

Об'єднана територіальна громада є правонаступником усього майна, прав та обов'язків територіальних громад, що увійшли до її складу.

Ст. 8 Закону України «Про добровільне об'єднання територіальних громад»

№9 (9)

Наша

П'ЯТНИЦЯ,
10 листопада '17

ГРОМАДА

Актуально!

Уникати надмірного призначення ліків

При гострореспіраторних захворюваннях (ГРЗ) ускладнюється функція отримання кисню організмом, що може призвести навіть до смерті. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку від ГРЗ помирає близько 2,6 мільйона дітей. Причина – несвоєчасне чи неправильне лікування. Типовими ознаками ГРЗ є нездужання, ломота в тілі, головний біль, кашель, нежить, підвищення температури тіла.



Щоб уникнути небезпечних наслідків, Міністерство охорони здоров'я України наполегливо рекомендує уникати надмірного призначення ліків та застосування бездоказових методів для лікування чи профілактики грипу та ГРЗ. Тільки раннє розпізнавання небезпечних ознак є надзвичайно важливим. Саме тому для встановлення діагнозу необхідно звернутися до лікаря, який призначить лікування та контролюватиме стан вашого здоров'я чи здоров'я вашої дитини.



щенко. – Уже розроблено проект рішення сільської ради про затвердження штатного розпису її виконавчих органів. Цим документом передбачено десять штатних одиниць. Перерахую їх: сільський голова, секретар ради, два старости (володимирівський та олексіївський), два працівники у секторі економічного розвитку, фінансів, бухгалтерського обліку та інвестицій, по стільки ж – у секторі освіти, культури, спорту, туризму, охорони культурної спадщини та праці, у секторі загально-організаційної, інформаційної роботи, документообігу та з соціальних питань. Що стосується шкіл, це

Кількість службовців має відповідати потребам громади

Незадовго до виборів, які відбулися у нашій громаді 29 жовтня, дехто заходився поширювати чутки про те, що тут незабаром буде закрито ФАП та школи. Газета «Наша громада» закликала не вірити в ці нісенітниці, і, судячи з результатів виборів, більшість людей в них не повірили. Але, звичайно ж, зміни у структурі місцевої влади та закладів соціальної сфери – неминучі, і цього ніхто з прихильників децентралізаційної реформи не приховує. Якими ж ці зміни бачаться новообраною голові громади Тетяні Терещенко? Про це кореспондент «Нашої громади» поцікавився у неї особисто.

– Кількість службовців місцевого самоврядування та працівників комунальних закладів має відповідати потребам громади, – сказала Тетяна Терещенко.

З позитивною динамікою

Кіровоградщина посіла 17 місце у країні за кількістю створених ОТГ. Про це повідомила представник Національної ради реформ Олена Симоненко у ході «круглого» столу «Діалог задля децентралізації в Кіровоградській області», який днями

раз підкреслю: ліквідувати їх ніхто не збирається. Але кількість працівників адміністративних апаратів у цих закладах має бути оптимальною. Якою саме – це з'ясуємо після того, як школи буде передано в наше управління. Поки що може сказати, що по одному загоспогу на школу – це дороге задоволення. Один такий спеціаліст міг би обслуговувати кілька закладів. 23 працівники культури для нашої громади – це теж багато. Можливо, комусь доведеться суміщати функції культури працівника з бібліотекарськими.

Наостанок наголошу: ми ретельно вивчатимемо питання щодо оптимізації штатів і ухвалюватимемо рішення в інтересах всієї громади, а не окремих людей, які звикли до тієї чи іншої посади.

відбувся у Кропивницькому.

Олена Симоненко зазначила, що у формуванні об'єднаних територіальних громад область демонструє позитивну динаміку. Об'єднаним територіальним громадам вже підпорядковано 9 відсотків території області.

На виборах в об'єднаних територіальних громадах району перемогла «Батьківщина»

За результатами підрахунку голосів, які провели Катеринівська та Первозванівська територіальні виборчі комісії, за кандидатів від партії ВО «Батьківщина» разом проголосували 26 відсотків виборців, від БПП – 12 відсотків, від Аграрної партії України – 13 відсотків, від «Самопоміч» – 3 відсотки.

Всього обрано 36 депутатів. Найбільше – 14 мандатів або 39 відсотків отримала «Батьківщина».

Шановні жителі сіл Катеринівської об'єднаної територіальної громади!

Районна партійна організація ВО «Батьківщина» висловлює вам щире вдячність за активну участь у місцевих виборах 29 жовтня 2017 року та підтримку вашими голосами кандидатів у депутати від політичної партії «Батьківщина».

Ми впевнені, що обрані депутати будуть чесно і добросовісно виконувати свої обов'язки на благо своєї громади.

