

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№46 (62)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
16 листопада '18

21 листопада — День Гідності та Свободи

Нинішнього року Україна в'яте відзначитиме День Гідності та Свободи. Встановлене це свято указом Президента Порошенка 13 листопада 2014 року. У документі зазначається, що запроваджене воно «з метою утвердження в Україні ідеалів свободи і демократії, збереження та донесення до сучасного і майбутніх поколінь об'єктивної інформації про доленосні події в Україні початку XXI століття, а також віддання належної шани патріотизму й мужності громадян, які восени 2004 року та у листопаді 2013 року – лютому 2014 року постали на захист демократичних цінностей, прав і свобод людини і громадянина, національних інтересів нашої держави та її європейського вибору».

21 листопада вибране не випадково. Його заведено вважати днем початку двох революцій: Помаранчевої та Революції Гідності.



18 листопада — День працівників сільськогосподарського господарства

Дякуємо за самовіддану працю

Доступ до найефективніших закордонних технологій і методів обробки землі, продуктивної техніки посприяв виведенню нашої країни в число світових лідерів з виробництва зерна та іншої сільськогосподарської продукції. Але цього не сталося б без самовідданої праці тих, хто присвятив своє життя хліборобству. Вагомий внесок роблять вони і у розвиток місцевих громад, сплачуючи податки та всіляко підтримуючи заходи, спрямовані на поліпшення життя селян, ветеранів праці.

Користуючись нагодою, Катеринівська сільська рада вітає всіх працівників сільськогосподарства, всього агропромислового комплексу з професійним святом, зичить їм здоров'я, благополуччя та нових трудових звершень.

Тетяна Забродська,
секретар Катеринівської сільської ради

21 листопада — День Олексіївки

Хай буде достаток, злагода і мир!

В олексіївців стало вже традицією на Михайлів день відзначати день свого села. До цієї події тут готуються всі жителі, адже це нагода сказати одне одному гарні слова, взяти участь у різних заходах, конкурсах, побувати на концерті місцевих талантів.

Олексіївці небезпідставно пишаються своїм селом, соєю малою батьківщиною, бо воно дуже мальовниче, затишне, охайне. Таким його зробили не одне покоління мешканців. Сьогодні багато зусиль для його розвитку докладають родина Яцканичів — батько Михайло Іванович та його сини Віктор і Анатолій, інші фермери, велика їм за це шана і подяка.

Вітаємо всіх олексіївців з цим гарним святом. Хай у домівці кожного з них буде достаток, запанує злагода. Усім миру, добра, натхнення на гарні справи!

Тетяна Забродська,
секретар Катеринівської сільської ради

«Настя — наша зірочка»



Друге місце на районній олімпіаді з української мови, яка відбулася нещодавно, зайняла Анастасія Огородник, дев'ятикласниця з Олексіївського корпусу ліцею Катеринівської сільської ради «Нова школа».

— Настя — здібна як до гума-

нітарних, так і до точних наук, — похвалила школярку у розмові з кореспондентом «Нашої громади» Світлана Іщенко, заступник директора ліцею. — Наприклад, позаторік вона здобула друге місце на районній олімпіаді з хімії. І нинішнього року Настя

братиме участь у такій же олімпіаді. В олімпіадах з географії та правознавства — також. Мабуть, пошлемо її й на мовно-літературний конкурс імені Шевченка. А ще Анастасія Огородник належить до активістів нашої школи. Енергійна, наділена лідерськими рисами, вона не пропускає жодного конкурсу, який проводиться в нашому корпусі ліцею. Настя — наша зірочка!

Усе це було сказано в присутності Анастасії, і дівчина від таких слів аж зникла. Тому й не розповіла про себе багато. Кореспондент «Нашої громади» тільки й випитав у Насті, що вона любить співати (навіть в неї чудових вокальних даних підтвердила Світлана Іщенко), малювати, танцювати, що захоплюється віршуванням. А як колишня учениця міської школи Анастасія Огородник запевнила:

— Тут навчатися мені більше подобається, ніж у місті. Подобається й Олексіївка, дуже гарне село.

Віктор ІВАНЕНКО

Накопичувальна система відкладається

Накопичувальний пенсійний рівень в Україні мав запрацювати з 1 січня наступного року. Передбачалося, що, крім єдиного соціального внеску, українці будуть щомісяця платити із зарплати від 2 до 7 відсотків на накопичувальну пенсію. У результаті українці могли б отримувати дві виплати — із солідарного рівня, який діє зараз, і накопичувального. Обов'язково мали брати участь у накопичувальній системі люди до 35 років.

І ось новина: введення нако-

пичувального другого рівня пенсійної системи відкладається на рік — до 1 січня 2020 року. Кабмін офіційно запропонував Верховній Раді перенести строки введення другого пенсійного рівня.

