

Подільське СЛОВО



7 грудня
День місцевого
самоврядування

№49 (53/5360) П'ятниця, 6 грудня 2019 року

12 сторінок

Професійні свята | День місцевого самоврядування

Шановні працівники органів місцевого самоврядування, сільські та селищні голови, депутати місцевих рад!

7 грудня ви святкуєте своє професійне свято, яке по праву можна вважати народним. Бо місцеве самоврядування сьогодні — найближча до людей і їхніх турбот владна самоорганізація. На вас покладена велика відповідальність за соціально-економічний стан сіл і селищ, за створення комфортних умов для проживання їх мешканців.

Шановні колеги, прийміть слова вдячності за вашу працю. Щиро зичимо вам міцного здоров'я, добра, благополуччя, родинного затишку та спокою, витримки, оптимізму та миру у нашій країні. Нехай ваша професійність і досвід, ентузіазм і творчий підхід до виконання своїх обов'язків сприяють розбудові та розвитку нашого краю, процвітання України!



Андрій ГАЛАЙКО,
голова
Тернопільської
районної ради



Володимир ОСЯДАЧ,
в. о. голови
Тернопільської
райдержадміністрації

Продовження 2-5

Першочерговий обов'язок — захист інтересів громади

У Конституції України зазначено, що місцеве самоврядування є правом територіальної громади — жителів села чи добровільного об'єднання у сільську громаду жителів кількох сіл, селища та міста — самостійно вирішувати питання місцевого значення в межах Конституції і законів України.

Місцеве самоврядування здійснюється територіальною громадою через органи місцевого самоврядування: сільські, селищні, міські ради та їх виконавчі органи.

Органами місцевого самоврядування, що представляють спільні інтереси територіальних громад сіл, селищ та міст, є районні та обласні ради.

Місцеве самоврядування кожної країни відображає традиції народу, рівень розвитку суспільства та умови його існування. Це стосується і самоврядування України, яке існує з найдавніших часів і має давні демократичні традиції. На теренах нашої держави воно виникло в середні віки, коли почали надавати магдебурзьке право, яке передбачало виведення міста з-під юрисдикції місцевої державної адміністрації (феодалів, воєвод, намісників тощо) та запровадження власного органу міського самоврядування — магістрату, який складався з двох колегій — ради (адміністративний орган) та лави (судовий орган).

Першому українському місту (Сянок) магдебурзьке право було дароване Галицьким князем Болеславом-Юрієм в 1339 році, в 1356 році його отримав Львів, а в 1374 — Кам'янець-Подільський. Поширення магдебурзького права в Україні значно прискорилося після входження земель до складу Великого Князівства Литовського та Королівства Польського.

Частково зберігалися ознаки місцевого самоврядування у часи козацької республіки (XV-XVII ст.), але остаточно воно занепало після безславного об'єднання України з Росією (1654 року). Незначна його реанімація за умов царизму (початок XX ст.) та часів УНР закінчилася фактичним відродженням національного поняття місцевого самоврядування лише у березні 1990 року після обрання депутатів Верховної Ради Української РСР та місцевих рад. **День місцевого самоврядування встановлено Указом Президента України від 25 листопада 2000 року і відзначається щороку 7 грудня.**

Це — свято української громади, яка здавна була в Україні особливою формою соціальної самоорганізації, яка не знає ієрархії та домінування. У словнику української мови Грінченка громаду визначено, передусім, як «товариство рівноправних осіб, суспільство». Саме громадський, а не державний устрій був невід'ємною рисою українського народу.

Місцеве самоврядування в умовах децентралізації — найближча до українців владна самоорганізація. Це важливий інститут реального народовладдя, засіб реалізації інтересів територіальної громади. Саме органи місцевого самоврядування мають високу честь і відповідальну місію — об'єднувати громадян різного віку, політичних уподобань у спільному прагненні зробити нашу країну багатую і процвітаючою.

З нагоди професійного свята 5 грудня у Тернополі в обласному академічному драматичному театрі ім. Т. Шевченка відбулись урочистості. У залі зібралися представники районних, міських, сільських та селищних рад області, об'єднаних територіальних громад з усієї області.



Голова обласної ради Віктор Овчарук вручив відзнаки Тернопільської обласної ради та цінні подарунки представникам рад усіх рівнів Тернопілля.

Зокрема цінним подарунком (годинник) було нагороджено

голову Тернопільської районної ради Андрія Галайка.

Грамотами обласної ради відзначено начальника відділу інформаційно-аналітичної роботи Тернопільської районної ради Лілію Кекіш та начальника організаційного відділу районної ради Тетяну Кирик.

«Для органів місцевого самоврядування першочерговим обов'язком є захист інтересів громади, — сказав Віктор Овчарук, вітаючи колег із професійним святом. — 2019 рік яскраво продемонстрував, що Тернопільська обласна рада, як і всі органи місцевого самоврядування краю, були, є і будуть насамперед поборниками інтересів краян. Принципами нашої діяльності є відданість засадам державності, соборності, демократичним цінностям».

Вітав зібрання з нагоди професійного свята і голова облдержадміністрації Ігор Сопель.

Святковий настрій представникам рад усіх рівнів створювали студенти та викладачі Тернопільського музичного коледжу імені Соломії Крушельницької.



