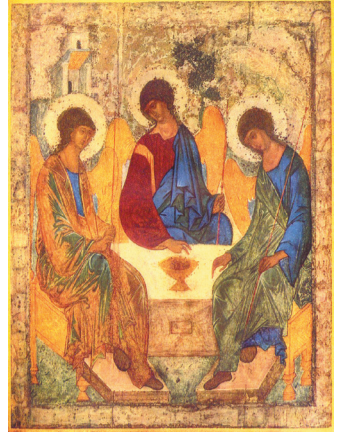


16 червня в Україні святкують Трійцю. Це свято традиційно відзначають на 50 день після Великодня.

У Святу Трійцю православна церква згадує сходження Святого Духа на апостолів, а також символізує відкриття Богом своєї триєдиної сутності: Бог-Отець, Бог-Син і Бог-Святий Дух. Ці три сутності в єдності творять світ і освячують його. Також П'ятидесятниця вважається днем народження християнської церкви.

У цей день заведено прикрашати житло квітами, зеленими гілками дерев, а підлогу устеляти травами – любистком, м'ятою, лепехою. Вважається, що на Трійцю рослини володіють особливою захисною силою, тому захищають сім'ї від усіх бід, допомагають одужати хворим.

У понеділок після Трійці православні віряни відзначають День Святого Духа, коли забороняється працювати на землі, але можна шукати в ній скарб. Нібито земля в цей день обов'язково подарує хорошій людині щось цінне.



Пенсії перерахують

З 1 липня українці матимуть новий прожитковий мінімум – 1936 гривень. У зв'язку з цим мінімальну пенсію підвищать до 1564 грн, максимальна становитиме 15,6 тис. грн. Люди з мінімальними виплатами отримають надбавку в розмірі 67 грн, повідомляє Пенсійний фонд.

Також, якщо українці з мінімальною пенсією мають повний стаж (для жінок – 30 років, для чоловіків – 35), вони мають пра-

во і на надбавку в розмірі, не меншому 1% прожиткового мінімуму. Наприклад, якщо жінка з 40 роками стажу й мінімальною пенсією може отримувати надбавку 149,7 грн, то з 1 липня отримуватиме 156,4 грн.

Українці з максимальними пенсіями отримають надбавку 670 грн. Такі пенсії найчастіше мають ті, хто вийшов на пенсію зі спеціальними правами – народні депутати, судді.

Звільнено Кузьменка

11 червня Президент України Володимир Зеленський видав указ про звільнення Сергія Кузьменка з посади голови Кіровоградської обласної державної

адміністрації. Підстава – закінчення терміну повноважень попереднього Президента, який призначив Кузьменка на цю посаду.

Штрафи вже діють

З 10 червня в Україні застосовуються штрафи за комунальні борги. Це стосується боргів, які утворилися після 1 травня, коли набрали чинності нові норми закону про житлово-комунальне господарство. Не застосовуються штрафи у випадках, коли

людям не виплатили субсидію. Розмір пені визначається у договорі, але штраф не може перевищувати 0,01% боргу за кожен день затримки, а загальний розмір сплаченої пені не може перевищувати 100 відсотків від усього боргу.

Оце відпочинемо!

У неділю, 16 червня, в Україні святкують Трійцю. У зв'язку із цим матимемо три вихідних поспіль – 15, 16 і 17 червня. Трійця – державне свято, і оскільки воно припадає на неділю, то понеділок 17 червня у всіх державних

установах має бути вихідним. Додатковий вихідний матимемо і 28 червня. Цього дня відзначатимемо ще одне державне свято – День Конституції. Загалом у червні разом із додатковими матимемо 12 вихідних.

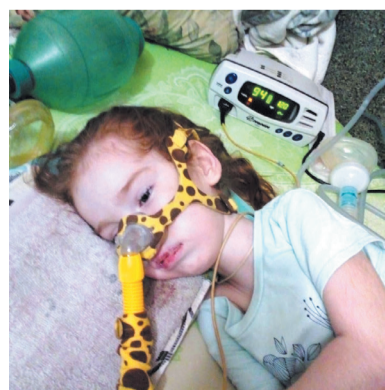
Небезпечне недосипання

Недосипання є однією з причин підвищення артеріального тиску. Такого висновку дійшли вчені з університету Аризони, провівши експеримент за участі 300 осіб віком від 21 до 70 років, які не скаржилися на проблеми із серцем. Добровольці протягом двох днів носили спеціальний прилад, який вимірював їхній ар-

теріальний тиск кожних 45 хвилин. У результаті дослідження з'ясувалося, що у людей, які спали гірше, наступного дня підвищувався систолічний тиск. Як зазначають вчені, хронічний брак сну може призвести до розвитку гіпертонічної хвороби, стресу і зниження рівня інсуліну.

