

# Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№9 (25)

# Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,  
2 березня '18

## Оподаткування пенсій скасовано

Оподаткування пенсій суперечить Конституції. Таке рішення у вівторок, 27 лютого, виніс Конституційний Суд України. Він встановив, що оподаткування пенсій, починаючи з певного розміру, призводить до їх фактичного зменшення та суперечить таким елементам конституційного принципу верховенства права, як права визначеність, права передбачуваність, правомірні очікування і справедливості. Відтак положення Податкового кодексу щодо оподаткування пенсій втрачають свою чинність з дня ухвалення вказаного рішення, а саме рішення підлягає оскарженню. Здавалося б, справедливість відновлено, але виникає запитання: хто поверне пенсіонерам незаконно стягнені з них кошти? Невже тільки Європейський суд з прав людини?



## Прем'єр за прискорення децентралізації

Глава уряду Володимир Гройсман минулої середи наголосив на необхідності прийняття законів, які нададуть децентралізації нового імпульсу. За його словами, майже два десятки законопроектів з розвитку реформи місцевого самоврядування та територіальної організації влади, децентралізації владних повноважень, підвищення спроможності об'єднаних територі-

альних громад очікують свого розгляду в парламенті.

Серед пріоритетних – законопроект «Про засади адміністративно-територіального устрою України». «Він не передбачає змін чинного сьогодні адміністративно-територіального устрою, а лише визначає порядок та процедуру проведення таких змін» – сказав прем'єр-міністр.

## Передача землі ОТГ розпочалася

Як відомо, Кабінет Міністрів своєю постановою з метою поглиблення децентралізації передав землі сільгосппризначення поза межами населених пунктів об'єднаним територіальним громадам. На Кіровоградщині пер-

шою оформила своє право на землю поза межами населеного пункту Помічниська міська ОТГ Добровеличківського району. Розмір земельної ділянки – 70,57 гектара.

## Нарешті пенсіонери-силовики отримають нові пенсії

Уряд пообіцяв найближчим часом закінчити перерахунок пенсій силових структур. Його проводять з урахуванням розміру грошового забезпечення, військового звання, надбавки за вислугу років та інших надбавок.

Виплату перерахованих підвищених пенсій військовим буде

проведено в три етапи у таких розмірах: з 1 січня 2018 року – 50 відсотків, з 1 січня 2019 року по 31 грудня 2019 року – 75 відсотків, з 1 січня 2020 року – 100 відсотків суми підвищення пенсії. Перераховані пенсії військовим і працівникам МВС отримають уже в березні – квітні.

## Інтернет став доступним

До утворення Катеринівської об'єднаної територіальної громади жителі Олексіївки лише мріяли про якісний інтернет. Увійти до всесвітньої «павутини» вони могли тільки з мобільних телефонів, а стільниковий зв'язок у їхньому селі залишає бажати кращого.

І от мрія олексіївців про доступний інтернет збулася – до їхнього села прокладено оптико-волоконний кабель. Наприкінці минулого тижня почалося підключення до нього приватних домоволодінь.

Про те, щоб жителі цього села мали якісний доступ до всесвітньої мережі, подбало ПАТ «Кіровоградське рудоуправління». Нагадаємо, керівництво цього підприємства, агітуючи свого часу за утворення об'єднаної громади з центром у Катеринівці, обіцяло олексіївцям допомо-



гу і підтримку і тепер виконує ці зобов'язання.

На знімку: працівники ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» проводять інтернет в домоволодіння однієї з родин Олексіївки.

## Морози послабшають із 6 березня

Сильні морози в Кропивницькому та прилеглих до нього районах триватимуть до 6 березня. Сьогодні, 2 березня, температура сягала вночі -15 градусів, удень – -8. Завтра стовпчик термометра опуститься вночі до -16, вдень – до -3. 4 та 5 березня температурний режим збережеться такий же, а ось 6 березня вночі вже буде -7, вдень – -1.

## Для фронту, для перемоги



На армію витратили колектив ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» і його керівник Володимир Кухта грошові премії, отримані торік від обласної ради як додаток до відзнаки області «Честь і слава Кіровоградщини» (цієї нагороди підприємство удостоєно за вагомий внесок у

соціально-економічний розвиток регіону).