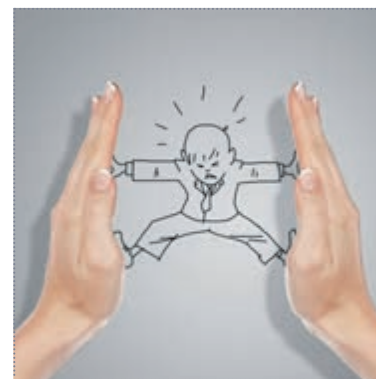
Лікарня у селі Баворів: медичне обслуговування — європейське

7



Аптека на підвіконні

10



Поради батькам: як правильно говорити «ні»

11

Професійні свята | День місцевого самоврядування

Андрій ГАЛАЙКО, голова Тернопільської районної ради: «Ми працюємо єдиною командою для забезпечення стабільної роботи всіх сфер життєдіяльності району»



Цьогорічне свято працівників місцевого самоврядування збіглося з баталіями навколо адміністративно-територіального устрою базового та районного рівнів Тернопільської області, які вже кілька тижнів тривають у стінах обласної ради та адміністрації і безпосередньо стосуються, власне, органів місцевого самоврядування.

Історично склалося, що Україна залишається єдиною державою, яка після проголошення незалежності так і не затвердила адміністративно-територіальний устрій і досі керується радянської нормою — Указом Президії Верховної Ради УРСР від 1981 року «Про порядок вирішення питань адміністративно-територіального устрою Української РСР».

Це свідчить про те, що прийняти закон про адміністративно-територіальний устрій вкрай необхідно. І те, що його буде змінено, — беззаперечний факт, бо добровільне об'єднання територіальних громад, яке розпочалося ще в 2015 році, є одним з елементів зміни адмінтерустрою. Відомо, що завершити формування нового адміністративно-територіального устрою мають до чергових місцевих виборів, які відбудуться в жовтні 2020 року. Однак ще досі невідомо, яким цей новий устрій буде і кого ми обиратимемо на найближчих місцевих виборах.

Напередодні професійного свята працівників місцевого самоврядування ми зустрілися з головою Тернопільської районної ради Андрієм Васильовичем Галайком. Спілкувалися про роботу апарату, депутатської ради, президії та комісії райо, про досягнуті впродовж 2019 року результати і плани на 2020-й. Не оминули, звичайно ж, і тему територіальної реформи.

— Андрію Васильовичу, яким був рік, що добигає кінця, для вас, для районної ради?

— Плідним, насиченим і реформаторським. Я неодноразово наголошував, що Тернопільській районній раді сьомого скликання випало працювати в дуже непростий час війни і реформ.

І, незважаючи на те, що до складу цієї ради увійшли представники шести політичних сил, власне політики в роботі не було — була господарка. Ми єдиною командою працювали для забезпечення стабільної роботи всіх сфер життєдіяльності району.

І те, що, живучи у час реформ, ми змогли забезпечити стабільну роботу господарського комплексу, — результат злагожденної роботи апарату і депутатського корпусу ради, сільських і селищних рад та рад об'єднаних громад, виконавчої гілки влади, апарату районної адміністрації. **Тож принагідно дякую всім за розуміння, підтримку, чітку громадянську позицію.**

Багато проектів вдалося реалізувати і профінансувати. Візьмімо медицину. Минулого року на базі нашого районного медичного об'єднання (ТРТМО) було створено два комунальні некомерційні підприємства: «Тернопільський районний центр первинної медико-санітарної допомоги» та «Тернопільська центральна районна лікарня». Це була обов'язкова умова, оскільки тільки медичні заклади у статусі комунальних некомерційних підприємств зможуть укласти договори з Національною службою здоров'я України та отримувати пряме фінансування за надані послуги з державного бюджету. Таким чином, відбулося

розмежування на первинну (сімейні лікарі, педіатри або терапевти) і вторинну (лікарі певної спеціалізації) ланки. Первинна ланка вже спеціалізується на фінансування через Національну службу здоров'я. **Цьогоріч на її підтримку районна рада скерувала понад 1 млн 500 грн для співфінансування будівництва амбулаторій у селах Ангелівка, Мишковиці і Почапінці, а також 1 млн грн на капітальний ремонт ФАП у селі Буцнів.** На часі реформа вторинної ланки. Тут є чимало нюансів, що пов'язані з госпітальними округами. Спочатку була пропозиція зробити чотири госпітальні округи на теренах нашої області, тепер пропонують залишити один. Як краще? Ми ще вивчаємо це питання, аналізуємо досвід сусідів, бо хочеться, щоб Тернопільська центральна районна лікарня зайняла свою нішу, розвивалася і надавала якісні послуги. Щоб у процесі цих реформ не втратили все те краще, що було напрацьовано і досягнуто в попередні роки.

