

Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.

Стаття 5 Конституції України

№40 (56)

Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,
5 жовтня '18

7 жовтня — День працівників освіти

Дорогі освітяни!

Вітаючи вас з професійним святом, не можемо не зазначити, що у ваших руках — наше майбутнє. Ви передаєте знання і традиції попередніх поколінь наступним, готуєте нашу юнь до самостійного життя, формуєте інтелектуальний потенціал нації. Спасибі вам за це!



Висловлюємо вдячність ветеранам освіти за те, що виконували свою роботу творчо, вкладаючи у неї душу. Пам'ятаємо вас, шануємо!

Бажаємо усім міцного здоров'я, щастя, благополуччя!

Працівники ПАТ «Кіровоградське рудоуправління»



Діагностика буде безкоштовною

Програма безкоштовної діагностики запрацює з другої половини 2019 року. Про це повідомив заступник міністра МОЗ Павло Ковтонюк. За його словами, достатньо буде направлення сімейного лікаря, щоб пройти

«рентген, УЗД, мамографію, ехокардіографію серця та інші аналізи та діагностичні процедури в будь-якому медзакладі за вибором пацієнта». Послуги оплачуватиме Національна служба здоров'я.

Подорожчав проїзд залізницею

Тарифи на пасажирські перевезення в українських поїздах з 1 жовтня підвищено на 12 відсотків. Це не перше подорожчання в нинішньому році — 30 травня Укрзалізниця вже підвищила вартість проїзду в пасажирських поїздах внутрішнього і міжнарод-

них напрямів в такому ж розмірі. У цілому ж протягом 2018-2019 років тарифи зростуть на чверть, а в 2020-2021 — ще майже на третину. Це значно випереджає темпи зростання доходів простих громадян, які є основним користувачем послуг залізниці.

Незалежно від депозиту в банку

Українці, які мають банківські вклади, можуть отримувати субсидію. Розмір депозиту не впливає на її розмір. «Ні депозити в банку, ні відсотки від них, ні кешбек не впливають на розрахунок розміру субсидії», — заявив міністр соціальної політики Андрій

Рева. На субсидію впливає виграш в лотереї чи переказ з-за кордону в розмірі понад 50 тис. грн. Органи соцзахисту враховуватимуть їх як дохід і братимуть до уваги під час розрахунку розміру соцвиплат.

Відповідальність посилено

Президент Петро Порошенко підписав закон, яким у кілька разів підвищено штрафи за незаконну рубку і знищення лісових культур та молодняка. Відповідні зміни внесені до Кодексу про адміністративні правопорушення, Кримінального і Кримінального

процесуального кодексів та Закону України «Про особливості державного регулювання діяльності суб'єктів підприємницької діяльності, пов'язаної з реалізацією та експортом лісоматеріалів».

Попереджають про захоплення церков

Служба безпеки України заявляє, що Росія може готувати провокації із захопленням культових споруд в Україні та акції протесту, щоб схилити керівництво України до мирних угод на вигідних агресору умовах. Про це на брифінгу 3 жовтня розпо-

вів заступник глави СБУ Віктор Кононенко. Крім того, СБУ не виключає інспірованих РФ «пікетів, протестів, направлення петицій і звернень до органів державної влади з вимогою відновити мир за будь-яку ціну».

Якщо в душі — артист

За інформацією обласного центру зайнятості, закладам культури та мистецтв Кропивницького потрібні артисти. Претенденти на вакантні посади мають взяти участь у конкурсі (монолог, вірш, проза, вокал, пластика), який відбудеться на малій сцені театру імені М. Л. Кропивницького 31 жовтня. До-

кументи приймаються до 29 жовтня. Тож, якщо хтось відчуває в собі потяг до великої сцени, йому варто скористатися цим шансом. Щоправда, заробітна плата артиста-початківця — всього 4910 гривень, тобто близько 160 доларів США, але хіба це може завадити досягненню мрії?

З професійним святом, шановні колеги!

Щиро і сердечно вітаю вас з професійним святом — Днем працівників освіти та Всесвітнім днем учителя! Ви творите дитячі душі та відкриваєте дорогу у майбутнє, кожного дня віддаючи тепло своїх сердець, знання та мудрість учням. Своїми досягненнями та перемогами людина зобов'язана перш за все Вчителю. Бажаю вам міцного здоров'я, злагоди й любові, терпіння і мудрості, невичерпної наснаги, здійснення найзаповітніших мрій, щастя та людської вдячності!