Валентина КОРОЛЕНКО, голова районної організації ВО «Батьківщина»

Володимир Кухта: У нас добре працювати – вигідно

Генеральний директор ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» Володимир Кухта розповів журналісту «Нашої громади» про цьогорічні здобутки очолюваного підприємства. Перше запитання до Володимира Валентиновича було таке:

– Як виглядає нині очолюване вами товариство на тлі подібних вітчизняних підприємств?

– За обсягами як видобутих корисних копалин, так і розкривних робіт ми вийшли нинішнього року на передові позиції серед підприємств, які входили в об'єднання «Укрвогнетрив». За січень – жовтень нинішнього року ми видобули більше двохсот тисяч тонн каоліну. Плануємо до кінця року видобути ще близько 30 тисяч тонн. 230 тисяч тонн – це буде рекордна річна кількість корисних копалин, видобутих нами за останні двадцятиліття. А от, наприклад, ПАТ «Часовоярський вогнетривкий комбінат», що на Донеччині, видобуло за січень – жовтень нинішнього року 176 тисяч тонн каоліну (невелику його частину воно переробило на вогнетривкі матеріали). При цьому зауважу, що на нашому підприємстві – 90 працівників, а на часовоярському – 1300. Тобто у нас працює людей майже в 15 разів менше, ніж там.

Що стосується такого показника, як обсяг розкривних робіт, то нинішнього року він у нас також дуже великий – півтора мільйона кубічних метрів. Я дуже вдячний працівникам підприємства за добру роботу. До речі,



добра робота у нас достойно винагороджується. Минулого місяця розмір зарплати на підприємстві в середньому склав шістнадцять тисяч гривень. Також, користуючись нагодою, вітаю співробітників, яких нещодавно обрано депутатами ради Катеринівської об'єднаної громади. Бажаю, щоб їхня праця в органі місцевого самоврядування була такою ж ефективною, як і на підприємстві.

– Знаю, близько десяти років тому підприємство взяло курс на технічну модернізацію. Цей процес триває?

– Так. Щороку замінюємо дві машини на нові. От настав час замінювати й самоскиди «Komatsu», які придбали близько десяти років тому. Вони ще працюють на повну, але ресурс їх закінчується. Виходять з ладу великі вузли – двигуни, коробки зміни передач. Ремонтувати їх – невигідно. Бо, наприклад,

ремонт коробки зміни передач обійдеться в півтора мільйона гривень. А нова машина коштує дев'ять мільйонів.

З цих причин ми недавно замінили на нову машину один самоскид «Komatsu», попередню – замінили іншими. Трохи раніше замінили два дизельних екскаватори.

Тим часом, наприклад, у ПАТ «Ватутінський комбінат вогнетривів», що на Черкащині, продовжують експлуатувати крокуючий електричний екскаватор радянського виробництва. Ця машина споживає електроенергію у неймовірно великих обсягах, вона була ефективна у часи, коли електроенергія коштувала копійки. А капітальний її ремонт обійшовся ватутінцям у 35 мільйонів гривень. Та за ці гроші можна було купити п'ять таких екскаваторів, як у нас!

Закінчення на стор. 2

Реміка А в чому відповідальність?

Чим більше людей спостерігають за потопаючим, тим менше у нього шансів вижити. На цю думку нас наштотувала ситуація, в якій опинилися 19 школярів з Лісного.

Справа в тому, що вийшов з ладу двигун шкільного автобуса, яким цих дітей возили до школи у Володимирівці, і в них почалися позапланові канікули. Звичайно ж, цим питанням занепокоїлися вчителі, батьки школярів, уся місцевість, як колись казали, прогресивна громадськість.

До розв'язання проблеми долучився й відділ освіти райдержадміністрації. Виявилось, у штаті цього органу є праців-

ник, «відповідальний за підвезення дітей до шкіл». Принаймні, так відрекомендувалася посадова особа, яка телефонувала в село, аби дізнатися, як там клятий двигун – чи не завівся, бува, від пильної уваги до нього. Дізнавшись, що двигун все ще відмовляється служити на благо дітей, посадова особа поклала трубку. Мабуть, через якийсь час зателефонує в село знову. Треба ж тримати руку на пульсі!

P.S. Коли верстався цей номер газети, нам стало відомо,



що згаданий вище шкільний автобус уже полагодили і він знову почав курсувати за визначеним маршрутом. А полагодили його працівники ПАТ «Кіровоградське рудоуправління».

Чи стануть вибори без «гречки» реальністю?