Щодо освіти: основні зусилля районної ради були спрямовані на створення належних умов у навчальних і виховних закладах. Зокрема, впродовж року було спрямовано кошти на: реконструкцію даху Мишковицького дошкільного навчального закладу дитячого ясла-садка «Теремок» — 1 млн 499 тис. грн; капітальний ремонт вбиралень у НВК «Великобіроківська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів - гімназія ім. Степана Балея» (з райбюджету — 800 тис. грн, ще одна ланка — це селищної ради); капітальний ремонт харчоблоку Почапінської школи — 1 млн 498 тис. 618 грн та ще 70 тис. — на закупівлю ме-

блів; капітальний ремонт даху ДНЗ дитячий ясла-садок із допоміжними будівлями і спорудами в смт Велик Бірки, (загальна кошторисна вартість об'єкта — 1265,405 тис. грн); капітальний ремонт санвузлів у Мишковицькій школі — 1 млн 459 тис. 294 грн; капітальний ремонт покрівлі школи-садовочка І ст. в селі Забойки — 420 тис. 120 грн; капітальний ремонт даху будинку комунального закладу «Драганівська ЗОШ І ст.» — 605 тис. 888 грн; 750 тис. грн спрямовано на утеплення дитячого садочка в селі Острів і 2 млн 500 тис. грн — на будівництво школи у Великій Березовиці. Перед початком опалювального сезону скерували кошти на придбання лічильників дистанційного обліку газу — такі вимоги часу.

У сфері культури 2019 рік був для Тернопільського району роком творчого звіту. В травні в Палаці культури «Березіль» ми мали можливість показати громадськості області кращі доробки наших творчих колективів. Мені було дуже приємно, що активну участь взяли й колективи громад, тож Тернопільський район виступив монолітно. За оцінками фахівців, це був один із кращих творчих звітів за останні роки.

— **Ми плавно підійшли до громад і реформи адміністративно-територіального устрою. Всі пам'ятають, як влітку 2018 року на сесії обласної ради керівництво і громадськість району відстоювали Білецьку, Настасівську, Острівську, Підгороднянську і Великобіроківську громади. Сьогодні ж бачимо, що затверджений минулого літа перспективний план перекроюють. Деякі із внесених у перспективний**

план і навіть вже діючих громад зникли із нових проектів, запропонованих урядом.

— Моя думка з цього приводу така — реформа вкрай необхідна, але їх потрібно втілювати поступово і помірковано, бо, якщо все й одразу, це може призвести до хаосу.

Проблема в тому, що станом на сьогодні не існує чіткого бачення, якою буде адміністративна карта країни станом на жовтень 2020 року, коли відбудуться чергові місцеві вибори. Немає визначеності ні щодо кількості громад, ні щодо кількості районів і областей, ні чіткого бачення, як здійснюватиметься управління в цих новостворених структурах, якими будуть по вношенню на районному рівні.

Але єдине, що можемо стверджувати: до завершення каденції районної ради VII скликання і я, і апарат, і президія, і депутати сумлінно виконуватимемо свої обов'язки для забезпечення життєдіяльності району.

Стосовно громад Тернопільського району, то створено робочу групу, тривають обговорення і консультації. Вимога Кабміну — укрупнити громади. Якщо йдеться в межах області про громади, які об'єднали 3-4 села і не мають ні достатньої кількості населення, ні бюджету, то, безумовно, розвитку там ніякого не буде. **Але якщо говорити про Тернопільський район, то всі, наголошую, всі громади, які було внесено в перспективний план 2018 року, є самою перспективні. Тому, вважаю, потрібно дати їм шанс на розвиток.**

Розмовляла Наталка ЧАПРАК.



Знай наших!

«Три мільйони, сто мільйонів, мільярд!» — серед кращих

У Києві відбулася церемонія нагородження переможців Всеукраїнського конкурсу «Кращі практики місцевого самоврядування».



Такий конкурс Міністерство розвитку громад та територій у співпраці з Програмою Ради Європи «Децентралізація і реформа місцевого самоврядування в Україні» проводять вшосте. Започаткували його в 2014 році, коли в країні стартувала реформа місцевого самоврядування та завдання якої — створити умови для розвитку громад, комфортних

для життя і самореалізації їх мешканців. А ідея конкурсу — кращі реалізовані в громадах практики поширювати на територію всієї України.

Цьогоріч зі 136 практик органів місцевого самоврядування конкурсна комісія обрала 30 переможців, нагороди котрим вручить заступник міністра розвитку громад та територій В'ячеслав Негода.

Суперництво в конкурсі здійснювалося за трьома темами. Перша — практики, засновані на рішеннях місцевих рад, що стосуються соціально-економічного розвитку. Друга і найпопулярніша за кількістю заявок — розвиток, заснований на особливостях громади. Третя — залучення молоді до місцевого економічного розвитку.

У другій темі диплом I ступеня у номінації «сільські, селищні, міські ради об'єднаних територіальних громад» отримала Байковецька сільська рада об'єднаної територіальної громади за практику «Три мільйони, сто мільйонів, мільярд!», в якій йшлося про досвід громади з наповнення власного бюджету.



Шкільний меридіан

Сім кольорів щастя

27 листопада у Почапинській ЗОШ I-III ст. учні 9-Б класу разом із класним керівником О. М. Глаз та педагогом-організатором М. Л. Крамар і з допомогою батьків Олександра Бучковського організували і провели виховну годину «Сім кольорів щастя».

Учасники заходу здійснили неймовірну подорож кольорами щастя. **Перший — це життя, що його подарувала мама.** Її тепла посмішка, лагідні руки, найрідніший голос, її похвала чи застереження живуть в кожному з нас від дитинства й до кінця наших днів.

