

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№ 23 (91)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
21 червня '19

Чого чекають від Зеленського

Майже половина опитаних українців задоволені діяльністю президента Володимира Зеленського. Про це свідчать результати опитування, проведеного соціологічною групою «Рейтинг» з 8 по 12 червня.

Так, 49% респондентів відповіли, що задоволені роботою нового глави держави, 14% – протилежної думки, ще 38% – поки не змогли сформулювати своє ставлення до нього.

Зазначається, що 50% опитаних очікують від Зеленського вирішення питання припинення вогню на Донбасі. Ще 38% – мають надію щодо зниження тарифів, 22% – очікують зменшення впливу олігархів на політику, 20% – чекають підвищення соціальних стандартів, 19% – покарання винних у корупції чиновників, 17% – скасування недоторканості народних депутатів, 16% – підвищення якості медицини, 13% – активізації співробітництва з НАТО та ЄС, 12% – налагодження співпраці з Росією, 12% – зміцнення української армії, 10% – об'єднання країни.



Чиновників стане менше

Кабмін вирішив скоротити чисельність чиновників районних адміністрацій на 50%. Рішення ухвалили на засіданні уряду минулої середи. «Проблеми на місцях створюють районні чиновники, райдержадміністрації, а подекуди і районні ради, які не дають можливості об'єднуватися громадам, ставати сильнішими. Децентралізацію проводимо чотири роки. Фактично сьогодні по-

стало питання, щоб оптимізувати чисельність державних чиновників. Тому сьогодні вніс пропозицію уряду про скорочення чисельності районних державних адміністрацій на 50%. Із 1 січня 2020-го. Все має бути оптимізовано», – заявив прем'єр-міністр Володимир Гройсман. Він додав, що скорочення чиновників торкнеться і облдержадміністрацій.

Хто потрібен найбільше

В Україні на ринку праці дефіцит молодих кадрів. Це пов'язано з тим, що у 1990-х різко скоротилася народжуваність. Крім того, молодь переважно починає працювати у віці 25 років. Тому на ринку праці переважають люди віком 40–45 років. Водночас роботодавці перевагу віддають

молодим кадрам, але з досвідом роботи. Спрацьовують стереотипи, що після 45 років людина не спроможна ні на що нове. Хоча сьогодні сорокарічні і п'ятдесятирічні володіють комп'ютерними навичками. Вони користуються смартфонами та іншими технологіями, як і молодь, вважають експерти.

Вакарчук обігнав Порошенка

Якби вибори до Верховної Ради проводилися наступної неділі, то до парламенту мали б шанс пройти 5 партій на чолі зі «Слугою народу». Про це свідчать результати опитування соціологічної групи «Рейтинг» від 8 по 12 червня. За «Слугу народу» готові проголосувати 47,1% тих, хто має намір голосувати та визначився з симпатіями. Також,

згідно з опитуванням, долають прохідний бар'єр «Опозиційна платформа – За життя» (11,1%), партія співака Вакарчука «Голос» (8,1%), «Батьківщина» (7,3%) та на межі «Європейська Солідарність» Порошенка (5,0%). З урахуванням похибки, має шанс пройти у наступну Раду і партія екс-керівника СБУ Ігоря Смешка «Сила і честь» (4,1%). При цьому 26,8% опитаних визначили, що ще не визначилися із партією або не підуть голосувати.



Оформити спадщину вчасно

Новоукраїнська місцева прокуратура скерувала до суду вісім позовних заяв про звільнення та повернення в управління органу місцевого самоврядування земельних ділянок загальною вартістю понад 23 мільйона гривень. Установлено, що на території Благовіщенського району самовільно використовуються громадянами земельні ділянки, які є майном не прийнятним

спадкоємцями та не визнаними в судовому порядку відумерлою спадщиною, тому повинні перебувати в управлінні відповідної сільської ради до прийняття спадщини спадкоємцями, або набрання законної сили рішенням суду про визнання спадщини відумерлою. Суд уже задовільнив чотири позовні заяви прокуратури на понад 11 мільйонів гривень.