Якби гречка могла почути, що про неї говорили минулого вівторка в українському парламенті!.. Виявляється, вона винна у всіх наших бідах! Звичайна, вирощена в полі, зібрана комбайнами, оброблена на заводі чи в цеху, розфасована в пакети гречка. Відтак було запропоновано прибрати її з виборчого процесу (добре, що не з поля!) шляхом зміни виборчого законодавства.

Двомастами двадцятьма шістьма голосами народні депутати у першому читанні підтримали проект Виборчого кодексу, який передбачає голосування за відкритими списками. Ідея цього документу – відкриті списки мають унеможливити купівлю голосів виборців гречкою (ось у чому її провина!). Якщо цей документ буде прийнято остаточно, то, голосуючи на виборах до Верховної Ради за ту чи іншу партію, ми повинні будемо обирати

і конкретного її представника. Кажуть, у багатьох країнах така система є дуже ефективною, оскільки знецінює гречку та інші потрібні простій людині речі, які передаються їй в обмін на її голос на виборах.

Можна було б потішитися, що й ми нарешті підемо цим шляхом. Однак поки що не варто цього робити. По-перше, перше читання – це всього лиш перше читання, другого може й не бути, адже багатьом народним обранцям і олігархам, які мають у парламенті свої депутатські групи, нова система виборів, як мовиться, не до шмиги, і вони можуть її провалити або ж змінити на свою користь.

По-друге, тільки наївні люди можуть повірити, що прийнятий кодекс завадить деяким кандидатам підкуповувати виборців. Ще жоден з них за всі двадцять шість років незалежності України за подібні дії не був притягнутий



до відповідальності. А тільки невідворотність покарання може примусити дотримуватися закону й відмовитися від такого платіжного засобу як гречка. До слова, гречка – унікальна культура, вона містить чимало корисних мікро- і макроелементів, вітамінів, і якщо до звареної з неї каші додати тушкованого м'яся з підливою... Втім не бу-

демо фантазувати, бо через дорожнечу гречка багатьом нашим співвітчизникам стала такою ж недоступною, як і червона ікра.

Єдине, що новий виборчий закон зробить, мабуть, неможливим, – це купівлю місця в партійному списку, а втім поживемо – побачимо.

Сергій ЧОРНИЙ

Володимир Кухта: У нас добре працювати – вигідно

Закінчення. Початок на стор. 1

– Кажуть, у кар'єрі, який розробляє очолюване вами підприємство, немає такого явища, як перекури в робочий час, а машини працюють майже безперервно. Як ви стимулюєте до такої роботи, наприклад, водіїв самоскидів?

– Підвищення продуктивності праці – це одне з головних наших завдань. Працюємо в цьому напрямку не перший рік і маємо непогані результати. Особливо помітними вони стали після того, як ми обзавелися самоскидом «Bell», бортовий комп'ютер якого фіксує час роботи машини. Навіть представники автосервісної фірми були здивовані тим, що ця машина щодоби в роботі – протягом 23 годин 20 хвилин, а то й 23 годин 30 хвилин. Тобто кожної доби машина стоїть усього лише тридцять – сорок хвилин. Як нам вдається стимулювати водіїв самоскидів до такої роботи? Запроваджено прогресивну систему оплати праці, яка передбачає великі заробітки при перевищенні певного обсягу роботи. Тому наші водії не марнують робочого часу. Хлопці змінюють один одного, не глушачи мотора. У таких водіїв і зарплати по 20 тисяч гривень на місяць.

Використовуємо й інші засоби для підвищення продуктив-



ності праці. Наприклад, збільшили цей показник на 10 відсотків за рахунок того, що наростили борти кузовів самоскидів.

Ми довели роботу техніки в кар'єрі до автоматизму. Та не обходиться й без неочікуваних випадків. Коли почали виникати дрібні проблеми з імпортованими машинами, ми покликали на допомогу представників автосервісу. Тепер вони чергують на руднику і вдень, і вночі. А якщо ми, не встигаючи задовольняти попит споживачів продукції, залучили сторонніх водіїв, сторонні самоскиди. Ми забезпечили тих водіїв і тимчасовим житлом, і харчуванням. Місяць вони пра-

цювали в нас. І добре нам допомогли.

– Ви регулярно приймаєте представників зарубіжних підприємств, яких цікавить каолін. Вони торгуються?

– Так, іноземці хочуть купити нашу продукцію якомога дешевше. Я помітив, що деякі з європейців сприймають українські компанії як такі, що не закордонні гості, які дивувалися, що обов'язкова умова отримання від нас каоліну – попередня оплата. Довелося доводити, що за нашою продукцією в черзі стоять. Є серед іноземних компаній

і такі, з котрими успішно працюємо не один рік. Найпостійніші наші контрагенти – італійські, турецькі фірми, які купують каолін для виготовлення кераміки та вогнетривких матеріалів.