За словами експертів, причина такого рішення уряду — у державному бюджеті бракує коштів для реформування пенсійної системи, зокрема для того, щоб вводити другий накопичувальний рівень.

Усі напрацьовані норми накопичувального пенсійного стра-



хування збережуть. Зокрема, застраховані особи, яким на 1 січня 2020-го залишиться менше 10 років до пенсії, зможуть відмовитися від виплат страхових внесків до накопичувальної системи.

Голова — у відставці, рада працює

Тетяна Терещенко, яку минулого року обрано сільським головою після утворення об'єднаної територіальної громади, заявила про дострокове припинення своїх повноважень. Депутати ради, які зібралися на сесію 12 листопада, взяли цю заяву до відома та розглянули ряд інших питань. Зокрема, розподілили кошти, що додатково надійшли до бюджету з початку року. Частина з них виділено на ремонт покриття вулиць Садової і Центральної в Обознівці, встановлення вулич-

ного освітлення в Олексіївці та реконструкцію водогону в Лісному. В порядку денному було більше десятка питань про виділення земельних ділянок під будівництво та обслуговування житлових будинків, затвердження проектів землеустрою тощо. Щодо виборів нового сільського голови, то, згідно із законом про місцеве самоврядування, рішення про це має прийняти Верховна Рада. До виборів обов'язки голови виконуватиме секретар ради Тетяна Забродська.

Не скасують

Міністр соціальної політики Андрій Рева спростував чутки про скасування декретної відпустки та декретних виплат через запровадження послуг муніципальної няні. За його словами, державна допомога для сім'ї за-

лишається, а якщо родина хоче скористатися такою опцією як муніципальна няня, — то це додатковий її бонус.

Це ж стосується і відпустки по догляду за дитиною.

Будуть коропи і карасі

Вісімсот кілограмів малька караса і коропа запустило нещодавно ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» в орендований ставок у Катеринівці.

Таке зариблення водойми гірничепідприємства здійснює уже четвертий рік. При цьому воно не має комерційної вигоди

від користування ставком і розведення в ньому риби. Це — єдиний в області орендар водойми, який утримує її не заради прибутку. Воно створило умови для цивілізованого відпочинку там людей. І рибу запускає, щоб рибалкам було що ловити.

Планшети для цілого класу

Якісне навчання в школі вже немислиме без використання новітніх інформаційних технологій. Але одна справа — коли є можливість користуватися цим надбанням нинішньої цивілізації, й зовсім інша — коли доводиться вчити так би мовити на пальцях. Ось чому керівництво ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» вирішило з прибутку підприємства придбати планшети для цілого класу катеринівського корпусу ліцею, всього — 17 штук. За словами директора ліцею Ольги Буряк, подаровані їм планшети не закріплюватимуться за окремими учнями, а надаватимуться для проведення уроків з інформатики та з інших предметів. Вона сподівається, що про планшети



для інших корпусів подбають тамтешні фермери, підприємці.

Планшети від рудоуправління ліцею передали директору з охорони праці, персоналу та

соціально-побутових питань підприємства Сергій Тихонюк та депутат Катеринівської сільської ради Тетяна Кухта.



Олена Радул: Поки хтось сумнівається, інші громади розвиваються

Незабаром у Кропивницькому відкриється офіс Програми DOBRE «Децентралізація приносить кращі результати та ефективність». Програма DOBRE є флагманською програмою Агентства США з міжнародного розвитку (USAID), спрямована на розвиток місцевого самоврядування і виконується міжнародною організацією «Глобал Ком'юнітіз». Про завдання та здобутки Програми DOBRE «Нашій громаді» розповіла програмний спеціаліст регіонального офісу у м. Дніпрі Олена Радул (на фото вгорі).

— Ця п'ятирічна програма розроблена таким чином, щоб підвищити спроможність керівництва новоутворених об'єднаних територіальних громад (ОТГ) ефективно реагувати на пріоритети громадян завдяки належному управлінню ресурсами, підвищенню якості комунальних послуг, стимулюванню місцевої економіки та посиленню залучення громадян. Мета DOBRE — створити можливості зростання та розквіту нових ОТГ і водночас мотивувати та бути моделями для інших громад, які працюють над об'єднанням.

— 3 якими ОТГ співпрацюєте на Кировоградщині і що вдалося вже зробити?

— Можливостями програми першими у вашій області скористалися Маловисківська, Новоукраїнська та Бобринецька об'єднані територіальні громади. Так, у Маловисківській ОТГ замінено покриття спортивних майданчиків, встановлено спортивні тренажери (фінансування від DOBRE — 276,5 тис. грн, від громади — 106,0 тис. грн), невдовзі буде введено в дію Інформаційний екран громади (фінансування від DOBRE — 255 тис. грн, від громади — 132,1 тис. грн).

