



## ВІКТОР ПОГОРІЛИЙ, ДЕПУТАТ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАДИ



*Дорогі жашківчани!*

Щиро вдячний вам за підтримку моєї кандидатури на виборах! Завдяки до підтримці передвиборчої кампанії я докладав чимало

зусиль задля того, аби Жашків перетворився на комфортне для життя місто. Адже саме тут розташований завод Групи Компаній «Нові Продукти», на якому працюють чимало мешканців міста. За багато років жашківчани стали мені добрими друзями та знайомими, а їхня батьківщина – другою домівкою. Я робитиму все можливе, щоби поліпшувати їх добробут, розвивати інфраструктуру регіону тощо.

Хочу наголосити, що новий для мене статус депутата – це ще одна можливість реалізувати свої принципи, знання, практичний досвід господарника та керівника. Тому що найприємніше у роботі – бачити конкретні результати своєї праці.

Після завершення виборів я і надалі сприятиму покращенню життя у Жашкові та його передмісті, а також робитиму все можливе задля того, аби наш край був більш захищеним та комфортним. Як і раніше, я залишаюся відкритим для усіх вас. Тож якщо ви потребуєте допомоги, звертайтеся до моєї приймальної або до мене особисто.

Ще раз дякую вам за довіру!

## АЛЛА ВАСЬКЕВИЧ, ДЕПУТАТ ЖАШКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ



*Дорогі жашківчани!*

Висловлюю вам подяку за те, що довірили мені представляти інтереси нашої Жашків-

щини у міській раді! Я народилася та живу у Жашкові, і тому знаю, чим живуть мої земляки, які проблеми їх турбують найбільше. Наразі я готую пропозиції із благоустроєм нашого міста. Одним із нагальних питань для міста є покращення якості питної води. Головна вимога до якості – вода має бути безпечною для здоров'я жашківчан. Осильники жашківський водопровід було збудовано ще за радянських часів, його застарілі труби вже давно час замінити. Не кращий стан із якістю води і в місцевих колодязях. За результатами нещодавно проведених санітарно-бактеріологічних та фізико-хімічних випробувань, виявлено низку перевищень допустимих параметрів згідно із затвердженими Державними санітарними нормами й правилами (ДСанПІН 2.2.4-171-10). Тому вже найближчим часом буде надано пропозиції шляхів виходу із ситуації відповідно до розробленого плану дій для отримання якісної питної води! Маю надію та впевненість, що ми покращимо умови та якість нашого життя!

## ВАЛЕНТИНА ПРИЙМАК, ДЕПУТАТ ЖАШКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

*Шановні жашківчани!*



Дякую вам за те, що довірили мені представляти ваші інтереси перед міською владою. Тепер настав час виконувати свої передвиборчі обіцянки. Як мешканка Жашкова я знаю, наскільки актуальним є питання працевлаштування. Адже у місті проживає чимало родин, яким потрібно піклуватися про дітей та інших членів своєї родини. На посаді депутата Жашківської міської ради я сприятиму створенню у місті нових робочих місць, а також підтримці та розвитку малого і середнього бізнесу.

Також основним своїм завданням вважаю відновлення вуличного освітлення Жашкова. І у першу чергу тих ділянок міста, які потребують цього терміново. Це не лише зробить комфортним життя мешканців міста, але й, я переконана, зменшить кількість злочинів та правопорушень.

Звертайтеся до мене зі своїми побажаннями та пропозиціями, і ми разом зробимо нашу малу батьківщину кращою!

## ОЛЕНА ХОМЕНКО, ДЕПУТАТ ЖАШКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ



*Дорогі мешканці Жашкова та передмістя!*

Висловлюю вам щире вдячність за те, що ви підтримали мене на виборах. Вже чимало років я живу та працюю в Жашкові, і тому знаю кожну вулицю та кожен двір. Більшість із них потребують оновлення та реставрації. Тому я докладатиму максимум зусиль для покращення інфраструктури Жашкова: облаштування зон відпочинку для містян, покращення стану доріг, зведення нових та ремонту вже побудованих дитячих і спортивних майданчиків тощо.

Звертайтеся до мене із раціональними ідеями щодо благоустрою нашого міста і ми разом втілимо їх у життя!