Врятувати Іринку

У біді опинилася Іринка Москаленко, онука жительки Володимирівки Галини Слободян. Дівчинці поставлено діагноз «спінальна м'язова атрофія I типу», це – рідкісне нервово-м'язове захворювання. Врятувати Іринку може препарат Spinraza. Щоб його придбати, потрібні 469 642 євро. Вікторія Москаленко, мати Іри, сподівається на допомогу добрих людей і вказує номери банківських карт, на які слід переказувати кошти: карта «Приватбанку» (в гривнях) 5168 7427 0127 7950 (Вікторія Москаленко), карта «Сбербанка России» 5336 6903 0126 9124 (Левинская Кристина, тітка Іри), PayPal – kristy222@mai.ru.



На своїй сторінці у фейсбуці Вікторія висловлює вдячність усім, хто вже пожертвував на лікування її донечки. «Хай Господь благословить вас і ваших рідних», – написала вона.

16 червня – День медичного працівника

Поліна Літвінова: Не варто зволікати з відвіданням стоматолога



– Візьміть інтерв'ю в нашого стоматолога, – сказав при зустрічі знайомий житель Катеринівки й тут же аргументував свою пропозицію: він довго мучився з «пеньками», боявся йти до лікаря, а новий стоматолог повіривала йому їх швидко і без болю. – І взагалі, – додав, – гарна вона людина, гарний фахівець, працює недавно, а вже встигла сподобатися жителям Катеринівки та інших сіл.

Коли я розповів лікарю-стоматологу Поліні Літвіновій, за що їй вдячний мій знайомий, вона усміхнулася.

– У багатьох дорослих похід до стоматолога асоціюється із страшним дискомфортом, – каже Поліна Володимирівна, – але сьогоденні методи лікування дозволяють звести його до мінімуму.

Працювати в Катеринівці їй подобається з кількох причин. Одна з них – сам стоматологічний кабінет, який вважає великим благом для людей.

– Не сподівалася побачити в селі такий кабінет, – зізнається. – Тут є всі умови для надання кваліфікованої допомоги, пацієнтам не треба їхати за додатковими



обстеженнями в районну чи обласну лікарню.

Вона задоволена своєю помічницею медсестрою Христіною Поляковою, гарної думки й про жителів об'єднаної територіальної громади – доброзичливих, привітних.

Серед пріоритетів у своїй роботі називає профілактику, якою, до речі, не дуже люблять займатися лікарі. Каже, люди повинні знати, що їхнє здоров'я значною мірою залежить від стану їхніх зубів.

На її переконання, привчати дотримуватися правил гігієни ротової порожнини треба з дитинства. Саме тому у травні разом із учителями Катеринівського корпусу ліцею було проведено спеціальну презентацію, в ході якої діти дізналися, наскільки важливо вчасно і якісно чистити зуби, переглянули мультфільм на цю тему.

Закінчення на стор. 2

На знімках: Поліна Літвінова; дітям було цікаво.

Матеріал

Грузьке в період коренізації

Чи знаєте ви щось про молдаванізацію? Ніколи не чули такого слова? І про євреїзацію вам нічого не відомо? Проте в радянській пресі та офіційній документації 1920-х років ці терміни вживалися дуже часто. Так само, як і слово «українізація», загальновідоме й нині. І українізація, і молдаванізація, і євреїзація, і білорусизація були складовими коренізації – політики, започаткованої більшовиками 1923 року для залучення корінного населення радянських республік та автономій до місцевого управління. При цьому на територіях, де неросійське населення становило більшість, його мовам надавався офіційний статус. Ця політика справляла враження парадоксу: з одного боку, тривав процес партійно-бюрократичної централізації, а з іншого – збільшувалася кількість національно-територіальних утворень, підвищувався їхній формальний статус. Наприклад, в Грузьке Зінов'євського району Зінов'євського округу окружний комітет ВКП(б)У відрядив свого представника для проведення молдаванізації. Про це я дізнався, вивчивши деякі документи, що зберігаються в Державному архіві Кіровоградської області.