Другий колір щастя — це жити у прекрасній країні, ім'я якої — Україна. Рідна земля... Вона мені сниться в далеких мандрівках, я відчуваю її пошук. Таких зорі, голубіє небо. Тиша навкруги. І я прокидаюся від солодкого сну, щоб іти до школи. Яке щастя жити на рідній землі. Україна — це рідна мова, якої вчила нас мама, співаючи колискову.

Третє щастя — це трішки мандрівки, ми завітали до торговельно-культурного центру — краси, світла, добра. Що ми з вами не робили б, де б не були, треба завжди пам'ятати, що до-



бро — велика сила, і воно завжди перемає зло. Робіть добрі вчинки, будьте добрими, чуйними, світлолюбивими, тоді й світ наш буде набагато добрішим.

Четвертий колір щастя — це кохання, яке прикрашає наше життя, а п'ятий — це знання, які є для нас скарбом. Шостий — це природа. І ось ми дійшли до останнього, сьомого кольору щастя — наших пріятелів. Це все, на що сподіваємося, що наші пріятелі не думаємо і дуже хочемо, щоб воно збулося. І раптом мрія стає реальністю, вона здійснюється — оце щастя!

Мрія учнів нашої школи здійснилася — вони створили музичний гурт у складі: Олександр Бучковський (гітара), 9-Б клас, Максима Раковці (гітара), 9-Б клас, Ігоря Бучковського (барабани), 8 клас, Ярослава Майструка (клавіші), 8 клас, солістка гурту — Олена Романчук, 9-Б клас.



*А для щастя треба зовсім небагато:
Сонце, зорі і весела хата.
А у хаті — рідні, друзі, мама й тато,
Щоб любов і радість там жила крилата.
Щоб були стосунки в сім'ях добрі, щирі,
І зростали дітки в злагоді і мирі.
І щоб був достаток, все було, як треба.
Ой, для щастя, мабуть, трохи більше треба?
Ще — краса безмежна, ріки і долини.
І любов, яка бере, треба для людини.
І знання, і творчість, радість безупинна,
Кожен раз щось інше.
Ти ж на те й людина!?*

Протягом свята саме цей музичний гурт створював неймовірну атмосферу захоплюючих вражень, які запам'ятаються надовго. Наприкінці свята пролунала композиція Святослава Вакарчука «Все буде добре». І ми віримо, що в нас, українців, все буде добре!

Лілія КАЗЮРА, учениця 10 класу.

Людина і її справа

На крилах мелодій

27 листопада в приміщенні Тернопільського районного будинку культури відбувся творчий вечір, презентація нової збірки «На крилах мелодій» відомого тернопільського композитора, виконавця, лауреата міжнародних та всеукраїнських пісенних фестивалів і конкурсів, викладача класу гітари Острівської музичної школи Ігоря Михайловича ВОВЧАКА.

Різносторонній талант: композитор, співак, педагог. Усе це поєднує в собі Ігор Михайлович, який співпрацював і продовжує співпрацю із півсотнею поетів Тернопільщини і на їх слова написав понад триста пісень, які виконує на різних сценах — від сімейного будинку культури до Національного палацу мистецтв України.

Ігор Вовчак є лауреатом багатьох міжнародних та всеукраїнських пісенних конкурсів, фестивалів: «Романси Славутича»,



«Боромля», «Крізь терни до зірок», «Пісня року», «Осіньне рандєву»,

Найбільш радісною чи відзнакою у творчості вважає звання лауреата літературно-мистецької премії імені Дмитра Луценка «Осіньне золото».

Привітати Ігоря Михайловича прийшли його друзі: член Національної спілки письменників України Володимир Присяжний, член Національної спілки письменників України Євген Зозуляк, директор Острівської музичної школи, заслужений працівник культури України Степан Бородай, автор пісні «Українська ніч» Микола Супінка, лауреат всеукраїнських пісенних конкурсів Ярослава Декалюк.

Теплі слова лунали від начальника відділу культури Тернопільської районної державної адміністрації Віктора Навольського та голови профспілкової організації працівників культури Тернопільського району Любов Бик.

Прозвучали твори у виконанні Ігоря Вовчака у супроводі народного аматорського духового оркестру «Доля» РБК (керівники Михайло Гайовий та Григорій Ференц), дитячого хору «Кантілена» Острівської музичної школи (керівник Тетяна Григорчук), ансамблю народної музики Острівської музичної школи (солістка — заслужений працівник культури України Наталія Овод, керівник — заслужений працівник культури України Анастасія Баньковська), тріо Юлія та Ярослава Декалюк. Ведучі свята — Юлія Сушко та Зоряна Гонзул.

Фото Оксани Стасишин.



Медицина

ВЕЛИКОГАЇВСЬКА ГРОМАДА ПРЕЗЕНТУЄ

Лікарня у селі Баворів: медичне обслуговування — європейське



Баворівчанка Марія Михайлівна Волошин — медична сестра з майже сорокарічним стажем, нині перебуває на заслуженому відпочинку. Познайомтеся з цією жінкою у терапевтичному відділенні Тернопільської центральної районної лікарні (ТЦРЛ), що розташована у селі Баворів, де Марія Михайлівна проходить курс лікування. Щоб оцінити, як змінилася якість медичного обслуговування для сільських жителів, поспілкувалася з пацієнткою.