## НОВИНИ РАЙОНІВ

### В ОБЛАСТІ ЗАСІЯЛИ ОЗИМИМИ КУЛЬТУРАМИ 61% ПЛОЩ ВІД ЗАПЛАНОВАНОГО

За спостереженнями агрометеорологів області, зерно озимої пшениці на більшості засіяних площ вже 12-17 днів лежить у сухому ґрунті. Лише на площах із достатніми вологозапасами ґрунту, а це близько 10% посівних територій регіону, спостерігається проростання зерна та поява сходів, повідомляють у Черкаському обласному центрі з гідрометеорології.

У північно-західних та південно-східних районах області утримується додатнє зволоження ґрунту, що позитивно вплине на подальший посів, проростання

зерна та утворення сходів уже висівної озимини. Сівба у жовтні, як і в сухий ґрунт у вересні, – це ризиковані посіви, які можуть увійти в зиму не зійшовши, або у фазі сходів. Надалі їх доля залежатиме від того, якою буде зима. Слабко рознущені, або у фазі сходів та 3-го листна посіви вразливі до зимових несприятливих умов у разі їх виникнення. Припинення активної вегетації можливе наприкінці місяця, що на 1-1,5 тижні раніше, ніж зазвичай.

В обласному гідрометцентрі говорять, що виникнення літньо-осінньої посухи було обумовлене синоптичними процесами, що формували підвищений температурний фон упродовж усього року, тривалий дефіцит опадів на більшій частині території області та нехарактерний їх просторовий

розподіл. Внаслідок цього найбільш посушливими залишаються Жашківський та Звенигородський райони, де з початку вегетаційного періоду у третій декаді березня кількість опадів до сьогодні становить лише 72-77% від норми, при 90-140% на решті площ.

На період посилення та поширення засухи врожай ранніх зернових культур вже було зібрано. Тому посилення засухи мало негативний вплив на пізні культури – кукурудзу, соняшник, цукровий буряк, сою, які внаслідок теплового стресу передчасно завершили вегетацію. Через це відбулося зниження врожайності, особливо в окремих центральних та північно-західних районах області. Крім того, сухість верхнього шару ґрунту в період сівби озимого ріпаку не дозволила

здійснити вчасні посіви та отримати сходи. Лише на південному сході області, зокрема в Чигиринському районі, зволоження ґрунту було достатнім для проведення сівби.

### У ЦЕНТРІ ЗАЙНЯТОСТІ ВЧИЛИ ЖАШКІВСЬКИХ БУХГАЛТЕРІВ

У Жашківській райдержадміністрації районні служби спільно провели семінар для 75 керівників та бухгалтерів підприємств, установ, фізичних осіб-підприємців району на тему: «Зміни в законодавстві про працю, загальнообов'язкове державне соціальне страхування, зайнятість населення, та у Податковому кодексі».

У семінарі взяли участь представники управління з питань

праці, сектора з питань праці та соціально-трудових відносин, відділення об'єднаної податкової інспекції та інші.

Директор районного центру зайнятості Марія Штунь розповіла присутнім про активні заходи сприяння зайнятості; види послуг, які надає роботодавцям служба зайнятості; відшкодування роботодавцям витрат у розмірі єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування; важливість подання до центрів зайнятості інформації про попит на роботу силу (вакансії), заплановане масове вивільнення працівників.

Зустріч відбулася у вигляді конструктивного діалогу, в результаті якого присутні отримали обґрунтовані відповіді на всі запитання, які їх цікавили.



### Яку воду ми п'ємо у Жашкові?



### Які «нешкідливі» звички шкодять здоров'ю



# ЯКУ ВОДУ МИ П'ЄМО У ЖАШКОВІ?

Одне з найважливіших питань, яке цікавить людей, – це якість споживаних ними продуктів, і, зокрема, води. Тому на основі наукових досліджень і обґрунтувань кожна держава світу встановлює власні показники та норми якості води. Але скрізь основна вимога до якості питної води залишається незмінною: вода має бути безпечною для здоров'я, незалежно від ступеня забруднення джерел водопостачання.

Нещодавно фахівцями випробувальної лабораторії ГК «Нові Продукти» за різними адресами в Жашкові було відібрано 23 зразки (далі – «проби») води із 20 криниць та по одній пробі у двох середніх школах (№1 та №5) і в дитячому садку №5.

Дослідження проводилося на відповідність проб вимогам санітарно-бактеріологічних показників, затверджених Державними санітарними нормами і правилами (ДСанПІН 2.2.4-171-10) в акредитованій за вимогами міжнародного стандарту ISO 17025 лабораторії (це найвищий ступінь акредитації лабораторії) Державного підприємства «Київоблстандартметрологія» у м. Біла Церква.