– Відомо, що чималу частину прибутку ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» спрямовує на підтримку місцевої громади, на розвиток соціальної сфери. Якщо не секрет, скажіть: скільки витрачено на це протягом січня – жовтня нинішнього року?

– Мільйон чотириста тисяч гривень. Ці гроші використано і на дитячі майданчики, і на обладнання для шкіл та дитсадків, і на облаштування стоматкабінету, і на утримання ставка. Як вам має бути відомо, наше підприємство орендує катеринівський ставок не з метою отримання прибутку, а щоб дати можливість місцевому люду цивілізовано відпочити біля нього. Третю осінь зариблюємо водою, щоб рибалкам було що ловити на вудку. А днями я був у селі, яке недалеко від Катеринівки, і бачив, як там на ставку сітками виловлюють рибу. Звичайно ж, на продаж. Там ставок – лише для однієї людини, якій пощастило взяти його в оренду.

Розпитував
Віктор КРУПСЬКИЙ

Риба для громади

Про те, що наприкінці жовтня нинішнього року ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» запустило в орендованій ставці у Катеринівці тонну малька карася і білого амура, повідомлялося в одному з попередніх номерів «Нашої громади». А нещодавно, 5 листопада, орендар цієї водойми запустив у неї тисячу триста кілограмів малька карася.

Нагадаємо, ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» – єдиний в області орендар ставка, який утримує його не з комерційною метою, а для цивілізованого відпочинку людей,



передусім місцевих жителів. От і

водить, щоб рибалкам було що ловити.

Новини

На утеплення

На цьому тижні уряд вирішив збільшити фінансування програми «теплих кредитів» у 2017 році на 100 мільйонів гривень (відповідно до внесених змін до держбюджету).

Цим же рішенням уряду дію програми продовжено до 2020 року. Загалом за час дії програми більше 360 тисяч сімей залучили «теплих кредитів» та інвестували в утеплення власного житла майже 5,3 мільярда гривень. Уряд відшкодував населенню та ОСББ близько 1,8 мільярда гривень.

Замість путівки – гроші

Наступного року громадяни, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи, зможуть замість санаторно-курортної путівки отримувати грошову компенсацію.

Це передбачено недавнім рішенням уряду. Компенсація виплачуватиметься з розрахунку 35 відсотків чинного на 1 січня відповідного року одного прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність.

Підвищено стипендії

Рішення про підвищення стипендій на 18 відсотків ухвалив нещодавно уряд. Підвищені стипендії виплачуватимуться з 1 листопада.

Підвищуються академічні та соціальні стипендії.

Урядовці нагадують, що цього року суттєво підвищено заробітні плати працівникам освіти, і запевняють, що наступного року цей процес буде продовжено.

Винагорода економним

Невдовзі 57,5 тисячі сімей Кіровоградщини, які попереднього опалювального сезону раціонально використовували енергоресурси, зможуть отримати грошову винагороду за економію.

Для її виплати в область надійшло 32 мільйони гривень. Про це повідомив голова облдержадміністрації Сергій Кузьменко на апаратній нараді в ОДА.

Матеріальна допомога збільшиться

Президія обласної ради збільшила розмір матеріальної допомоги окремим категоріям громадян на лікування, вирішення соціально-побутових проблем тощо та рекомендувала обласній державній адміністрації під час складання проекту обласного бюджету на 2018 рік врахувати їхні пропозиції.

Увага, конкурс!

Враховуючи зростаючий інтерес до газети «Наша громада», редакція засновує конкурс серед читачів «Ми – одна сім'я». Для участі в ньому треба надіслати розповідь хоча б для однієї з наступних номінацій-рубрик:

«Мій улюблений рецепт» (приготування оригінальних страв);

«Мені це допомагає» (поради, як зняти біль, вилікувати простуду тощо перевіреними на власному досвіді засобами);

«А це був випадок...» (веселі пригоди, що сталися з вами, з вашими сусідами, знайомими).

До конкурсу запрошуються всі жителі сіл Катеринівської об'єднаної територіальної гро-

мади незалежно від їх статі та віку. Розповіді бажано підкріплювати яскравими, чіткими знімками, в тому числі й самих авторів. Кількість надісланих матеріалів не обмежується, головне, щоб вони були лаконічними, змістовними і справді цікавими.

Підсумки конкурсу «Ми – одна сім'я» будуть підбиті напередодні Міжнародного жіночого дня. На дев'ятьох переможців (по три в кожній номінації) чекають цінні призи, зокрема, електрочайники, чайні сервізи, продуктові набори та ін.

