

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№16 (32)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
20 квітня '18

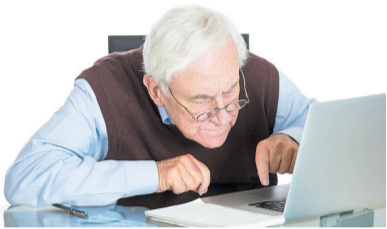
26 квітня – День пам'яті Чорнобильської трагедії

32 роки тому на території України сталася найбільша в історії людства техногенна катастрофа.

У ніч на 26 квітня 1986 року на реакторі №4 Чорнобильській АЕС внаслідок помилки, допущеної обслуговуючим персоналом, прогрімів вибух. Кілька сотень працівників та пожежників намагалися загасити пожежу, що не припинялася 10 діб. Тоді загинуло близько 50 чоловік, сотні опинилися в лікарнях. Реактор було повністю зруйновано, в довкілля викинуто величезну кількість радіоактивних речовин – у 300 разів більше, ніж при атомному бомбардуванні американцями японського міста Хіросіма. Радіоактивного опромінення зазнали майже 8 400 000 жителів України, Білорусі, Росії. Найбільшої шкоди було завдано здоров'ю ліквідаторів наслідків аварії. Чимало з них через хвороби померли, стали інвалідами. Проте справжні наслідки аварії на ЧАЕС і досі залишаються невідомими, чимало інформації приховується.



Пенсія під особистим контролем



Агентство США з міжнародного розвитку передало Пенсійному фонду України серверну систему Oracle, яка дозволить українцям відстежувати свої пенсії через комп'ютер.

Як зазначив днями віце-прем'єр-міністр Павло Розенко, завдяки новому обладнанню, вже не треба буде бігати до інспектора, з'ясувати, скільки у вас стажу і яка буде пенсія. В об'єднаній системі можна зайти у свій «кабінет», подивитися всі дані і навіть змоделювати майбутню пенсію. Нова система дозволить прискорити процес оформлення пенсій, а запрацює вона вже з травня.

Наступна – Катеринівка

Днями буде узгоджено початок будівництва перших сільських лікарських амбулаторій на Кіровоградщині. Це зроблять представники обленерго, державної архітектурно-будівельної інспекції, управління регіонального розвитку, містобудування та архітектури облдержадміністрації, проєктанти і керівники

Панчівської (Новомиргородської району) та Великописківської (Маловисківський район) об'єднаних територіальних громад. Наступною представить необхідний для початку будівництва пакет документів Катеринівка, щоб уже восени тут запрацювала нова амбулаторія.

Найкращі серед найкращих



За підсумками Всеукраїнського конкурсу з англійської мови «Гринвіч-2017», гарних результатів досягли учні початкових класів Володимирівської школи, вихованці вчительки іноземних мов Олени Тринчук.

Так, Поліна Николаєнко здобула «золотий» сертифікат (посіла перше місце серед 105 другокласників з усієї України!), Альбіна Лісовенко і Ангеліна Ветушинська – «срібні», Ольга Брус та Ярослав Волошаненко – «бронзові». Всі вони отримали від організаторів конкурсу ще й подарунки. Нині вихованці Олени Тринчук беруть участь у I Всеукраїнській інтернет-олімпіаді «На урок».

Де наше м'ясо?

Відсутність державної політики, спрямованої на стимулювання виробництва м'яса в Україні, призвела до того, що цей традиційний продукт ми змушені купувати за кордоном. За повідомленням продовольчої і сільськогосподарської організа-

ції ООН, імпорту м'яса в Україну в період з січня по березень 2018 року виявився найбільшим за останні п'ять років. В той же час експорт, наприклад, свіжої, охолодженої і мороженої свинини був утричі меншим зовнішніх її поставок.

Щоб були з водою

У ці дні у Володимирівці спеціалізована фірма веде розвідку водоносних шарів. Мета – знайти надійне джерело забезпечення селян якісною питною водою. Усі витрати взяло на себе ПАТ «Кіровоградське рудоуправління». Воно також за свої кошти встановить нове обладнання для автоматичної подачі води у водогін. Досвід такої роботи підприємство вже має – раніше воно подбало про постачання води жителям Обознивки.