У Новоукраїнській ОТГ вста-

новлено чотири дитячі майданчики в селах Воронівка, Кам'яний Міст, Мар'янопіль, в самій Новоукраїнці (фінансування від DOBRE 309 тис. грн, від громади — 142,3 тис. грн). В Бобринецькій ОТГ капітально відремонтовано баскетбольний майданчик, зокрема зроблено покриття з гумової крихти, встановлено баскетбольні щити, огорожу (фінансування від DOBRE — 255 тис. грн, від громади — 132,1 тис. грн), а також збудовано літній майданчик в парку імені Кропивницького (фінансування від DOBRE — 323,9 тис. грн, від

ліньська ОТГ. Інші громади, які не ввійшли до складу учасників, матимуть змогу брати участь у заходах Програми з метою вивчення досвіду. Програма діятиме до червня 2021 року.

До третьої когорти громад відібрано лише ОТГ, які налічують не менше п'яти тисячі жителів, і це мають враховувати ті, хто ще тільки планує об'єднуватися.

— Чим, окрім коштів, ви допомагаєте громадам?

— Спочатку ми діагностуємо стан справ у громаді — визначаємо, з чим маємо справу, які є проблеми і які можливості для

— що хоче мати громада в підсумку, навіщо це їй, як зміниться життя її мешканців після реалізації проекту. Не останнє місце посідають фінансова спроможність, спектр надання послуг, участь громадськості. Але не треба боятися — відбір є прозорим і конкурентним, з чіткими критеріями та об'єктивною системою оцінювання.

— Якщо громада отримала можливість брати участь у програмі, це до чогось її зобов'язує?

— Звичайно. З ОТГ-переможницею підписується



Баскетбольний майданчик у Бобринці: до і після реконструкції.

громади — 82,6 тис. грн).

В Новоукраїнській ОТГ триває будівництво SKATE-парку загальною вартістю 673,4 тис. грн, з яких 533,3 тис. грн — фінансування від DOBRE.

— Ви зазначаєте частку коштів, які вносить громада. Це обов'язкова умова програми — співфінансування?

— Так, 15% від загальної вартості проекту для молодіжних грантів та 30% від вартості — для проектів інших компонентів забезпечує ОТГ.

— Нещодавно створені ОТГ теж можуть розраховувати на участь у програмі DOBRE?

— У вересні нинішнього року відібрано 5 нових ОТГ до 3-ї когорти громад — учасників Програми DOBRE. До неї ввійшли: Дмитрівська, Компаніївська, Новопрасяка, Поміччанська, Смо-

їх розв'язання. Для цього проводимо інтерв'ю з представниками влади, бізнесу, активістами, опитуємо громадян та оцінюємо їхні потреби.

Наступний крок — розробка стратегії. Розраховується вона, як правило, на 5 — 7 років, і це не буде «мертвий документ», а план дій з конкретними виконавцями, ресурсами й очікуваними результатами. Обов'язково залучаємо громадські організації, проводимо тренінги як для посадовців, так і для жителів громад. Ми виходимо з того, що чим більше кваліфікованих людей бере участь у виконанні програми, тим сильніша громада і тим більше шансів досягти мети.

— За якими критеріями відбираєте громади для участі в програмі?

— Багато важить мотивація

меморандум про співпрацю. Наприклад, вона має направляти узгоджених осіб для участі у тренінгах, зустрічах, семінарах та інших заходах програми, налагоджувати продуктивну співпрацю з приватним бізнесом, молодіжними представниками, громадськими організаціями, які підтримують місцеве самоврядування тощо.

— І на закінчення, пані Олено, — що б ви порадили громадам, які ще сумніваються, чи треба їм об'єднуватися?

— Домовлятися й об'єднуватися. Поки хтось сумнівається, інші громади розвиваються, і, як свідчить практика, розвиваються успішно, адже мають серйозну підтримку держави й міжнародних фондаций.

Валерій М'ЯТОВИЧ

Написали диктант єдності

Тижень тому, у День української писемності та мови, українці написали радіодиктант національної єдності.



У тексті «Крила України» (автор — мовознавець Олександр Авраменко) розповідається про видатних людей, які прославили Україну своєю творчістю, а наприкінці зазначається: «Упродовж сторіч земля від Сяну й до самого Дону кожного обдаровує творчими крилами. Головне — усім нам робити свою справу з любов'ю, відчувати по-

літ, і тоді обов'язково мрія здійсниться!»

Долучився до радіодиктанту національної єдності і ліцей Катеринівської сільської ради «Нова школа».

На знімку: учні та вчителі Олександрівського корпусу ліцею за хвилину до диктанту.

На екскурсії в пожежній частині

У пожежно-рятувальній частині № 4, яка знаходиться у Кропивницькому, побували нещодавно учні початкових класів Олександрівського корпусу ліцею «Нова школа».