З повагою, директор ліцею О. Буряк



Передсвяткове

Мабуть, немає шанованішого в народі професійного свята, ніж День працівників освіти. Привітати з ним своїх вчителів вважають своїм обов'язком багато людей, у тому числі ті, які давно закінчили школу.

Багато добрих слів на свою адресу почують цими днями і вчителі ліцею Катеринівської сільської ради «Нова школа», і ветерани педагогіки, які працювали у місцевих школах — у Катеринівці, Обознівці, Олексіївці, Володимирівці.

Ми, журналісти «Нашої громади», приєднуємося до цих привітань і побажань. Користуючись чудовою нагодою, хочемо зауважити, що за рік,



протягом якого видається газета, познайомилися з багатьма яскравими особистостями, які трудяться чи трудилися на місцевій освітянській ниві (про деякого з них прочитаєте в цьому випуску). Із захопленням ми слухали спогади пенсіонерів Таїсії Громової, Надії Дудки, Вадима Смотренка, Валентини Ткаченко, Миколи і Ольги Жарунів, Любові Лісовенко, Тамари Волк. Наприклад, запам'яталася розповідь Таїсії Громової про те, як вона, тодішня директор, вчитель-мовник і класний керівник Катеринівської восьмирічки, запропонувала дітям написати в анонімних творах, що вони думають про неї (оце сміливість з боку педагога!), і потім прочитала, крім похвал на свою адресу, таке: іноді вона виявляла надмірну довірливість до учнів, а іноді карала їх, не розібравшись в ситуації ґрунтовно.

Начувані ми й про таких прекрасних місцевих вчителів минулого, далекого й не дуже, — Ольгу Унгуран, Миколу Бур'янова, Олену Цибульську, Віру Носовську, Галину Мамалигу, Валентину Зубову, Михайла і Альвіну Салових, Федора і Марію Медведєвих, Валентину



Жосан, Валентину Кондратенко, Ольгу Говорову, Валентину Соболю, Віру Зарембу, Василя Мороза (не всі з них дожили до цих днів).

Приємно спілкуватися й з теперішніми освітянами, розпитувати, до чого вони прагнуть, як вони вдосконалюють свою майстерність. Зворушила характеристика, яку дали одній з олексіївських вчительок колеги: «Вона для дітей — як мамка. Діти їй все-все розказують». Знаючи, що в нашому ліцеї є такі педагоги, віримо, що навчання тут за принципом партнерства, про-



голошенням у рамках новітньої освітньої реформи, не зведеться до формальності.

У професіоналізмі місцевих вчителів часто переконаємося, дізнаючись про досягнення їхніх вихованців — вони і на предметних олімпіадах районного та обласного рівня показують пристойні результати, і у вишій вступать. Охоче повідомляємо про це на сторінках газети. Не сумніваємося: приводи для таких публікацій надалі виникатимуть ще частіше.

Журналісти «Нашої громади»

Володимир Кухта: Об'єднані територіальні громади хочуть фінансувати лише фактично надані медичні послуги

У Катеринівці діє лікарська амбулаторія, яка за оснащенням і умовами для надання первинної допомоги, мабуть, є однією з найкращих в області. До цього доклав чимало зусиль генеральний директор місцевого підприємства ПАТ «Кіровоградське рудоуправління» депутат районної ради, член виконкому Катеринівської сільської ради Володимир Кухта. За його сприяння відремонтовано приміщення амбулаторії, придбано обладнання для надання первинної допомоги, вирішено кадрове питання. Проте ходом реформування медичної галузі в цілому Володимир Валентинович не задоволений. Чому?

— Почну з того, — сказав Володимир Кухта, — що в районі частина громад об'єдналася, а частина — ні, і ось тим, що об'єдналися й знайшли кошти для утримання своїх амбулаторій, з Центру надання первинної медичної допомоги — є такий районний комунальний заклад — ще дають завдання обслуговувати жителів інших сіл. А коли ж лікарю працювати на своїй дільниці? Зрозуміло, виникають непорозуміння, невдоволення. Наприклад, у Володимирівці це призвели до того, що лікарка, яку непросто було туди запросити, тепер хоче звільнитися.

— Можливо, Центру бракує коштів?