Для повної оцінки якості питної води традиційно враховують фізичні, хімічні та санітарно-бактеріологічні показники. Але якщо ми одразу хочемо відповісти на запитання «Яку воду ми п'ємо?», тоді дослідження слід розпочинати із

санітарно-бактеріологічної оцінки.

У наступних публікаціях ми повідомимо жашківчан про показники фізико-хімічних аналізів. Нині ж ми пропонуємо ознайомитися із результатами лише першого етапу – дослідження проб води за санітарно-бактеріологічними показниками.

Отже, до санітарно-бактеріологічних показників відносять загальну бактеріальну забрудненість води – це загальне мікробне число, загальні коліформи, кишкова паличка (*E.coli*), наявність у воді патогенних мікроорганізмів (патогенні ентеробактерії, патогенні кишкові найпростіші, кишкові гельмінти), токсичних і радіоактивних мікрокомпонентів.



У воді всіх 23 перевірених у Жашковій криниць, водопроводів шілі і дитячого садка не виявлено патогенних організмів. І це дуже добре, оскільки патогенні бактерії і мікроорганізми безпосередньо викликають розвиток у людини безлічі інфекцій, вірусів, захворювань (наприклад, холери, дизентерії, місцевих гнійних інфекцій волоссяних фолікулів, фолікуліту, пневмонії). Вода 10 криниць, як показано в таблиці, бактеріально чиста – її можна пити без додаткової підготовки. Однак, на жаль, у 10 колодязів міста встановлено наявність кишкової палички (*E.coli*) – це вид паличкоподібних бактерій і це непрямий показник бактеріологічного забруднення води.

Існує велика кількість різновидів кишкової палички, в тому числі понад 100 патогенних. Немає морфологічних відмінностей між па-

тогенними та непатогенними *E.coli*. Кишкова паличка постійно присутня в кишечнику людини і теплокровних тварин. Вона з'являється в перші дні після народження людини і зберігається протягом життя (на рівні 10<sup>6</sup>-10<sup>8</sup> КУО/г вмісту товстої кишки). Ця бактерія відіграє найважливішу роль у функціонуванні шлунково-кишкового тракту, виробляє низку необхідних для людини вітамінів (В1, В2, В3, В6, В9, В12, К), бере участь в обміні холестерину, білурібину, холіну, жовчних і жирних кислот, впливає на всмоктування заліза і кальцію. І все це лише в тому разі, коли кількість *E.coli* серед інших представників мікрофлори кишечника не перевищує 1%. Однак, щойно в організмі буде створено відповідні умови, кишкова паличка обов'язково дасть про себе знати. Поштохою для цього може стати тривалий прийом антибіотиків, будь-яка хвороба, що послаблює імунітет, і навіть звичайне переохолодження.

Виявлена у воді із 10 колодязів кишечна паличка характеризує ступінь їхнього забруднення фекальними стоками. А підвищений вміст коліформних бактерій встановлено у трьох колодязях (проби №3, 8, 19) вказує на сталий розвиток бактеріальної забрудненості цих джерел. Зазначимо, що загальні коліформи – це бактерії групи кишкових паличок (умовно патогенна мікрофлора), інакше кажучи, показник фекального забруднення.

Для фахівців очевидно, що у воду 10 криниць потрапляють фекалії наприклад зі стічних каналів, вигрібних ям, фільтрових траншей, через зміщення шарів ґрунту. Людина, яка користується колодязем, може цього і не помітити, адже виявити бактерії у воді не так просто. Їх не побачити і не відчути на смак. Бактерії кишкової палички стійкі до зовнішнього середовища, тривалий час зберігаються в ґрунті й добре переносять висушування. Кишкові палички мають здатність до розмноження у харчових продуктах, особливо в молоці.

Користувачам десятих колодязів, де виявлено кишкову паличку (і в першу чергу трьох із них), необхідно знати:

- пряме сонячне світло вбиває кишкову паличку (*E.coli*) протягом декількох хвилин.

- не слід пити таку воду, щойно доставши з колодязя, а слід поставити її під сонячні промені на 5-10 хвилин;

- мийте овочі та фрукти лише відстояною водою;
- кишкова паличка гине під час кип'ятіння;

- паличкоподібні бактерії швидко гинуть під впливом дезінфікуючих засобів (наприклад, препаратів із вмістом хлору – хлорного вапна, солі гіпохлориту кальцію тощо);
- криниці обов'язково слід чистити та дезінфікувати, щонайменше, раз на рік.