Вступатимуть без ЗНО

У 2019 вступити до закладу вищої освіти за підсумками співбесіди зможуть три категорії вступників.

Зокрема, право на вступ за співбесідою мають: особи з інвалідністю внаслідок війни; деякі категорії осіб, які постраждали

внаслідок Чорнобильської катастрофи і яким право на отримання таких пільг надано законом; особи з інвалідністю, які неспроможні відвідувати заклад освіти (за рекомендацією органів охорони здоров'я та соціального захисту населення).

Літо наших ліцеїстів



День моди і краси, день гурму провели нещодавно в таборі літнього відпочинку в Олексіївському корпусі ліцею «Нова школа».

А в такому ж таборі в Катеринівці – день українських страв. Його ж вихованці побували з дружнім візитом у таборі в школі № 10 селища Нового. Тим часом володимирівська дітвора, залучена до табірної відпочинку, взяла участь у святі ерудита, позмагалася в умінні компонувати букети з польових квітів.

Закінчення на стор. 4



Про те, чому буде інший перевізник

талон надається тільки тим, кому виповнився шістьдесят один рік.

В акціонерному товаристві «Кіровоградське рудоуправління», яке обслуговувало названий маршрут, аби в подальшому уникнути подібних звинувачень, вирішили відмовитися від маршруту. Ось як прокоментував це генеральний директор Володимир Кухта:

– Півтора року тому, коли перевізник відмовився обслуговувати маршрут Володимирівка – Кропивницький, районне керівництво попросило, щоб

це робили ми. Угоду уклали на рік, по закінченні якої ми сказали, що готові передати маршрут будь-кому. Але в оголошеному райдержадміністрацією конкурсі через збитковість маршруту ніхто участі не взяв, і нам довелося й далі возити пасажирів. При цьому значні витрати на паливе й заробітну плату водія (більше ста тисяч гривень на рік) ми покривали за рахунок прибутків свого підприємства. Я не знаю, хто б ще так робив, а ми робили.

Закінчення на стор. 2



Останнім часом окремі жителі Олексіївки висловлювали невдоволення якістю обслуговування пасажирів на маршруті Володимирівка – Кропивницький. Мовляв, водій автобуса багато собі дозволяє. Насправді ж водій цікавився, чому особа користується пільговим талоном, адже, згідно з рішенням сільської ради, такий

22 червня — День скорботи і вшанування пам'яті жертв війни

Знайти бодай-яку інформацію про батька-фронтовика — з такою думкою Інна Кирилівна Нелюбова живе з дитинства. Їй самій уже за вісімдесят, а звикнути до того, що про загибель тата нічого не відомо, не може.

Родом Нелюбова — зі сходу України. Її дівоче прізвище — Браташ. Коли Німеччина напала на СРСР, Інні було чотири роки. Батька Кирила, який працював водієм на військовому заводі (наскільки зрозумів автор цих рядків з розповіді Інни Кирилівни — на Ворошиловградському патронному), мобілізували на війну влітку чи восени 1941-го. Мати Ніна, яка теж працювала на тому підприємстві, змушена була залишити його і домівку, коли в містечко увійшли загарбники. Крім Інни, в неї були ще дві дочки — Алла і Ліля. Зібравши нехитрі пожитки, Ніна з дітьми та матір'ю вирушила на Кіровоградчину, до родичів.

— Їхали ми поїздом, примостившись серед дощок, — згадує Інна Кирилівна. — У Кіровограді зійшли. Звідти вирушили до Володимирівки, де жила бабина родичка, Феня Дірюченко. Мешкали в неї, потім — у діда

Житнього в погребі. Він сам запропонував матері: «Іди, Нінко, до мене в погріб». Погріб був великий, зі сходами. У ньому ми й літували, і зимували. Мати й їсти там варила.