— Можливо, але субвенція, яку отримує з держбюджету кожна ОТГ на надання як первинної, так і вторинної медичної допомоги, відразу переказується відповідно Центру і районній центральній лікарні. Частина коштів виділяється їм ще з районного бюджету. Відтак ми хочемо, щоб послуги того ж Центру надавалися належного рівня. А для цього, очевидно, треба трохи краще організовувати роботу, а головне — ефективно використовувати кожну копію. Це ж не погосподарські виходи, коли у двох фельдшерсько-акушерських пунктах, підпорядкованих Центру на нашій території, давно відсутні медпрацівники, зате там рахуються санітарки і отримують заробітну плату. Яка

від них користь? У Центрі пояснюють, ніби вони потрібні для комунікації з населенням, але навіщо та «комунікація», коли нікому надати людині медичну допомогу? Подібні випадки є й в інших ОТГ.



— Відомо, що районна лікарня звертається до сільських рад за додатковими коштами для забезпечення медичної допомоги другого рівня. Яка ситуація тут?

— Раніше в селах діяли амбулаторії, окремі з яких за своїми можливостями не поступалися лікарням. Скажімо, в Катеринівці були рентгенкабінет, пологове відділення. Потім збудували районну лікарню, а сільські закрили. З одного боку, неначе й добре зробили — зібрали в одному місці кваліфікованих лікарів, необхідне обладнання, створили кращі умови для перебування хворих, а з іншого, з'явилася така проблема як віддаленість. Окремі села знаходяться далеко від районної лікарні, і це не дуже зручно для людей. Одним словом, поспішили із закриттям сільських медичних закладів.

Сьогодні, коли територіальні громади об'єднуються й намагаються наблизити надан-

ня медичної допомоги до своїх жителів, виникає ще серйозніша проблема — де брати кошти на утримання районної лікарні, яка всі попередні роки розросталася? До утворення ОТГ ми, депутати райради, кілька разів на рік могли виділяти їй додаткові кошти то на заробітну плату, то на харчування, тепер значна частина місцевих надходжень відійшла до ОТГ, й районна лікарня має задовольнятися субвенцією з держбюджету, яка покриває тільки витрати на заробітну плату й енергоносії. Щось передбачається і в районному бюджеті, але можливості його, зрозуміло, зменшилися, тому й звертається районна лікарня до ОТГ за фінансовою підтримкою, а там вимагають прозорого використання їхніх коштів і чіткої відповіді, на жаль, не отримують. Особисто я намагався з'ясувати, скільки жителів нашої об'єднаної громади пролікувалося, то мені спочатку назвали якусь космічну цифру, потім меншу, потім ще меншу, врешті-решт сказали, що відповіді на моє запитання не можуть.

— У Катеринівці працює добре оснащена лікарська амбулаторія, незабаром почнеться будівництво типового приміщення для неї. Отже, громада зможе обходитися без районної лікарні?

— Ми ставимо перед собою завдання надавати на місці всю первинну допомогу, придбавши в перспективі рентгенапарат, УЗД тощо. Про вторинний рівень навіть не йдеться, адже запросити в село лікаря непросто, а він потрібен там не один. Тому ми й не відмовляємося від послуг районної лікарні, але витрати на її утримання потрібно оптимізувати — навіщо опалювати й освітлювати зайву площу, обслуговувати приміщення, без яких можна обійтися, тощо? І обов'язково звітувати перед ОТГ про використання коштів. Тільки за цієї умови районна лікарня може розраховувати на їх підтримку. Я не розумію, чому неможна сьогодні надавати їм щомісячний звіт.

Валерій М'ЯТОВИЧ

коли будується нова українська школа, й наш обов'язок — сповна ними скористатися.

Принагідно нагадаємо, що Василь Сухомлинський, який народився і працював на Кіровоградщині, створив оригінальну педагогічну систему, що ґрунтується на принципах гуманізму, на визнанні особистості дитини найвищою цінністю, на яку повинні бути орієнтовані процеси виховання і освіти, творча діяльність згуртованого колективу педагогів-одномудців та учнів. Сухомлинський будував процес навчання як радісну працю, значну увагу приділяв формуванню світогляду учнів, розробив комплексну естетичну програму виховання красою. Його ідеї втілені в практиці багатьох шкіл України і світу.

Сергій ЧОРНИЙ

Вчителько наша дорога...



Є такий вислів: вчитель від Бога. Саме про такого педагога — колишню вчительку Олексіївської школи Валентину Іванівну Зубову — й хочеться розповісти у переддень професійного свята.