Марія Волошин пригадала 50-60-ті роки минулого століття. Лікарня була одноповерховою. Головним лікарем і за сумісництвом хірургом, терапевтом, акушером, рентгенологом працював **Євген Володимирович Чубатий**. (Ця унікальна людина заслуговує на окремі розповіді.) Палили тут вугіллям у грубках. Білизну вимочували, дезінфікували та прали вручну, а полоскали у річці, яка була тоді багатководнішою, ніж тепер.

«**Напишіть про нашу лікарню, якою вона стала сьогодні, — попросила Марія Волошин, — які тут прекрасні умови для обстеження, лікування, реабілітації. Розкажіть про молодих, але таких професійних, досвідчених, уважних і дуже порядних медиків. А як смачно годують! Тут кращі умови для лікування, ніж у місті! А яка природа, річка, став! За нагоди подякуйте голові Великогаївської ОТГ Олегу Кохману та всім, хто причетний до таких позитивних змін у медичному обслуговуванні сільських людей.**»



В результаті реформування у медичній галузі Баворівську дільничну лікарню нині не впізнати. Приміщення повністю реконструювали. Створена амбулаторія сімейної медицини.

Директор амбулаторії загальної практики — сімейної медицини **Віталій Анатолійович Дударенко** розповів, що тут пацієнти можуть безкоштовно здати загальні аналізи крові та сечі, крові на цукор, зробити електрокардіограму, пройти експрес-тести на гепатит В і С, СНІД тощо. Для цього є найновіше обладнання. Лікарі забезпечені комп'ютерами та транспортом.

цієнтів з результатами первинних обстежень і даними про основні та супутні захворювання. Як розповіла **завідуюча відділенням Анна Володимирівна Матвійчук**, є одночасно лікувати 15 пацієнтів. У відділенні лікують не тільки пацієнтів, які страждають від гіпертонії, стенокардії, остеохондрозу, цукрового діабету 2 типу, а й проводять реабілітацію хворих після інсульту, інфаркту, куворіт бронхіальну астму, неврологічні захворювання. Обстеження, перебування, харчування — безкоштовні. Пацієнт має придбати для курсу лікування. До послуг пацієнтів — сучасні вбиральні, душ.

когаївської ОТГ **Олега Кохмана** та в.о. головного лікаря Тернопільської центральної районної лікарні **Івана Трача** відділення було відремонтоване та забезпечене медсестрами завжди з турботою та розумінням ставляться до пацієнтів».

До слова, Анна Володимирівна закінчила Тернопільський медичний університет з магістерською роботою з кардіології. Тривалий час працювала в сільській місцевості сімейним лікарем, де користувалася пошаною та прихильністю людей. «Під час лікування та догляду за пацієнтом намагаюся завжди поставити себе на його місце, і саме це мені допомагає краще зрозуміти проблеми людини», — поділилася Анна Володимирівна.

Баворівська амбулаторія загальної практики — сімейної медицини та терапевтичне відділення КНП ТРР «Тернопільська центральна районна лікарня» у селі Баворів Великогаївської ОТГ змадали того, ніби стерилизували медичне обслуговування, рівень професійності лікарів гірші, ніж у місті. Люди переконалися, що навіть кращі!

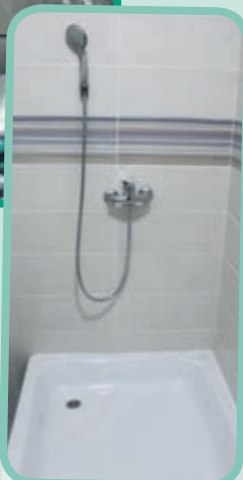
«Як бачите, у нас майже немає паперових документів. Працюємо у медичній інформаційній системі, всі декларації — в електронному вигляді, — зазначив Віталій Дударенко. — Нині створюємо електронні медичні картки. З квітня 2020 року всі направлення до вузьких спеціалістів та лікарів стаціонарних відділень будуть в електронному вигляді. Це значно спростить нашу роботу, матимемо можливість часу пацієнту, а не паперам».

До Баворівської амбулаторії сімейної медицини належать ФАП та пункти здоров'я у селах Грабовець, Білосірка, Смолянка, Скомо-рохи, Козівка, Прошова, де постійно лікар приїжджає раз на тиждень або частіше, якщо є необхідність. Пункти обладнані сучасною медичною апаратурою.

На другому поверсі будівлі розташовані терапевтичне відділення Тернопільської центральної районної лікарні, куди сімейні лікарі та вузькоспеціалізовані фахівці (кардіологи, неврологи, терапевти) скеровують па-



Завідуюча відділенням Анна Матвійчук, якій, до речі, 28 років, зауважила: «Наше відділення нічим не поступається міським лікарням. У нас тепло, затишно, чисто. За сприяння голови Вели-



Цікаво знати

Аптека на підвіконні

Взимку лікарські трави можна виростити вдома на підвіконні. Скористайтесь нашими порадами, аби в будь-який час допомогти собі і рідним подолати хвороби й зміцнити організм.