голодовку сорок сьомого? Аякже. Їсти хотілося постійно. Але й колгосп допомагав — давав макуху соєву, молоко. А як свиняку в колгоспі різали, то й нам трохи перепало.

намагалася дізнатися, де загинув мій батько, — розповіла Нелюбова далі. — Їздила у Ворошиловград, звідки його призвали, була там у військоматі, та ніхто

громадян СРСР. Серед кількох Кирилів Юхимовичів Браташів, які там значаться, звернув увагу на того, який народився 1908 року, якого призвали в армію у

З думкою про батька

Січень 1944-го, коли червоноармійці визволили Володимирівку, Нелюбовій запам'ятався так:

— Страшні бої були. У дідовій хаті — госпіталь. Багато загинуло наших, та й німців...

— Після війни ми жили в баби Машки, — продовжила Інна Кирилівна. — Бідували. Мама в колгоспі важко робила. Волами возила трактористам у поле солярку, мастило. На тій роботі й підірвалася. Я в колгоспі — з п'ятнадцяти років. Тоді всі тяжко працювали. У жнива бігали за жаткою, її лобогрійкою називали, снопи в'язали. Замість грошей давали облігації. Не лишилося їх, попалили. Чи пам'ятаю

За словами Інни Нелюбової, після війни її мати отримала з військомату документ про те, що чоловік, Кирило Юхимович Браташ, загинув на війні, але в тому папері не вказувалося, за яких обставин і де це сталося. Документ став підставою для отримання допомоги від держави, але рідним все ж хотілося дізнатися, де поклав голову їхній чоловік і батько.

— Останній лист від батька мама отримала у сорок першому, — сказала Інна Кирилівна. — Він писав нам: якщо вас не чіпатимуть, сидіть на одному місці, щоб я вас не шукав після війни. — Я, як стала дорослою, сама



нічого не знає. Може, ваша газета щось порадить?

Після розмови з Інною Кирилівною я сів за комп'ютер і звернувся до сайту «Пам'ять народа» — ресурсу, де є відомості про учасників Другої світової з числа

вересні 1941-го в Ворошиловградській області і який значиться зниклим безвісти з березня 1944-го. Навіть якщо йдеться про батька Інни Кирилівни, ця інформація її не втішить.

Віктор КРУПСЬКИЙ

Мислю

Упродовж кількох десятиліть житель Грузького Юрій Спур писав історію свого села, але видати її книжкою не зміг — через брак коштів. Юрій Семенович передає рукопис «Нашій громаді», і в одному з попередніх номерів ми опублікували фрагмент його твору, там йдеться про заснування села. У цьому випуску друкуємо наступну частину рукопису.

1770 року в Грузькому налічувалося 450 дворів і 937 душ чоловічої статі.

Діяла сільська управа, яку очолював виборний староста. Також в селі був військовий комендант, оскільки тут дислокувалася рота Єлисаветградського пікінерського полку. 1774 року в Грузькому з нових переселенців було сформовано Молдавський гусарський полк, він розташовувався в дерев'яних казармах у місцині, де в радянські часи у третьому районі збудували колгоспну ферму. А в центрі села (там тепер парк, клуб, стадіон) був манеж, де проводилися навчання гусарів, влаштувалися тренувальні бої. Нижче манежу — конов'язі.

У цей період посилювалося розшарування жителів Грузького на багатих і бідних, загострилися стосунки між ними. Під час Коліївщини у лавах повстанців було й близько півсотні грузьківців.

1781 року переселенці, які проживали в Грузькому, отримали право на ділянки площею до 60 десятин. За законами 1781 та 1783 років заборонялося закріпачення вільних поселенців. На цей час припадає інтенсивний розвиток землеробства, скотарства, садівництва, городництва, бджільництва, ткацтва, торгівлі.

У 1795 — 1798 роках в нашому краї поширюється вирощування картоплі. У Грузькому її почали вирощувати 1797 року вихідці з Черкащини та Белгородщини.

