

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№39 (55)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
28 вересня '18

1 жовтня — Міжнародний день людей похилого віку та День ветерана

Шановна громадо!

У перший день жовтня ми традиційно відзначаємо Міжнародний день людей похилого віку та День ветерана. Ми шануємо батьків і дідів, матерів і бабусь, на долю яких випали голодомори, репресії, жахи війни, але які витримали все це, відбудували країну і виховали гідних нащадків. Не забуваймо ж, що наш обов'язок — щоденно піклуватися про цих людей, дарувати їм тепло й увагу.

Бажаємо усім їм доброго здоров'я, родинного затишку, достатку, поваги, любові і активного довголіття.

Працівники ПАТ «Кіровоградське рудоуправління»



ЗНО-2019: коли, які предмети

У 2019 році ЗНО пройде з 20 травня до 12 липня. Про це повідомляють в Українському центрі оцінювання якості освіти. Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України, кожен абітурієнт має пройти ЗНО максимум з 4 предметів. Обов'язково учасники ЗНО мають скласти: українську мову і літературу; математику або історію Украї-

ни (на вибір); ще один предмет з переліку: історія України, математика, біологія, географія, фізика, хімія, англійська мова, іспанська мова, німецька мова, французька мова. Випускникам старшої школи ЗНО з трьох навчальних предметів зарахують як результати державної підсумкової атестації.

Не можеш платити — відпрацьовуй борг

Кабінет міністрів дозволив відпрацьовувати борги за комунальні послуги. Ініціатором відпрацювання може бути як боржник, так і правління ОСББ, але тільки добровільно. Укладається договір за підписами сторін про виконання робіт на суму, що не перевищує розмір заборгованості. Після його виконання та

акта про приймання боржнику видається довідка, на скільки зменшився борг. Але відпрацювати можна лише один вид боргу — з утримання будинку та прибудинкової території. За воду, газ, електроенергію, опалення, вивіз сміття розрахуватися працею не вийде.

«Вас вітає Катеринівка!»



При в'їзді в Катеринівку з боку залізниці нещодавно з'явилася арка, електронне табло на якій

кожному, хто сюди в'їжджає, шле привіт: «Слава Україні!», «Вас вітає Катеринівка!».

Арку встановило ПАТ «Кіровоградське рудоуправління». Ці «ворота» ніби заявляють гостям села: Катеринівка розвивається, крокує у ногу з часом, тут впроваджуються новітні технології.

У тому, що це дійсно так, гості переконуються, опиняючись в селі: на зупинках громадського транспорту — електронні табло і wi-fi-роутери, повсюди — чистота і порядок.

Якщо відмовили в субсидії

Відмова в субсидії громадянам з меншими доходами, ніж мінімальна заробітна плата, є неправомірною. Про це йдеться в повідомленні прес-служби Міністерства соціальної політики. Як зазначив міністр Андрій Рева, у таких громадян є можливість звернутися до комісії з питань призначення житлових субсидій. Головна умова — єдиний соціальний внесок має сплачуватися в повному обсязі. У разі, якщо

він не сплачується з вини роботодавця, громадяни мають можливість оформити субсидію на загальних умовах без розгляду справи комісією. У таких випадках, відзначають в Мінсоцполітики, субсидію розраховують на основі реально отриманих доходів, тобто з урахуванням мінімальної заробітної плати. Усна відмова працівника управління соцзахисту населення в призначенні субсидій не є законною.

Прогнозують найхолоднішу зиму століття

Європу та Україну взимку накриють антициклони, які будуть змінюватися буранами й арктичними морозами. Така погода прийде вже наприкінці листопада. Це станеться через настання періоду зниження сонячної активності й зміни напрямку потоків повітряних мас. Першими про важку зиму повідомили британські кліматологи, які виявили підвищення температури в Атлантиці на частки градуса і розрахували відхилення океанських течій, напрями повітря-

них потоків. Крім зміни клімату, очікується й зниження сонячної активності, що загрожує Європі морозами до 25–30 градусів, часом до мінус 35–40. В Україні люті морози дійдуть до лінії Одеса — Дніпро — Харків.



І цікаво, і важко

Минув майже місяць, як Вікторія Очкала, у недалекому минулому — успішна учениця Катеринівської загальноосвітньої школи, почала навчатися у Національному медичному університеті імені Богомольця. Про враження від вишу, від столиці Віку розпитав журналіст «Нашої громади». А насамперед поцікавився, чому пішла в медичний.

Як розповіла Віка, працювати лікарем — це її дитяча мрія, а спеціальність «стоматологія» обрала тому, що вважає її перспективною.

— Перші тижні показали, що навчатися у медичному — і цікаво, і важко, — зізналася дівчина. — Чого варта лише латинь!

Також першокурсниця сказала, що їй полюбилися предмети «медична біологія» та «гістологія».

— Медична біологія вивчає клітини живих організмів, гістологія — будову тканин, — пояснила. — Ці знання застосовуються у хірургії при до- і післяопераційному аналізі.

За словами Вікторії, більшість студентів університету — приїжджі, як і вона. Є й земляки. Наприклад, на другому курсі —



юнак з Кропивницького.

На запитання про дозвілля Вікторія відповіла, що на відпочинок часу майже не лишає-

ся. Тому й з Києвом ще як слід не ознайомилася. Утім, у неї ще все — попереду.