Рятувальники радо зустріли ліцеїстів. У ході екскурсії учні почерпнули багато цікавої інформації про роботу пожежників, в тому числі про способи гасіння пожеж, про техніку, яка використовується при цьому. Діти з цікавістю оглянули пожежний автомобіль, дехто приміряв амуніцію рятувальників. Також працівники частини нагадали ліцеїстам про причини виникнення пожеж, про те, як запобігати їм та як діяти у разі їх виникнення.

Чому варто вчити англійську

Володіння англійською збільшує можливості отримання інформації, і хоча б через це її варто вчити.

На цьому наголошували доцент кафедри германських мов Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені В. Винниченка Надія Іваненко та студенти факультету іноземних мов цього ж університету на зустрічі з учнями ліцею «Нова школа», що відбулася минулого тижня у Катеринівському корпусі закладу. Гості розповіли ліцеїстам про свої здобутки на ниві вивчення англійської, про курси і навчальні програми, в яких можуть брати участь і школярі.

Варто знати

Як не залишитися без житла

Українці, які не можуть вчасно оплачувати комунальні послуги, постали перед новою загрозою. Згідно із нещодавно прийнятим законом, тепер у боржників за рішенням суду можуть заарештувати будь-яке майно. А якщо сума боргу перевищує розмір десяти мінімальних зарплат, виконавча служба має право в рахунок боргу продати на аукціоні єдине житло боржника, за яке той не в змозі платити.

Юристи пояснюють, що в Україні діє спрощена система стягнення боргів. Будь-який ЖЕК може подати в суд на боржника, після чого рішення буде винесено протягом трьох днів. Судовий наказ про стягнення майна видається без судового засідання і без виклику сторін. Тобто боржник, у якого, наприклад, збираються заарештувати машину, дізнається про це тільки після того, як до нього завітають судові пристави.

В принципі, після арешту майна ще є час для погашення заборгованості. А ось якщо за комуналку все-таки не вдалося розрахуватися, то арештоване майно піде з молотка на сайті SETAM. Купити там можна заарештовані телевізори, пілососи, мікрохвильові печі, колонки та інше майно. На аукціоні навіть виставлені квартири, куплені в іпотеку. Єдиний шанс для українців, щоб врятувати свою нерухомість — це реструктуризація боргу, адже постачальники послуг теж не зацікавлені завалювати себе судовими позовами.

Юристи радять реструктуризувати борги, адже стягнути суму зможуть тільки за останні три роки. Також пропонують оформляти субсидію і розстрочку платежів за опалення, яка розтягнеться на весь рік, а не тільки на опалювальний сезон. Найнеправильніше в цій ситуації — чекати, коли в будинок постукають працівники виконавчої служби.

Новий вид шахрайства

Щоб не натрапити на шахраїв, українці мають не реагувати на різноманітні пропозиції в інтернеті, де просять вказати дату народження, номер паспорта, код. Шахраї крадуть персональні дані українців. Жертва може навіть не здогадуватися, що хтось оформив на неї кредит.



Таким чином, зловмисники вже ошукали понад тисячу осіб. Газета «Сьогодні» розповіла про чоловіка, якому надійшов лист про те, що він має сплатити 9300 гривень заборгованості по кредиту, якого він не брав.

Відомий у минулому криміналіст Валерій Кур радить: коли надаєте особисті дані, обов'язково зазначайте, що вони не для кредиту. Крім того, інформацію про себе можна перевірити в українському Бюро кредитних історій. Якщо маєте кредит, про який не знали раніше, негайно зверніться із заявою до поліції.

1 січня 2019 року «Укрпошта» може припинити доставку соцвиплат пенсіонерам додому. Про це нещодавно в ефірі одного з центральних телеканалів заявив генеральний директор ПАТ «Укрпошта» Ігор Смілянський. За його словами, на доставці пенсій компанія втрачає мільярди гривень. Мовляв, тарифи на ці послуги – невиправдано низькі, не змінювалися з 2004 року. У держбюджеті 2019 року Смілянський просить передбачити 1 мільярд 200 мільйонів гривень на доставку пенсій, аби Пенсійний фонд міг розрахуватися з «Укрпоштою» за пропонуваними нею тарифами. Ще в одному інтерв'ю Смілянський пригрозив: якщо очолювана ним компанія не отримає додаткових коштів на доставку пенсій, буде закрито ще 5 – 7 тисяч стаціонарних поштових відділень. Також посадовець нагадав, що в системі «Укрпошти» ряд стаціонарних відділень уже замінено пересувними, і це, за його словами, забезпечило доставлення пошти у найвіддаленіші села.