Листи надсилати на адресу: с. Катеринівка, вул. Гагаріна, 8, редакція газети «Наша громада».

Це явище виникло у 1950-х роках й існувало протягом кількох десятиліть. Тоді в села нашого степового краю приїздили на сезонні заробітки молоді люди із Західної України. Чимало таких знаходили собі пару з місцевих жителів і залишалися тут назавжди. Саме за таких обставин утворився і союз Григорія та Лідії Шелестів. Побувавши нещодавно у Володимирівці та зустрівшись з цими людьми, кореспондент «Нашої громади» почав розмову з ними з того, що попросив Лідію Лукашівну згадати, чому і як вона перебралася в центр України.

«Ми знали, що робота тут для нас знайдеться»

– Родом я – з Рівненщини, – так почала розповідь Лідія Шелест. – Батько загинув на війні, мати тяжко працювала в колгоспі. А платили колгоспникам там дрібниці. Та й роботи не вистачало на всіх. На Поліссі ж землі – мало, ліси все. Тому у п'ятдесятих, шістдесятих роках серед жителів нашого села було заведено їздити влітку на заробітки сюди, на Кіровоградщину. От і я 1962 року вперше це спробувала. Не одна, звісно. Разом зі мною були ще семеро дівчат. Наймолодшій – п'ятнадцять років, найстаршій – сімнадцять. Чому саме у Володимирівку Кіровоградського району ми прибули? Випадково так сталося. Ми приїхали у Шестаківку поїздом, а звідти якось сюди добралися. Нас ніхто не чекав тут. Та ми знали, що роботу в будь-якому випадку знайдемо – якщо не в цьому колгоспі, так в іншому.

Як пояснила Лідія Лукашівна, їм, західнячкам, в наших краях доручали в основному сапання бурякових полів. І платили пристойно. Звісно, в порівнянні з рівненськими мірками.

– За літо ми заробляли по п'ять мішків цукру, по тонні пшениці, – пам'ятає жінка. – Це – крім грошей. Ми везли додому зароблене добро залізницею. Морока, звичайно, була. Та як без неї?

Далі Лідія Лукашівна повідомила, що 1963 року знову подалася на заробітки у Володимирівку. І якось на танцях у клубі познайомилася з Григорієм Шелестом – місцевим жителем, колгоспним шофером.

– Коса в неї тоді була до пояса, – згадав уголос Григорій Андрійович, який досі тільки слухав.

«Вставала о пів на четверту ранку і бігла до корів»

Побравшись, Григорій і Лідія продовжили працювати в колгоспі. Він усе шоферував, вона влаштувалася на тваринницькій фермі.

– Ось де та робота, – пенсіонерка показала покручені пальці рук. – Я ж корів доїла. Вставала о пів на четверту ранку і бігла до корів. Потім – обіднє і вечірнє доїння. А стільки роботи удома було! Особливо коли ми будувалися.

Як розповіла Лідія Лукашівна, житло собі вони звели самі. На це знадобилося два роки. Стіни будинку – саманні, зовні обкладені цеглою. Такі оселі – тепліші, ніж цілком цегляні.

– А стелю мазали толокою, – зауважив Григорій Андрійович. – Ми покликали на допомогу односельців. Прийшли душ сорок. Ліда обід зготувала. Ото була й уся плата.

– А потім ми ходили на толоки до ін-

ших, – додала Лідія Лукашівна. – Добрий це звичай.

Згадала Лідія Шелест і про те, що її шанували в колгоспі:

– Щороку мій портрет на Дошці пошани був. Та й зарплата гарна була – у вісімдесяті роки отримувала триста карбованців на місяць. Чоловік трохи менше мав. А одного разу мені золотого годинни-

Її захоплення – вишивання, його – техніка

Розповіли Шелести й про своїх трьох дітей, шістьох внуків, чотирьох правнуків. Трохи посумнішали, коли зайшла мова про сина Миколу. Він мешкає аж у Санкт-Петербурзі і, на відміну від своїх сестер Ніни й Надії, не може часто провідувати

– Навчилася вишивати я ще дитиною, без допомоги дорослих. Матері через роботу в колгоспі не до вишивання було, – пояснила пенсіонерка.

А ще Лідія Шелест, за свідченнями односельців, – визнана у Володимирівці спеціалістка з випікання хліба.

– Хліб пекти я люблю, – підтвердила жінка. – Який, питаєте, секрет смачного

Суджена приїхала з Полісся. Сапати буряки



ка подарували. Я так засмутилася, коли загубила його, збираючи соняшники.

За словами Шелестів, саме у вісімдесяті роки вони й хату обставили добре.