Віктор ІВАНЕНКО

30 вересня — Всеукраїнський день бібліотек

Книжка — найкращий подарунок. Особливо бібліотеці

Чим живе сільська бібліотека на початку XXI століття? Чи ще не відбили остаточно у народі потяг до книги інтернет та всілякі електронні іграшки? Аби з'ясувати це, журналіст «Нашої громади» вирушив у книгозбірню в Катеринівці.

Завідувачка закладу Наталія Ралко не приховує: інтерес до книги тепер менший, ніж за радянських часів, коли література популярних жанрів (пригоди, фантастика, новинки зарубіжної белетристики) була в дефіциті. Так, Наталія Василівна добре

пам'ятає, як років з тридцять тому жителька Катеринівки Тетяна Островська, згораючи від нетерпіння познайомитися з новими надходженнями, приходила в сільську бібліотеку в дні, коли машина з облбібколектору привозила сюди книги, які ще пахли друкарською фарбою.

— Таня мені допомагала й розкривати упаковки з літературою, — сказала Наталія Ралко. — Вона — інтелектуалка. Знаю, що вона й самвидав (книжки та періодика, які видавалися в СРСР підпільно, у домашніх умовах,



поза цензурою. — В.К.) читала. Таку літературу їй давала сестра, яка у Львові навчалася.

Закінчення на стор. 2

Успіх децентралізації — в прозорості

Децентралізація — це не тільки об'єднання громад і підвищення якості сервісу. Її кінцева мета — повна зміна системи менеджменту на місцях. Це насамперед сформовані сильні громади, які виконують усі функції для своїх мешканців, а центральна влада формує політику і підтримує цей процес. Про це сказав віцепрем'єр Геннадій Зубко під час форуму представників місцевого самоврядування у Тернополі.

«Реформа з децентралізації сьогодні для країни є у найбіль-

шому пріоритеті, і яка дійсно показує високі результати. Тільки один приклад — плюс додаткові 28 млрд грн надходжень до місцевих бюджетів за січень — серпень 2018 року, і люди мають про це знати і розуміти, як вони витрачаються. Українці мають отримувати не просто нову, а високу якість всіх сервісних послуг», — наголосив Зубко.

За його словами, ключовий механізм успішності реформи з децентралізації — прозорість як в діяльності сервісних організацій,

так і місцевої влади. «Ми вже подали до Мінфіну свої пропозиції щодо реформування ДФС, яка є в першу чергу сервісною організацією. Це дозволить органам місцевого самоврядування побачити, від кого надходять податки, з якого підприємства, скільки сплачується ПДФО тощо. Але необхідно працювати і в зворотному напрямку — публікувати власні бюджети, витрати і звітувати перед своїми громадянами. Громади хочуть прозорості у всьому», — підкреслив Зубко.



Юрій Ластовка: Маємо впорядкувати користування кожним клаптиком землі громади

Нещодавно відбулася чергова сесія Катеринівської сільської ради. Серед питань, представлених на розгляд депутатам, були й питання, що стосувалися земельних відносин. Як і рішення прийнято? Відповіді на це та інші запитання редакція попросила голову постійної комісії ради з питань аграрної політики, земельних відносин та охорони навколишнього середовища Юрія Ластовку.

– Земельні питання є в порядку денному майже кожної сесії, – сказав Юрій Олексійович, – але їх не стає менше. Цього разу, до прикладу, було аж двадцять шість.

– Чим це можна пояснити?

– Зростанням інтересу до землі як до засобу виробництва, одержання прибутків. Люди поспішають оформляти користування землею, бо планують і надалі працювати на ній, а колись, можливо, її продати, якщо вони є власниками.

– Це ж не йдеться про тих, хто отримав земельний наділ в результаті розпакування колективних земель?

– У тому то й річ, що не всі з них довели справу до кінця. Отримавши державний акт про право власності на земельну ділянку, його власник мав ще замовити виготовлення технічної документації із землеустрою щодо встановлення меж земельної ділянки в натурі, який точно визначить місцезнаходження паю, що дуже важливо на випадок, коли його власник захоче самостійно обробляти або ж обміняти на інший і так далі. Як показує Публічна кадастрова карта, на території нашої сільської ради це багато таких білих плям.

– А якщо людину це влаштує?

– Закон треба виконувати. Тим більше, що наша сільська рада отримала від Дер-

жавної фіскальної служби листа, в якому нагадується, що згідно з рішенням уряду треба ліквідувати згадані білі плями – привести у відповідність правоустановчі документи, а це – виконати нормативно-грошову оцінку землі, застосовуючи коефіцієнт 3, а не 2, як було досі. Зрозуміло, що не всім це подобається, але ми маємо нарешті впорядкувати користування кожним клаптиком землі в інтересах нашої об'єднаної територіальної громади, бо податки, які людина сплачує за користування землею, наповнюють місцевий бюджет. І чим більше податків надходить, тим краще – можна ремонтувати дороги, благоустроювати територію, допомагати малозабезпеченим тощо.

– Резерви є?

– Є. Взяти, для прикладу, ставки. Це чималі території, передавалися вони в оренду давно, а відповідно й плата за їх використання сьогодні – мізерна. Дехто з депутатів спочатку скептично поставився, мовляв, про що мова, але швидко зрозумів, що йдеться про значні кошти, які треба буде сплачувати.

– За чий кошт виконуватимуться всі ці роботи?