Майже тридцять років щоранку Валентина Іванівна йшла стежкою до школи. Лунав дзвінок, кликав до роботи, і вона приносила в клас свою усмішку — щирі й лагідні. Валентина Іванівна — людина великого педагогічного таланту. Вчителька української мови і літератури, вона на уроках жила життям героїв творів і разом з тим — життям класу, забуваючи про себе, про свої власні турботи, радощі і тривоги. Вона — сувора і добра, людяна і вимоглива, тактовна, толерантна. А її мова — як той кришталь, мов ніжний гомін весняного струмка — чиста, ніжна, зворушлива, загадкова і проста. Вчителем вчителів називали Валентину Іванівну колеги. Її знань і досвіду вистачало не тільки на учнів. З її легкої руки молоді вчителі ставали майстрами своєї справи.

Доземно вклоняємося Вам, учителько дорога, за Вашу любов і ніжність, витримку і насагу, чесне і справедливе слово, мудру пораду і просто за те, що Ви є. Нехай Господь оберігає Вас від усяких негараздів і дарує Вам свою прихильність та любов!

Вчителі та учні
Олексіївського корпусу
ліцею «Нова школа»

Сухомлинський потрібен новій українській школі

28 вересня виповнилося сто років з дня народження видатного педагога Василя Сухомлинського. З цієї нагоди у всіх класах ліцею «Нова школа» Катеринівської сільської ради пройшов урок доброти. Готувалися до нього вчителі, а ще більше учні. Вони малювали ілюстрації до творів Василя Сухомлинського, складали казки та оповідки, під керівництвом наставників створювали книжечки, в тому числі й книжечку «Людина починається з добра».

Під час уроку вчителі знайомили дітей із життям і творчістю видатного педагога, зосереджували їхню увагу на тих якостях, які, за словами Василя Сухомлинського, важливо виховувати в кожній людині.

— Тема доброти була обрана не випадково, — сказала в розмові з кореспондентом «Нашої громади» директор ліцею Ольга Буряк. — Ми, педагоги, помічаємо, що до школи приходять діти, яким нерідко бракує саме доброти, толерантного ставлення до ровесників. Це тривожить. Василь Олександрович тому й наголошував, що справжня людина починається з доброти, яку теж треба виховувати. Взагалі його вчення, його поради вчителям дуже актуальні сьогодні,



Варто знати

Ідентифікаційний номер змінювати не треба

Чи потрібно змінювати ідентифікаційний код жінці, яка вийшла заміж і змінила прізвище?

За загальним правилом, у разі зміни прізвища (після вступу у шлюб або з інших причин) необхідно замінити документи, пов'язані з особистістю громадянина. Обов'язковому обміну підлягає й ідентифікаційний номер платника податків (ІПН). Тут ідеться про надання нового свідоцтва про постановку на податковий облік. У вас залишається старий номер, але його записують на нове прізвище.

Картку платника податків замінюють державні податкові інспекції за місцем проживання, отримання доходів або за місцезнаходженням іншого об'єкта оподаткування, а також головне управління Державної фіскальної служби в області. Потрібно надати такі документи: заява за формою 5ДР; оригінал довідки ІПН (форма № 1ДР); український паспорт (оригінал і копія); свідоцтво про шлюб (оригінал і копія).

8 жовтня для жительки Обознівки Таїсії Баланди – особливий день. Причина пам'ятати цю дату у Таїсії Василівни така: Микола Баланда, її чоловік, нині покійний, працював юристом, а 8 жовтня – професійне свято українських правників.

На жаль, авторів цих рядків не довелося знати юриста Баланду, та з розповіді його вдови зробив висновок, що Микола Миколайович був чесною, надійною людиною, професіоналом у своїй справі, чудовим сім'янином, добрим господарем.

На запитання, як познайомилася з майбутнім чоловіком, Таїсія Баланда відповіла, що навчалася з ним в одному класі в обознівській школі.

– Коля виділявся з-поміж хлопців, – згадала. – Любив історію, шахи захоплювався, у футбол добре грав. Фізрук хотів, щоб він поступив на фізкультурний факультет в інститут.

Як розповіла Таїсія Василівна далі, шлях її чоловіка у юристи був непростим:

– Після школи він у ПТУ вивчився на столяра. Працював теслею, столяром. Бачили у місті дев'ятиповерхівку біля магазину «Океан»? Мій чоловік теж її будував. Тим часом мріяв про юридичну діяльність. І таки поступив на юрфак Одеського державного університету. Багато ночей провів за книжками, до ранку засиджувався. А я тоді в Кіровограді на швейній фабриці працювала.

Диплом юриста чоловік отримав у тридцять років.

– Потім Микола Миколайович служив майже десять років у міліції, слідчим, – продовжила згадувати Таїсія Баланда. – Після того – юристом в колгоспі «Україна» Кіровоградського ра-

йону. За словами Таїсії Василівни, її чоловік роботу свою любив, добросовісно виконував її, ніколи не нарікав на труднощі.

