



НОВА ГРОМАДА

РЕКЛАМНО-ІНФОРМАЦІЙНИЙ БУКЛЕТ 9 ЖОВТНЯ 2015



ВІКТОР ПОГОРІЛИЙ: «ДОПОМОГА УКРАЇНСЬКІЙ АРМІЇ - НАШ ОBOB'ЯЗОК ЯК ГРОМАДЯН»

- Вікторе Григоровичу, розкажіть про роботу вашого благодійного Фонду в цьому напрямку.

- Насправді наша компанія «Напої Плюс» почала допомагати людям, що стоять за захисті нашої країни, ще до створення як окремої організації Благодійного Фонду «Нова Громада». Це наша багаторічна традиція - допомагати країні та її людям. Тож як тільки почалися бойові дії на Сході України ми одразу вирішили підтримувати Черкаський територіальний батальйон. Хоча потім, по факту, не тільки його, а й інші підрозділи. Коротше кажучи, ми поїхали до губернатора запропонувати свої послуги. Черкаський батальйон якраз у цей час тільки формувалася. З'ясувалося, що крім зброї фактично не було нічого. Тому ми почали закуповувати шоломи, бронезилети, біноклі, прибори нічного бачення, ліхтарики, навіть бідони - оскільки треба було в чомусь підвозити питну воду на блокпости.

Я за той час вивчив назви всіх фірм, що виробляли захисні шоломи та бронезилети, знав напам'ять їх характеристики. До речі, перші бронезилети ми купили для наших прикордонників - вони ж найперші стикнулися з цією проблемою. Потім купили ще півсотні бронезилетів та шоломів

і давали їх усім, хто звертався по допомогу - вже не тільки з Черкаського батальйону. Розумієте, в той час у людей навіть паніка була. Наприклад, призивають хлопця з якогось села до армії. І всі ж знають, що там крім зброї фактично нічого немає. Тож ми допомагали всім. До нас хлопців навіть воєнком присилав.

- А з вашого підприємства хлопців призивали до армії?

- Одинадцять чоловік. Двоє вже повернулися додому і знову почали у нас працювати. А дев'ять ще в АТО. Слава богу, всі живі. Один був поранений, але, на щастя, не дуже серйозно.

- На лікування пораненим та родинам загиблих Фонд виділяє кошти?

- Ми родинам загиблих, до речі, почали допомагати ще під час революції гідності на Майдані. Взяли списки загиблих з Черкаської області, зв'язалися з їх родичами, з'ясували, що їм потрібно. Наприклад, залишилася жінка з дітьми. Дочці потрібні були гроші на навчання. Або мати залишилася сама - син в неї був єдиним годувальником.

Потім вже, коли почалися бойові дії на Сході, надавали допомогу пораненим на лікування, а також родинам загиблих - виплатили гро-

шову допомогу у розмірі сто тисяч кожній. Наприклад, нещодавно Фонд надав фінансову допомогу у розмірі 100 тисяч грн жашківській родині, яка втратила годувальника у зоні АТО. Не буду називати прізвищ, але Жашків місто невелике, тож люди знають своїх героїв. «Нова Громада» виділила кошти й сім'ям загиблих, що проживають у Маньківському, Уманському та Лисянському районах Черкаської області.

- Фонд розшукував ці родини, чи вони самі зверталися до вас?

- Вони самі зверталися до нас. І ми нікому не відмовляли. Крім цього, Фонд виділив кошти на лікування пораненого учасника АТО жашківчанина. Ще ми намагаємось опікуватися медичними закладами, де лікуються наші воїни. Адже їм часто не вистачає найнеобхіднішого.

Ми глибоко переконані, що коли країна переживає важкі часи, ніхто не повинен залишатися осторонь. Тому Благодійний Фонд «Нова Громада» й надалі допомагатиме переселенцям із зони АТО і військовим підрозділам, нашим воїнам та їх родинам. Це наш обов'язок як громадян України. Тут будь-який внесок важливий, тому що це рятує людські життя.

Оксана Червона

НА ЧЕРКАЩИНІ ПРОГОЛОСУЄ 1 МІЛЬЙОН 34 ТИСЯЧІ ВИБОРЦІВ

Черкаська область готується до місцевих виборів 25 жовтня. На сьогодні утворені та працюють 27 територіальних виборчих комісій: обласна, 20 районних та 6 міських. Вони забезпечені приміщеннями, здійснюється їх телефонізація та підключення до інтернету. На вибори депутатів до обласної ради утворено 84 округи, до районних рад - від 28 до 50. Про це повідомив під час селекторної наради в ОДА заступник голови - керівник апарату ОДА Віталій Коваль.

За його словами, на території області утворено 1103 виборчі дільниці, а до списків внесено понад 1 мільйон 34 тисячі виборців.