Працівники підприємства, які й до того допомагали учасникам АТО, одразу вирішили передати ці гроші на користь війська. Купувалися деталі до машин, інші необхідні на війні речі, які передавалися на фронт через

волонтера Павла Кучеренка і його товаришів (з ними Катеринівські гірники у тісніх стосунках – з 2015 року). От і цього тижня працівники ПАТ придбали та передали військовим, які несуть службу в зоні АТО, коштовні прилади – прилад для нічного бачення, приціл та дальномір.

## Спрощено правила ввезення автомобілів

ВР внесла зміни в закон «Про деякі питання ввезення на митну територію України та реєстрації транспортних засобів», спростивши таким чином ввезення та реєстрацію імпортованих автомобілів. За прийняття законопроекту

проголосували 235 депутатів.

У ст. 2 згаданого закону слова «пропуск на митну територію України» замінені словами «митне оформлення». Це скасовує необхідність мати сертифікат підтвердження відповідності

екологічним стандартам, який потрібно було пред'являти при ввезенні автомобіля в країну і при держреєстрації. Однак, такий сертифікат все одно потрібно надати на внутрішній митниці при митному оформленні авто.

### Вітаємо!

Вітаємо з днем народження Людмилу Макєву, головного бухгалтера ДП «Мінерал» ПАТ «Кіровоградське рудоуправління»!

Бажаємо Вам, Людмилу Анатоліївну, доброго здоров'я, родинного благополуччя, успіхів у роботі. Залишайтеся такою ж енергійною і яскравою, якою Вас знаємо. Нехай супроводжує Вас удача, хай збуваються Ваші мрії! І пам'ятайте: поважаємо Вас і цінуємо.

Працівники ПАТ «Кіровоградське рудоуправління»



Вітаємо з ювілеями Галину Іванівну Пасічник, Клавдію Василівну Чорновасиленко, Юрія Миколайовича Колгіна, Лідію Іванівну Марченко!

Бажаємо шановним ювілярам міцного здоров'я, домашнього тепла, активного довголіття.

Катеринівська ветеранська організація

\*\*\*

Вітаємо з днем народження Миколу Михайловича Кушніра! Бажаємо міцного здоров'я, щастя, удачі, благополуччя, здійснення мрій.

Працівники ПрАТ «Олексіївське»

Вітаємо з днем народження Людмилу Беліченко!

Зичимо дорогій Людмилі Іванівні доброго здоров'я, щастя, удачі, достатку.

Жителі Олексіївки



# «Молодою я дуже боялася болу, і через це не вступила в партію. Думала: якщо потраплю у лабеті ворога, не витримаю тортур»

5 березня 1953 року – день смерті Сталіна – у більшості людей, які народилися в СРСР, асоціюється з припиненням більшовицького терору проти народу. У цьому постійно переконуємося і ми, кореспонденти «Нашої громади», спілкуючись з літніми селянами. Нам ще не довелося зустріти серед них сталіністів. Коли запитуємо, як відреагували на смерть «вождя народів», більшість відповідають, що не засмутилися, бо дуже вже багато сьорбнули лиха за його правління. Так, зокрема, кажуть ті, хто втратив рідних у голодомори, хто сам ледь вижив тоді. Хоча, звісно, є й такі, які зізнаються: смерть генералісімуса сприйняли як велике горе – як і належить людям, світосприйняття котрих затьмарив культ особи вождя.

Того, що сумувала за Сталіним у березні 1953-го, що й після того тривалий час вірила брехливий пропаганди, не приховує і жителька Катеринівки ветеран педагогіки Таїсія Громова. Про це, а також про непрості стосунки Таїсії Іванівни з КПРС автор цих рядків дізнався, поспілкувавшись з нею напередодні 65-ї річниці смерті найжорстокішого з радянських тиранів.