З тієї ж документації з'ясував, що, приміром, 1926 року в Грузькому проживали 5122 молдавани, 103 українці, 4 німці, 2 євреї, 1 росіянин і 1 поляк. Багато молдаван мешкало також у Мартоноші Новомиргородського району, Плетеному Ташлику Маловисківського, Суботцях Знамянського. У цих селах також проводилася молдаванізація. А у Зінов'євську, де проживало чимало євреїв, одночасно з українізацією проводилася євреїзація (при цьому велася боротьба як з антисемітизмом, так і сіонізмом).

При окружному комітеті партії діяв орган, уповноважений проводити молдаванізацію, – молдавська секція. При окружному виконкомі ж було «нацменбюро», в складі якого –

«молднацмен». 24 січня 1926 року відбулося засідання молдавської секції при окрпарткомі (присутні – Майстренко, Будак, Діордіященко), ішлося про скликання конференції вчителів-молдован, можливість відрядження їх в АМРСР для перепідготовки. (АМРСР – Автономну Молдавську РСР – було створено 1924 року в межах радянської України; Молдавська РСР з'явилася аж 1940-го).



Деякі з партійних документів на цю ж тему – на молдавській мові, їх надруковано на машинці з кириличним шрифтом. Бо ЦК КП(б)У постановив, щоб радянські молдавани в своєму письмі користувалися російськими літерами (на відміну від Румунії, яка із середини 19-го століття перейшла на латиницю). У той же час в документації з молдаванізації підкреслюється: «Молдавська мова відрізняється від румунської, місцеві молдавани її не розуміють». Кирилицею користувалася й єдина в СРСР молдавська газета – «Плугарул Рош» (видавалася в АМРСР). Чи читали її в Грузькому? Навряд це відбувалося регулярно, бо, як зауважив на одному із зібрань, присвячених молдаванізації, представник Зінов'євського округу Майстренко, на весь

округ приходило лише три примірники газети, причому з переборами.

Є в архіві протоколи засідань молдавської секції за той же 1926 рік, де йдеться про необхідність організувати національну молдавську камеру нарсуду в Новомиргородському районі, про доцільність переведення сільради Суботців на молдавську мову, про відрядження в Грузьке своїх представників для підготовки до чергової річниці революції. До речі, сільрада в Грузькому мала статус молдавської національної. При цьому, як констатується в одному з партійних документів, її працівники «проводять внутрішню роботу на українському мові». Це розглядалося як відступ від коренізації.

Так, компартійні і державні чиновники округу часто констатували, що робота з українізації, молдаванізації, євреїзації звелася до формальної. На одному із засідань окрпарткому розглядалося «нездорове явлення среди молдаван-партійцев и комсомольцев: некоторые скрывают свою национальность и отказываются от работы на молдавском языке». Наводився такий факт: в Грузьке направили комуніста Діордіященка, щоб він очолив там партосередок та проводив молдаванізацію, він же подався у Малу Виску, аби влаштуватися на цукрозаводі. Також уповноважені з молдаванізації констатували, що в таких, як Грузьке, селах, більшість населення – неосвічене, особливо жінки. Більшовики взялися навчити їх грамоті, та не вистачало вчителів, підручників. Водночас влада закликала молдован створювати комнезамы (які розподіляли між бідняками конфісковані панські та куркульські землі, реманент, худобу, допомагали бідноті обробляти землю).

Наприкінці голодного 1932-го радвлада відмовилася від політики коренізації.

Віктор КРУПСЬКИЙ

Поліна Літвінова: Не варто зволікати з відвіданням стоматолога

Закінчення. Початок на стор. 1

– Так уже повелося, що до стоматолога людина звертається, коли їй припече, коли вже треба вдаватися до кардинальних методів лікування. Не варто чекати, краще раз на рік відвідувати лікаря – це допоможе виявити захворювання на початковій стадії, зберегти зуби здоровими, – каже Поліна Володимирівна.