- У цілому виборча кампанія проходить в межах календарного плану ЦВК, - сказав Коваль та, звернувшись до керівників районів і міст, наголосив, що за матеріально-технічне забезпечення виборчого процесу відповідає кожен із міських голів та очільників районів.

Директор Департаменту інформаційної діяльності та комунікацій з громадськістю ОДА Сергій Пасічник повідомив, що на Черкащині в

трьох об'єднаних територіальних громадах (Єрківська селищна, Мокрокалигірська сільська, Білозірська сільська) будуть проведені перші вибори депутатів сільських, селищних, міських рад об'єднаних територіальних громад та відповідних сільських, селищних голів.

Із метою координації роботи органів та підрозділів внутрішніх справ області під час підготовки та проведення чергових виборів розгорнуто діяльність оперативного штабу в цілодобовому режимі. А за належні умови з підготовки та проведення виборів відповідальним є заступник голови ОДА Юрій Сас.

НА ТАЛЬНІВЩИНІ ГУРТОМ «УЗЯЛИСЯ» ЗА ТРИПІЛЬСЬКУ ХАТУ

На Тальнівщині небадужі люди своїми силами відновлюють трипільське поселення. У Легедзиному влаштували величезну толоку. Історики, культурологи та просто небадужі громадяни хочуть відновити справжнє трипільське поселення. Гуртом, за стародавніми традиціями, ліпили стіни майбутніх хат. Проблема виникла з дахом. Люди, що вміють з очерету робити стріхи, запросили немалу плату - 80 євро за квадратний метр.

НОВИНИ РАЙОНІВ

НА ЗВЕНИГОРОДЩИНІ У СЕЛІ ЗАСНУВАЛИ ПАРАФІЮ КИЇВСЬКОГО ПАТРІАРХАТУ УПЦ

У Звенигородському благочинні в селі Пединівка засновано парафію Архистратига Божого Михаїла УПЦ Київського Патріархату.

Раніше в цьому селі духовні потреби громади обслуговував священник Московського Патріархату, але віряни захотіли молитись українською мовою і бути в лоні Української Православної Церкви Київського Патріархату.

Митрополит Черкаський і Чигиринський Іоан із архіпастирським візитом відвідав православну громаду села Пединівка та освятив облаштоване під храм приміщення, де в цей день було звершено архієрейську Божественну літургію. Митрополиту Іоану співслужив настоятель парафії протоієрей Богдан Федчишин та духовенство Звенигородського та сусідніх благочинь.

За вагомий вклад у розбудову Помісної Української Православної Церкви митрополит Іоан Архієрейськими Грамотами нагородив сільського голову Пединівки Бойка Анатолія Васильовича та інших жителів села.

Також в цей день священнослужителі освятили автомобілі, які від громади села Пединівка були відправлені для потреб військових до зони АТО.

УСІХ КЕРІВНИКІВ ЦЕНТРІВ ЗАЙНЯТОСТІ ЧЕРКАЩИНІ ВИГНАЛИ З РОБОТИ

Нове Національне агентство праці стимулюватиме безробітних до громадських робіт і активно шукатиме їм роботу, а конкуренцію йому зможуть скласти приватні компанії. Про це розповів міністр соціальної політики Павло Розенко на засіданні Кабінету міністрів.

«Ми протягом наступних двох тижнів закінчуємо роботу над змінами до закону про зайнятість населення. Я закликаю профспілки й роботодавців активно включитися в процес обговорення і доопрацювання цього законопроекту», - сказав він.

«Законопроект буде передбачати створення нового Національного агентства праці. Це не будуть державні чиновники, державні службовці, бюрократи в краватках - це буде мобільне, активне, нове

фактично, сучасне агентство праці, яке стане активним гравцем на ринку праці», - заявив Розенко.

«Це просто інструмент з роздачі грошей безробітним, і все на цьому, - далі бути не може. Тому активні заходи працевлаштування людей (передбачаються), і ідеологія Національного агентства праці буде полягати саме в тому, щоб стимулювати і шукати людям роботу», - зазначив він.

За словами міністра, будуть також посилювати значення громадських робіт. «Безробітних будемо активніше залучати до громадських робіт. І будемо пропонувати, щоб їхня допомога з безробіття, у тому числі, залежала від того, наскільки активно вони приймають участь у громадських роботах, яких потребують їх міста, села і селища», - сказав Розенко.

Він також розповів про аутсорсинг послуг: «На частину коштів, які збирає фонд загальнообов'язкового соціального страхування, можуть претендувати і приватні компанії з працевлаштування».

Міністр наголосив, що буде створено «конкурентне середовище» - кошти будуть отримувати «ті, хто якісніше буде шукати роботу для людей».