– У п'ятдесят третьому я закінчувала педагогічне училище в Майкопі, це в Адигеї, – пригадала Громова. – Коли оголосили про смерть Сталіна, усіх охопив сум. Я також журилася. Бо одурманена, як всі, була. Ми, студенти, траурні пов'язки носили.

Як зауважила Таїсія Іванівна далі, згодом вона зрозуміла, що об'єктивних причин глибоко любити більшовицьку владу у неї й не було.

– Мого діда по батьківській лінії розкуркулили, – пояснила. – Він був із заможних кубанських козаків, розводив рисаків. До Сибіру його не вислали тільки тому, що земляки заступилися. Дитинство я провела в радгоспному бараці. Наша сім'я мала корову. Тому нас зобов'язали здавати державі щороку 360 літрів молока, 40 кіло м'яса, ще й 700 карбованців податку сплатити. Якось ми дізналися, що арештовано агронома радгоспу, молодого чоловіка. Я та ще деякі діти за дорученням батьків носили йому їжу в тюрму, яка знаходилася за 12 кілометрів. Я не пригадую, щоб хтось із дорослих обурювався через те, що арештували невинного. Мабуть, розцінювали це як прикру помилку, а у боротьбі з ворогами народу помилки вважалися цілком допустимими. Пам'ятаєте прислів'я, яке нібито полюбляв Сталін: «Ліс рубають – тріски летять»? Люди ж затуркані були, неграмотні. А як тяжко працювали в радгоспі! Ми, діти, – теж. Потім я зрозуміла, що то було рабство.

Пам'ятає Таїсія Громова й реакцію її тодішнього оточення



на доповідь глави КПРС Хрущова «Про культ особи та його наслідки», виголошену у лютому 1956 року на XX з'їзді партії. (Хрущов виступив проти «чужого духові марксизму-ленізму культу особи», поширення якого «призводило до серйозних хиб у нашій роботі». Усі порушення соціалістичної законності Хрущов пов'язав з діями «банди Берії». Тепер ми усвідомлюємо поверховість критики сталінських злочинів у тій доповіді Хрущова. У ній засуджувалися лише зовнішні прояви тоталітаризму («культ особи») та найжахливіші випадки зловживання владою. Загалом же політика КПРС на всіх етапах «соціалістичного і комуністичного будівництва» визнавалася правильною.)

– Коли відбувся XX з'їзд партії, я вчителювала у Вірменії, – розповіла Громова. – Тамтешні люди не дуже повірили Хрущову. А дехто, зокрема вчителі, обурювалися його доповіддю: чому ж мовчав, коли Сталін живий був?

Далі Таїсія Громова пригадала таку історію:

– Це було вже тоді, коли я, перебравшись з чоловіком в Україну, працювала у Грузькому. Я дізналася, що один з колег, вчитель хімії, відсидів десять років за антирадянську агітацію. Він мені розповідав, у чому конкретно його звинуватили. Ось як це було. Він ішов з дружиною вулицею, і побачили вони чималий портрет Сталіна. Дружина задивилася на вождя і впустила торбинку з яйцями. Чоловік жартома дорікнув їй за це. Мовляв, не треба було так витріщатися. А хтось із перехожих це почув і доніс...

Розповіла Таїсія Іванівна і про те, чому не стала комуністкою:

– У комсомолі можна було перебувати до 28 років. Далі найсвідоміші громадяни просили прийняти їх у комуністи. Я, коли мені виповнилося 28, теж задумалася над цим. І вирішила, що я – недостойна звання комуніста. Мене стримувала така обставина. Я, молода вчителька, дуже боялася болу. Лікувати зуба – це для мене були тортурі. Одного разу я навіть стоматолога штовхнула. Тим часом партія

вчила, що кожен комуніст має бути готовим до найсуворіших випробувань. Тоді кожен знав, що молодогвардійці з гідністю витримали жорстокі катування. І мені думалося: якщо потраплю в лабеті ворога і мене катуватимуть, не витримаю. Отакою наївною була. Згодом моє ставлення до партії змінилось. Я вже директором школи в Катеринівці була, коли до мене звернувся секретар парторганізації рудника з пропозицією поповнити лави комуністів (у школі власного первинного осередку партії не було). Аргументи його були такі: директор школи має бути партійним. І секретар первинної,