– Якось, коли працював колгоспним юристом, його послали у Росію, щоб корів там купив. Він не відмовився, місяць провів

у тому відрядженні, – пам'ятає жінка. Коли чоловікові було під сорок, Галушко, адвокат, запропонував йому піти до них, в адвокатуру, – розповіла Таїсія Василівна далі. – Чоловік погодився, і ця робота виявилася

представляв інтереси людей. І не раз, коли у клієнта не було за що заплатити держмити, давав у борг. Іноді посилав заплатити мито мене, я в нього в конторі бувала часто.

– Усі, хто знав мого Миколу Миколайовича, поважали його, –

Миколайовича, не стало його 9 травня позаминулого року. Від серцевої хвороби помер». Не всі знайомі знають, що немає його. Мені й самій не віриться...

За словами Таїсії Баланди, чоловік направив і сина Олександра у правозастосовчу га-

«3 чоловіком так добре було!»



лузь.

– Син працював у міліції, та тепер він – в іншій сфері, – сказала жінка.

Ця розмова відбулася удома у Таїсії Баланди. Про те, що Микола Баланда був добрим господарем, тут свідчить усе – й інтер'єр будинку, і його вигляд зовні, і бруківка поряд, і сад.

– Чоловік багато зробив тут власними руками, – зауважила жінка. – А як він любив милуватися нашими яблунями у цвіт! Він їх і посадив, усі шістьдесят деревин. Кілька

років тому купив мотоблок, щоб легше було на старість обробляти город. Та не довелося довго ним користуватися.

– Ми гарно жили! – сказала під кінець зустрічі Таїсія Баланда. – 3 чоловіком так добре було! Я наче й падаю духом, але...

Віктор КРУПСЬКИЙ

«Я – вимогливий вчитель»

– Філологія – це моє. Я – гуманітарій.

За словами Ольги Миколаївни, найсильніше з інститутських викладачів враження на неї справили Світлана Барабаш («Ми як заморожені слухали Світлану Григорівну, особливо коли вона читала вголос Ліну Костенко!»), Олег і Тамара Поляруші, Григорій Ключек, Володимир Чернецький, Болеслав Кучинський.

– Я добре вчилася в інституті, – сказала Ольга Дибенко. – Коли закінчувала, пропонували залишитися, займатися викладанням і наукою. Я відмовилася, бо хотіла в школі працювати. Ось уже майже тридцять років вчителькою в Катеринівці.

Як зауважила Ольга Дибенко, вона вдячна всьому вчительському колективу, який приязно прийняв її, вчорашню студентку, до своїх лав, а передусім – то-

дішньому директору Галині Вітряченко.

– Галина Дмитрівна мені багато допомагала, зокрема, в заповненні класних журналів, – пригадала Ольга Миколаївна. – В інституті нас цьому не вчили.

– Я – вимогливий вчитель, – розповідає вона далі. – Як Євдокія Митрофанівна Безлатна, моя шкільна вчителька з математики. І контакт з учнем встановити для мене – не проблема.

Але, за словами Ольги Дибенко, школярі тепер – не такі, як у часи, коли вона починала вчителювати.

– Вони нині – дуже активні, змалку – «на ти» з комп'ютерами, гаджетами різними, – ділиться спостереженнями вчителька. І з жалем констатує, що раніш школярі більше тягнулися до книги.

– Виявляється, лише на комп'ютерні технології у навчанні покладатися не можна,

– каже вона. І наводить такий факт: гімназії дев'ятнадцятого століття давали своїм учням високий рівень освіти, хоча обходилися тоді папером та чорнилом.

Також, на переконання Ольги Дибенко, щоб діти вирости освіченими та порядними людьми, замало зусиль школи – тут багато залежить від батьків. Про розпочату ж нинішнього року шкільну реформу, яка, серед іншого, передбачає партнерство учнів, їхніх батьків та вчителів, Ольга Дибенко, відгукується схвально.

Із своїх вихованців вона хвалить клас, який закінчив навчання 2001 року.

– Дуже хороші діти! – запевняє. І називає найкращих – Руслану Коваль, Тоню Тихонюк, Наталю Ілляшенко, Юру Безлатного, Віту Топчій, Андрія Зайченка, Таню Сажнюву.