## НОВИНИ РАЙОНІВ

### ТІЛО ЗНИКЛОГО ЧОЛОВІКА ЗНАЙШЛИ У СТАВКУ

В місті Тальновому у ставку втопився 73-річний місцевий мешканець. Як стало відомо, чоловік зник ще напередодні, коли пішов з дому та не повернувся. Після самостійних пошуків родичі звернулися по допомогу до рятувальників. Наступного дня тіло зниклого було знайдено у місцевому ставку. Черговий караул Тальнівської пожежно-рятувальної частини, який прибув на місце пригоди, за допомогою рятувальної мотузки витягнув тіло загиблого на берег.

Обставини трагедії буде з'ясовано після проведення судово-медичної експертизи.

### НА ЧЕРКАЩИНІ ПАДАЄ РІВЕНЬ ҐРУНТОВИХ ВОД

На Черкащині зафіксовано стабільне зниження рівня ґрунтових вод виснаження їх запасів, місцями до повного висихання свердловин та колодязів. Про це розповів начальник Черкаського обласного гідрометцентру Віталій Постригань.

«Упродовж червня-вересня гідрометеорологічною мережею фіксується стабільне зниження рівнів ґрунтових вод, виснаження їх запасів, подекуди до повного висихання свердловин та колодязів. На Черкащині впродовж липня-вересня спостерігався підвищений температурний режим та спостерігався значний дефіцит опадів. Кількість опадів за цей період становила в середньому по області 107 мм, що відповідає лише 60% кліматичної норми. У деяких районах області дефіцит опадів становив 50%», зазначає Віталій Постригань.

Щодо річок, то їхня водність упродовж липня-вересня була нижчою за середні багаторічні значення, а водність Росі у вересні взагалі наблизилася до критеріїв маловоддя.

«Відсутність до кінця вересня ефективних (стокоформуючих) опадів призвела до подальшого загострення гідрологічної ситуації, поширення гідрологічної посухи на інші річки України та її збереження до кінця вересня» - додає фахівець.

Беручи ж до уваги інертність гідрологічних процесів, додає Віталій Постригань, можна очікувати, що на більшості річок України у першій половині жовтня залишатиметься небезпечна ситуація природного характеру – маловоддя (гідрологічна посуха). Загальна гідрологічна ситуація у басейні Дніпра буде несприятливою і характеризується водністю, найменшою за період експлуатації водосховищ. Існує висока ймовірність збереження маловоддя й у жовтні з тенденцією незначного збільшення витрат води.

Також нині найбільш складною і небезпечною залишається ситуація на Київському та Канівському водосховищах, у яких фіксується найменший за період їх експлуатації приплив води із 1965 та 1973 рр. відповідно. Аналогічні до цього річкові витрати води Дніпра у створі поста Київ за весь період спостережень (з 1881 р.) відзначалася лише у 1921 р. Тобто водність Дніпра може оцінюватися як дуже рідкісної повторюваності (1 раз на 100 років).





**Долати проблеми легше разом. Про це добре знають у Благодійному фонді «Нова Громада» і вже багато років допомагають Смілянському будинку-інтернату для дітей з особливими потребами. Тим більше, що наша держава не в змозі забезпечувати всіх, хто цього потребує, у повному обсязі.**

Цей заклад було засновано ще у 1968-му році. Тож з роками проблеми лише накопичувалися. Аби янесь зводити кінці з кінцями і латати дірки, директор будинку-інтернату Анатолій Володимирович Богдан – людина, яка просто не може сидіти, склавши руки, – скрізь шукав спонсорів, писав листи на підприємства і до різних організацій. На жаль, більшість розмов закінчувалася порожніми обіцянками. Та кілька років тому один з його листів, як то кануть, дійшов до адресата. Це була компанія «Нові Продукти», яка заснувала Благодійний фонд «Нова Громада». Представники компанії ретельно вивчили потреби Смілянського будинку-інтернату: більшість приміщень вже чимало років потребували капітального ремонту. Територія велика – загальна площа понад 3500 кв.м. У будинку перебувають майже 200 осіб, серед них – діти, позбавлені батьківського піклування, та діти-сироти. У закладі 50 місць належать лежачим хворим та дітям з ДЦП.

Коли Благодійний фонд та будинком-інтернат почали співпрацювати, останній був у майже занедбаному стані. А сьогодні Анатолій Володимирович із задоволенням показує справний євроремонт, і розповідає, скільки всього зроблено-перероблено справним євроремонтом. Та попереду – ще більше справ. У 2015 році на меценатську діяльність Благодійний фонд «Нова Громада» виділив 500 000 грн.