Після успішних завойовницьких операцій Росії (розгром кримського хана і приєднання Криму до Росії, походи Потьомкіна, Рум'янцева, Суворова, Кутузова) почалося будівництво нових міст — Одеси, Херсона, Миколаєва. Зникла небезпека нападу з Півдня і Заходу, фортеця святої Єлисавети уже не відіграла роль військового укріплення, почалися ліквідації

військових поселень, поселенців перевели на становище державних селян. Такий статус мали й жителі Грузького. Влада в селі перейшла до цивільних.

У Грузькому відкрили церковно-приходську школу. Побудували її там, де нині вежа «Київстару». У тому місці ще залишилися рештки фундаменту школи.

Старосту (голову) вибирали із заможних грамотних селян. В управі були писар, скарбник, 2 сотники та 4 десяцькі (поліцейські служителі), возний (судовий урядовець). При управі — «холодна», де зачиняли порушників.



У селі був шинок, яким володіли євреї. При шинку — постійний двір.

Церкву, зведену 1764 року, добудували 1799-го: поставили нову дзвіницю, сторожку. Відкрили кладовище (за теперішньою школою).

У цей же час виникає нова галузь — млинарство. На Єлисаветградщині 1793 року було 373 млини, через 5 років — понад 500. Млини в основному були

вітряними. У Грузькому перший вітряк звів заможний виходець з Уманщини. Стояв цей млин у місці, де в радянський час біля МТФ № 2 побудували склад. 1800 року в Грузькому з'явилися нові вітряки — на теперішній Поштової вулиці. У другій половині XIX століття збудовано ще три млини. Млини належали в різ-



які будували перші поселенці. Інтенсивно розвивається коноплярство, ручне ткацтво.

1812 року почалася Вітчизняна війна. У жовтні через Грузьке проходив Малоросійський кірасирський полк.

1827 року через село проїздила чумацька валка, в якій був з батьком малолітній Тарас Шевченко.

1829 року в Грузькому, відповідно до розпорядження військового міністра Аракчеєва, відновлено військове поселення. Це була своєрідна форма кріпосництва. Умови для солдат Молдавського полку, розквартированого у III районі, були нестерпними. Після реформи 1861 року (передбачала скасування кріпосництва) військово поселення ліквідували назавжди.

У 1866 — 1867 роках, відповідно до імператорських указів, за державними селянами закріпили по 6 — 7 десятин на двір. Почалася капіталізація. У Грузькому відкрили крамницю, розвивалося ремісництво (було 5 кравців, 6 шевців, 9 ковалів, більше 20 тесль). Були в селі й свої купці. Розвитку ремесла і торгівлі сприяло відкриття 1868 року залізниці Єлисаветград — Балта, яка пролягала через станцію Шостаківку. Пізніше збудовано станцію Лелеківку. Коли 1874 року брати Ельворті відкрили в Єлисаветграді майстерню з ремонту сільськогосподарського реманенту (яку згодом перетворили на завод з виробництва молотарок, сівалок тощо), понад 30 молодих грузьківців влаштувалися там на роботу.

За даними перепису населення, 1883 року в Грузькому налічувалося 3145 жителів, в тому числі 2560 молдаван, 560 українців, 25 росіян і євреїв.

Наприкінці 1890-х років в селі відбулися заворушення проти старости, священика та урядника, які намагалися захопити громадські землі.

1900 в селі відкрили земську школу, її очолив учитель з Єлисаветграда Лазаревич. У цей же час село поширювалося революційні листівки.

Про те, чому буде інший перевізник

Закінчення. Початок на стор. 1.

Ми навіть не намагалися порушувати перед сільською радою питання про компенсацію за перевезення пільговиків. Головне, чим керувалися, — щоб людям громади було зручно і вигідно. Тому претензії, нам адресовані, вважаю безпідставними.