– Наша комісія рекомендувала раді провести нормативно-грошову оцінку земель за рахунок землекористувачів, однак на сесії депутати з нами не погодилися – занадто великі кошти потрібно сплатити, і тоді більшість голосів вирішили передбачити необхідні кошти в бюджеті наступного року на проведення нормативно-грошової оцінки та інвентаризацію земель сільськогосподарського призначення. Гадаю, це не буде порушенням. Адже сільська рада має спеціальний фонд, до якого переказуються кошти, коли сільськогосподарські землі переводяться у промислові. Їх не можна використовувати на будь-що, а ось для виконання згаданих робіт – цілком законно. До речі, єдиним наповнювачем цього фонду є ПАТ «Кіровоградське рудоуправління», чия основна діяльність пов'язана з видобутком корисних копалин. В

нинішньому році до фонду переказано вже більше півмільйона гривень.

– Це про резерви. Як свідчить практика інших громад, там виявляють факти користування земельними ділянками, власники яких померли, а рідних, які б ці ділянки успадкували, немає. Є такі ділянки в нашій громаді?

– Думаю, що є, і той, хто ними користується – користується незаконно. Ось чому потрібно ще нам провести інвентаризацію – щоб навести елементарний порядок.

– Гарзд. Поясніть, будь ласка, як треба діяти в таких випадках?

– Законом передбачено, що в разі смерті власника наділу і невиявлення його спадкоємців (відумерла спадщина), землею має право розпорядитися тільки сільська рада. Вона може передати таку ділянку в оренду, перевіряючи, чи у померлого немає рідних. Як правило, без суду тут не обійтись.

– І останнє, Юрію Олексійовичу, – часто звертаються жителі сіл громади до ради за виділенням земельної ділянки для будівництва і обслуговування житлового будинку, господарських будівель і споруд (присадибна ділянка), для ведення особистого селянського господарства?

– Практично на кожній сесії доводиться розглядати такі заяви. Цього разу їх було дванадцять. Люди просять дати дозвіл на виготовлення проекту землеустрою, затвердити його. Вони хочуть бути власниками землі, що виділяється для будинку, його обслуговування, бо на випадок чого, тоді легше продати свою нерухомість. Тобто, попри економічну скруту, люди хочуть мати своє житло, і таких стає все більше й більше, що, безперечно, тішить. За інші села сказати поки що не можу, але в Катеринівці за попередні роки було виділено багато таких ділянок, чимало вже й побудувалися.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Книжка – найкращий подарунок. Особливо бібліотеці

Закінчення. Початок на стор. 1

Як активних користувачів сільської бібліотеки минулих років Наталія Ралко характеризує і Олександра Кравченка, Лідію Юдакову (після смерті чоловіка виїхала в Москву до дітей) та покійного нині Володимира Караванського, учасника Другої світової війни. Завідувачка береже подарований Караванським закладу зшиток «Роман-газети» за 1981 рік – радянського літературного журналу, дуже популярного тоді в народі. Також Наталія Василівна зауважила:

– Деякий час Караванський читав книжки на улюблену тематику, а потім брав їх в алфавітному порядку. Щоб не пропустити важливого твору... А Ліда Юдакова подарувала нам багато книжок. Вчашали в бібліотеку і

Лідині чоловік та дочки.

Теперішні ж користувачі закладу, за словами завідувачки, – це переважно школярі. Їх цікавлять в основному твори, передбачені шкільною програмою. А ще в сільській бібліотеці діти вчать основам реставрації книг.

Серед дорослих же читачів Наталія Василівна вирізняє Олександра Черненка, працівника місцевого рудника вогнетривких глин.

– Черненко – ерудований чоловік, – запевнила завідувачка. – Він цікавиться мемуарами воєначальників, політикою. І теж кілька десятків книг нам подарував.

Також Наталія Ралко зауважила, що є серед дорослих користувачів бібліотеки і люди, які

не знають міри у вживанні міцних напоїв.

– Такий як вийде із запою, одразу – за книжки, і багато ж читає! – поділилася спостереженнями завідувачка. – Вважаю, утримуватися певний час від чарки декому допомагає художня література.

Оглядаючи фонди катеринівської бібліотеки, автор цих рядків виявив чимало чудових творів – українських і російських так званого дореволюційного періоду, а також радянської і зарубіжної класики. Помітивши збірник повістей Альберта Ліханова, пригадав, як зачитувався ними у дитинстві. А от улюблених теперішньою дітворою «Гаррі Поттера», «Тані Гроттер» тощо не помітив.

– Чого нема, того нема, – роз-

вела руками завідувачка.

Також вона продемонструвала окремих стелаж, на якому всі книжки – дуже пошарпані. І пояснила, що, згідно з відомчими циркулярами, вони підлягають списанню як такі, що втратили нормальний вигляд. Але списувати ці книжки Наталія Василівна не збирається, оскільки вони користуються великим попитом.

– Це детективи та романи про кохання, – пояснила. – Жінки люблять книжки про кохання.

На завершення розмови Наталія Ралко похвалилася: відколи утворилася Катеринівська ОТГ, бібліотека поповнилася книжними новинками, а в її приміщенні розпочався ремонт (уже встановлено металопластикові двері).

– Впевнена, що нам проведуть й інтернет, – сказала Наталія Василівна. – На все – своє черга. Ви ж бачите, як багато робиться нині у наших селах.

Віктор КРУПСЬКИЙ



Діалогу з царем не буде

Співробітники Служби безпеки України припинили поширення через інтернет-мережу видання антиукраїнського змісту під назвою «Диалог с грядущим русским царем».

Правоохоронці встановили, що авторами електронного видання є один із мешканців

Кропивницького та громадянин Російської Федерації, який видає себе за нащадка царської родини Романових. У тексті автори популяризують Російську імперію та спростовують існування України як окремої суверенної держави.