У катеринівському стоматологічному кабінеті допомогу надають як дорослим, так і дітям. Лікар приймає тричі на тиждень – у понеділок, середу й п'ятницю з 13-ї до 17-ї годин. Щодо вартості наданих послуг, то

вона тут нижча, ніж у стоматкабінетах обласного центру, а діти її отримують з 50-відсотковою знижкою.

Поліна Володимирівна – одна з тих, кого російська агресія на Донбасі примусила змінити місце проживання, кинути все – будинок, майно, друзів, пацієнтів. Але й на Кіровоградщині не почувалася чужою, нікому непотрібною. Хоч і мріє повернутися туди, де пройшли п'ятнадцять років її життя, й вірить, що це станеться уже невдовзі.

– Користуючись нагодою, вітаю всіх медпрацівників з прийдешнім професійним свя-



том. Бажаю всім миру, добра, успіхів, – каже на закінчення розмови Поліна Володимирівна.

Валерій М'ЯТОВИЧ

На знімку: Поліна Літвінова із медсестрою Христіною Поляковою.

Лиха наробила злива

Шкоди на кладовищі у Володимирівці наробила недавня злива. Потоками води, яка хлинула в ту місцину, поїдило кілька пам'яток, унаслідок чого вони похилилися, навіть попровалювалися деякі могили. Реагуючи на звернення з цього приводу місцевої жи-



тельки Олени Чурар, фермерське господарство Григорія Демченка відрядило до кладовища свого механізатора Юрія Цюпку, який на бульдозері зробив водовідводи і захисний вал. ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» доставило туди ґрунт, який знадобиться, щоб засипати провалля.

Як боротися з білим метеликом

Про загрозу садам повідомляє управління фітосанітарної безпеки Головного управління Держпродспоживслужби в області.

Загроза ця – від американського білого метелика, зокрема від його гусениць. Про присутність шкідника на деревах свідчать павутинні гнізда. З них гусениці розповзаються по всьому дереву, об'їдаючи листя. Найефективнішим способом боротьби з американським білим метеликом в населених пунктах є зрізування та знищення павутинних гнізд. У Переліку пестицидів та агрохімікатів, дозволених для ви-

користання в Україні, значиться єдиний препарат для хімічного захисту дерев від американського білого метелика – Карате 050 ЕС, к.е. (лямбда-цигалотрин, 50 г/л). Препарат застосовують для обробок неплодоносних садів, декоративних



насаджень і лісосмуг у розрахунок 0,2-0,4 л/га. Цей препарат не дозволений для роздрібного продажу населенню, тобто в населених пунктах його не можна застосовувати.

Варто знати

Радить кіберполіція

Почастішали звернення громадян до поліції про незаконні зняття коштів з їхніх банківських рахунків.

У зв'язку з цим кіберполіція нагадує про найпоширеніші способи заволодіння чужими безготівковими коштами та радить, як вберегтися від цього.



Найчастіше гроші крадуть з банківського рахунку так. Аферист телефонує жертві на мобільний (наприклад, представляючись службою таксі) та схиляє її, щоб перетелефонувала йому, це дає йому можливість заволодіти її телефонним номером (в оператора мобільного зв'язку замовляється нова SIM-картка, для ідентифікації абонента використовуються номери, з яких здійснено останні дзвінки). Інколи зловмисники навіть перераховують невеликі кошти на мобільний рахунок жертви, аби точно знати дату останнього поповнення рахунку. Отримавши таким чином контроль над чужою SIM-карткою, шахрай використовує її для заміни паролю інтернет-банкінгу і в результаті розпоряджається коштами з чужого банківського рахунку.

Найрідше жертвами таких злочинів стають контрактні абоненти мобільного зв'язку, адже перевипуск їхніх SIM-карток неможливий без особистого відвідання банку та підтвердження своєї особи.

Ще одне поширене шахрайство вчиняється з використанням спеціальних пристроїв, які встановлюються на банкомати. З їх допомогою шахраї отримують інформацію про карти клієнтів банків. Далі злочинці виготовляють підроблені банківські карти. Знімати готівку вони можуть навіть за кордоном. З моменту отримання шахраями інформації про карту до зняття готівки може минути не один тиждень. Тож кіберполіція рекомендує періодично змінювати PIN-код карти.