Реагуючи на заяву Смілянського, Пенсійний фонд повідомив на власному сайті, що чинні тарифи на доставку пенсій і справді затверджено в липні 2004 року, але не у фіксованих розмірах, а у відсотках до пенсій. Таким чином, при підвищенні пенсій збільшуються і кошти, які отримує «Укрпошта». Пенсійний фонд наголосив, що середній розмір пенсії з 2004 року зріс більше ніж у 10 разів.

А голова уряду Володимир Гройсман уже пообіцяв народу, що «Укрпошта» продовжуватиме доставляти пенсії і після Нового року, він же наголосив на соціальній функції цієї компанії та порадив її керівництву починати економити із себе (згідно з декларацією Смілянського, він торік на посаді керівника поштового відомства отримав майже чотири мільйони гривень зарплати).

Про соціальну функцію пошти як ніхто добре знають її працівники, які обслуговують села. Ось що розповіла з цього приводу кореспонденту «Нашої громади» Ольга Жарун (знімок ліворуч), яка представляє «Укрпошту» в Олександрівці (її теперішня посада – оператор пересувного відділення зв'язку, яке обслуговує Олександрівку, Володимирівку, Могутнє, Грузьке та ще ряд сіл).

За її словами, ще кілька років тому в Олександрівці діяло повноцінне відділення зв'язку, у штаті якого були начальник (цю посаду обіймала вона, Ольга Жарун) і три листоноші, які обслуговували Олександрівку, Мальовниче, Осикувате, Лісне. Та начальство вирішило, що це – велика розкіш для такої території. Посилаючись на

те, що олександрівське відділення – начебто не рентабельне, керівництво розпорядилося скоротити посаду листоноші. Згодом скоротили ще одну таку посаду.

– Не розумію цього, – каже Ольга Жарун. – Адже ми працювали добре: і передплату періодичних видань у великій кількості забезпечували, і багато товарів народного споживання – хліб, кондитерські вироби, ковбаси, консерви, миючі засоби – реалізовували в селах. Ми значилися серед передовиків, наше відділення показували різним комісіям. До речі, цим ми зобов'язані передусім тодішній Олександрівській сільській раді на чолі з Любов'ю Анатоліївною Стогнеєвою та ПрАТ «Олек-

сандрівське» на чолі з Віктором Михайловичем Яцканичем, які нас постійно підтримували. А внаслідок скорочення двох посад листонош обсяги реалізації нами товарів суттєво упали. Бо одному листоноші не під силу рознести багато продукції по дворах.

За словами Ольги Жарун, такий порядок – не зручний для селян. Зокрема, передплачені газети вони отримують із великим запізненням, посылку швидко відправити – неможливо.

– Раніше, коли в Олександрівці п'ять днів на тиждень працювало стаціонарне поштове відділення, було набагато зручніше для людей, – стверджує Ольга Жарун. – Вважаю, занепад пошти почався з ліквідацією стаціонарних відділень і створенням пересувних.

Як зауважила Ольга Жарун, сільські

пенсіонери вважають, що «Укрпошта» не має морального права відмовитися від доставлення їм соцвиплат.

– Учора була в Лісному, – розповіла Ольга Вікторівна. – Там бабусі аж плачуть від перспективи того, що пенсії їм перекладуватимуть на банківські картки. Ні в Лісному, ні в Осикуватому, ні в Олександрівці банкоматів немає. Одна жінка з Лісного мені сказала так: «Я майже все життя на фермі пропрацювала тяжко. Хіба не заробила, щоб мені пенсію листоноша приносив?». А ще одна ліснянська пенсіонерка розповіла: її родичі, які проживають в Західній Україні, після поштової реформи бачать у себе в селі представника пошти раз у місяць. Сподіваюся, Пенсійний фонд піде на поступки перед «Укрпоштою», і сільські пенсіонери отримуватимуть соцвиплати через пошту і надалі.

Також Ольга Жарун попросила автора цих рядків звернути увагу на чудові умови, створені ПрАТ «Олександрівське»

для надання поштових послуг місцевим жителям (кабінет поштового оператора знаходиться в адмінприміщенні сільгосп-підприємства. Точніше сказати, поштове відділення знаходилося тут завжди).

– Тут красиво, комфортно, тепло, – наголосила Ольга Вікторівна. – Усе є для роботи. І бажання працювати є. Нині проводимо передплату періодичних видань. Люди не дуже передплачують газети, бо не знають, чи носитимуть пошту наступного року. Та й кому потрібна газета через тиждень після її виходу у світ? А раніш, коли в Олександрівці діяло повноцінне поштове відділення з трьома листоношами, ми організували передплату півтори –

двох тисяч примірників періодики. Про те, як обслуговує нині пересувне поштове відділення Володимирівку, кореспонденту «Нашої громади» розповіла тамтешня жителька (і депутат Катеринівської сільської ради від Володимирівки) Світлана Ніколаєнко (знімок праворуч), яка півтора місяці тому ще працювала оператором у цьому селі (останніми роками вона ще й виконувала роботу листоноші).