Підготовчі роботи

Більшість аптечних трав – рослини багаторічні. Отже, вибирайте контейнери, які гармонійно впишуться в інтер'єр, адже слугуватимуть не один рік. Для більшості корисних трав підійдуть невеликі горщики, об'ємом від 0,5 л. Обов'язково є наявність дренажних отворів у дні посудини.

Який субстрат краще вибрати

Для вирощування лікарських трав бажано купити в садовому центрі універсальний ґрунт для кімнатних рослин. Така земля вже знезаражена, шкідливі, хвороботворні мікроорганізми і насіння бур'янів знищені. Ґрунт має бути пухким, нейтральним (або слабкокислим), збагаченим мікроелементами, з хорошою волого- і повітропроникністю.

Загальні правила вирощування лікарських трав

Більшість лікарських трав краще сіяти навесні. Але якщо збираєтеся зробити це пізно восени або взимку, потрібно забезпечити сході додатковим освітленням. Печили навесні додати теплі дні – виносьте горщики з лікарськими травами на балкон або на вулицю. Можна прикрашати ними тераси, веранди та дворики-патио. А з настанням осінньої негоди знову поставте рослини на домашнє підвіконня.

Лікарські трави, які вирощують удома

Алтей лікарський. Найбільш цілющим є корінь. Листочки можна додавати у салати та супи. Вони ніжні і приємні на смак. Насіння алтея заглиблюють на 4 - 5 см у ґрунт. Сходи з'являються протягом тижня. Це доволі великі рослини, у домашніх умовах можуть досягати висоти 50 см. Тому висаджуйте розсаду у горщики об'ємом від 1 л. Догляд за алтеєм дуже простий: поливи, кілька підживлень за сезон мінеральним добривом. Це невибаглива рослина. Подбайте лише про те, щоб із осені до весни рослині вистачало додаткового освітлення.

Меліса. Прекрасно заспокоює нерви. При застуді полегшить дихання, усуне нежить. Насіння меліси висівають на глибину не більше 1 см. Потім накривають контейнер з посівами плівкою і ставлять у тепле місце до 3-х тижнів. Рослини, що підросли, висаджуйте у постійні горщики. Меліса – рослина, яка відмінно переносить обрізку і навіть краще кущиться після неї. Уже після появи 7-8 листочків, можете відщипнути верхівку і кинуть її в чай. Рослина має не давати бічні паростки. Влітку меліса почне давати вітні, спестки на не любить.

Лаванда – запашна, корисна, багата на ефірні олії рослина. Висота може досяга-



ти 60 см, але за допомогою обрізки можна сформувати кущик бажаної висоти. Насіння лаванди висівають по поверхні ґрунту, майже не заглиблюючи. Після посіву обприскують землю водою з розпилювача, насіння трохи зануряться у ґрунт. Накривають контейнер із посівами плівкою та ставлять у тепле місце. Горщики з лавандою мають стояти на найбільш сонячному підвіконні. Рослина любить тепло та стійка до посухи. Лавандовий чай зміцнює судини, стабілізує роботу серця, заспокоює, знімає головний біль.

М'ята. Висота рослини — від 30 до 50 см. М'ятний чай – приємний, вітамінний, добре діє на серце. Насіння м'яти загортають у ґрунт, поливають і ставлять у тепле місце (+20°C). Сходи з'являються через 3 тижні. Уже через місяць м'ята висаджуют у постійні контейнери або вазони. Краще вибрати горщик більш широкий і менш глибокий. М'ята любить сонце, вчасно поливайте, щоби рослина не пересихала.

Ехінацея пурпурова – прекрасне поєднання краси та лікарських властивостей. Це одна з небагатьох лікарських рослин, яка має противірусні властивості. Субстрат має бути нейтральним або слабко лужним, кислі ґрунти не підходять. Насіння висівають у вологий ґрунт, злегка присипають землею. Сходить довго - до 1 та навіть 1,5 місяця. Зате росте багато років. Куш може вирости доволі великим - до 70 см. Влітку слід виставляти горщики на сонце.

Шавлія — лікарська рослина і прянощі. Щоб виростити її вдома, зробіть посів, трохи присипте землю (до 1 см), полийте. А паростки зійдуть протягом кількох тижнів. Коли з'являються 3-5 листочків – висаджуйте у вазони. Листочки шавлії додають у салат і в супи. Після закінчення цвітіння, листя можна повністю зрізати, залишивши 10 см стебла. Після стрижки шавлія швидко відростає, а куштики стають ще гущішими.

Господині в записничок

Тонкощі кулінарного мистецтва

Макаронні вироби після приготування не потрібно промивати, бо на поверхні пасти є крохмаль, який сприяє кращому всмоктуванню соусу. А водою, в якій варилися макарони, можна розбавити занадто густий соус.

Додавати помідори до інших овочів слід, коли страва майже готова, бо кислота, що міститься в помідорах, сповільнює їх приготування.

Щоб отримати насичений і смачний бульйон, опускаючи м'ясо потрібно в холодну воду. А солити не на початку приготування, а наприкінці.

Картопляне пюре не можна збивати блендером — готова страва нагадуватиме тягучий клейстер і буде несмачною. Пюре слід робити товкачем, збиваючи після цього виделкою. У професійних кухарів свій секрет — вони зливають воду повністю, трохи підсушують картоплю в каstrулі і після цього подрібнюють.