У Володимирівці – новий лікар

Другий тиждень працює Оксана Туровська у Володимирівці сімейним лікарем та завідувачкою лікарською амбулаторією загальної практики сімейної медицини. Кореспондент «Нашої громади» зустрівся з Оксаною Василівною і попросив її розповісти про себе, про перші враження від нової роботи, від села.

– З раннього дитинства відчувала потребу допомагати людям, приносити користь, – сказала лікар. – У шкільні роки захопилася збиранням лікувальних трав, на що батько передбачливо сказав: «Будеш лікарем». Це й стало моєю метою. У школі я навчалася успішно. Старалася, бо розуміла: щоб вступити у медичний, треба мати добрі знання. Школу закінчила з медаллю.

Про роки навчання у Запорізькому державному медуніверситеті Оксана Туровська згадує як про дуже гарний період у своєму житті:

– Навчатися подобалося, великий ентузіазм викликала практика. Мріяла стати кардіологом. Але держава взяла курс на розвиток інституту сімейних лікарів, і студентами, які навчалися за бюджетний кошт, довелося здобувати цю спеціальність. Я була однією з них.

Далі лікар розповіла, що після університету отримала роботу в Запоріжжі, та, щоб бути поруч з чоловіком (побралися студентами), перевелася на Кіровоградщину. Працювали з Ігорем Туровським у третій поліклініці Кропивницького, сімейними лікарями. Згодом життя внесло свої корективи: тепер він – у Катеринівці, вона – у Володимирівці.

Про Володимирівку Оксана Туровська відгукується схвально:



– Люди тут – відкриті, добрі. Задоволена я й колективом амбулаторії.

На запитання, з якими недугами найчастіше йдуть в амбулаторію селяни, відповідає:

– У літніх людей руки, ноги болять. Дається взнаки тяжка праця, адже фізичні навантаження корисні – лише в міру. Звичайно, найчастіше звертаються з підвищеним тиском. Як не прикро, серцево-судинні захворювання – дуже поширені в Україні.

А ще лікар Туровська з'ясувала, що чимало володимирівців користується урядовою

програмою «Доступні ліки». За її словами, люди задоволені такою підтримкою з боку держави.

Відгукнулися жителі Володимирівки і на заклик уряду обрати сімейного лікаря. Оксана Туровська сподівається, що технічні проблеми, які гальмують процес підписання декларацій, незабаром буде розв'язано.

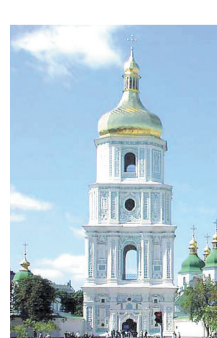
Також завідувачка висловила сподівання, що орган місцевого самоврядування подбає про ремонт приміщення амбулаторії та про медичне обладнання для задоволення усіх потреб пацієнтів.

Іван КИДРАТЕНКО

Матимемо самостійну церкву?

У вівторок Президент України Петро Порошенко оголосив, що Україна «як ніколи близька до появи власної помісної церкви». «Одразу після Великодньої ночі я відбув до Стамбула, де мав зустріч із патріархом Варфоломієм і членами Синоду. Ми провели загалом більше семи годин. Я намагався ставити питання про визнання Української автокефальної помісної церкви. Україна сьогодні як ніколи близька до появи в Україні власної автокефальної помісної церкви», – сказав Порошенка на зустрічі

із головами фанкції парламенту. «Я не можу вам відкрити всі деталі цієї зустрічі, але є всі елементи, які мають забезпечити цей процес», – додав президент. За його словами, усі єпископи УПЦ Київського патріархату та Української автокефальної православної



ної церкви підписали відповідне звернення до патріарха. «За 26 років це перший документ, який об'єднав всіх ієрархів, – сказав президент. – Це історична подія».

Як відомо, у 2016 році парламент України підтримав звернення до Його Всесвятості архієпископа Константинополя і Нового, Вселенського Патріарха Варфоломія щодо скасування акту 1686 року про передачу Київської митрополії Московському патріархату і надання автокефалії православної церкви в Україні.

Микола Сухомлин: У гірничій галузі не варто розраховувати на швидкі прибутки

Продовження. Початок у № 14 та № 15.

Золото є. Скільки – поки невідомо

Розповів радник голови облдержадміністрації Микола Сухомлин і про причину, з якої досі не розпочато видобуток на Кіровоградщині золота.