Ольга Дибенко – одна з найдосвідченіших катеринівських педагогів, вчителькою з 1989 року. На запитання, чому обрала цю професію, відповідає, що зобов'язана своїм вибором шкільним вчителем: захотілося піти їхнім шляхом.

– Це насамперед Віра Максимівна Ткаченко, Євдокія Ми-

трофанівна Безлатна та Ліна Миколаївна Ярошенко, – Ольга Миколаївна назвала декого з вчителів обознівської школи, в якій навчалася. – Мені пощастило на педагогів.

Те, що при вступі до Кіровоградського педінституту обрала філфак, Ольга Дибенко пояснює просто:

3 мрією про англomовних гостей

Про те, що володимирівські школярі здобули призові місця у всеукраїнському конкурсі з англійської мови «Гринвіч-2017», «Наша громада» пізніше тому повідомляла. І от настав час познайомитися з людиною, завдяки старанням якої діти досягли такої вершини. Це – Олена Тринчук, вчитель іноземної мови у володимирівському корпусі ліцею «Нова школа».

– Стати вчителькою мені хотілося з дитинства, – розповідає молода вчителька про причини свого вибору професії. – Першими моїми учнями були ляльки та домашній собачка, я його навіть одягала так, щоб виглядав школярем.

Що стосується шкільних вчителів, найтребетніше ставлення у неї – до Тетяни Колпак.

– Тетяна Сергіївна – мій кумир, – каже. – Я й у гуртку з англійської, яким вона керувала, брала участь. Мені подо-

балася й німецька, яку вивчала серед обов'язкових предметів. Тому, закінчивши школу, вступила на факультет іноземних мов педуніверситету, тоді ще Кіровоградського. Здобувши 2010 року вищу освіту, повернулася у рідну Володимирівку. Викладаю англійську.

А чи не відчувала Олена Тринчук на перших порах роботи психологічних незручностей від того, що її колеги – колишні її вчителі? Вона відповідає на це запитання так:

– Ніяких незручностей не відчувала. І все ж до колишніх вчителів в мене – особливо шанобливе ставлення.

Перші уроки Олена Вікторівна згадує так:

– Була тривога. Хвилювалася: чи зможу донести матеріал до учнів?

Нині вона навчає англійській школярів різного віку. І дуже далеко від думки про те, що, мов-



ляв, першачки до цього – не готові.

– У них аж очі горять, так хочуть вчити іноземну, – запевняє. – Я їм обіцяю: будете добре вчитися, за кордоном побуваєте.

Бесідує з Оленою Трин-

чук, автор цих рядків переконався: вона щиро вболіває за те, щоб від її роботи був результат. Так, вона й кімнату для занять англійською обладнала в школі, і комп'ютерні технології використовує в навчальному процесі, і

залучає підопічних до конкурсів на знання англійської, які проводяться в країні. А ще вчительці хочеться, щоб її учні мали змогу поспілкуватися з людьми, які є носіями англійської.

– У відеоконференції через «skype» з іноземними школярами ми вже брали участь. А от якби до нас у село приїхали волонтери, які розмовляють англійською! – поділилася Олена Вікторівна мрією. – Але ж їх треба забезпечити європейськими умовами проживання...

Начуваний про те, що вчителька Тринчук – одна з небагатьох володимирівських жінок, які вміють водити авто, я запитав, навіщо їй це.

– Це моє хобі, – пояснила та. – Водійські «права» маю з 2007 року, хоча за кермо уперше сіла набагато раніше, у тринадцять років, під наглядом тата, який і навчив мене водити. А тепер я й учнів вчу правилам дорожнього руху.

Спілкувався
Віктор КРУПСЬКИЙ

Ще тепер фотографувати можуть і дошкільнята. А знали ж ми і часи, коли, щоб отримати знімок себе, улюбленого, треба було побувати в фотоательє або звернутися до знайомого фотографа-аматора. У ту ж епоху вважалося великим благом мати такого умільця серед своїх колег на роботі.

Катеринівській школі у цьому сенсі пощастило – в її колективі завжди були люди, які вміли обходитися з фотоапаратурою. Це – Микола Бур'янов (працював вчителем фізики, долучав до фотосправи і школярів), Василь Ніколенко та Микола Коваленко (працювали вчителями музики). Після них відповідальним за фіксування важливих шкільних подій став вчитель історії Олексій Окулов.

Роботи шкільних фотомайстрів є і в приватних альбомах катеринівської пенсіонерки Валентини Ткаченко – ветерана педагогіки (вчительський стаж – 47 років), відмінника народної освіти. Валентина Василівна, буває, переглядає фотографії, на яких зафіксовано моменти шкільного буття.