чоловік з початковою освітою, запропонував мені свою допомогу в підготовці до вступу. Від цього мене покоробило. Адже я добре знала історію, розбиралася в політиці, знала прізвища комуністичних лідерів усіх країн світу, деякі з них не так просто й вимовити. І мене, таку грамотну та розвинену, зібралася вчити малоосвічена людина! Ні, не треба мені така партія! А остаточно я вирішила не вступати в КПРС, коли дізналася про ганебну поведінку керівників райкому. Я тоді була депутатом сільської ради, і якось після сесії голова колгоспу, теж депутат, розповів мені про такий випадок. Йому бюро райкому оголосило догану за те, що допустив нестачу продовольства у колгоспній коморі. А голова й не винен був у цьому. Він вимушений був тривалий час годувати за рахунку колгоспу керівну верхівку райкому партії – у господарство регулярно приїздив райкомівський «бобик», який вимагалася завантажити провізією. Так би й тривало, якби не згодився колгоспний комірник. Він вирішив: якщо райком бере безплатно харчі, то й йому, комірникові, можна. Про те, що комірник краде, дізнався голова колгоспу і притиснув його. Згодом в райком надійшла анонімка, в якій розповідалося, що в колгоспній коморі діється казна-що. При перевірці ці відомості, як мовиться, підтвердилися. За це керівникові колгоспу бюро райкому і оголосило догану. Коли голова колгоспу про це

мені розказав, я обурилася не тільки поведінкою райкомівського керівництва, а й тим, що він, керівник господарства і комуніст, промовчав. На це він мені відповів, що якби сказав на засіданні бюро правду про причину нестачі, то йому не догану оголосили б, а виключили б з партії і відправили б у тюрму. Я тоді подумала: отака в нас партія – «керівна і спрямовуюча сила радянського суспільства»!

Через якийсь час після того до мене, директора восьмирічки, приїхала представниця райкому, вона повідомила, що мене хочуть представити до ордена, та у зв'язку із цим запропонувала,

щоб я вступала до партії. Ще й пообіцяла підготувати мене до вступу. Я висловила нерозуміння: невже головний критерій при відзначенні людей державними нагородами – партійність? А потім ще й згадала про райкомівського «бобика», який в колгосп за провізією їздить. Представниця райкому дуже образилася на ці слова! Сказала мені, що я – недостойна посади директора школи, що мене викличуть в райком – «на бюро». Я відповіла так: мовляв, викликайте, я не прийду, бо не належу до партії. «На бюро» мене так і не викликали. Тільки й того, що завідувач райвно Стельмухов (порядна людина, толковий керівник) порадив утримуватися від їдких висловлювань у бік райкому партії.

Як розповіла Громова далі, дуже не сподобалися їй і ось які одкровення одного з районних чиновників:

– Він мені казав, що його батьки, як і я, – безпартійні. Я слухала і думала: от ідіот, ти ж не знаєш, чому я не вступила в партію. Неприємно було слухати його вихвалання і про те, чому уник служби в армії. Адже я свого сина провела в армію, хоча й без великої радості.

За словами Таїсії Іванівни, через того чиновника вона й залишила посаду директора школи. Її обурювали його накази на зразок: «До вас у школу їдуть перевіряючі, купіть для них коньячку п'ятизіркового».

Віктор ІВАНЕНКО

## Варто знати Якщо купили неякісне

У разі придбання товару неналежної якості покупець має право вимагати пропорційного зменшення ціни або безоплатного усунення недоліків товару в розумний строк, або відшкодування витрат на усунення недоліків товару.

Товар неналежної якості може підлягати обміну протягом гарантійного строку, який зазначається в документах, котрі додаються до продукції. У разі виявлення недоліків товару, які виникли протягом гарантійного терміну з вини виробника, покупець має право розірвати угоду і повернути кошти, витрачені на покупку, замінити товар на такий самий або аналогічний.

Наявність недоліків або факт фальсифікації підтверджується висновком експертизи, яка має бути організована продавцем у триденний строк з дня одержання від споживача письмової згоди на цю дію.