З метою правового регулювання та застосування адміністративно-правових санкцій співробітники спецслужби повідомили Державний комітет телебачення і радіомовлення України. Відповідно до наказу Держ-

комтелерадіо, затвердженого постановою КМУ від 05.04.2017 № 253, вказане видання внесено до Переліку книжкових видань, зміст яких спрямований на ліквідацію незалежності України, пропаганду насильства, розпалювання міжетнічної, расової, релігійної ворожнечі, вчинення терористичних актів, посягань на права і свободи людини.

Зараз проводяться заходи щодо недопущення подальшого поширення співавторами ідей порушення територіальної цілісності України.

За повідомленням прес-служби УСБУ в Кіровоградській області

Варто знати

Поділ спільного майна

Закінчення. Початок у №54

Дружина і чоловік мають право розділити майно за взаємною згодою, уклавши договір про поділ майна або договір про виділ майна зі складу майна подружжя. Договір про поділ чи виділ нерухомого майна підлягає обов'язковому нотаріальному посвідченню. Неподільні речі присуджуються одному з подружжя, якщо інше не визначено домовленістю між ними. Речі для професійних занять присуджуються тому з подружжя, хто використовував їх у своїй професійній діяльності. Вартість цих речей враховується при присудженні іншого майна другому з подружжя.

Присудження одному з подружжя грошової компенсації замість його частки у праві спільної сумісної власності на майно, зокрема, на житловий будинок, квартиру, земельну ділянку, допускається лише за його згодою та попереднього внесення другим із подружжя відповідної грошової суми на депозитний рахунок суду.

У разі, коли жоден із подружжя не вчинив таких дій, а неподільні речі не можуть бути реально поділені між ними, суд визначає ідеальні частки подружжя в цьому майні без його реального поділу і залишає майно у їх спільній частковій власності.

За рішенням суду частка майна дружини, чоловіка може бути збільшена, якщо з нею/ним проживають діти, а також непрацездатні повнолітні син, дочка, за умови, що розмір аліментів, які вони одержують, недостатній для забезпечення їхнього фізичного, духовного розвитку та лікування.

Справи щодо поділу спільного майна подружжя розглядаються місцевими загальними судами в порядку позовного провадження за місцем розташування майна або його основної частини (якщо це стосується нерухомого майна) або за зареєстрованим у встановленому законом порядку місцем проживання або перебування відповідача (якщо стосується поділу рухомого майна).

Слід відзначити, що до вимог про поділ майна, що є об'єктом права спільної сумісної власності подружжя, позовна давність не застосовується за умови, якщо шлюб між ними не розірвано.

До вимоги про поділ майна, заявленої після розірвання шлюбу, застосовується позовна давність у 3 роки, яка обчислюється від дня, коли один зі співвласників дізнався або міг дізнатися про порушення свого права власності.

При поданні позову сплачується судовий збір, який визначається виходячи із вартості майна, яке підлягає поділу, – 1% вартості. Однак судовий збір не може бути менше 0,4 розміру прожиткового мінімуму для працездатних осіб та більшим за 5 розмірів прожиткового мінімуму для працездатних осіб.

При визначенні ставок судового збору застосовується розмір прожиткового мінімуму для працездатних осіб, встановлений на 1 січня календарного року, в якому відповідна заява або скарга подається до суду.

Лікарка Терновська – по-стать на Кіровоградщині відома. Тамару Олексіївну знають завдяки розробленому нею безопераційному методу лікування варикозу, який вона уже не один рік застосовує у власному медцентрі «Материнка» в Кропивницькому. А в нашій Катеринівці, де Терновська працювала на початку 2000-х у медамбулаторії, її знають просто як сумлінну лікарку та добру людину. Щоправда, дехто з місцевих пам'ятає, що Тамара Терновська – це й прихильниця здорового харчування. Саме про це поговорив з нею журналіст «Нашої громади». Насамперед же поцікавився, чи згадує вона Катеринівку.

– Аякже! – запевнила лікарка. – У Катеринівці – гарні люди. І в колективі гарному мені довелося працювати там. Пам'ятаю і Людмилу Андріївну Решетилу, і Наталію Григорівну Вітряченко, і всіх-всіх. Приємно, що й катеринівці мене не забувають, телефонують, звертаються за допомогою. Це така особливість катеринівців – пам'ятати людей, з якими довелося разом працювати.

Снилася їжа

Далі автор цих рядків запитав у Тамари Терновської, коли ж вона вперше задумалася про правильність свого харчового раціону.

– Це було у 1975 році, я тоді саме школу закінчила. Мені потрапила до рук книжечка про йогу. З неї й дізналася, що йоги не вживають м'яса тварин з етичних міркувань, бо вони – проти вбивства, у тому числі тварин. Це правило мені запам'яталося на все життя.

Та, як розповіла лікарка Терновська, тоді, у 1970-х, вона ще не готова була відмовитися від м'ясного. Хоча здорового способу життя вона намагалася дотримуватися і навчаючись в медінституті, і працюючи після його закінчення педіатром у Кіровограді – гартувала своє тіло, обливаючись холодною водою.