Також правоохоронці радять використовувати для мобільного банкінгу окремий номер телефону (фінансовий номер), не повідомляти про нього стороннім особам; користуватися тільки офіційними додатками мобільного банкінгу; скористатися послугою оператора мобільного зв'язку, яка передбачає додатковий пароль для здійснення операцій з SIM-картами; не передавати банківські карти стороннім особам під час розрахунків у закладах харчування, магазинах тощо; не використовувати неперевірені ресурси для оплати товарів чи послуг онлайн (вони можуть бути створені шахраями), для онлайн-розрахунків використовувати сайти із захищеним протоколом (https://).

Якщо ж ви все-таки стали жертвою кібершахраїв, слід одразу звернутися до банку та поліції.

На гостини в Обознівці та Катеринівку приїздив минулого тижня з Азербайджану тамтешній письменник Шукюр Мамедов (літературний псевдонім – Еллі Атаюрд). Приймали Шукюра Гашама огли в нашому краї його родички Ірина Філоненко та Юлія Попович, тутешні жителі.

Гість з Азербайджану вклонився братській могилі визволителів Обознівки, в якій поховано і його дядька Аллахяра Байрамова, зустрівся з керівництвом Катеринівської об'єднаної територіальної громади, подарував йому та родичам примірники своєї нової книжки «Битва правди», в якій розповідається про Аллахяра Байрамова. Також літератор поспілкувався з автором цих рядків.

– Про дядька-героя, посмертно нагородженого орденом Червоної зірки, знаю з дитинства, – розповів Шукюр. – Про нього часто говорили його батьки – мої дядько Ісах та тітка Зохра. Вони, та й моя мати, згадували, що Аллахяр до війни працював вчителем математики, що потім, закінчивши льотне училище, воював в авіації, що якось, стрибнувши з парашутом, травмувався, після чого його визнали непридатним до служби, та він обманув медкомісію і, видавши себе за цілком здорового, вивчився на танкіста, танкістом і пішов знову на фронт. Також дядько Ісах та тітка Зохра розказували, як 1944 року отримали «чорний папір» – повідомлення про смерть сина. Чув про Аллахяра Байрамова я і від шкільних вчителів. Вони розповідали, що лейтенант Байрамов воював не шкодуючи себе. Разом з піонерами-однокласниками я брав участь у парадах на площі в нашому районі, ми урочисто крокували повз чотири погруддя учасників війни, один з бюстів зображав Аллахяра Байрамова. Коли в сімдесятих роках екстремісти понівечили його погруддя, дядько Ісах дуже страждав через це. Працюючи декілька років тому над книжкою про видатних вихідців зі свого села, я зібрав інформацію й про дядька Аллахяра. З'ясував, що він воював у складі 57-го окремого гвардійського важкого танкового Полтавського Червонопрапорного ордена Суворова, Кутузова і Богдана Хмельницького полку (який ще називали 57-м танковим проривним полком), що він був командиром KB-2 – важкого штурмового танка, що загинув 6 січня при визволенні Обознівки.

Ці та інші біографічні відомості про Байрамова є в тій книжці. Та мені хотілося написати окремий художній твір про те, як воював Аллахяр Байрамов. Аби зібрати якнайбільше такої інформації, я торік навесні вперше вирушив

чоловік, і ми запитали його, хто з місцевих може розказати про визволення села. Той показав нам на будинок напроти, повідомивши, що літня жінка, яка там мешкає, знає про це дуже багато. Ми зустрілися з нею і дізналися, що в Обознівці жила така собі Фрося, яка улітку 1944 року народила чорнявеньку дівчинку

поховано її бабусю Раю та прабабусю Фросю, також познайомила зі своєю сестрою Юлею. Я й не сподівався, що зустріну тут родичів, і був дуже зворушений знайомством з Ірою та Юлею. Вони показали мені сімейні фото. У тому числі – знімок Раїного сина Олександра в юності. Я його перефотографував. Повернувшись в Азербайджан,

про те, що Аллахяр виконував в Обознівці, окупованій гітлерівцями, розвідувальні завдання, що його тут якось затримали двоє німецьких солдат, та він повбивав їх і утік, що про його стосунки з Фросею знав староста. Про це і не тільки йдеться в моїй новій книжці. Частину тиражу я привіз у ваш край. Дарую й вам примірник.