Експертиза проводиться за рахунок продавця. Якщо експертизою доведено, що недоліки виникли внаслідок порушення споживачем встановлених правил використання, зберігання чи транспортування, вимоги споживача не підлягають задоволенню, а споживач зобов'язаний відшкодувати продавцю витрати на проведення експертизи.

Заміна на такий самий товар здійснюється негайно у разі його наявності, у разі перевірки якості товару – протягом 14 днів, у разі відсутності товару – протягом 2 місяців з моменту подання заяви.

Недоліки товару, на які вказує споживач, мають бути усунуті протягом 14 днів з дати пред'явлення товару або за згодою сторін в інший строк.

На письмову вимогу споживача на час ремонту йому надається (з доставкою) товар аналогічної марки.

За кожний день затримки виконання вимоги споживача сплачується неустойка у розмірі 1% від вартості товару.

При усуненні недоліків шляхом заміни комплектуючого виробу або складової частини товару, на які встановлено гарантійні строки, гарантійний строк на новий комплектуючий виріб і складову частину вираховуються з дня видачі споживачеві товару після ремонту.

За захистом своїх прав споживачам слід звертатися до регіональних підрозділів Державної служби України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів. Адреса Головного управління Держградспоживслужби в Кіровоградській області – вул. Тараса Карпи, 84, м. Кропивницький; тел.: (0522)24 63 36, 24 63 39.

Такі звернення мають бути розглянуті протягом місяця. Якщо в цей термін неможливо вирішити питання, призначається новий, який не повинен перевищувати 45 днів.

Споживач для захисту своїх прав може звернутися до суду за місцем проживання, місцем заповідання шкоди чи виконання договору. Споживачі звільняються від сплати судового збору за позовами, які пов'язані з порушенням їхніх прав (ч. 3 ст. 22 ЗУ «Про захист прав споживачів»).

(За матеріалами Головного управління юстиції у Кіровоградській області)



Жителька Катеринівки Олена Киянченко з'явилася на світ в особливий день – 29 лютого. Як же вона відзначає день народження в такі, як нинішній, – не високосні роки? Невже чекатиме 2020-го, в якому буде 29 лютого? З цими запитаннями кореспондент «Нашої громади» звернувся до Олени.

Насамперед вона розповіла ось що:

– Знаю від мами, що вона, коли я з'явилася на світ, дуже занепокоїлася датою мого народження. Мати просила лікаря написати, що я народилася або 28 лютого, або 1 березня. Лікар відповів, що напише так, як воно є насправді. І дотримав слова.

Далі Олена Киянченко повідомила, що не вірить у забобони, пов'язані з 29 лютого, а відзначає день народження у невисокосні роки по-різному – і 28 лютого, і 1 березня. Розмова кореспондента «Нашої громади» відбулася на початку другої декади лютого, на той час Олена Киянченко ще не визначила



день святкування на нинішній рік.

І хоча Олена Олександрівна й не вірить у містику, її, як здалося автору цих рядків, все ж цікавлять люди, які теж народилися 29 лютого.

– Знаю Марину з Олександрівки,

## Не чекаючи 2020-го



вона хлопчика народила в цей день, – сказала Олена Киянченко.

Поспілкувався на цю тему кореспондент «Нашої громади» і зі Світланою Ніколаєнко з Володимирівки, онук якої з'явився на світ 29 лютого 2016 року.

Іван КИДРАТЕНКО

## Замість квочки

Можна стверджувати, що людство, зважаючи на постійні війни й теракти, змінюється не в кращий бік, а ось тваринний світ в цьому плані радує, адже маємо немало прикладів, коли собака мирно живе з одвічним своїм ворогом кішкою, а кішка – з мишею і т. д. У господарстві жителів Катеринівки Любові та Василя Майстренків є кіт, який відмінно справляється з обов'язками квочки, а курчата для нього – найрідніші істоти.