– Ось цю стінку, – Григорій Андрійович показав на меблевий гарнітур, – нам дістала Віра, моя сестра, уже покійна. Тисячу сто карбованців коштувала. А стільки грошей пропало «на книжці»!

– Щоправда, років десять тому отримали по «Юліній тисячі», – доповнила чоловіка Лідія Лукашівна. – Та хіба це ті гроші, що колись були?

батьків. Але син і з внутрішнім ремонтом будинку допоміг, і батькові машину-іномарку подарував. Григорій Андрійович дуже любить свій «Hundai» і їде за його кермо навіть без великої потреби. Наприклад, щоб у магазин з'їздити. А півтора року тому пенсіонер Шелест возив машиною свою дружину у Західну Україну до її родичів.

Захоплення ж Лідії Лукашівни – вишивання. На це вказують і рушники, які є невід'ємною частиною інтер'єру домівки Шелестів.

приїхали два трактори, які й розчистили входи до ферм. Худобу було вчасно нагородовано, подое-но. Цей випадок описано у «Зорі комунізму» за 27 січня 1968 року. Автор замітки В. Барамба підкреслив, що першими рятувати корів кинулися колгоспні комуністи.

Хотіли побачити, як працює телевизор

Навесні 1868 року дев'ятикласники Володимирівської школи звернулися в районку з ось якою проблемою:

хліба? Ніякого секрету немає. Тісто – звичайне, на сироватці чи на молоці. Форми – звичайні жерстяні коробки з-під оселедців. Я одразу по десять хлібин пекла.

Далі пенсіонерка уточнила, що є в неї селянська піч, теж звичайна. І автор цих рядків зрозумів, в чому секрет смачного хліба. А то вже ледь не подумав, що він – у жерстяних коробках з-під оселедців...

Віктор ІВАНЕНКО

На знімку: подружжя Шелестів з внучкою; Лідія Лукашівна в молодості та її роботи

Про це писала «Зоря комунізму»

Електрифікація – не для всіх

У «Зорі комунізму» за 14 березня 1968 року надруковано фрагмент листа жителів Мальовничого, обурених тим, що правління артілі імені Горького не дбає про повну електрифікацію їхнього села. Також наводиться відповідь, яку дало редакції на цей лист керівництво Олександрівської сільради: електрифікація 19 домоволодінь, які знаходяться на околиці Мальовничого на від-

стані 200 – 300 метрів одне від одного, – справа дуже витратна. До того ж, як повідомив орган влади, Мальовниче – село неперспективне. Мовляв, нічого пообіцяти не можемо. Районка не вдовольнилася цією відповіддю, зауваживши, що «людям потрібне світло».

Корови не відчувли незручностей

Однієї січневої ночі 1968 року занесло снігом по самісін-

кі дахи корівники олександрівського колгоспу. Цим занепокоївся завідувач фермою Андрій Іщенко. Не чекаючи ранку, він пішов додому до іншого відповідального колгоспника – Володимира Терещенка, розбудив його і вирушив з ним до корівників, щоб відкидати сніг – адже через кілька годин мали приступити до виконання своїх обов'язків доярки. Згодом до Іщенко й Терещенка приєднався колгоспник Олександр Нехайченко. Для нього теж знайшлася лопата. Згодом

мовляв, вони хочуть займатися художньою самодіяльністю, а в школі немає фахівця, який би відповідав за цю роботу. Також старшокласники цікавилися, чому від них ховають телевизор, придбаний школою. У «Зорі комунізму» за 2 квітня цього листа опубліковано. Надруковано й відповідь шкільної адміністрації про те, що спеціаліст з позакласної роботи в закладі є, тільки от учні не хочуть займатися художньою самодіяльністю. Що ж до телевизора, шкільне керівництво пообіцяло: його найближчим часом установалять.

Олександр Черненко: Буває, сниться, що затягуюся тютюновим димком, та знов починати курити не збираюся

Відзначати щороку у третій тиждень листопада Міжнародний день відмови від куріння ухвалило Онкологічне співтовариство США у далекому 1977-у. Цього дня заведено активніше, ніж зазвичай, переконувати курців у необхідності якомога швидше позбутися поганої звички. Редакція «Нашої громади» не могла залишитись осторонь міжнародної акції. Наш кореспондент розшукав колишнього завзятого курця та попросив його розповісти, і як він пристрастився до тютюну, і як покинув це діло. Це – житель Катеринівки Олександр Черненко.

Як повідомив Олександр Володимирович, він уперше закурился у 1969 році, ще першочласником.

– Тоді модно було курити, – пояснив чоловік. – Нам, першачкам, хотілося бути схожими на старшокласників, які хизувалися тим, що «смалять». Курили і мої дід та батько. Та коли батько почув від мене цигарковий запах, дуже розсердився. Мені перепадало за це. І тютюном мене годували, і в куток ставили.