Надлишок начинки в піці може перешкодити тісту рівномірно пропек-



тися і не дасть можливості відчути смак хрусткого тіста.

Цибулю не потрібно шинкувати завчасно. Адже вона швидко починає гирчати. Отже, її слід подрібнювати не задовго до того, як додати в страву. Різати треба гострим ножом — від тупого кухонного приладу з'являється гіркота.

М'ясо для стейків треба нарізати впоперек волокон, інакше соковитий продукт у процесі приготування перетвориться на жорстку «підшову».

М'ясо, нарізане впоперек волокон, під час смаження не втратить форму і залишиться соковитим.

Соду краще гасити соком лимона, оскільки, якщо це робити за допомогою оцту, давня тісту пухкості, швидко випаровується.

Отож, потрібно 2 склянки заповнити водою на 1/4. В одну насипати соду, а в другу влити чайну ложку соку лимона. Потім вміст обох посудин додати в тісто.

Щоб під час запікання картоплі шматочки вийшли ідеальними, їх попередньо потрібно залити водою на 1-2 години, щоб прибрати крохмаль.

Пасерувати моркву і цибулю не можна одночасно: спочатку треба до м'якості і прозорості обсмажити цибулю, а потім додати моркву. Справа в тому, що цибуля довше готується.

Щіпка цукру, додана під час приготування до солоних страв, значно покращить їх смак.

Будьте здорові!

Їстимете ці фрукти на ніч — відновите хребет

Щовечора перед сном протягом 1,5 місяця з'їдайте 1 плід інжиру, 5 сушених абрикосів (кураги), 1 плід чорносливу. Ці сухофрукти містять речовини, які, поєднуючись, сприяють відновленню міжхребцевих дисків, надають хрящовим тканинам міцності і пружності. Внаслідок цього хребці стають на відведені їм природою місця без допомоги мануальної корекції.

Також науково доведено, що сушені абрикоси сприяють впливу на серцевий м'яз завдяки вмісту калію. Крім того, споживання кураги є відмінною профілактикою онкозахворювань. У складі цього «чудо-сухофрукта» — фосфор, залізо, кальцій, каротин, вітамін В5.

Інжир — профілактичний засіб від раку, нормалізує діяльність щитоподібної залози, сприяє виведенню паразитів із кишечника, помічний при лікуванні бронхіту.

Чорнослив благотворно впливає на діяльність шлунково-кишкового тракту. Настій з чорносливу попереджує закрепи і нормалізує травлення. До того ж чорнослив корисний людям, які страждають на ревматизм, серцево-судинні захворювання й атеросклероз, мають хвороби нирок, печінки. Завдяки високій концентрації вітаміну А, він покращує зір.



На часі

Дві підказки, про які мало хто знає

Це стосується тих господарів, у кого є пластикові вікна. Саме від цього залежить комфорт у вашому помешканні.

1. Необхідно регулярно змащувати всі рухомі деталі фурнітури. Процедурю варто повторювати 1-2 рази на рік, використовуючи звичайне автомобільне масло.

2. Під час зміни сезонів, вікна слід переводити в літній і зимовий режими.

Можна легко перевірити режим вікна самотійно. Затисніть ступкою звичайний аркуш паперу: якщо зможете його легко виїняти, вікно знаходиться в літньому режимі.

Якщо ступка постійно знаходиться в зимовому режимі, це призводить до додаткового навантаження на ущільнювальну гумку, і вона швидше зношується.

Фурнітура переводиться за допомогою спеціальних ексцентриків (цапф), розташованих збоку станка. Якщо на ексцентриках є отвори для шестигранного ключа, зірочки, викрутки або ексцентрик має овальну форму, то даний вид фурнітури, швидше за все, має можливість переводу в літній або зимовий режим. Але наявність можливості перемикання краще уточнювати ще до установки вікон.

Зимовий режим



Літній режим

Все буде смачно

Салати з оселедця

Ті часи, коли подавали гостям лише оселедець в олії та під шубою, залишилися в минулому. Нині майже кожна господиня знає кілька рецептів салатів із цієї смачної солоненької рибки. Пропонуємо додати до своєї колекції ще й такі варіанти.



Шуба в «шубці»

Інгредієнти: батон – 1 шт., філе оселедця – 1 шт., плавлені сирки – 2 шт., варені яйця – 2 шт., вершкове масло – 50 г, буряк – 1 шт., зелень кропу, корнішони – 5 шт., сіль, перець чорний мелений.

Приготування. Сирки та яйця натерти на дрібній тертці, додати нарізане кубиками вершкове масло. Посолити, поперчити. 2/3 суміші додати до вареного буряка, натертого на дрібній тертці. До решти сирно-яєчної маси додати півздобж (таку, щоб він легко «розкривався»). Вийняти м'якоть. Змастити батон буряковою начинкою, потім – шар сиру з філе оселедця. Викласти корнішони, поруч – філе оселедця. Лінію розрізу батона змастити вершковим маслом, щільно загорнути у харчову плівку. Залишити в холодильнику на кілька годин. Перед подачею на стіл нарізати батон скибочками й викласти на тарілку.

Салат із морквою

Інгредієнти: оселедець – 1,2 кг, морква



– 2 шт., зелена цибуля – 100 г, часник – 5 зубків, соевий соус – 40 мл, оцет – 250 мл, олія – 60 мл, цукор – 40 г, сіль.