– А на початку дев'яностих років дізналася про валеоцентр Бобришева у Києві, в якому знаходили цілителя багато людей, – продовжила згадувати Тамара Терновська. – Вирішила поїхати туди. Взяла із собою свою меншу дитину, Аню, їй тоді сім років було, і сина своєї знайомої – одинадцятилітнього Валера. Його мати часто зверталася за допомогою до мене як до педіатра. Валера на той час мав ве-

лікі проблеми з диханням, йому діагностували хронічне запалення легенів, що вважалося невиліковною хворобою. Фактично хлопчик був інвалідом, через це майже не відвідував школу. До того ж, Валера мав зайву вагу. Поки добиралися до Києва, я намучилася з ним – хлопчику

Особливо чутливо реагуєш на запахи їжі. Час від часу снилося, ніби їм щось. Докоряла у сні собі: що ж я чиню? А от моя Аня усі сім днів перенесла без їжі дуже легко. Валера теж витримав призначений йому строк голодування. І коли я після того послухала його легені, то не виявила

повідано, що хочу бути активною до останнього свого подиху. І дуже не хочу, аби сталося так, щоб мені після шістдесяти років діти судно подавали. А нездорове харчування веде саме до цього. От мої однолітки приходять до мене на прийом, а у

має бути збалансованим. Організму потрібні і білки, і жири, і вуглеводи. Обов'язково вживати горіхи, насіння, бобові, у яких містяться жири і білки. Бо, буває, дехто переходить на вуглеводну їжу, і починаються проблеми – здуття кишечника, авітаміноз.

Тамара Терновська: Результат від здорового харчування настає дуже швидко



регулярно ставало зле. І от ми прибули до валеоцентру, це в Гідропарку. Микола Архипович Бобришев, його керівник, виявився молоджавим чоловіком, хоча тоді йому було, здається, шістдесят п'ять років (його вже немає в живих). Великий ентузіаст, він сам створив валеоцентр, практикував у ньому такі методи оздоровлення, як голодування, гартування, навчав культурі харчування. Лікувальний курс мав тривати протягом двох місяців. Перший тиждень ми провели на рослинній їжі. Їли яблука, моркву, буряк, капусту, які купували на ринку. Ходили до Дніпра, купалися в ньому. Вода була холодна – березень же! Після того, як мовиться, пішли в голод. Згідно з методикою Бобришева, діти мали голодувати стільки ж днів, скільки їм років. Ані призначили сім днів, Валері – одинадцять, мені – двадцять п'ять (дорослі у центрі Бобришева голодували від двадцяти до сорока днів). Голодування супроводжувалося регулярним очищенням кишечника клізмами. Це – обов'язкова в таких випадках процедура. Тому настійливо раджу займатися голодуванням тільки під наглядом лікаря.

А чи правда, що дуже хочеться їсти тільки протягом перших трьох днів голодування? Ось як відповіла Терновська на це запитання:

– У кожного це – по-різному. Про себе скажу, що бажання поїсти виникає і після перших трьох днів. Пригадую, як на п'ятий день голодування хтось із нас, тодішніх пацієнтів, приніс у приміщення, де ми мешкали, пляшку олії і поставив її на стіл. Ми кружляли навколо неї, дехто пробував пити. Ох і перепало тоді від персоналу тому, хто приніс спокусу! Коли голодуєш, дуже загострюється нюх, чуєш навколишні запахи, як собака.

ніяких хрипів. Вони чисті були! Та й зовні хлопчик дуже змінився, адже скинув зайві кілограми. Бадьорим таким став, очі радістю засвітилися! Мати його потім не впізнала. Після того вона до мене не звернулася жодного разу, з чого я зробила висновок, що у нього – все добре.

Раціон має бути збалансованим

– Чи суворо дотримуетесь вегетаріанської дієти нині? – запитав автор цих рядків у Тамари Олексіївни.

– Не дуже суворо, – відповіла лікарка. – Буває, протягом місяця вживаю лише рослинну їжу. А іноді дозволяю собі яйце або шматочок сиру. Хочеться полакувати, і я не витримую.

– Навіщо ж себе мордувати, утримуючись від того, чого хочеться? – продовжив допитуватися журналіст.

– Мене іноді питають: «Хочеш дожити до ста років?» Від-

них – то задишка, то підвищений тиск, то артрит чи артроз, то діабет, то псоріаз. Я таких проблем не знаю. Хтось, можливо, скаже, що я така – від природи. Але мої близькі родичі страждають на ці болячки. Так що, раджу, перш ніж з'їсти сосиску, подумати про гангрену та інші неприємні перспективи. Хворим, які звертаються до мене, раджу переходити на рослинну їжу. І бажано – на сиру. З допомогою сирової рослинної їжі і водних процедур можна вилікувати будь-яку хворобу.

На запитання, чи по кишені пересічному українцеві таке харчування, Терновська відповіла:

– Воно обходиться не дорожче, ніж те, яке включає м'ясо. Але сировідові доводиться більше часу витратити на готування їжі, ніж м'ясоїдові. Треба готувати невеликими, на кожен прийом, порціями. Бо салати із сирих овочів швидко втрачають свіжість. Також мушу попередити тих, хто хоче перейти на рослинну їжу: раціон вегетаріанця

Про воду, сіль і цукор

Також Терновська підтвердила поширену думку, що здорове харчування передбачає вживання великої кількості води:

– Багато проблем зі здоров'ям – від зневоднення організму. Добра норма води визначається так: тридцять мілілітрів на кілограм ваги. Тобто якщо важиш п'ятдесят кілограмів, маєш випити протягом доби півтора літра. Якщо важиш дев'яносто, треба випити три літри. Дехто каже, що йому це не під силу. Я таким раджу додавати у воду трохи лимонного соку і меду. Для смаку.