Про відмову від маршруту, як і передбачено угодою, ми повідомили районному керівництву, і, наскільки мені відомо, заміну вже знайдено. Вартість проїзду в нас була порівняно з іншими перевізниками низька, скільки вимагатиме новий перевізник, сказати не можу, але згодуюся, що він не працюватиме собі на збиток. До речі, йому нібито компенсуватиметься перевезення пільговиків.

За нашим підприємством залишається маршрут Катеринівка — Кропивницький. Вже за кілька днів відкриється маршрут Катеринівка — селище Нове із заїздом раз чи два на день в Олексіївку. Його обслуговуватиме комунальне підприємство сільської ради «Обрій», якому ми передали в оренду автобус, вивільнений із маршруту Володимирівка — Кропивницький. Маршрут уже затверджено, закінчується оформлення документів. Курсуватиме автобус часто, оскільки, як показали спостереження, потреба в цьому є.

Зрозуміло, що пасажирські перевезення, які виконуватиме комунальне підприємство, не можуть бути збитковими, а відтак встановлено нову вартість поїздки до кінцевої зупинки «Обласна психіатрична лікарня».

І останнє. За кілька днів наше підприємство відновить безкоштовне перевезення пенсіонерів Катеринівки та Обознівки до Кропивницького і назад. Відбуватимуться ці рейси для кожного села раз на тиждень.

Катерина Ніколенко: Вчителем англійської стала через «двійку» з німецької

Вона закінчила Кіровоградський вчительський інститут у дев'ятнадцять. А до інституту була школа в Обознівці, де народилася, а потім – у Лелеківці. Згадуючи ті часи, сама дивується наполегливості, з якою долає труднощі, аби тільки вивчитися, здобути спеціальність...

З Катериною Павлівною Ніколенко, ветераном педагогічної праці, сидимо на лавці біля її двору. Довкола буяє зелень, виспівують пташки, аж у вухах дзвенить. Таке враження, все довкола радіє сонцю, літньому теплу. А в нас розмова не про сьогоднішній день, і мені, значно молодшому за співрозмовницю, важко уявити картини з далеко-далекого минулого, що постають з її розповіді.

– Це було після війни: голод, холод, розруха, – каже. – Закінчила Обознівську семирічку, а хочеться ж і далі вчитися. Де? У Лелеківці, а це ж – не близький світ, треба добиратися за будь-якої погоди. Та ще навчалися в другу зміну. Взимку додому поверталися вночі, одного разу навіть заблудилися. Довго ходили, поки вийшли на хати. Думали, що то Обознівка, а з'ясувалося, що повернулися в Лелеківку.

Про умови, що були тоді в школі, згадує, скрушно похитуючи головою. Замість парт у класі стояли столи, збиті з грубих дошок, замість електрики – газові лампи. А за навчання в десятому класі ще й платили встановили – 150 карбованців.

– Слухайте! – не стримує емоцій Катерина Павлівна. – В мамі не було за що олії купити, а вони – або плати, або забирай документи. Мусили позичати гроші.

Умови в інституті були не набагато кращими.

– На сто двадцять студентів – один магнітофон. Начитає викладач англійський текст, а ми потім слухаємо і слідуємо по підручнику, як те чи інше слово вимовляється. Вчилася добре, не байдювала, бо, щоб отримувати стипендію, ти не повинен

був мати жодної трійки. За тим навчанням всього раз у театрі побувала – на гальорці за тридцять копійок.

Запитую, чому обрала іноземну мову. Катерина Павлівна всміхається:

– Не знаю, як вам про це й розповісти... В Обознівській школі ми вивчали німецьку мову, а мені важко давався готичний

йоме слово, відразу зазирає до словника, перевіряє правильність вимови.

– Читання англійських книжок – це для мене і хобі, і спосіб відгородити себе від поганих думок, що самі лізуть у голову, – додає.

Інститут вона закінчила в 1953 році. Весною помер Сталін, країну охопила невизначеність, люди не знали, як житимуть далі без вождя, а її, ще майже дитину,



шрифт – не могла його розібрати, і якось вчителька поставила мені «двійку». Було це в п'ятому класі. І що я роблю? Я беруся вчити німецьку і вже отримую одні «п'ятірки»! Я так тоді полюбила її, що вирішила: вчитимуся на вчителя німецької. В інституті, куди вступила, довелося вивчати англійську.