Та, за словами Черненка, у молодших й середніх класах він курился ще не посправжньому. Тобто робив це напоказ для однолітків, а не для того, щоб задовольнити потребу організму в нікотині.



– Курити всерйоз я почав у дев'ятому класі, – пам'ятає Олександр. – Я тоді навчався в школі у Грузькому. Цигарки купував у тамтешньому магазині. Казав продавщиці, що для батька купую. А в школі ми курили на перервах, ховаючись від вчителів.

Із закінченням школи для Олександра Черненка закінчився й період, коли йому ще хто-небудь міг заборонити курити. Найскрутніше Олександру як курцеві довелося на початку дев'яностих років минулого століття, тоді цигарки були у великому дефіциті.

– І від того курити хотілося ще більше, – пригадав чоловік.

Потім цигаркова криза минула, і Черненко ще протягом двох десятиліть ділився своєю зарплатою з тютюновими компаніями. Те, що їх продукція постійно дорожчала, курця не зупиняло.

– Кидати не збирався, хоча хронічний бронхіт – це у мене від куріння, – зізнався Олександр Володимирович. – А 2011 року мене спіткав інфаркт. І місяць пролежав у лікарні, на вулицю не виходив. Так і покинув курити. Вважаю, вийшло це в мене легко.

Після того, як виписався з лікарні, Черненко до цього часу жодного разу не взяв цигарки до рота. Хоча кілька разів йому снилося, що смачно затягується тютюновим димком. За його словами, його домашні задоволені тим, що він тепер не «чадить». Теперішніми цінами на цигарки чоловік не цікавиться, але знає, що з 2011 року ще добряче зекономив.

– Усім, хто хоче покинути курити, бажаю успіху в цьому, – сказав на завершення розмови з кореспондентом «Нашої громади» Олександр Черненко. – Насамперед – товаришеві Олегові, який терпить уже кілька тижнів. Тим же, хто ще не знає смаку цигарки, раджу й не починати курити.

Іван КИДРАТЕНКО

Для тих, хто хоче кинути курити

Тільки раптово

Іноді люди, бажаючи покинути курити, сумніваються: чи можна це робити раптово? Спеціалісти на це відповідають так:



інакше нічого й не вийде! Так, спроби кинути курити поступово – приречені на невдачу. Справа в тому, що абстинентний синдром (жаргонною мовою – «ломка») при відмові від куріння триває від двох до п'яти діб. Якщо в цей час людина викурює хоча б одну сигарету або навіть робить

хоча б декілька затяжок, то весь процес відвикання починається знову.

Ті, хто намагалися покінчити з курінням, помічають, що після повернення до згубної звички їм спершу вистачає меншої кількості сигарет, ніж до спроби кинути. Це свідчить про те, що організм уже почав переходити на внутрішні стимулятори, тому цигаркового нікотину потрібно менше. Але зменшення кількості сигарет призведе до того, що організму не вистачатиме ні зовнішнього стимулятора (цигаркового нікотину), ні внутрішнього, який у нього за короткі перерви між викурюванням сигарет просто не встигне з'явитися в достатній кількості. Тому курити хотітиметься все частіше.

Це також пояснює, чому у процесі кидання курити не слід використовувати спеціальний

пластир, жувальну гумку, електронну сигарету тощо. Всі ці замінники цигарок не вирішують основну проблему курця: перехід організму на внутрішні нейромедіатори. Виробники цих препаратів роблять гроші (причому величезні) на невпевнених в собі людях.

Що відбувається, коли людина кинула курити

Через 20 хвилин організм починає відновлюватися. Тиск і пульс стабілізуються, поліпшується циркуляція крові.

Через 8 годин рівень оксиду вуглецю в крові падає, а рівень кисню істотно збільшується. Так зване «дихання курця» (неприємний запах з рота, хрипи, кашель) стає менш вираженим.

Через 24 години тіло функціонує у майже нормальному режимі. Слиз і токсичні речовини, що накопичилися за час шкід-

ливої звички, почнуть виходити з легень, дихати стане значно легше. Нервові закінчення, пошкоджені в процесі куріння, почнуть відновлюватися.

Через 72 години зменшиться ризик тромбоемболії, згорання крові прийде в норму.

За 3 місяці життєва ємність легень збільшиться на 30 відсотків.

За 9 місяців здоров'я помітно поліпшиться. Зменшиться ризик розвитку простудних та інфекційних захворювань.

Через рік ризик кардіологічних захворювань зменшується удвічі.

Через 2 роки ризик серцевого нападу знижується до звичайного рівня.