Найнебезпечнішими для здоров'я Терновська вважає такі складові традиційного раціону українця як цукор і сіль:

– Про цукор треба забути узагалі. Якби я була міністром охорони здоров'я, то заборонила б усі кондитерські виробы. Шкідлива дія цукру – дуже широкого спектру. Його вживання призводить і до безпліддя, і до неправильного розвитку плоду, і до варикозу, і до діабету. Вживання солі треба звести до мінімуму. Якщо при цьому перейти на сировідиння, то й не потягне на сіль – її достатньо у сирих буряку, моркві, цибулі, селері. Але якщо їсти кашу, то підсолити її, звісно, хотітиметься. Що саме зменшення солі в раціоні? Не підніматиметься тиск, не виникатимуть артрози та артрити, а в нирках не відкладатимуться камені.

За словами Тамари Терновської, результат від здорового харчування настає дуже швидко:

– Такі хвороби, як псоріаз чи гіпертонія, відступають за кілька тижнів. А коли хто не витримує і знову починає їсти солоне, солонке та м'ясо, то хвороба до нього повертається.

Віктор КРУПСЬКИЙ

Як подолати стрес

У нашій свідомості поняття «стрес» асоціюється передусім з переживанням сильних негативних емоцій, непомірним нервовим напруженням та сильними душевними хвилюваннями. Але стрес насамперед – це фізіологічна реакція організму на будь-які зміни внутрішнього чи зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму. Тож стрес може бути як позитивним (еустрес), так і негативним (дистрес).

Еустрес – це корисний стрес, завдяки якому підвищуються захисні сили організму. Людина добре адаптується до природного середовища та в суспільстві.

Дистрес – шкідливий стрес, оскільки відбувається виснаження захисних сил організму, руйнування механізму адаптації. Людина втрачає здатність долати труднощі та небезпеку.

Та будь-який стрес супроводжується певними емоційними

переживаннями і, якщо вони надто сильні та присутні протягом тривалого часу, це може бути причиною розвитку різноманітних захворювань. Передусім з боку серцево-судинної системи. Тому, як кажуть, і печалі, і радості повинно бути в міру.

Багато ситуацій у житті стають причиною стресу не через свої об'єктивні особливості, а саме через суб'єктивну реакцію людини на них. Тому основним принципом подолання психологічного стресу є наступний: легше змінити свої погляди на світ, ніж сам світ. Якщо ви відчуваєте, що стрес негативно впливає на якість вашого життя, потрібні негайно вжити відповідні заходи.

- Усміхайтесь частіше.
- Більше рухайтесь та якомога більше перебувайте на свіжому повітрі.
- Визначте, які ситуації спричинюють стрес, та намагайтеся уникати їх, або, попередньо налаштувавши себе на спокій та

впевненість, зустрічайте «ворога» з високо піднятою головою.

- Хваліть себе за кожне навіть найменше досягнення і не коріть себе весь час навіть за найбільші невдачі.
- Читайте лише добрі книги та дивіться такі ж фільми.

- Не намагайтеся робити декілька справ одночасно. Розплануйте свій день та робіть намічені завдання залежно від їх важливості.
- Навчіться говорити «ні».
- Постійне «так» спричинює надмірну відповідальність та надлишкове напруження.
- Шукайте привід радити життя весь час і повсякденно. Життя одне, воно прекрасне, тіштеся, що воно є.

- Будь-які труднощі зустрічайте не з позиції глобальної небезпеки, а дивіться на них, як на сходинки власного шляху до успіху.
- Живіть сьогоденнішим днем. Радійте тому, що є тут і зараз.
- Пам'ятайте, що ваше здоров'я – у ваших руках. І задоволення від життя залежить передусім від вашого бажання бути ним задоволеним.

3 ювілеєм!

Сердечно вітаємо з ювілеєм заслуженого працівника сільськогосподарства України директора Кіровоградського відділення Українського державного фонду підтримки фермерських господарств **Михайла Івановича Яцканича!**

Шановний Михайле Івановичу!

Доля подарувала Вам цікаве та багатогранне життя. Ви – вмілий хлібороб і мудрий керівник, людина високої працездатності. Ваш славний трудовий шлях відзначений рясними здобутками, Ваші працелюбність, відданість справі, людяність є гідним прикладом для молодого покоління. Нехай кожен Ваш день буде сонячним та радісним, а довкола панують любов і гармонія! Будьте завжди усміхнені, сповнені надій та оптимізму! Щиро бажаємо Вам міцного здоров'я, сімейного затишку, злагоди та добробуту!

Дирекція і трудовий колектив ПрАТ «Олексіївське», жителі Олексіївського старостинського округу

Вітаємо односельців Григорія і Вікторію Демченків з **народженням двійні!**

Шановні Григорію Савелійовичу та Вікторіє Анатоліївно!

Нехай Ваші донечки ростуть здоровими і щасливими, на радість Вам і всій громаді! Не сумніваємося, що Ви виховате їх чесними, добрими і розумними людьми, патріотами свого села, своєї країни. Бажаємо й Вам, батьки, міцного здоров'я, щастя, благополуччя.

Жителі Володимирівки

Минус

Аврамівський козацький хрест

На території Могутнянської сільради збереглася унікальна історична пам'ятка, пов'язана з козацькою добою, – кам'яний хрест у мальовничій місцині села Аврамівка. Одним із його перших дослідників був учитель Могутнянської загальноосвітньої школи Анатолій Гандрабуров. Саме він у 90-х роках минулого століття привернув увагу краєзнавців області та журналістів, зокрема, телевізійників, до цього місця. Відтоді саме тут щорічно 14 жовтня на Покрову – улюблене свято запорожців – місцевими жителями відзначається День українського козацтва. У 2007 році воно проводилося як районне. Тоді аврамівський хрест зібрав навколо себе військових, творчі колективи, учнів, жителів навколишніх сіл, представників засобів масової інформації. У 2011 році Сергій та Олексій Шевки виступили на районній краєзнавчій конференції з доповіддю «Аврамівський хрест – пам'ятка козацької доби».