в Україну. Супутником був мій родич. В Обознівці ми пішли до братської могили визволителів. На одній з могильних плит побачили напис про те, що тут поховано лейтенанта Байракова Аллахяра Ісаховича (прізвище написане з помилкою), який народився 1918 року, а загинув 6 січня 1944-го. Мимо проходив

від танкіста, уродженця Кавказу, що назвала її Раєю, що ні Фросі, ні Раї давно немає в живих, але можна побачитися з Раїною онукою – Іриною, яка працює в магазині в Катеринівці. Ми поспішили до того магазину. Зайшовши всередину, одразу вирішили з персоналу свою родичку. Іра повела нас на кладовище, де

Через роки, через відстані

Як азербайджанський літератор, племінник полеглого в Обознівці танкіста, зустрів тут родичів



Перед тим, як вручити мені книжку «Битва правди» (на обкладинці – фото меморіалу в Обознівці та зображення Аллахяра Байрамова), письменник написав на ній: «Від автора Еллі Атаюрда (Шукюра Мамедова). Нехай буде сонце у вашому серці».

На запитання, чи добре живеться тепер азербайджанцям (як відомо, їхня країна – багата нафтою), літератор відповів:

– Кому як. Є багаті, є бідні. Як і у вас.

Але у сусідній Вірменії, за словами

Мамедова, бідних – більше, бо економіка там – слабка. Вірменію він образно назвав палицею, яку Росія використовує, коли Азербайджан піднімає голову. Він має на увазі те, що Вірменія – давній противник Азербайджану – є основним союзником Росії в Закавказзі. Також Шукюр сказав, що сам брав участь у Карабахській війні.

Поцікавився автор цих рядків і тим, що думають азербайджанці про війну, яку веде Росія проти України нині. Шукюр Мамедов відповів, що їхнє телебачення не дає оцінок Росії та Україні, але більшість азербайджанців підтримує Україну.

Віктор КРУПСЬКИЙ

я показав Сашине фото своїм близьким. Дехто, побачивши той знімок, сказав, що це – фото Заура, одного з наших родичів в Азербайджані. Так, не тільки дочка Рая, а й її діти та внуки вдалися зовнішністю в Аллахяра. Ми дуже раді, що Аллахяр, який не встиг оженитися, залишив по собі потомство.

Розповів Шукюр Мамедов і про обставини, за яких зійшлися Аллахяр і Фрося:

– З того, що Рая народилася у червні 1944 року, впливає, що зачато її восени 1943-го. Загинув же Аллахяр у січні 1944-го, при визволенні Обознівки. Тобто він і Фрося зустрілися упродовж кількох місяців. Маю інформацію

нумі ЦК КПРС генеральний секретар ЦК Леонід Брежнєв наголосив на великих завданнях перед тваринниками.

Повернувся з Балтики

«Обов'язок виконав з честю». Під цим бравурним заголовком у «Зорі комунізму» за 4 грудня 1976 року опубліковано замітку про жителя Грузького Василя Авдотьева, який тоді саме повернувся додому після строкової флотської служби на Балтиці. Повідомляється, що Василь, прибувши додому, не забарився з візитом до рідної школи. «Теплою була зустріч колишнього учня з педагогами, школярами», – запевнив автор замітки – вчитель Грузьківської школи О. Арбузов.

Отримали КраЗ

«Днями кар'єр вогнетривких глин одержав нову потужну машину – КраЗ-256-Б. Партійна організація та адміністрація довірила її водіям ударникові комуністичної праці С. Опрощенку та М. Ложку, який бореться за почесне звання ударника комуністичної праці». Цю замітку надруковано у «Зорі комунізму» за 21 грудня 1974 року.