– Дослідження зразків золотоносної руди, добутих у Клинцівському та Юріївському родовищах, які знаходяться у Кіровоградському та Компаніївському районах відповідно, показало, що запаси золота там промислові, – пояснив Микола Олексійович. – Промисловими вважаються запаси, якщо вміст золота на тону руди – 1 грам і більше. Але обсяги покладів поки що невідомі. Щоб з'ясувати це, вивчити конфігурацію рудних тіл під землею та визначитися з технологією видобутку, потрібні інвестиції від 360 до 480 мільйонів доларів. А ще ж треба добути з тієї руди золото! Мене запитували один бізнесмен: «Якщо займаюся видобутком золота на Кіровоградщині, коли почну отримувати прибутки?». Я відповів, що через шість – дванадцять років. Бізнесмен сказав, що це – дуже довго. Так, гірничу галузь потребує великих капіталовкладень, а прибутків тут не отримати на другий рік, як у багатьох видах бізнесу. Якби про кіровоградське золото знали в часи Косигіна (голови радянського уряду середини 1960-х, який урвав в СРСР ефективну економічну реформу. – В. К.), від початку його видобутку до отримання першого злитка минуло б два роки. Це ж – не Забайкалля, не Колима, не Східний Сибір, це – центр України, тут є і залізниця, і вода, і трудові ресурси – вся про-

мислова і соціальна інфраструктура. Тим часом узбеки добувають з піску у Каракумах щороку більше 80 тонн золота. А його там – один грам на тону піску.



До видобутку не дійшло

Не видобуваються на Кіровоградщині і гарячі сланці, хоча тут їх – пристойні запаси.

– За кількістю покладів слан-



отримують рідке паливо та різні хімічні продукти (сірку, фарби, сировину для фармацевтичних препаратів тощо). Дослідженнями бовтиських сланців встановлено можливість вилучення з них великої кількості хімічних продуктів. Зокрема, йдеться про те, що зі сланців цього родовища можна отримати 500 мільйонів тонн мастила, рівноцінного нафті. Можлива розробка родовища як кар'єрним способом, так і підземним.

До цього Микола Сухомлин додав, що близько десяти років тому підприємство бізнесмена Костянтина Жеваго брало в оренду землі, де знаходиться одне з кар'єрних полів Бовтиського родовища, але так і не почало гірничі роботи.

А от Бродському вдається

Як перспективні радник голови облдержадміністрації Микола Сухомлин охарактеризував Бирзулівське та Лікарівське родовища ільменітів (титанових руд) у Новомиргородському районі, якими володіє компанія «Велта» бізнесмена Андрія Бродського. За словами Миколи Олексійовича, нині «Велті» належать декілька відсотків від усієї титанової руди, яка видобувається у світі.

– Немає потреби багато говорити про цінність титану, – каже радник голови облдержадміністрації. – Він і в літакобудуванні використовується, і при створенні підводних човнів. А з ільменітів можна виготовляти ще й титанову губку (застосовується в машинобудуванні для атомної промисловості), титанові білила.

Віктор КРУПСЬКИЙ

(Закінчення в наступному номері.)

Варто знати Можна відшкодувати

У разі, коли ви потрапили у вибоїну на дорозі і пошкодили авто, юристи радять позиватись до суду. Адже йдеться про порушення ваших інтересів, гарантованих державою і прав – як матеріальних, так і нематеріальних.

Ви вираєте справу, якщо подбаєте про докази. Правовий механізм передбачає фіксацію самої події, розрахунок завданих збитків, звернення до суду або до відповідальної особи про погашення цих збитків і саме стягнення цих збитків – чи добровільне, чи примусове.

Не треба боятися протоколів поліції. Їх можна оскаржити. Часто поліцейські, приїхавши на виклик водія, який потрапив у ДТП через вибоїну, складають протоколи на водія – що він порушив правила руху, частіше за все формулювання звучатиме «не обрав безпечної швидкості». Юристи стверджують, що ці протоколи, подбавши про доказову базу, можна буде згодом оскаржити в суді.



Потрапивши у вибоїну, треба зупинитися, увімкнути «аварійку», вийти з машини і встановити «трикутник» на дорозі. Крім того, цю подію потрібно належним чином зафіксувати та викликати поліцію. Саме поліцейські наділені законним правом складати протоколи за порушення правил дорожнього руху. В тому числі і про неякісне дорожнє покриття.