Етнограф та культуролог



кандидат історичних наук Олександр Босий в есе «Село, що в імені твоєм? (про знаки козацької епохи на колишній Слісавецьградщині)» писав: «У селі Аврамівка Кіровоградського району, на великому пагорбі посередині села, стоїть кам'яний чотирикінцевий пелюстковий хрест, високою біля метра. Хто і коли його поставив, селяни не знають, та

і напис на ньому настільки стерся, що прочитати його майже неможливо. Коли я відвідав це місце, то виявив, що коли на хрест падає бокове сонячне світло, рельєфний напис легко прочитається: «1794 г от майя 13 дня заспоки.. душу раба Божия...», далі внизу на хресті, біля самої землі, мало бути ім'я козака, але прочитати його не зміг...». Беру-

чи до уваги існування козацької пісні «Ой, жила вдова та й Авраміха», яка закінчується словами: «Не плач мати Авраміхо, не вдаряйся в ворожки, поховали сина Авраменка в степу край дорожки», висловлював симпатичне романтичне припущення про козацьке походження назви села: «Отже, постає питання – хто похований в Аврамівці? Краєзнавець Володимир Босько висловлював думку, що, можливо, тут спочив козак Авраменко – засновник хутора, із якого згодом виросло село». Насправді ж село названо на честь генерала Аврамова, котрому та його нащадкам і належало наприкінці ХУІІІ та протягом ХІХ століття.

Тим часом Аврамівський хрест, завдяки появі його зображення на обкладинці книги Сергія Шевченка «Кіровоградщина – козацький край», став своєрідною візитівкою козацького минулого краю. Цікаво, що саме День козацтва став для аврамівців, водночас, і Днем села.

Федір ШЕПЕЛЬ, краєзнавець

Як і коли обрізати персик

За весну та літо на персикові виростає чимало зайвих бруньок і пагонів. Якщо їх забагато, то дерево виснажить через постійне перевантаження, перестане плодоносити.

Коли ж краще обрізати персик? Фахівці називають осінь – з кінця вересня до початку жовтня. Осіння обрізка безпечніша, ніж проведена в інший час.

Для підготовки дерева до холодів обрізають висохлі, старі та слабкі гілки. Там часто зимують грибки, бактерії та личинки шкідників. Перезимувавши, вони атакують дерево.

Тоді доводиться боротися з ними весь наступний рік.

З допомогою обрізання можна контролювати ріст дерева й поступово формувати крону потрібної форми. Треба не забувати, що плоди зав'язуються тільки на торішніх відростках. Тому їх краще не зрізати, щоб не втратити врожай. Крім того, персик примхливий до сонячного світла й тепла. Якщо крона густа, на гілках усередині не визрівають плоди. Їм там темно й холодно. На дорослому персику має бути не більше 80 гілок.

Секатор перед роботою замочують на

півгодини в розчині бордоської рідини. Для цього розводять її 30 мл у 10 л води. Після інструмент просушують і протирають спиртом. Головна вимога до секатора – щоб він щільно сходився. Перевіряють це при розрізанні аркуша паперу.

Секатор підходить тільки для гілок 2–2,5 см у діаметрі. Для дрібніших використовують ножиці, якими зручно зрізати одночасно по кілька тонких гілок густої крони.

Якщо провести процедуру навесні чи влітку, врожайність цього року різко знизиться, оскільки після обрізки сік, із яким до гілок надходить харчування, різко перерозподіляється. На це дерево витрачає багато сил.

Щоденний прогноз за місячним календарем

майбутнього. Не перевантажуйте печінку важкою їжею.

30 вересня – потрібно передавати накопичені досвід і мудрість. Цього дня енергія надходить з їжею, тому не рекомендується голодувати. Дуже добре виявляти щедрість.

1 жовтня – цього дня треба проводити очищувальні, оздоровчі і профілактичні процедури. Особливо небезпечна помста.

Якщо помститься комусь, це може обернутися проти вас.

2 жовтня – не можна допускати, щоб цього дня людина охоплювало почуття безвиході. День сприятливий для лікування різних хвороб. Добре готувати ліки.

3 жовтня – добре розпочинати довгострокові проекти або завершувати те, що «відкладене у довгий ящик». Бажано дати на-

вантаження не тільки на фізичне тіло, але й на розумовий апарат.

4 жовтня – корисно чистити організм, звільнитися від негативних емоцій. Вода допоможе вашому організму звільнитися від шлаків природним шляхом і без неприємних наслідків. День сприятливий для здійснення торгових операцій – від продажу автомобілів до покупки кольорових олівців.

чої забудькуватості, і відвести людину до лікаря.

Симптоми помітити неважно: ♦труднощі при підборі слів в розмові; ♦погіршення короткочасної пам'яті; ♦серйозні труднощі при прийнятті самостійних рішень; ♦людина легко губиться, особливо в незвичайній обстановці; ♦дезорієнтується в часі; ♦пропадають ініціатива і спонукання діяти, з'являються байдужість і замкнутість; ♦труднощі при виконанні складної домашньої роботи, наприклад приготуванні їжі; ♦пропадає інтерес до своїх хобі та інших раніше улюблених занять.