Усі постаралися

Позитивний настрій, нові враження та нові знайомства – такий головний підсумок участі у фестивалі «Барви По-

монстрували хореографічний колектив «Райдуга» (керівники Діана Баранова та Марина Профатило), вокальні гуртки Обознівського СБК (керівник Тетяна Губрій) та Катеринівського СБК (керівник Тетяна Коханенко). «Щиро дякуємо нашим талановитим, неперевершеним та неймовірно харизматичним артистам! Низький уклін наполегливим, креативним і відданим творчості керівникам, відповідальному і надійному батьківському колективу!» – написала у фейсбуці начальниця відділу освіти та культури Катеринівської сільської ради Яна Циба.



мічної» дитячих творчих колективів Катеринівської об'єднаної територіальної громади. Своєю майстерністю жителям та гостям міста залізничників проде-

Про це писала «Зоря комунізму»

Антисанітарія в їдальні

«Куди не глянь – бруд, хмарами рояться мухи. Кухарка працює без спецодягу. Немає мила, кальцінованої соди. Місяцями ніхто не вигрібає сміття з-під столів, за якими харчуються механізатори. Та й саме харчування викликає багато нарікань». Так описано в районній газеті за 19 жовтня 1976 року обстановку в кухні та їдальні тракторної бригади колгоспу імені Чапаєва. Автор статті – М. Канцер, санітарний фельдшер Грузьківської дільничної лікарні.

Корови лежали в гною

Гнівний лист доярок колгоспу імені Горького Л. Шевченко, К. Правди та Г. Овчар опублікувала районка у випуску за 2 грудня 1976 року. У листі йдеться про жахи на фермі в Олексіївці: «гною зібралася в приміщенні стільки, що хоч вертоліт діставай, аби перебратися від групи до групи тварин», «корови лежать у гною, як свині в багнюці», «мають місце перебої в годівлі тварин».

Під цим текстом – коментар редакції, в якому зазначається: на недавньому пле-

Конкурси, розваги, екскурсії

Цікаво й весело відпочивається учням ліцею «Нова школа» в літніх прищільних таборах. Діти залюбки беруть участь у розвагах і конкурсах, спрямованих на розкриття їхніх талантів і схильностей, на вироблення навиків, які знадобляться в дорослому житті.



Приміром, володимирівським школярам сподобався День туризму, під час якого вони навчалися, як поставити намет, розкласти багаття.

Звісно ж, влаштовуються екскурсії. Наприклад, діти, побувавши в Кропивницькому, відвідали галерею «Єлісаветград», виставку технологій «Місто роботів», іподром та Ковалівський парк (де скористалися можливістю пройти канатною доріжкою), в



музеї Марка Кропивницького.

Безумовно, надовго запам'ятається вихованцям табору «Дивограй» (Олексіївський корпус ліцею) поїздка до Запоріжжя. Екскурсія мальовничим островом Хортицею, відвідини

тамтешнього музею Запорозького козацтва суттєво поглибили їхні знання про історію України. Побували діти й на виставці раритетних авто в Запоріжжі.

Віктор ІВАНЕНКО



Тойце то вдома

Фарширована скумбрія

2 скумбрії, 2 моркви, 2 цибулини, 200 г плавленого сиру, 2 ст. л. олії, 2-3 гілочки розмарину, 0,5 ч. л. меленого коріандру, суміш перців мелена і сіль – за смаком.



Скумбрію розрізати по череву, видалити нутроці, хребет і великі кістки. Зовні і всередині посипати сіллю і спеціями і залишити на 30 хв., щоб просочилася. Спасерувати на олії дрібно порізану цибулю з натертою на крупній тертці морквою, 7-10 хв. Посипати овочі натертим на крупній тертці плавленим сиром, перемішати і зняти з вогню. Викласти скумбрію на фольгу, нафарширувати начинкою, з'єднати половинки риби і щільно загорнути у фольгу. Запікати 40 хв. при 180°C. Готову скумбрію порізати порційними шматочками і подавати з картопляним гарніром, овочами і зеленню.

Овочевий салат з сирими печерицями

300 г помідорів чері (або 2-3 звичайних томатів), 1 цибулина, зелень (базилік, рукола, салат латук), 200 г печериць, 2 ст. л. 3%-го яблучного оцту, 2 ст. л. олії, 1 ч. л. цукру, чорний мелений перець, сіль за смаком.