– Добришого кота, ніж наш Рудольф, знайти, мабуть, неможливо, – розповіла Любов Григорівна. – Коли вилуплюються курчата, він їх облизує й зіграє своїм теплом. Курчата зникають і не відходять від нього, буває, сплять разом. А ще курчатам дуже подобається стрибати на Рудольфа, клювати його, на що він реагує дуже по-блажливо.



Кота назвали Рудольфом тому, що він, по-перше, рудої масті, а, по-друге, кличка його матері – Рудя.

На знімку: Рудольф зі своїми підопічними. Фото зроблено влітку минулого року.

## Трохи гумору

Пацієнт подає лікарю п'ятдесятигривневу банкноту і каже:

– Величезна вам подяка, лікарю!

Лікар, скося поглядаючи на купюру:

– Не перебільшуйте, не така вже вона величезна.

\*\*\*

Відвідувач запитує в лікаря:

– Лікарю, а чи правда, що від моркви поліпшується зір?

– Правда. Ви коли-небудь бачили зайця в окулярах?

\*\*\*

Лікар слухає пацієнта й приказує:

– Добре... добре...

– А що добре, лікарю? – запитує пацієнт.

– Добре, що в мене такого немає.

\*\*\*

– Лікарю, ви знову не той зуб рвете!

– Не може бути! Це вже

останній!

\*\*\*

Медсестра в операційній:

– Лікарю, ми його втрачаємо!

Лікар:

– Не варто хвилюватися, у нас таких ще повна палата!

Пацієнт перед операцією:



– Лікарю, я вму?

Лікар подивився на нього скося:

– Ну що ви, нас за це так святять!

## Щоденний прогноз за місячним календарем

те, що ви так і не розслабилися і постійно переживаєте через дріб'язкові події.

**4 березня** – сьогодні відступають навіть хронічні хвороби. Сприятливими будуть процедури, спрямовані на лікування безпліддя та імпотенції. У тренуваннях і оздоровчих програмах можна зробити паузу. Небезпечно вживати зайвого (алкоголь, їжа). Велика ймовірність травм.

**5 березня** – сновидіння слід

сприймати як відображення того, ким ви є в даний момент. Якщо правильно пояснити символи сновидіння, можна зрозуміти, над чим вам варто попрацювати.

**6 березня** – сьогодні треба спочатку добре подумати, перш ніж щось зробити. Якщо зараз ви будете думати тільки про свої егоїстичні потреби, то не дивуйтеся, коли через кілька днів усі виявляться байдужими до вас.

**7 березня** – ідеальний день для укладення шлюбу для тих, хто впевнений у своїх стосунках. Не рекомендується укладати шлюб людям із сильною соціальною орієнтацією.

**8 березня** – можливі внутрішня боязкість, сумніви в завтрашньому дні, емоційна нестабільність. Потребуватимете постійної уваги до себе: любові оточуючих, особистих похвал тощо.



**2 березня** – сприятливий час для активної діяльності, початку нової справи, нових знайомств. Але можете заиклитися на не дуже важливих подіях, що завадить вам розкритися повністю.

**3 березня** – час відпочинку від напружених і активних дій напередодні. Якщо вам присниться тривожний сон, це сигнал про

також характерні для інфаркту міокарда. Синдром «розбитого» серця часто виникає в осіб у віці старше 50 років, переважно у жінок, хоча також може виникати і у молодих людей.

За словами вчених, наслідки синдрому «розбитого» серця, як правило, оборотні, якщо не відбулося тривалого впливу на серцевий м'яз. У більшості пацієнтів, які перенесли дану патологію, серцева діяльність відновлюється протягом короткого періоду часу. Проте вчені попереджають, що симптоми, які супроводжують такий синдром, схожі з такими, що виникають при розвитку інфаркту міокарда, тому у разі виникнення болю в грудях і утрудненого дихання слід негайно звернутися до лікаря.

## Чи шкідлива «швидка» локшина?

**З чого роблять локшину швидкого приготування? Одні кажуть, що вона шкідлива, інші – навпаки. Кому вірити?**

Локшину швидкого приготування готують з води і борошна з високим вмістом білка. Перед упакуванням готову локшину пропарюють і обсмажують.