Вона ділиться своїм «секретом», як оволодіти іноземною мовою. Каже, без зубріння не обійтися, але дуже важливо знати граматику, фонетику, конструкції, за якими слід будувати речення тощо. Сама й досі вчиться. Натрапляє, наприклад, в англійському тексті на незна-

направили на роботу в «лігво» бандерівців – в Рівненську область. Знайомі й друзі відмовлялися, та хіба вона могла знехтувати направленням? Ні, звичайно, бо була старанна й відповідальна. Не випадково уже невдовзі її обрали завідувачкою відділом райкому комсомолу, хотіли послати на навчання в партійну школу – ледве відкараскалася, адже бачила себе лише вчителькою.

А про бандерівців у селі, в якому жила й працювала, говорилося багато, але вже не так, як вона чула раніше. Для місцевого люду вони не були бандитами. Самій же зустрітися з ними не



випало.

На Рівненщині вийшла й заміж за Василя Ніколенка. Знайомі були ще з Обознівки. Якийсь час переписувалися, а потім вирішили, що треба будувати сім'ю. Василь Леонтійович влаштувався у тій же школі, де працювала й Катерина Павлівна, – викладав співи, малювання.

– Він умів усе, – каже про чоловіка (вже покійного) моя співрозмовниця. – Він і хату цю своїми руками звів, – показує на будинок.

Але до переселення в Катеринівку молодій сім'ї довелося ще чимало попоневіртися по чужих квартирах. На Рівненщині прожили аж шість років. Там народилися син і дочка, а дитсадок не було. Батьки кликали повертатися в Обознівку. Так і зробили, але робота для них

знайшлася лише в Грузьківській школі. Дітей залишали в батьків, бачилися з ними тільки у вихідні, що не було добре. Тож, коли Катерині Павлівні запропонували посаду завуча в їхній рідній Обознівській школі, повернулися. Однак хату почали будувати в Катеринівці, неначе знали, що тут буде комфортніше, ніж деінде.

Закінчувала свою педагогічну кар'єру Катерина Павлівна в Катеринівській школі. З окремими колишніми своїми учнями зустрічається й нині і про кожного може щось пригадати, адже траплялося різне. Дехто з учнів пише їй листи, в яких дякує за навчання не тільки іноземній мові, а й чисто людським якостям...

Валерій М'ЯТОВИЧ

На знімках: К. Ніколенко з чоловіком та своїми вихованцями.

До зустрічі в десятому класі!



В урочистій обстановці отримали свідоцтва про здобуття базової середньої освіти юнаки й дівчата, які цьогоріч закінчили 9 класів у ліцеї Катеринівської сільської ради «Нова школа».

Описуючи цей захід на власній сторінці у фейсбуці, директор ліцею Ольга Буряк вдалася до висловів «елегантні зачіски», «чарівні сукні», «впевнений погляд». «До зустрічі першого вересня в десятому класі!» – звернулася Ольга Буряк до вчорашніх дев'ятикласників.

Обережно на воді!

Аномальна спека все більше й більше людей примушує шукати прохолоди на берегах водойм, купатися. Але часто купання відбувається не в місцях, спеціально для цього підготовлених, відтак стаються трагедії. Майже щодня надходять повідомлення про потонулих дорослих і дітей. Державна служба з надзвичайних ситуацій звертає на це увагу усіх громадян та закликає їх дотримуватися правил поведінки на воді.

Як назвати тріо?

Нове співоче тріо організувалося недавно у Володимирівці. Його учасниці – місцеві жительки Світлана Осадча, Вікторія Шелест та Катерина Передриєнко.