Потрапивши до ями на польовій дорозі, далеко від населених пунктів, юристи радять теж фіксувати подію за допомогою фото- і відеозйомки самотужки. Треба зробити якомога більше фото з різних ракурсів. Фотографувати треба не лише ями і пошкодження, а й прив'язку до місцевості, аби згодом довести, де саме сталася дорожньо-транспортна пригода.

Варто також зупинити інших учасників дорожнього руху та пояснити їм, що сталося, записати їхні дані, аби можна було викликати їх згодом як свідків. У кого є КАСКО, можна викликати аварійного комісара, який також складе акт огляду місця події та зафіксує порушення і завдання збитків. Не зайвими будуть тут і експерти з оцінки завданих збитків.

Треба зберігати квитанцію про оплату послуг евакуатора, зняти на відео процес, як вантажать авто, куди його привезли тощо, взяти пояснення людини, яка транспортувала пошкожене авто. Також візьміть акт виконаних робіт. Усі ці докази слід збирати, адже вони потрібні для майбутнього судового позову.

Як свідчить практика, близько 95 відсотків звернень потерпілих про стягнення збитків від неякісного дорожнього покриття задовольняються судами.

Пропонують «теплий кредит»? Будьте пильні!

На Кіровоградщині активізувалися недобросовісні підприємці, які ходять по квартирах і пропонують господарям, в основному літнім людям, «теплі кредити», насправді не маючи ніякого стосунку до державної програми підвищення енергоефективності житла. Легковажно підписуючи договори, люди не отримують обіцяного їм на словах. Про це повідомило головне управління Держпродспоживслужби в області, до якого вже звернулися ошукані такими візитерами.

У зв'язку з цим ГУ Держпродспоживслужби в області звертається до людей, які бажають отримати «теплі кредити»: «Тільки ви або належним чином уповноважена вами особа маєте право звернутися до Приват-Банку, Ощадбанку, Укргазбанку для оформлення кредитного договору».

Також у повідомленні ГУ Держпродспоживслужби в області зазначається, що де-

які підприємці дійсно співпрацюють з банками за програмою енергозбереження, вони мають відповідні договори. З переліками таких суб'єктів господарювання можна ознайомитися у відділеннях банків. Перш ніж підписувати договір про «тепле кредитування», запропонований підприємцем, необхідно впевнитися, чи має він стосунок до цієї програми.

Крім того, ГУ Держпродспоживслужби в області застерігає: ситуація з видачею кредитів не є стабільною. Зокрема, у січні – березні 2018 року не видавалися кредити на енергоефективні заходи в рамках Державної цільової економічної програми енергоефективності.

У Держенергоефективності створено call-центр, який консультує населення з питань щодо отримання кредитів на енергоефективні заходи. Фахівці центру роз'яснюють

дальність за несплату комунальних послуг», – сказав міністр.

Другий етап буде стосуватися тих, хто отримує субсидії, проживаючи в багатоквартирних будинках, де є централізоване опалення.

«Там, ми вважаємо, повинні бути спеціальні рахунки, з картками, тому що, якщо ви не платите за житлово-комунальні послуги і у вас індивідуальне опалення, вас виконавець послуги може в будь-який момент про-



порядок отримання компенсації за кредитами, взятими на заміну газових котлів та придбання енергоефективних матеріалів та обладнання. Call-центр працює щоденно з 9:00 до 17:30 (крім вихідних та святкових днів), перерва – з 13:00 до 13:30. Отримати консультації можна за тел.: (044) 296-71-60, 292-32-57.

сто позбавити цієї послуги. Для того, щоб її відновити, вам треба заплатити», – зазначив Рева.

За словами міністра, після закінчення сезону, якщо людина розрахувалася і у неї залишилися кошти, вона може їх зняти і використувати так, як вважає за потрібне.

Етап, коли кошти повинні направлятися з бюджету на підприємства, а громадянам, які будуть оплачувати житлово-комунальні послуги, планується вести з 1 січня 2019 р.

Кому першому субсидію виплатять коштами

У Міністерстві соціальної політики планують провести монетизацію субсидій для домогосподарств в два етапи. Про це повідомив міністр соціальної політики Андрій Рева.