Розповісти про співпрацю Благодійного фонду «Нова Громада» зі Смілянським будинком-інтернатом ми попросили одного з його керівників – Ігоря Станіславовича Бінецького.

## БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «НОВА ГРОМАДА»: ОСОБЛИВИЙ ПІДХІД ДО ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

го. Щоправда, розмова вдалася нелегкою – відчувалося, що Ігор Станіславович дуже переймається усім, що відбувається в цьому закладі. «Весь час думаю, що ще не зробив для цих дітей?» – зізнається він.

**Ігорю Станіславовичу, а чому ваш фонд опікується саме цим інтернатом?**

По-перше, там склалося. А по-друге, я думаю, що до цих дітей життя поставилося найбільш жорстоко. Коли дивишся на них, питаєш себе: чому так сталося? Чому Господь подарував їм таке важке життя? Та немає відповіді...

Знаєте, не хочеться називати вихованців будинку-інтернату хворими, та, на жаль, це діагноз. І ці люди проживуть із ним усе своє життя. Тому ми намагаємося робити для них якомога більше. Адже держава вкладає зараз в конну дитину стільки, що це просто було б смішно, якби не було б так гірко. Тому ми постійно підтримуємо зв'язок з керівником закладу – Анатолієм Володимировичем Богданом. Радимося, що ще і як краще слід зробити, адже проблем є чимало.

**А якби Анатолію Володимировичу не пощастило і він не знайшов би ваш фонд, як би існував зараз цей будинок-інтернат?**

Ну якісь кошти держава все ж таки виділяє. Інше питання, як ними можна розпорядитися. Адже система доволі жорстка. Наприклад, якщо потрібен котел, а гроші виділено на щось інше, ви не можете витратити їх на те, що необхідно зараз. І ці проблеми лише накопичуються. А ще ж треба враховувати нові тарифи на все!

**Ви самі часто буваєте у Смілі?**

На жаль, не часто видається така можливість. Але з директором будинку ми постійно на зв'язку.

**А з чого ви почали свою співпрацю з інтернатом?**

Ми робили все поступово. Зро-



Бінецький Ігор Станіславович, Керівник напрямку «Меценатство» БФ «Нова Громада»

били капітальний ремонт спального відділення. Відремонтували та обладнали усім необхідним спортзал, встановили у будинку нові вікна. Потім, на прохання Анатолія Володимировича, зробили новий паркан. А це 355 метрів. Та проблем ще багато.

Інтернат розрахований на велику кількість вихованців – 200 осіб. Додайте до цієї цифри персонал, який має цілодобово за ними доглядати. До того ж дітей треба чимось зайняти. Адже їм, як звичайним дітякам, не купити комп'ютера, телевізора чи чогось подібного. Вони цим не користуються. Отже, треба щось інше. До речі, вони дуже люблять займатися якоюсь роботою, допомагати.

У нас був випадок, коли один з будівників пообіцяв хлопцю дозволити завантажити машину. Та пообіцяв і забув. А той хлопчина потім так засмутився! Розумієте, вони шукають себе в роботі, в якійсь справі. І ми це їхнє прагнення теж повинні враховувати і чимось допомагати. Ну, наприклад, купили їм музичні інструменти, спортивний інвентар для ігрових класів, інструменти для навчально-трудових майстерень.

**Ви будете і надалі допомагати Смілянському будинку-інтернату?**

Особисто мені цього дуже хотілося б. Тому що інакше я вже просто не зможу.

## НОВИНИ РАЙОНІВ

### ТАЛЬНІВСЬКИМ АТОВЦЯМ ВИДІЛИЛИ ЗЕМЕЛЬНІ ДІЛЯНКИ

Нещодавно у селі Веселий Нут відбулася сесія сільської ради, яка розглядала питання про виділення земельних ділянок військовослужбовцям, які захищали Україну в зоні проведення Анти-терористичної операції.

Перед початком роботи сесії Павло Козаченко, веселонутський сільський голова, та Леся Руденко, в.о. начальника відділу Державного земельного агентства у районі, оглянули земельні ділянки, придатні для виділення військовим. Одна земельна ділянка площею 8 гектарів перебувала в земельному резерві сільської ради. Також було виділено ще дві земельні ділянки площею 2,3 та 3,16 га. Їх також було запропоновано для передачі АТОВцям. Загалом було виділено земельну площу у 13,4 га (однак, частина її піде на природоохоронну зону у зв'язку із протікаючою поруч річкою і є непридатною для землекористування).