За словами керівниці володимирівського клубу Світлани Ніколаєнко, володимирівцям дуже сподобалася в їхньому виконанні пісня «Лісапетного батальйону» «Секс-бомби». Ота сама, яка починається словами: «Надоїло нам, бабам, корови доїть, Догоджать своїм хлопам і борщі варить. Ми закинемо сапи у куток в сарай, Свиням, курям, індикам скажемо гуд бай».

Тому дехто з володимирівських користувачів фейсбуку, відгукнувшись на заклик Світлани Ніколаєнко придумати назву для цього тріо, запропонував його наректи «Секс-бомби». Є й інші пропозиції – «Світанок», «Хуторянки», «Веселка», «Козачки», «Воло-



димирівські паняночки», «Кумасі», «Віагра», «Колежаночки», «Конвалія»... Пошуки назви тривають.

Іван КІНДРАТЕНКО

Літо наших ліцеїстів

Закінчення. Початок на стор. 1.

Годі перелічити всі заходи, проведені в літніх таборах у ліцеї «Нова школа». Можна припустити, найбільше з них дітям запам'яталися далекі подорожі. Такі, як недавня поїздка катеринівських школярів у Запоріжжя. Ось що написала про це у фейсбуці вчителька Тетяна Царук: «...бо ми з вами, браття, козацького роду». Ці

рядки національного гімну спадають на думку, коли вперше потрапляєш на Хортицю. Розташований там музей історії запорозького козацтва є одним із символів України. Відвідавши його, наші вихованці ще раз відчули силу і велич української нації. А колекція ретро-автомобілів у музеї «Фаетон» просто вразила дітей».

Іван КИДРАТЕНКО



Тойце то вода

Варення з вишні та малини

1 кг вишні, 1 кг малини, 2 кг цукру.

Малину перебрати, акуратно помити і обсушити. Вишню помити, обсушити і видалити кісточку. У такому варенні малина готується трохи довше, тому її спочатку потрібно помістити в миску, засипати половиною цукру і поставити на середній вогонь. Довести малину до кипіння, додати решту цукру і вишню, акуратно перемішати і знову довести до кипіння. Варити варення на повільному вогні 40–50 хв., періодично знімаючи піну. Гаряче варення розлити в підготовлені стерилізовані банки, закатати, перевернути дором дном, вклати ковдрою і залишити до повного остигання. Зберігати варення у темному і прохолодному місці.

Варення з вишні за 30 хвилин

1 кг вишні, 400 г цукру, 200 мл води.

Приготувати сироп з цукру і води, довівши його до кипіння. Тим часом перебрати, промити і видалити кісточку і вишень. Додати в сироп вишні та довести до кипіння, але не кип'ятити. На повільному вогні потримати 5 хвилин, і гарячим перекласти в підготовлені теплі банки. Відразу герметично закрити.

Варення з вишні та агрусу

1 кг вишень, 1 кг агрусу, 2 кг цукру.

Вишню і агрус помити, просушити, з вишень видалити кісточку. Агрус подрібнити в блендері або м'ясорубці і засипати цукром. Поставити миску з агрусом на вогонь і довести до кипіння. Як тільки агрус закипить, додати вишню і варити 10 хв., а потім зняти варення з вогню. Наступного дня проварити варення з вишні та агрусу ще 10 хв. Розкласти варення в стерилізовані банки і закатати.

Варення з кабачків

1 кг кабачків або цукіні, 800 г цукру, 1 лимон, 0,5 ч. л. лимонної кислоти.



Молоді кабачки можна не очищати від шкірки. Великі й старі краще очистити від шкірки і насіння. Наріжте кабачки невеликими кубиками. Лимон помийте, покладіть в окріп і доведіть до кипіння, щоб зі шкірки зникла гіркота. Дистанть лимон з окропу і дайте йому охолонути, потім поріжте на часточки і видаліть кісточку. Покладіть нарізані кабачки і лимон в широкую каструлю, засипте цукром і залиште на 8–10 год., можна на ніч. Поставте каструлю з кабачками на середній вогонь і доведіть до кипіння. Потім залиште кабачки до повного охолодження. Щоб варення вишло гущішим, потрібно дати можливість кабачкам добре настоятися і просочитися сиропом. Наприклад, довести до кипіння вранці і залишити до вечора, а потім довести до кипіння ввечері і залишити до ранку. Повторіть процес ще двічі. Під час останнього варіння додайте лимонну кислоту. Розлийте варення у стерильні банки і закатайте.