– При цьому згадую усіх вчителів, з якими випало щастя працювати, – каже Валентина Ткаченко. Вона вітає з професійним святом і ветеранів місцевої школи, і тих, хто нині працює у ліцеї Катеринівської сілради «Нова школа». Валентина Василівна бажає усім доброго здоров'я, щастя, благополуччя, а теперішнім педагогам – ще й успіхів у нелегкій, але цікавій і дуже потрібній суспільству роботі.

Віктор ІВАНЕНКО

Фотографи були свої



Щоденний прогноз за місячним календарем



5 жовтня – показані стриманість, піст і відпочинок. Не варто розпочинати якісь справи, все загрузне, як у болоті. Корисні лазня, масаж. У бізнесі будьте обережні.

6 жовтня – день сподівань і пошуків. Менше перебувайте на протязі і уникайте вогкості.

Тримайтеся подалі від холодної води. Вітається добродійність.

7 жовтня – можливість пізнати і знайти ціль життя. Організм людини позитивно заряджений і здатний на здійснення багато чого. Більше вживайте овочів, фруктів, горіхів і зелені. Раніше укладені контракти можуть принести перші результати.

8 жовтня – організм підпадає під вплив негативних енергій.

Тому женіть від себе погані думки. Можуть загостритися давні хвороби. День небезпечний отруєннями.

9 жовтня – добре робити різні очищувальні процедури. Корисно їсти каші. Крупи – унікальний продукт, який виводить шлаки та очищує. Вдалий час для усього нового в бізнесі.

10 жовтня – уникайте ситуацій, які діють на вас негативно.

Добре зробити вправи для поліпшення рухливості суглобів: розминати пальці, посовати плечима. У бізнесі успіх приходить до тих, хто активний діє.

11 жовтня – не рекомендується ухвалювати рішення, яке добре не обдумане. Особливо уразливі шия і горло. Корисно споживати тушковані овочі, пити трав'яні чаї. Добре бути поряд із квітами, деревами.

Ваше здоров'я

Фахівці наголошують, що гарбуз потрібно їсти усім: здоровим і хворим, у будь-якому віці та за будь-якого рівня фізичної активності.

► Насамперед це здоровий імунітет і відмінне очищення організму. У гарбузі міститься ніжна клітковина, яка поглинає багато шкідливого й токсичного. А також живить кишечні мікроорганізми, готуючи їх до зими.

► Якщо печений гарбуз поєднати з корисним жиром, то речовини каротиноїди добре розчиняться і засвоюються, перетворившись в організмі на вітамін А. Він відновлює всі слизові та поліпшує стан шкіри, так само готуючи їх до зими, щоб шкіра не висушувалась, не обвітрювалась, а сезонні загострення запальних захворювань шлунка та кишечника швидко переходили в стан ремісії.

► Гарбуз має протинабряковий ефект. Завдяки великому вмісту калію він прекрасно допомагає долати затримку рідини в організмі та набряки.

Тому **радіть їсти гарбуз тим**, хто має проблеми із судинами, особливо, варикозну хворобу, серцем (високий тиск), приймає гормони, зокрема кортикостероїди, має сидячу роботу і просто схильний до легкої набряклості обличчя зранку.

Також печений гарбуз має **протиподагричну дію, а ще – корегує метаболізм**. Тобто допомагає надто худим набрати масу тіла, людям з ожирінням – схуднути. Дуже корисно вживати гарбуз при ожирінні, метаболічному синдромі, людям з

Гарбуз підвищує імунітет і оздоровлює шлунок

інсулінорезистентністю, тим, хто постійно хоче їсти, при стеатозі (ожирінні) печінки та підшлункової залози.

Антихолестеринова дія. Завдяки такому цінному комплексу розчинної клітковини, каротиноїдів, калію, магнію, гарбуз є природними ліками для всіх, у кого високий «поганий» холестерин і низький «хороший».

Печений гарбуз оздоров-

дини часто виникає печія), синдром подразненого кишечника (СПК), який може виявлятися проносами та закрепамми й дає часті загострення – ці проблеми буквально вибивають людину з колії. Печений гарбуз є тим овочем, який можна і треба вживати при запальних захворюваннях шлунка та кишечника.

Гарбуз має легку жовчо-



лює шлунок, кишечник, жовчний міхур. Проблемаю сучасної людини є порушення роботи системи органів травлення. Передусім внаслідок харчування переробленими продуктами, «нездорової» термічної обробки, малорухливого способу життя.