За словами Світлани Іванівни, звільнитися з пошти, де пропрацювала понад 25 років, її спонукали мала зарплата та невпевненість у тому, що її посада збережеться хоча б на найближче майбутнє. З цих же причин досі ніхто не спокусився посадою оператора у Володимирівці, це місце залишається вільним.

– Тим часом я на громадських засадах допомагаю начальнику пересувного відділення обслужити місцевих жителів, – розповіла Світлана Ніколаєнко. – Начальник відділення залишає мені кореспонденцію, щоб роздала людям. А коли начальник везе сюди пенсії, я скликаю пенсіонерів по телефону: прийдіть у клуб, де тепер працюю, отримаєте гроші. Якщо хто не зміг прийти, залишається без пенсії, чекає, поки пересувне відділення прибуде наступного разу. Крім того, машина з пенсіями рідко коли добуває в село вчасно. Пенсіонерам доводиться чекати біля клубу по півтори – дві години. А не дочекаєшся – залишишся без пенсії. Кому таке сподобається? А що буде, якщо «Укрпошта» відмовиться доставляти пенсії взагалі?

Віктор КРУПСЬКИЙ

Заручники поштової реформи



сільське» на чолі з Віктором Михайловичем Яцканичем, які нас постійно підтримували. А внаслідок скорочення двох посад листонош обсяги реалізації нами товарів суттєво упали. Бо одному листоноші не під силу рознести багато продукції по дворах.

За словами Ольги Жарун, нині вона як оператор пересувного відділення працює лише три дні на тиждень (цього вимагає економія видатків на зарплату!) – приймає плату за електроенергію, оформляє передплату періодики, поповнює рахунки операторів мобільного зв'язку, продає ширвжиток, надає інші поштові послуги. Крім того, раз на тиждень Ольгу Вікторівну забирає на машині начальник пересувного поштового відділення і везе у Лісне, щоб обслужила тамтешніх жителів, це – головним чином пенсіонери. Залишаючи Ольгу Жарун в Лісному, начальник пересувного відділення їде у Володимирівку та Могутнє. На зворотній дорозі він за-

пенсіонери вважають, що «Укрпошта» не має морального права відмовитися від доставлення їм соцвиплат.

– Учора була в Лісному, – розповіла Ольга Вікторівна. – Там бабусі аж плачуть від перспективи того, що пенсії їм перекладуватимуть на банківські картки. Ні в Лісному, ні в Осикуватому, ні в Олександрівці банкоматів немає. Одна жінка з Лісного мені сказала так: «Я майже все життя на фермі пропрацювала тяжко. Хіба не заробила, щоб мені пенсію листоноша приносив?». А ще одна ліснянська пенсіонерка розповіла: її родичі, які проживають в Західній Україні, після поштової реформи бачать у себе в селі представника пошти раз у місяць. Сподіваюся, Пенсійний фонд піде на поступки перед «Укрпоштою», і сільські пенсіонери отримуватимуть соцвиплати через пошту і надалі.

Також Ольга Жарун попросила автора цих рядків звернути увагу на чудові умови, створені ПрАТ «Олександрівське»

Незабутні канікули

«Наша громада» вже розповідала про те, що учні володимирівського корпусу ліцею «Нова школа» під час нещодавніх канікул побували у Кропивницькому, де відвідали магазин-мастерню «Веселі карамелі». Подорожували й інші учні. Так, вихованці катеринівського корпусу на чолі з класним керівником Л. Бурдільною здійснили незабутню поїздку в столицю. Сильне враження на них справ музей води, адже дізналися чимало цікавого й корисного про воду, без якої життя на планеті Земля стало б неможливим. На фабриці іграшок не тільки побачили, як виготовляються ялинкові прикраси, а й самі долучилися до цього цікавого процесу. Старшокласники цього ж корпусу, які



захоплюються волейболом, зустрілися в товариському матчі з дорослою командою Сезонівки й здобули впевнену перемогу.

захоплюються волейболом, зустрілися в товариському матчі з дорослою командою Сезонівки й здобули впевнену перемогу.



Переможці першого етапу

10 листопада в ліцеї пройшов перший етап чемпіонату – синхронного кубку з гри «Що? Де? Коли?», в якому взяли участь 7 команд з усіх корпусів. У молодшій віковій групі (чотири команди) перемогу здобула команда «Тінейджери» катеринівського корпусу в складі: Назара Профатила, Максима Сливи, Богдана Павлюка, Богдана Гурбіча та капітана команди Артема Циби. У старшій віковій групі переможцем виборила команда «Наутилус» теж із Катеринівки у складі Руслани Іванченко, Романа Губрія, Андрія Смиченка, Євгена Буряка, Данила Іляшенка та капітана команди Поліни Драган.