Ваше здоров'я

Додайте в чай хвостики полуниці

Виявляється, корисні не тільки свіжі ягоди полуниці, а й чашисточки, які ми зазвичай викидаємо. Наприклад, висушені хвостики полуниці рекомендується додавати в чай – це додасть традиційному гарячому напою чарівного аромату.

Чай із хвостиків полуниці. Висушені листочки можна додати в звичайну чайну заварку, а можна заварювати окремо. Напій має антистресову дію і заспокоює організм не гірше, ніж м'ятний чай. Такий чай також корисний усім, у кого є проблеми з нирками.

Настій. 1 ч. л. подрібнених хвостиків залийте склянкою окропу, проваріть кілька хвилин і дайте настоятися. Для профілактики онкозахворювань і як підтримуючий засіб під час лікування потрібно пити настій тричі на день.

Маска. Подрібніть свіжі полуничні хвостики в блендері і зробіть ефективну омолоджуючу маску. Освіжає шкіру і розгладжує зморшки.

Проти випадіння волосся. Змішайте вісяні пластівці з невеликою кількістю води і розтерти-



ми полуничними хвостиками. Наносьте цю кашку на волосся тричі на тиждень на 30 хв. Волосся перестане випадати і стане міцним і блискучим, додасться об'єм.

Проти діабету. Приготуйте концентрований чай з хвостиків полуниці, випивайте 1 склянку після кожного прийому їжі. Цей засіб сприяє нормалізації рівня цукру в крові.

Про користь вишневого варення

Варення з вишні є одним з найбільш популярних та улюблених. Воно вважається найбільш низькокалорійним.

Ягоди вишні насичують кров залізом, міддю і кобальтом. Речовини, які містяться у вишні, сприяють зниженню рівня цукру в крові.

Дозрілі ягоди є хорошим джерелом вітаміну В9, фолієвої кис-

лоти, необхідної для імунної та кровоносної систем. Вишня також багата на вітамінами С, і РР, і А, і В1, і В2. У ній міститься калій натрій, кальцій, залізо, йод, фосфор, магній.

Вишню корисно вживати для м'язів, шкіри і судин.

ВИШНЕВЕ ВАРЕННЯ рекомендують при низькому гемоглобіні для профілактики анемії і недокрів'я, оскільки воно містить залізо, яке є будівельним матеріалом для червоних кров'яних тілець.



Антоціани, через які колір вишні стає червоним, є антиоксидантами. Вони виводять поганий холестерин, полегшують стан при подагрі або нападі артриту, знижують ймовірність розвитку цих захворювань. Особливо корисним вишневе варення буде у

зимовий період, оскільки в ньому міститься вітамін С. Такий вітамін активізує захисні функції імунітету і протистоїть вірусним атакам.

! Варення з вишень має і деякі протипоказання.

> Варення з кісточками, яке зберігалось понад рік, починає виділяти синильну кислоту. Така речовина здатна отруювати організм людини, погіршувати роботу внутрішніх органів і може спричинити серйозні порушення.

> Протипоказано вживати вишневе варення дітям до одного року, оскільки вишня є потужним алергеном. На 50% варення складається з цукру, тому цей продукт провокує появу карієсу. Варення з вишні не можна вживати людям, які страждають на діабет.

> Вживання вишні може завдати шкоди при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, особливо при виразці шлунка, підвищеній кислотності та захворюваннях легенів.

> Не варто захоплюватися цим продуктом при ожирінні та людям, які мають на меті позбутися зайвої ваги. На 100 г варення припадає 300 калорій.