Після розгляду пропозицій щодо цих ділянок депутати сільської ради одностайно проголосували за передачу їх у користування воїнам АТО, а саме: Олександрю Алишеву, Василеві Бугайову, Олексію Луцюку, Віталію Новаку, Андрію Опальку та синові загиблого Віктора Мельниченка – Владиславу Мельниченку.

Усі необхідні документи на землю сільська рада надасть новим власникам найближчим часом.

### У «АКВАДАРИ» ВІДХРЕЩУЮТЬСЯ ВІД ПРАЦІВНИКА – УЧАСНИКА АТО

Представники «Віта Парк Аквадар», що неподалік від Маньківки, прокоментували скандал, який спалахнув через працевлаштування учасника АТО Андрія Коврика. Хлопець стверджує, що його не взяла на колишню роботу охоронцем через бойовий статус. Керівник по роботі з персоналом всі звинувачення заперечує.

«До мережі наших готелів входить різні структури, незалежні одна від одної. Можливо, Андрій Коврик в інших структурах був, але точно можемо сказати, що в «Аквадарі» він ніколи не працював. У нас працював лише його батько, Валерій Коврик, який наразі мобілізований і перебуває в зоні АТО. За ним збережене робоче місце, як і за іншими мобілізованими нашими співробітниками. Більше того, ми завжди допомаємо учасникам АТО, коли потрібно, безкоштовно розміщуємо їх у готельних номерах» – розповідає керівник відділу з роботи із персоналом Юлія Лупога.

Проте Андрій Коврик наполягає на своєму. Він показує трудову книжку, де вказано, що із 1 листопада 2012 року до 2 жовтня 2013 року він працював у ТОВ «Reikartz Hotel Management».

«Я робив у «Аквадарі»! Він відноситься до Reikartz Hotel Management, і вони всі там взаємопов'язані!» – коментує Андрій Коврик.

## ПЕНСІОНЕРКА ІЗ ЖАШКОВА ВИГОТОВЛЯЄ КАРТИНИ ЗІ СТІЧОК

**Енергії Валентини Леушіної позаздрять чимало молодих людей. Пенсіонерка просто не вмє сидіти, склавши руки.**

Більше десяти років вона співає у місцевому хорі ветеранів. Пише вірші – вже побачили світ аж три збірні її творів. В'яне гачком та на смічках, гаптує бісером, робить ляльки-обереги. А ще ж город і улюблені квіти! Кілька років тому захопилася картинками зі стрічок.

«У Жашкові, в нашому територіальному центрі, є гурток для пенсіонерів «Червона калина». Два роки тому у нас з'явилася дуже гарна вчителька, яка показала нам, як зі стрічок робити картини. Відтоді це моя улюблена справа» – розповідає Валентина Леушіна.

Вона залюбки показує свої роботи. Однак це лише незначна ча-

стина з них. Вже понад тридцять картин майстриня роздарувала родичам, друзям та просто гарним людям. На картинах пенсіонерки розвітають, наче справні, троянди, соняшники, бузак. Серед робіт є одна найулюбленіша – її подарувала Валентині переселенка зі сходу України. Жінка під Києвом потрапила в аварію і пролежала майже півроку. А жашківчанка допомагала доглядати за нею. Тож одужавши, жінка подарувала Валентині картину, а вже вона вишила її і повісила на примітному місці у хаті.

А з цієї осені Валентина Леушіна збирається навчати мистецтва гаптування стрічками і місцевих школярів.



\*\*\*  
Я обожнюю синєє небо  
Нарівав дуже ніжно голубню,  
Цілував мої очі зелені.  
Милувалися цвітом наштанів,  
Квітанню стрічало зорю,  
Дарували цілушки жадані.



Смакували черешню смачну,  
До нас сонечко ясне всміхалось,  
Про кохання нам вітер шептав,  
Ми у щасті своєму купались  
І на хвалах нас човен гойдав.

(З нової збірки Валентини Леушіної)



# ЯКІ «НЕСКІДЛИВІ» ЗВИЧКИ ШКОДЯТЬ ЗДОРОВ'Ю



## ВЖИВАННЯ ГАРЯЧИХ НАПОЇВ

Ізна та напої температурою понад +60 °С ведуть до опіку слизової стравоводу. Хронічна травматизація – одна з причин ракових захворювань цього органу.