«На першому етапі ми плануємо монетизувати субсидії для тих домогосподарств, які мають індивідуальне опалення, тобто використовують газ або електроенергію для опалення приміщень. Ми їм плануємо надавати коштами, встановивши серйозну відпові-



У Катеринівку Людмила Романівна Суржик переїхала з Підмосков'я 2013 року, щоб бути із сином-інвалідом.

— Після травми хребта на Рому чекав інтернат, а я не могла цього допустити, — каже жінка, — все продала й приїхала до нього.

Катеринівка їй сподобалася. А особливо припав до душі (і синові теж) півбудинка, в якому тепер живуть. Коли купували його, це була майже руїна. Не кращий вигляд мала й присадибна ділянка, захаращена непотребом, бур'яном і порослю дерев. Мати й син вирішили все це облагоро-



20 квітня — про сновидіння цього дня говорять — «сон в руку». Особливої уваги зараз потребують органи верхніх дихальних шляхів: горло, голосові зв'язки — не перенапружуйте їх, не пийте холодного. Пильну увагу приділіть ниркам, тримайте їх в теплі і уникайте протягів. У цей період небажано продавати, краще набувати.

21 квітня — вдалими сьогодні будуть справи, де потрібні точність виконання і майстерність,

дити, зробити комфортним і за-тишним.

— Зрозуміло, що довелося наймати майстрів, але й Рома, попри те, що пересувається на візку, доклав рук. Ось бачите, як гарно постелено ламінат у кімнатах, — це його робота. Хлопці зробили стяжку, а стелив ламінат він, — хвалить сина Людмила Романівна, хоч той і проти, щоб про них писала газета. Мовляв, вони

лися дерева, видно, як вдало спланували присадибну ділянку Суржики. Тут, на маленькій площі, знайшлося місце для полуниці, малини, городини, фруктових дерев і навіть для невеличкої штучної водойми.

— Навідайтеся до нас улітку, — запрошує Людмила Романівна, — і побачите, скільки в нас росте квітів!

Квіти Суржики люблять. Це

«Райський куточок» своїми руками



не заслужили.

Та в тому-то й річ, що на їхньому прикладі варто вчитися, як слід облаштовувати своє житло. Навіть, коли немає фінансових можливостей, багато чого можна зробити, включивши, як мовиться, фантазію.

Зараз, коли природа ще тільки прокидається, не розпусти-



помітно і сьогодні, адже в кімнатах їх чимало. Про квітковий рай

Щоденний прогноз за місячним календарем

уміння працювати руками. Дітям бажано давати відповідні до їхнього віку завдання для розвитку пальців. Сприятливий день для подорожей. Добре купувати речі і укладати шлюби.

22 квітня — у даний період уразлива периферійна нервова система, тому варто дотримуватися спокою, не брати на себе надмірні фізичні навантаження. Утримайтеся від куріння та вживання алкоголю. Можете спробувати реалізувати ті проекти і задумки, які раніше вам не вдавалися, або на які не залишалося часу. Але скористайтеся для

цього новими методами.

23 квітня — у цей день можуть загостритися хронічні хвороби. Їжа має бути проста і без надмірностей. Уникайте сімейних скандалів. Серйозні справи цього дня бажано відмінити.

24 квітня — не можна виявляти негативні емоції. Рекомендуються розпочати оздоровчі програми, які з часом повинні закріпитися в звичку. Присвятіть цей день сімейним заняттям фізкультурою, походам у ліс, на річку і т. п. Дуже корисні зараз трав'яні чаї і натуральні соки, овочеві супи і рагу. Сприятливий

час для сімейного бізнесу.

25 квітня — період активних фізичних вправ. У їді дотримуйтеся золоті середини, прислухаючись до свого організму. Вдалий період для фінансових операцій, активних дій у сфері бізнесу. Не бійтеся ризикувати.

26 квітня — цього дня не можна розслаблятися, плакати і сердитися. Не слід навантажувати серце фізичними вправами, бережіться стресів і нервових зривів. Образи ваших снів в цей період показують, що є для вас найціннішим. Голодувати в цей період не рекомендується.

оптимальній пропорції, а також достатньо магнію. Альтернатива сиру — яйця, свіжа зелень і деякі



сорта риби (наприклад, ставрида). Ще один варіант — бобові. Гороховий суп, салати з квасолею містять кальцій, магній і фосфор в потрібному співвідношенні.