Корисні зустрічі

Минулої середи в усіх корпусах ліцею працівники патрульної поліції разом з представниками всеукраїнського благодійного фонду «Серце до серця» в рамках акції «Я бачу і мене бачать» роз'яснили дітям правила безпечного пересування на вулицях, зокрема і в темну пору доби. Необхідність у цьому продиктована тим, що з початку року на дорогах країни 14 дітей загинуло, 541 дитина травмована. Школярі отримали також «світлячки», спеціальні наклейки, які зможуть закріпити на одязі, рюкзаках, портфелях.

Село, яке розбудовують усім миром

Село Попельнасте – найсхідніша точка Олександрійщини. Чимало істориків і краєзнавців стверджують, що саме тут 370 років тому Богдан Хмельницький провів перші успішні бої за відновлення Української держави. Сьогодні ж воно є прикладом, як, навіть за складних економічних умов, можна поліпшувати добробут і умови життя селян, утверджувати українство конкретними справами.

У цьому переконалася група волонтерів, активістів, педагогів і журналістів з Кропивницького, Знам'янки та Олександрії, яка побувала в селі минулої суботи. Усіх вразив винятковий порядок, охайний і привітний вигляд будівель, окремі з яких зведені ще до



так званої соціалістичної революції 1917 року. Наприклад, саме в таких приміщеннях знаходяться сьогодні школа, амбулаторія, дитячий садочок, і не поступаються значно новішим, адже якісно відремонтовані й оснащені сучасними меблями та обладнанням.

Село газифіковане. Тут діють будинок культури, поштове відділення, одинадцять торгових точок, дві бібліотеки й культурно-освітній центр «Толока», відвідання якого справило на приїжджих найбільше враження. Це і музей історії та селянського побуту, і картинна галерея, і місце для перегляду кінострічок, і книгозбірня. До його створення багато зусиль доклав місцевий учитель Валерій Жванко, відомий ще як автор книжок з краєзнавства, фотохудожник.

Великий тренажерний зал, гарна більярдна теж додають Попельнастому плюсів, роблять його дуже комфортним для життя. І це далеко не повний перелік зробленого тут.

– На нашій території немає крупних промислових і сільськогосподарських підпри-

ємств, наша опора – приватні сільгоспвиробники і самі жителі, – поділився «секретом» розвитку Попельнастого його сільський голова Олег Волянський, якого односельчани вважають гарним, ініціативним господарем. – Всі прагнуть зробити щось корисне для села.



Невипадково Попельнасте стало центром однойменної об'єднаної територіальної громади, до якої увійшли шість сіл із загальною кількістю жителів – трохи більше двох тисяч. Вибори тут відбудуться 23 грудня нинішнього року.

Федір ШЕПЕЛЬ

На знімках: центр «Толока»; В. Жванко; тут навчаються першокласники; гордість Попельнастого – місцеві таланти; тренажерний зал.



Щоденний прогноз за місячним календарем

16 листопада – цього дня добре поліпшувати взаємини в сім'ї, вирішувати родинні проблеми і прагнути до взаєморозуміння.

17 листопада – все робіть усвідомлено і не йдіть на авантюри, якщо не знаєте, чим це

може скінчитися. Не плануйте на цей день великі навантаження.

18 листопада – увагу слід приділити роботі серця: не варто перенавантажуватися, слід берегтися стресів і нервових зривів. Протипоказані нікотин, алкоголь і груба їжа.

19 листопада – сприятливо бути в контактах, групі. Найкра-

щий час, щоб вносити корективи в свою роботу і бізнес, відкривати новий вид діяльності.

20 листопада – сприятливий день для розвитку раніше розпочатих справ, зміцнення свого матеріального та соціального становища. Дайте відпочинок очам.

21 листопада – можуть загостритися хронічні хвороби.

Щоб уникнути головного болю, не перенапружуйтеся, більше відпочивайте. При проблемах з ногами не робіть тривалих і напружених піших переходів.

22 листопада – дайте організму час відпочити і накопичити нові сили. Сприятливий час для очищувальних процедур. Будьте спокійними і врівноваженими.

Ваше здоров'я

Бережімо кишкову мікрофлору

Восени надзвичайно важливо мати здорову кишкову мікрофлору, оскільки засвоєння продуктів починається із того, які кишкові мікроорганізми ми «годуємо» – друзі чи ні. Понад 90% із них є для нас друзями: допомагають перетравлювати їжу, виділяють корисні речовини. Деякі з них мають сильну імунізаційну, нейропротекторну, онкопротекторну і протизапальну дію. Але для цього їх потрібно правильно годувати. Як стверджують фахівці, наша їжа повинна бути багатою на клітковину.