## ЧИТАННЯ ЛЕЖАЧИ

Кажуть, що так «можна зіссувати зір». Це твердження небезпідставне, якщо робити це багато годин поспіль день у день, а після не робити елементарної розминки для очей. Крім того, регулярне лежання з нахиленою головою веде до того, що на шії шкіра збирається в складки. Та оскільки у цьому

місці вона від природи більш тонка, суха і чутлива, то з часом шкіра стає дедалі складніше повертатися у вихідне положення. Таким чином на шії утворюються ранні зморшки.

## ЗАХОПЛЕННЯ СОНЯЧНИМИ ВАННАМИ

Розумна людина, звичайно, не сидить на пляжі до стану чорноти, розуміючи, що є ризик «заробити» онкологію через виникнення вільних радикалів при зловживанні ультрафіолетом. Але є у сонця і не такий очевидний підступ. Справа в тому, що сонячна енергія діє як стимулятор на нервову систему, а тому при передозуванні довгоочікува-

на відпустка на узбережжі може обернутися ще більшою втомою. Особливо для чутливих натур. Щоб цього не допустити, йдіть у затінок при перших же ознаках передозування сонячним «адреналіном» – подразненні, слабкості, головному болю.

## СОН ПОНАД 8 ГОДИН

Млявість і апатія при регулярному пересипанні з'являються не даремно, адже порушуються циркадні ритми. Крім того, оскільки в організмі існує так званий нейро-імунно-ендокринний комплекс, то наслідком хронічних пересипань є зниження активності імунних клітин. Переохолодження,

контакт з вірусом, і вуаля – час на лікарняний. Врахуйте також, що бажання поспати надміру (понад 8 годин) – це наслідок. Причина криється в порушеннях роботи головного мозку. Тому не намагайтеся вирішити проблему постійної сонливості, наприклад, денним сном, а йдіть на прийом до невропатолога.

## ДОТИКИ ДО ОБЛИЧЧЯ

Багато хто з нас протягом дня, сам того не помічаючи, то ніс почесає, то щону підіпре, то за підборіддя візьметься. Наслідок такої нешкідливої, на перший погляд, звички – ранні зморшки через постійне розтягування шкіри. Плюс можна заробити прищі, адже торкаємось ми обличчя руками, на яких є мікроби, що потрапили туди з далеко не стерильних клавіатури комп'ютера, робочого столу, документів, міського транспорту тощо.

## ПРИЙОМ ГАРЯЧИХ ВАНН

Регулярні плескання у гарячій ванні (понад +40 °С) для чоловіків можуть закінчитися безпліддям. Оскільки швидко відбувається травмування спермального епітелію, життєдіяльність яного зростає на температуру +32-33°С. Для жінок гарячі ванни можуть обернутися циститом. Справа в тому, що така температура – стрес для організму, який знижує його захисні сили. Це з одного боку. З іншого, відбувається приплив бактерій до уретри від ануса або з потоком крові до сечостатевої системи,

наприклад, з невилікуваних каріозних зубів (адже система кровотоку замкнута).

## ЗАТРИМКА СЕЧОВИПУСКАННЯ

Звичка не йти в туалет при перших же сигналах організму (мовляв, ось зараз закінчу термінову роботу) в перспективі може обернутися низкою проблем: простатитом, імпотенцією, зникненням плодючості, а також циститом і висхідним пієлонефритом. Адже перерозтягнутий сечовий міхур тисне на інші органи. Це з одного боку. З іншого, відбувається застій сечі, а разом з нею бактерії, які є у більшості з нас. І відсутність регулярного вимивання забезпечує їм умови для активного розмноження.

## СИДІННЯ ЗІ СХРЕЩЕНИМИ НОГАМИ

Саме по собі сидіння – це вкрай неприродна для організму поза, яка призводить до порушення кровообігу, оскільки не діють ноги – помпа, що качає кров серцево-судинною системою. Як підсумок – серцю доводиться брати на себе ще більше навантаження, аби прокачати кров, плюс її застій веде до тромбоутворення. Тому є ризик розвитку тромбозу судин, простатиту, порушень ерекції і гінекологічних патологій, а також підвищеної стомлюваності через мисцеве голодування. Масштаби всіх цих негативних наслідків збільшуються в разі, якщо перетисаються магістральні вени, що відбувається при сидінні із запрокинутими одна на одну ногами. Тому не допускайте цієї пози і хоча б раз на 45 хвилин робіть по 5-10 присідань.