Поступово, з розвитком хвороби, забудькуватість різко посилюється, людина стає безпорадною, не може обслуговувати себе самостійно і не розуміє, що хвора. З'являються схильності до бродяжництва (постійно рветься з дому), іноді – зорові галюцинації. На пізній стадії хворий перестає впізнавати близьких, не може пересуватися, говорити і розуміти мову.

лювати свої емоції. Негативні почуття, які вони змушені приховувати, викликають певні біохімічні реакції, які призводять до аритмії та ішемічної хвороби серця.

Напій з грушевих листочків – для нирок

Якщо у вас схильність до сечокам'яної хвороби або інші порушення в сечостатевої системі, то можна скористатися тим, що дає природа. Для тих, у кого проблеми з нирками, такий порятунок – груша. Чай з грушевих листочків знімає запалення нирок і всієї сечостатевої системи, виводить пісок. Помийте 2–3 листочки груші, обсушіть, залийте склянкою окропу і настоюйте, поки не охолоне, прикривши стакан



кришкою. Пийте по 1/2 склянки 2–3 рази на день в перервах між їдою протягом місяця. Такий чай виводить шлаки з організму, зміцнює капіляри.

Хвороба Альцгеймера: не прогайте час

Ця підступна і поки невиліковна хвороба вражає в основному літніх людей – після 65 років вірогідність захворіти нею подвоюється. В основі захворювання лежить поступове руйнування клітин і тканин головного мозку, особливо тих його ділянок, які відповідають за пам'ять і мислення. Хвороба, як правило, розвивається 5–10 років. Поступово людина втрачає пам'ять, абстрактне мислення, математичні здібності, перестає рухатися і виразно говорити, не впізнає близьких і не може обслуговувати себе. Сьогодні хворобу Альцгеймера добре навчилися виявляти і за допомогою ліків пом'якшувати її прояви. Але дуже важливо вчасно розпізнати перші симптоми, відрізнивши від простої старе-

Ваше здоров'я

Від поганого характеру страждає серце

Люди з яким характером частіше страждають від захворювань серця?

▶Активні, цілеспрямовані, вибухові, але змушені стримувати свою емоційність. Третина пацієнтів, котрі перенесли інфаркт міокарда, мають саме такий характер.

▶Нервові, які не вміють налагоджувати контакти з іншими. Але при цьому пред'являють високі вимоги до себе і оточуючих. Таких серед інфарктників – 50%.

▶Для людей, які мають серцево-судинні захворювання, характерні тривожність і бажання кожну справу доводити до досконалості. Або це люди, схильні до підвищеного настрою і прагнуть до упорядкованості. Для них важливо, щоб кожна річ знала своє місце.

▶Сердечниками стають люди, схильні часто притлум-

Тойцето вдома

Оригінальний пиріг з капустою і фаршем

Тісто: 450 г борошна, 40 г свіжих дріжджів, 300 мл теплої води, 1/2 ч. л. цукру, 3/4 ч. л. солі, 2 ч. л. олії. Начинка: 1 кг капусти, 450 г яловичого фаршу, 1 цибулина, по 1/2 пучка петрушки, кропу і зеленої цибулі, 1 яйце, 3 ст. л. олії, 2 ст. л. панірувальних сухарів, 1 ч. л. кмину, перець мелений і сіль за смаком.



Приготувати опару: у мисці подрібнити дріжджі, додати цукор, 2 ст. л. борошна, влити 100 мл теплової води і добре перемішати. Залишити суміш на 20–25 хв. в теплі, поки не запінили. У великій мисці борошно змішати з сіллю, додати опару, влити залишки теплої води і замісити тісто. Додати олію і місити, поки тісто не почне відставати від рук. Накрити миску з тістом і залишити на годину. Приготувати начинку: у миску викласти готовий фарш, додати яйце, дрібно нарізану зелень, сухарі, перець, сіль, 1 ст. л. олії і влити холодну воду (150 мл.). Добре перемішати і сформувати невеликі тефтельки (35 шт.). Капусту нарізати соломкою, викласти в олію (2 ст. л.), влити 1/2 скл. води, накрити і тушувати, поки об'єм капусти не зменшиться в двічі. Потім додати сіль, кмин, нарізаний кріп, зелену цибулю і смажити капусту, поки рідина не випарується. Остудити. Прямокутне деко (23x35) застелити пергаментом. Готове тісто викласти з борошном на поверхню і розкачати за розміром форми. Сформувати бортики і дати постояти 20 хв. Потім викласти підготовлену капусту, а зверху – рівними рядами тефтелі, трохи вдавляючи їх у капусту. Випікати пиріг в розігрітій до 180С духовці 40 хв. Готовий пиріг вийняти з духовки, дати постояти 5–7 хв., вийняти з форми і нарізати на шматочки.

На закінчення номера

Якби в Україні за крадіжку відрубували руки, то у Верховній Раді замість кнопка для голосування були б педалі.

В маршрутці бабця довго і уважно дивилась на студента, який жує жуйку... Дивилась-дивилась і каже:

– Дарма ти, синку, мені це все розкажуєш, я ж глуха...

– Донечко, давай покажемо, як ми вивчили всі місяці року. Ну! Сі...?

– Чень!
– Лю...?
– Тий.
– Ну, давай сама!
– Резень, Тень, Вень, Вень, Пень, Пень, Сень, Тень, Топад, День!

Ох, уже наші дороги. Сів за кермо... і поскакав.