Через 5 років удвічі зменшується ризик захворіти раком легень. Ризик розвитку раку ротової порожнини, горла або стравоходу також меншає удвічі.

Обійдемося без таблеток

• Для нормальної роботи шлунка. Збийте 1 свіже яйце з 1 ст. л. меду і 30 краплями настою женьшеню. Приймайте по 1 ст. л. тричі на день за 30 хв. до їди.

• Від запалення горла. 2 цибулини і 2 яблука натріть на тертці, додайте 1 скл. меду і перемішайте. Приймайте по 1 ст. л. тричі на день за 30 хв. до їди.

• При атеросклерозі. 1 скл. цибульного соку змішайте з 1 скл. меду. Приймайте по 1 ст. л. тричі на день за годину до їди або через 2-3 год. після. Курс лікування 2 місяці, потім зробіть перерву 2 тижні і знову повторіть курс.

• Від бронхіту та астми. 100 г часнику очистіть і дрібно потовчіть, залийте 150 мл хорошої горілки і настоюйте в посуді з темного скла в прохолодному місці протягом 2 тижнів, потім процідіть через марлю. Приймайте по

Тютюно вдома

Хек запечений у фользі

Тушка хека (450 г), 1 цибуля, 1 морква, 2 ст. л. сметани, приправи (чорний мелений перець, базилік та ін.), сіль; фольга для запікання.

Хек – нежирна і дуже корисна риба. Приготувати її можна різними способами, але особливо смачною і ніжною вона виходить, якщо зробити її запеченою у фользі з овочами.

Тушку хека розморозити, видалити нутрощі і промити. Після чого обробити рибу на філе. Щоб легко було позбутися кісток, необхідно повернути рибу спинкою вгору і зробити надріз уздовж хребта, дійшовши до хребта. Після чого акуратно відокремити філе з допомогою ножа з обох боків хребта. Філе викласти на



фольгу, посолити і посипати приправами. Цибулю і моркву очистити. Цибулю нарізати півкільцями, моркву натерти на тертку. Кожне філе змастити 1 ст. л. сметани і викласти частину овочів, загорнути у фольгу, залишивши всередині трохи простору. Запекати філе хека 20-30 хв. у попередньо розігрітій до 180°C духовці. Подавати можна як самостійно, так і з рисом, картопляним пюре або іншим гарніром.

Батькам на замітку. Перш ніж дати рибу дитині, потрібно ретельно перевірити, чи немає в ній кісток: один раз перелякавшись, вдаввшись риб'ячою кісткою, вона може на все життя зберегти неприязнь до цього цінного продукту. Деякі дорослі люди ніколи не їдять рибу тільки через те, що бояться вдавнитися кісткою. Потрібно привчити дитину завжди перевіряти рибу, яку їй дають, і знаходити кістки.

Ваше здоров'я

Болить спина – помасажуйте стопи

Саме на ребрі стопи проєктуються усі проблеми в спині. Їх можна виявити у вигляді больових або просто жорстких точок.

Знайдіть на стопі «хребет», сядьте на підлогу зі схрещеними ногами. Візьміть в руки будь-яку



стопу. Лінія між п'ятою і великим пальцем на внутрішньому «ребрі» – проєкція хребта. Візуально розділіть цю лінію на частини: крижі, попереk, грудний і шийний відділи. Великим пальцем із зусиллям помніть

цю лінію в напрямку від п'яти до кінчика великого пальця. Якщо у хребті є проблеми, ви відчуєте больові або напружені точки. Масажуючи їх, ви не впливаєте на хребет безпосередньо. Ви робите ще краще: розслаблюєте нервові закінчення, які створюють напруження. Загальний розслаблюючий ефект відчувається з першого разу.

Кому протипоказані інгаляції

Чи всім можна у боротьбі із застудою проводити таку процедуру як інгаляція?

✓ Ингаляцію не можна робити з високою температурою, гнійною ангіною та іншими вірусними захворюваннями, навіть коли хвороба вже минає, пара може ще більше поширити вірус. Цей спосіб лікування лише зашкодить людям, які мають схильність до носових кровотеч або захворювань легень чи серця.

✓ Перед тим, як додавати до каструлі ту чи іншу ефірну олію, згадайте, чи немає у вас на неї алергії.



✓ Ингаляцію краще робити не раніше, ніж через годину після їди. Якщо знехтувати цим правилом, дошкулятиме печія або нудота. Під час процедури сконцентруйтеся на тому, що робите: правильно вдихайте та видихайте лікувальну суміш. Не варто паралельно читати книжку чи розмовляти. Завершивши інгаляцію, помовчіть хоча б годину. Утримайтеся також від пиття та їжі, не виходьте на холод. Робіть інгаляцію перед сном.