# ДОБРИВО ЗІ ЗВИЧАЙНОЇ ЗАВАРКИ

Існує думка, що для гарного розвитку домашні квіти потрібно поливати чаєм або удобрювати заваркою

Дійсно, «заварна вода» корисна для домашніх рослин, але потрібно знати, як це робити правильно. Технологія цього процесу така: якщо ви п'єте чай без цукру, то не викидайте заварку – її потрібно заварити ще раз, але не окропом, а гарячою водою. Настоявати рідину слід протягом трьох-чотирьох днів, аби у ній розпочалися потрібні для

рослини процеси. Після цього вміст окропом слід процідити і полити ним зелені улюбленців.

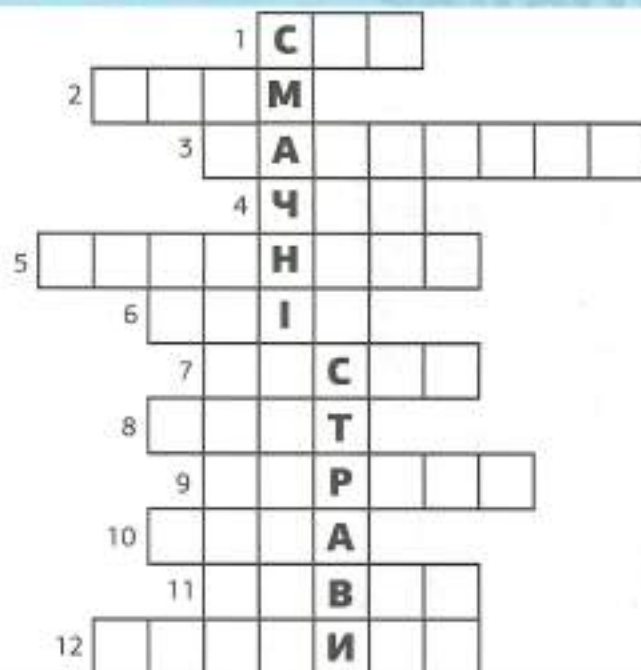
Ті, хто любить до такого поливу ще й висипати у горщик заварку від випитого чаю, теж не завжди роблять це правильно. Перш ніж додати заварку у горщик, її треба висушити. Інакше за короткий час земля з таким «доглядом» вкри-

ється цвіллю і налетять мошки, яких потім буде дуже складно позбутися.

А ось підняти землю для квітки за допомогою заварки можна лише при первинній посадці або пересадці рослини. Для цього слід змішати вторинну заварку із землею. Але ефективніше використовувати заварку при посадці так: на дно вистелити дренаж, поверх – використану заварку, а потім ґрунт. Коли молода рослина відростить коріння, заварка перепріє і стане гарним компостом.



## Кросворд «Смачні страви»



1. Вся малеча залюбни П'є смачний, поживний ...

2. Щоб узимку ласувати, Влітку вишень ми нарвем, Полуницю, суніць багато І смачний зготуєм ...

3. І пухенька, і смачна, Із пшениченьки вона, Зі здобного тіста, Проситься, щоб з'їсти

4. Мама в будь-яку погоду, П'є з криниці чисту воду, А що я люблю, вгадай - Запашний, солодкий ...

5. Місили, місили, Ліпили, ліпили, А тоді – хіп – і в окріп.

6. Народився у землі, Зарум'янивсь на вогні, І з'явився на столі До борщу тобі й мені.

7. М'яли, били і місили, І качали, і ліпили, Залишили підросли, Щоб рогалини спекти.

8. До дітей на каніє свято Просья в гості завітати, Бо солодкий і смачний, Здогадалися, хто такий?

9. Морква, біб і цибулина, Бурачок і калустина, Ще й картопля – шуст у горщик, Ну й смачний ми зварим ...

10. Є і кріп, і бараболя, М'ясо, морква і квасоля, Цибулина і петрушка, От смачна в нас буде ... ?

11. Насушили ми шипшини, Липи цвіт, суніць, малини Розігріли самовар, пити будемо ...

12. Як навколо об'їси, Серединки не проси, Ми такі гостинці - Дірка в серединці.

Відповіді на кросворд від 23 жовтня 2015 р.:

1. Бура 2. Веселка 3. Умари 4. Доц 5. Туман 6. Паморозь, іній 7. Вітер 8.9. Грім і блискавка 10. Роса 11. Град 12. Хуртовина

Шукайте відповіді у наступному номері