Готуємо вдома

Готуємо шашлики

• Для шашлику зі свинини найкраще брати ошийок — такий шашлик буде м'яким і соковитим. Також підходять корейка, поперекова частина, грудинка.

• Зазвичай, для шашлику свинину нарізають кубиками близько 3-5 см, складають у маринад і витримують потрібний час. Чим більш молодою буде свинина, тим менше її потрібно витримувати в маринаді.



• Не маринуйте шашлик в алюмінієвому посуді. Краще виберіть скляний, керамічний або пластиковий.

• Маринувати свинину можна в пиві, свіжих фруктових та овочевих соках, квасі, кефірі, майонезі, оцті.

• Обов'язково ставте м'ясо в маринаді в холодильник. Чим більші кусні м'яса, тим більше воно повинно стояти.

• Якщо додаєте в маринад кислоту (оцет, вино або сік), пам'ятайте, що її не повинно бути багато. Скільки кислоти, стільки й олії. Звичайний оцет можна замінити винним, фруктовим або додати лимонний сік.

• Кефір в маринаді можна замінити йогуртом без добавок або кисляком.

• Багато кулінарів не додають в маринад сіль, вважаючи, що м'ясо стає через це жорстким. Часто шашлик солять вже готовим, при подачі.

Маринади



3 томатним соком

Цибуля, сіль, перець і томатний сік. М'ясо порізати на шматки, посолити, поперчити, додати порізану цибулю, залити соком (щоб м'ясо було злегка покрито) і маринувати в холодильнику 6-8 год.

3 кефіром

2 л кефіру, цибуля, сіль, кінза і перець. Змішати інгредієнти і замаринувати м'ясо звечора. Маринад з кефіром — це відмінний варіант для пікніка з дітьми.

3 мінеральною водою

На 1 кг свинини: 1-1,5 скл. мінеральної води, 2 цибулини, зерна кінзи, сушені помідори і паприка, сіль, перець. Змішати інгредієнти і обов'язково дочекайтеся, поки цибуля пустить сік. Залити мінералкою, щоб вона злегка покрила м'ясо. Маринувати можна не довго: 3-4 год. Мінеральна вода пом'якшить жорстке м'ясо.

3 білим вином

0, 5 скл. білого сухого вина, базилік, 2 ст. л. оливкової олії, сіль, перець, 2 червоні цибулини. Маринувати 3-5 годин.

Ваше здоров'я

Формула ваги

Давайте розберемося, що таке ожиріння і що таке надмірна вага.

Ожиріння чи повнота?
Ожиріння — це надмірне накопичення жирової тканини в організмі, яке ставить під загрозу його здоров'я. Надмірна вага — наявність у людини зайвих кілограмів без серйозної загрози здоров'ю. При зовнішній схожості різниця між цими станами вельми істотна.

Індекс маси тіла. Спеціально для правильної оцінки власної ваги розроблений розрахунок індексу маси тіла (індекс Кетле).

Індекс маси вашого тіла дорівнює вашій вазі в кілограмах, поділеній на ваш зріст у метрах, узятий у квадраті. Наприклад: ваша вага 95 кг при зрості 175 см. Індекс маси тіла — $95 : (1,75 \times 1,75) = 31,02$.

Якщо цей показник нижче 20 — значить у вас знижена вага. Вам слід харчуватися краще.

Показник від 20 до 24,9 — нормальна вага — так тримати!

Від 25 до 29,9 — надмірна вага — переїдаєте: потрібно переглянути своє харчування, зменшити калорійність їжі.

Від 30 до 39,9 — ожиріння — ризик ускладнень помірний, але без лікаря не обійтись.

Показник вище 40 — потрібно терміново схуднути!

Щоб засвоювався кальцій

Хороші зуби, міцні кістки і блискуче волосся — для всього цього потрібен кальцій. Отримати його з їжею — півсправи, головне — допомогти йому засвоїтися і змусити працювати.

Сам кальцій засвоюється погано. Потрібен баланс з магнієм і фосфором. Якщо цих мінералів не вистачає (а подібний дефіцит відчувають майже всі міські жителі), з'їдений вами кальцій не засвоїться. До того ж, при дефіциті магнію кальцій не просто не засвоюється, а посилено виводиться.

Що треба робити? Часто їжте кисломолочний сир: у ньому містяться кальцій і фосфор в