Цибулю нарізати тонкими півкільцями. Змішати оцет, цукор, сіль, чорний мелений перець і залити цим маринадом цибулю на 10 хв. Молоденькі печериці швидко помити, щоб вони не встигли насититися вологою. Порізати гриби тонкими пластинками. Чері порізати на 2-4 частини. З'єднати помідори, печериці та цибулю. Заправити салат олією і поставити в холодильник на 1-2 год. настоятися.

Млинці з сиром і полуницею

Тісто: 500 мл кефіру, 2 яйця, 200 г борошна, 3 ст. л. олії, 2 ст. л. цукру, 10 г ванільного цукру, дрібка солі. Начинка: 300 г полуниці, 500 г кисломолочного сиру (краще – жирний), 100 мл сметани, цукор за смаком.



Інгредієнти для тіста з'єднати, перемішати вінчиком. Спекти тонкі млинці. Для начинки сир протерти через сито, додати сметану, цукор і перемішати. Полуницю розрізати на 2-4 частини. На край млинчика викласти 2 ст. л. сиру. На сир рівномірно розкласти полуницю. Скрутити млинчик трубочкою. Подавати зі сметаною, медом або згущеним молоком.

Ваше здоров'я

Причини розвитку псоріазу

Точно з'ясувати, що саме проковує висипи, вчені поки що не змогли, але відомі фактори, які збільшують ризик розвитку хвороби.

• Спадковість.

Доведено, що якщо один з батьків хворіє на псоріаз, ризик його прояву у дитини – до 25%. Якщо ж хворіють обоє батьків – імовірність зростає до 60%. До речі, представники деяких народів (наприклад, євреї і вірмени) мають більшу схильність до псоріазу, а ось корінне населення Південної Америки на цю хворобу не страждає взагалі.

• Стрес.

Науково доведено, що псоріаз розвивається через надто активну взаємодію нейропептидів і факторів росту нервів. А підвищується рівень цієї взаємодії саме під час стресів і психологічного перенапруження. Навіть якщо спочатку хвороба була викликана абсолютно фізичними причинами, то сильне душевне переживання може перервати ремісію і викликати загострення. З точки зору психосоматики, псоріаз – це наслідок

Стрес провокує псоріаз

Псоріаз – це дерматологічне захворювання, при якому на шкірі з'являються рожеві плями з білястими бляшками, що лущаться. Найчастіше хвороба вражає лікті й коліна, пахову зону, міжсідничну складку і волосяну частину голови. Але в разі агресивного перебігу або в запущеній

порушення контакту з оточуючими. З одного боку, за допомогою шкірних захворювань психіка людини намагається «вберегти» її від нав'язаного спілкування, адже хворий тепер уже вимушено обмежує соціальні контакти. З іншого боку, якщо людина прагне до спілкування, їй щось не вдається, висипи можуть з'явитися.

• Хронічні захворювання.

Як і з багатьма хворобами шкіри, проблема може бути в захворюваннях печінки, рідше – кишечника. Також псоріаз можливий як ускладнення гіпотиреозу і різних неврологічних хвороб. Варто звернути увагу і на інтоксикацію через зараження паразитами.

Іноді до причин захворювання відносять сухий тип шкіри і часті механічні ушкодження (садна, натертості) в одному і тому ж місці. Бувають випадки появи псоріазу після прийо-



му деяких ліків, але препарати лише стимулюють розвиток хвороби, а не є її причиною.

Як лікувати псоріаз?

► Псоріаз є хронічним захворюванням, і без лікування, найімовірніше, прогресуватиме. В разі виявлення перших бляшок (та й будь-яких змін шкіри) потрібно терміново звернутися до дерматолога, адже запущену хворобу лікувати завжди складніше. Зазвичай лікар призначає

тільки зовнішні препарати (мазі). При занедбаній формі обов'язково додають і ліки для прийому всередину.

► Дуже важливо приділити увагу своєму психологічному стану. Практикою доведено, що, поєднуючи медикаментозне лікування і психотерапію, можна домогтися набагато швидшого одужання, а стан ремісії може тривати кілька десятиліть. Також варто відвідати невролога. Можливо, причина в порушенні роботи нервової системи.

► Головне, не занедбати псоріаз. Якщо спочатку він може бути «захистом» психіки від небажаних соціальних контактів, то потім робить навіть бажане спілкування складним. А це веде до депресії і подальших негативних наслідків.