



Курку, гарбуз та картоплю нарізати шматочками середнього розміру. Цибулю подрібнити. На олії обсмажити цибулю. Додати шматочки курки і підрум'янити з усіх боків за кілька хвилин. Викласти туди картоплю з гарбузом, посолити, поперчити і залити бульйоном. Довести до кипіння та готувати на помірному вогні під кришкою приблизно 25 хв. Наприкінці посипати зеленню.

Печиво без випічки

500 г печива, 180 г вершкового масла, по 80 г родзинок і волоських горіхів, 1 банка вареного згущеного молока.



М'яке масло збити з вареним згущеним молоком, змішати з подрібненим на крихту у блендері печивом, родзинками і подрібненими горіхами. Все ретельно перемішати. Сформувати печиво за допомогою невеличкої рюмки, вистеливши її плівкою і щільно наповнюючи солодкою масою. Перед подачею витримати печиво три години в холодильнику.

Крабовий салат

300 г пекінської капусти, 1 свіжий огірок, 2 варених яйця, 200 г крабових паличок, 150 г сиру сулугуні, зелень, сіль перець. Заправка: 2 ст. л. сметани, 1 ст. л. діжонської гірчиці, 1 ст. л. лимонного соку.