Упаковка «швидкої» локшини зазвичай містить брусок самої локшини і один-два-три маленьких пакетики зі спеціями та іншими добавками. Ось в маленьких пакетиках – основне зло. У приправи додані різні підсилювачі смаку, такі як глютамат натрію та інші. А сама локшина, хоч і містить розпушувачі для тіс-

та, не така вже й шкідлива. Це всього лише локшина, обсмажена за спеціальною технологією так, щоб з неї вийшла вода. Але нею теж краще не зловживати. Якщо ви переживаєте за власне здоров'я, краще візьміть з собою на роботу або в поїздку натуральний перекус – яблуко, горіхи, сухофрукти.

## Ускладнення після кору

Після захворювання на кір у дітей можуть виникати ускладнення. До основних відносяться запалення середнього вуха або отит, запалення соскоподібного відростка скроневої кістки або мастоїдит, бронхопневмонія, запалення лімфовузлів на шиї, ларингіт та енцефаліт.

## Тотчето вдома Суп із сочевицею

1 л води, 150 г сочевиці, 1/2 кореня селери, по 1 морквині, болгарській перчині і цибулині, 2-3 зубчики часнику, 2 ст. л. олії, 1 ст. л. томатної пасту, по 0,5 ч. л. цукру, сешеного чебрецю і меленого перцю, 1 лавровий листок, сіль і зелень за смаком.

Сочевицю замочити на 2 год. Овочі очистити. Цибулю і часник дрібно нарізати, селеру, моркву і болгарський перець нарізати кубиками. У казанку розігріти олію і пасерувати овочі 5 хв. Ввести томатну пасту, 200 мл води і цукор, перемішати і готувати ще 3 хв. з моменту закипання. Всипати до овочів сочевицю, влити ще 800 мл води і варити до готовності сочевиці (30 хв.). За 5 хв. до кінця приготування приправити суп перцем, лавровим листом і чебрецем, посолити за смаком. Подавати, прикрасивши зеленню.

## Шпроти по-домашньому

1 кг свіжомороженої мойви, 1 скл. окропу, 5 ч. л. чорного листового чаю, 1/2 скл. олії, 2 ч. л. солі, лавровий лист, перець горошком, цибулеве лушпиння.



Заварити міцний чай з промитим цибулевим лушпинням і процідити. Мойву розморозити, випатрати, видалити голову і промити. Викласти мойву у форму (наприклад, у гусятницю) щільно спинками вгору. З'єднати олію з чаєм, додати сіль, подрібнений лавровий лист, перець, перемішати і залити мойву. Накрити форму кришкою і готувати в духовці 1 год. при 170°C.

## Львівський сирник

0,7 кг домашнього сиру, 5 яєць, 150 г цукру, 120 г вершкового масла, 100 г родзинок, цедра 1 лимона, по 1 ст. л. манки і кукурудзяного крохмалю. Глазур: 65 г чорного шоколаду, 3 ст. л. молока.



Родзинки промити, залити гарячою водою на 15-20 хв. і обсушити. Сир протерти через сито і збити з цукром. Продовжуючи збивати, по одному ввести яйця. Всипати родзинки, крохмаль, манку і цедру, перемішати. Вискласти в отриману масу 100 г м'якого вершкового масла, знову перемішати. Форму змастити маслом, що залишилося, викласти туди сирну масу і запікати в духовці 30-40 хв. при 180°C. Сирник остудити і дістати з форми. Для глазурі молоко і шматочки шоколаду прогріти, помішуючи, до його розчинення. Полити сирник шоколадом і залишити в холодильнику до застигання.

## Ваше здоров'я

### Синдром розбитого серця

За даними американських учених, синдром «розбитого» серця може виникати при стресовому або вкрай емоційному стані, наприклад, при розлученні, смерті близької людини. Його симптоми вкрай схожі з такими при інфаркті міокарда.

Основна причина розвитку даної патології детально не вивчена, однак вважається, що нею може бути інтенсивний викид адреналіну та інших гормонів стресу, які мають шкідливий вплив на серце. В результаті виникають такі симптоми, як біль у грудях і утруднене дихання, що