Приготування. Філе оселедця порізати шматочками, залити оцтом і залишити на 30 хвилин. Моркву натерти як на корейську, цибулю порізати соломкою, часник – пластинками. Всі інгредієнти перемішати, додати спеції.



Салат із помідорами

Інгредієнти: печериці – 300 г, варена морква – 1 шт., філе оселедця – 350 г, цибуля – 1 шт., варені яйця – 3 шт., вафельні коржі – 4 шт., майонез – 80 г, олія – 60 мл, яблуко – 1 шт., сир – 100 г.

Приготування. Гриби і цибулю обсмажити. Перемолоти в блендері. Оселедець,

яйце і яблуко також перемолоти, додати майонез. Перемолоти моркву, яйця, сир, додати майонез. Змастити три коржі цими різними начинками. Останній корж змастити майонезом, посипати тертим сиром.



Салат із авокадо

Інгредієнти: філе оселедця – 2 шт., авокадо – 1 шт., яйця – 2 шт., червона цибуля – 1 шт., кріп, листя салату – кілька гілочок, сіль, оливкова олія – 2 ст. л., лимонний сік – 1 ст. л.

Приготування. Авокадо та яйця нарізати кубиками. Цибулю – тонкими півкільцями, оселедець та листя салату – невеликими шматочками. Перемішати дрібно нарізаний кріп, лимонний сік і оливкову олію. Салат злегка посолити, полити запраркою.

Салат із помідорами

Інгредієнти: оселедець – 1 шт., помідори – 3 шт., яйця – 2 шт., сметана і майонез – по 1 ст. л., зелень петрушки, листя салату.

Приготування. Порізати оселедець та помідори невеликими шматочками. Варені яйця натерти на крупній тертці. Перемішати, заправити майонезом зі сметаною. Викласти на листя зеленого салату. Прикрасити петрушкою.

Смачного!

Пісний скандинавський салат

Інгредієнти: філе оселедця – 2 шт., кисло-солодкі яблука – 2 шт., лимон, велика червона цибулина, оливкова олія – 2-3 ст. л., гірчиця – 1 ч. л., зелень кропу, суміш перців мелена, коріандр мелений.

Приготування. Філе оселедця нарізати кубиками. Червону цибулю – півкільцями та залити оцтом. Яблуко почистити від шкірки і насіння, нарізати тонкими скибочками. Змішати олію, лимонний сік, гірчицю, спеції. Полити салат запраркою, перемішати. Перед подачею на стіл прикрасити зеленню кропу чи скибочками лимона.

Дитячий майданчик

СМАЧНИЙ НОСИК

Прийшла зима. Засипав все навкруг снігом, замела доріжки, вікна морозом розмалювала.

Вийшла Марічка надвір погуляти. Побачила величезні кучугури снігу і вирішила вліпити сніговика.

Оскільки Марічка була маленькою, то й сніговик вийшов маленький. Не сніговик, а сніговичок. З оченятами-гудзиками, віником-гілочкою, носиком-морквинкою.

Змерзла Марічка, поки ліпила сніговичка, й побігла в хату грітися.

Наступного ранку вийшла вона надвір. Дивиться, а в сніговичка носика немає. Взяла вона ще морквинку і зробила з неї сніговичку нового носика.

А наступного дня — та ж історія: стоїть сніговичок і знов без носика.

Дивується Марічка: куди ж це морквинка щоразу зникає?

І вийшла вона поспостерігати за сніговичком. Пішла в хату і у віконечко позирала. Аж тут глядь: підкрався до сніговичка зайчик. Хвать морквинку і навтьоки!

Так ось хто носика в сніговичка цупить! — сміється Марічка.

Розповіла цю історію дівчинка бабусі. А та й каже: — На, онучко, ще морквинку! Зроби носика сніговичку!

Марічка так і зробила. Побігла надвір і приліпила морквинку сніговичку замість носика.

А наступного дня — знов морквинки немає! Ось так Марічка цілу зиму зайчика годувала!

Ольга ЗУБЕР.



Знайди відмінності

Грудень –
первісток зими

Відійшла в минуле осінь.
Грудень – первісток зими –
оглядає володіння.
Сніг іскриться під саньми.

В білих шатах ліс дрімає.
Кригою взялись річки.
І виблискують під сонцем,
як посріблені стрічки.

Навкруги панує спокій,
а в сусідньому дворі
червоніють горобини,
ніби спалахи зорі.

Лідія КИР'ЯНЕНКО.



В народі кажуть

- Грудень снігом замече — буде літо золоте.
- Прийшов грудень — приніс студень.
- Сніг у грудні глибокий — урожай високий.
- Якщо в грудні шумить ліс — чекай на відлигу.

Зимові загадки

Холодна, біла,
Ліс оголила.
Скувала річку,
Струмок спинила.
(Зима)

Кручу, гуркочу,
знати нікого
не хочу.
(Хурделиця)

Розсипає з неба сніг
Білим килимом до ніг.
Миколайчики проносять,
Новий рік у гості просять.
(Грудень)

Без пилки,
без сокири,
а мости будує.
(Мороз)

Сніг на полях,
Лід на річках,
Хуга гуляє,
Коли це буває?
(Узимку)