Особливо важливо годувати свої кишкові мікроорганізми продуктами, що містять велику кількість пребіотиків – неперетравлюваних компонентів їжі, які вибірково стимулюють ріст і активність захисної мікрофлори

кишечника людини і поліпшують тим самим її здоров'я. Із напоїв – це цикорій, із овочів – топінамбур, який радять споживати виключно у сирому вигляді. Причому, додавати чайну ложечку топінамбура в салат. Також корисне насіння льону – можна додавати не більше чайної ложечки попередньо розмоченого насіння у салат або в йогурт. Насіння також можна збити блендером у вигляді коктейлю з кисломолочними продуктами або ягодами. Оздоровлюють мікрофлору кишечника також цибуля, часник.



Велику користь кишечнику приносять квашені продукти – капуста, яблука, огірки, а також квас із буряка, квас із фруктів,

овочів, ягід – молочна кислота, яка міститься у квашених продуктах, також живить кишкові бактерії.

Поповнюємо запаси вітаміну D

В холодний осінній період, коли небо затягується хмарами, сонячного проміння стає надзвичайно мало. На додачу – ми багато часу проводимо у приміщеннях. Саме через нестачу сонця в організмі різко падає продукування вітаміну D, який нам життєво необхідний. Він впливає на всі процеси обміну речовин в організмі, а також на роботу центральної нервової системи. При дефіциті вітаміну D виникає відчуття втоми, поганий сон, погана концентрація уваги. Погіршується настрій, зникає мотивація.

В організм вітамін D може надходити двома шляхами. Перший, основний, шлях – із сонячного проміння, коли вітамін синтезується у шкірі під дією

ультрафіолету. Як не дивно, для цього має бути достатня кількість холестерину в їжі. Другий шлях потрапляння вітаміну в організм – із їжею, але він значно поступається перед «сонячним».



За вмістом вітаміну D перше місце посідає печінка тріски. Потім – яйця, точніше жовток яєць, сметана, вершки, оселедець, скумбрія, тунець. Варто зауважити: яйця треба варити так, щоб жовток лишився рідким, і лиш тоді він принесе користь. Також корисне вершкове масло. Але масло треба брати найвищої жирності – 82%. Одну чайну ложечку на день, не більше.

Торт з бананами

Торт з бананами без випічки

500 г сметани або домашнього йогурту, 500 г несолених крекерів, 250 г цукру, 4 великих банана, 100 г шоколаду.

Добре збити сметану з цукром. Нарізати банани тоненькими кружальцями. Викласти на блюдо крекери так, щоб вийшла рівна основа, і рясно змастити сметаним кремом. Зверху викласти кружальця банана. Знову викласти крекери і сметану, повторити шари. Поділити кілька крекерів, натерти шоколад на дрібній тертці. Прикрасити торт шоколадною і крекерною крихтою. Поставити десерт для просочення в холодильник на 1–1,5 години.

Оселедець у томатному соусі

1 кг свіжого оселедця, 2-3 середні цибулини, по 1 ст. л. солі і цукру, 1 ч. л. меленого чорного перцю, 100 г олії без запаху, 1 ст. л. оцту, 300 мл томатного соусу.



Оселедець очистити від шкіри, випатрати, відрізати голову, хвіст, плавники, розрізати кожну тушку на 2 філе. Потім порізати на довільні шматочки. До них додати порізану півкільцями цибулю. В окремому посуді змішати все для маринаду, довести отриману суміш до кипіння, але не кип'ятити. Остудити, залити оселедець з цибулею. Витримати в холодильнику протягом ночі.

М'ясний рулет

800 г яловичини, 1 цибулина, 2 зубчики часнику, 3 яйця, 3 ст. л. панірувальних сухарів, 1 болгарський перець, 1 морква, пучок петрушки, сіль і перець за смаком, 3 ст. л. томатного соусу, оливкова олія.



Відварити круто 2 яйця і очистити. Дрібно нарізати болгарський перець, моркву і відварені яйця натерти на тертці, петрушку посікти. Пропустити через м'ясорубку м'ясо, цибулю і часник. Додати панірувальні сухарі, сире яйце, сіль і мелений перець, відварені яйця, болгарський перець, моркву і петрушку. Вимісити до однорідності. Викласти фарш на змащений олією лист фольги, сформувати рулет, загорнути і випікати на деку в розігрітій до 200°C духовці 50 хв. Потім розгорнути фольгу, змастити поверхню томатним соусом і запікати до рум'яної скоринки.

Усміхніться!

«Дорога редакціє! Дякуємо за рецепт. Авокадо ми замінили відвареною картоплею, а креветки – підсмаженим салом, але в цілому ваш рецепт салату з авокадо і креветками нам дуже сподобався.»