Всі види гастритів (запалень шлунка), виразкова хвороба, рефлюксна хвороба (коли в лю-

дину часто виникає печія), синдром подразненого кишечника (СПК), який може виявлятися проносами та закрепамми й дає часті загострення – ці проблеми буквально вибивають людину з колії. Печений гарбуз є тим овочем, який можна і треба вживати при запальних захворюваннях шлунка та кишечника.

Сирий гарбуз дуже корисний, бо містить велику порцію вітаміну С, а також поєднання розчинної та нерозчинної клітковини.

! Сирий гарбуз не можна їсти тим, у кого загострені запалення шлунка, кишечника, підшлункової залози та жовчного міхура. Усім іншим – можна.

Гарбуз зменшує запальні процеси, сповільнює старіння і запобігає багатьом видам раку.

Насіння гарбуза багате цинком, який особливо необхідний чоловікам для якісного сперматогенезу, усім іншим – для здорового імунітету, зміцнення волосся, нігтів, поліпшення структури шкіри. Крім того насіння гарбуза життєво необхідне вегетаріанцям та веганам.

Отже, вживайте гарбуз щодня, або й по кілька разів на день. Тоді користі буде більше, ефекти будуть вираженішими.

Найкращі страви:

■ гарбузовий суп. При приготуванні додавайте ложку вершків або оливкової олії, посипте зверху сиром.

■ гарбузові запіканки, пюре, креми.

■ гарбузовий сік або смузі із сирого гарбуза. Достатньо пів склянки. Можна додати ягід або овочів, наприклад, селери.

Гарбузова дієта:

Сніданок. Основні страви доповнити або печеним гарбузом, або половиною склянки соку.

Обід. Взяти із собою на роботу 200 г запеченого гарбуза як доповнення до основних страв.

Вечеря. Печений гарбуз із зеленим салатом та запеченою або вареною рибою.

Тотце то вдова

Гарбуз з грибами і картоплею

1 середній гарбуз, 4 картоплини, цибулина, 12 печериць, 50 мл олії, 3 зубчики часнику, сіль, кмин, куркума.

Печериці порізати довільно, цибулю – тонкими півкільцями і обсмажити їх на олії. Картоплю і гарбуз очистити і нарізати кубиками 2х2 см. Часник очистити і кожен зубчик розрізати навпіл. Деко змастити олією. Викласти картоплю і гарбуз, приправити кмином і куркумою, трохи посолити і перемішати. Потім викласти цибулю-грибну масу і часник. Ще раз все перемішати і запікати в розігрітій до 200°C духовці 45–60 хв., щоб гарбуз і картопля були м'якими. Страву подавати як гарнір до м'яса.

Запіканка з гарбузом і куркою

2 курячих філе, 2 зубчики часнику, гарбуз, 2 помідори, твердий сир, базилік, 2 яйця, сіль, перець.



Нарізати кубиками помідори, гарбуз і філе. Яйця збити з сіллю. Натерти сир, часник нарізати пластинками. Нижній шар форми викласти гарбузом і помідорами. Зверху – шматочки курячого філе. Залити все яйцями. Додати часник і нарізану зелень. Зверху знову викласти гарбуз, помідори і посипати сиром. Випікати при 210°C 40–45 хв.

Гарбузово-вівсяне печиво

100 г гарбуза, 200 г вівсяних пластівців, 60 мл олії або 50 г вершкового масла, 1 яйце, 130 г цукру, 170 г борошна, 1 ч. л. розпушувача, по 0,5 ч. л. меленої кориці і порошку імбиру, дрібка солі.

Очистити гарбуз, відварити, зробити пюре і змішати з усіма іншими інгредієнтами. Залишити тісто до набрякання вівсяних пластівців. Змастити папір для випічки маслом, викласти печиво ложкою. Випікати 15 хв. при 180°C.

Гарбузовий кекс з яблуком

300 г гарбуза, 1 яблуко, 1 лимон, 2 яйця, 2 скл. борошна, 200 г сметани, по 1 скл. цукру і ізюму, 10 г розпушувача, щіпка солі, цукрова пудра.



Гарбуз і яблуко очистити і натерти на крупній тертці. Ізюм замочити на 30 хв. Збити сметану з цукром. Додати яйця, сік лимона, гарбуз, яблуко, ізюм, просіяне борошно з розпушувачем і сіллю, замісити тісто. Наповнити тістом змащені маслом форми для кексів. Випікати при 180°C 35–40 хв. Готові кекси прикрасити пудрою.