«Нова Громада» опікується Смілянським будинком-інтернатом

стор. 2



Як платити за світло в два рази менше

стор. 3

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «НОВА ГРОМАДА» ВЖЕ ПОНАД ТРИ РОКИ ОПІКУЄТЬСЯ СМІЛЯНСЬКИМ БУДИНКОМ-ІНТЕРНАТОМ

Такому напрямку діяльності як меценатство Благодійний Фонд «Нова Громада» приділяє значну увагу. На жаль, сьогодні можливості держави у наданні допомоги хворим, старим та сиротам дуже обмежені. Тож ще з 2012 року ТОВ «Нові Продукти» з ініціативи Ігоря Станіславовича Бінецького опікується Смілянським будинком-інтернатом для дітей з особливими потребами - допомагає створювати сприятливі умови для проживання, навчання, виховання, соціальної реабілітації та надання медичної допомоги його вихованцям.

Цей заклад є соціально-медичною установою для постійного проживання інвалідів з дитинства з вадами фізичного та розумового розвитку. Зараз у Смілянському інтернаті 200 вихованців. Загальна територія закладу має площу більш ніж 3500 квадратних метрів. За кошти благодійників відремонтовано три житлових приміщення (кожне площею 300 кв.м.) з холами та санвузлами, спортзал, ігрові куточки, витрачено 440 000 гривень на встановлення нових вікон в усій будівлі. Крім того Фонд допомагає з харчами, опаленням та ін. Тільки у 2015 році на меценатську діяльність Благодійний Фонд «Нова Громада» виділив 500 000 гривень.

Про співпрацю з Фондом ми розпитали у директора будинку-інтернату Богдана Анатолія Володимировича.

Як давно був відкритий цей будинок-інтернат?

Ще у 1968 році. Тож можете уявити, в якому стані тут вже все було. І з кожним роком становилося тільки гірше. Держава мало чим допомагає. Про який ремонт говорити, якщо, наприклад, в цьому році нам виділяють стільки ко-

штів, що навіть на харчі для всіх наших вихованців не вистачає. Тож без допомоги благодійників не обійтись.

А як ви познайомилися із представниками «Нової Громади»?

Я написав листа до підприємства «Напої Плюс». Чесно кажучи, я таких листів написав багато у різні підприємства. Та практично на них не було ніякої реакції. Іноді хтось приїжджав, говорив, що подумують, чим можна допомогти. Та далі балачок справи не йшли. А тут з фонду «Нова Громада» зателефонували і сказали, що приїдуть подивитися. Ми вирішили, що буде так само, як з іншими.

Домовились спочатку відремонтувати приміщення, розраховане на 25 осіб. Представники фонду запропонували нам написати, що треба для ремонту і скільки необхідно коштів. Ну оскільки нам мало хто щось давав, то ми так підрахували скромно - щось пофарбувати, щось переклеїти. Потім мені зателефонували з Фонду і спитали, а що це за ремонт за такі кошти? Мовляв, якщо вони візьмуться робити, то хочуть зробити все до ладу. Ну добре. Якщо не «косметичний», а справжній ремонт, то



Богдан Анатолій Володимирович - директор Смілянського будинку-інтернату



Вихованці будинку-інтернату люблять фотографуватись

треба весь цей брукхт - старі вікна, двері, підлогу, санвузли викидати. Переробили все! Стіни утепили. Все красиво і ідеально.

Скільки тривав ремонт?

Десь з півроку, тому що дуже великий обсяг робіт. Там же тільки один вестибюль 65 квадратних метрів. Зробили нові санвузли, підсобку для робітників і три спальні. Після закінчення цього ремонту, вирішили взятися за веранду. На стару взагалі страшно було дивитися. Єдине що від нас вимагали представники фонду, щоб підрядники були сумлінними, не розкрадали все, як іноді в нашій країні буває. Тож перед виконавцями робіт ставили дуже строгу й чітку задачу: працювати на совість. Матеріал вибирали найкращий. Єдине що залишили на мій розсуд - підбір кольорів.

Потім ми вирішили відремонтувати спортзал. Старий був у такому чисто радянському стилі - причеплені зверху батареї, які нічого не гріли, страшні шибки, стіни, пофарбовані олією. Знову все викинули. Приміщення утеплили, поставили нові вікна й двері, зробили гарну підлогу та стелю. Купили спортивні знаряддя, стіл для тенісу та інше.

Потім я умовив представників Фонду зробити нам новий паркан. Старий бетонний стояв, мабуть, ще з дня відкриття будинку-інтернату. Наші хлопці за ці роки його розбили, розламали. А це до речі, аж 355 метрів!

А ще, наскільки я знаю, вам замінили вікна в усіх приміщеннях.

Так. Це також дуже великий обсяг робіт, тож робили все поетапно: спочатку, там де проживають вихованці, згодом - решту.

Ви говорили, що держаних грошей навіть на харчі для всіх дітей не вистачає.

Нам тут також не обійтись без допомоги Благодійного Фонду. А крім того нам передають на всі свята подарунки - то телевізор, то солодощі для вихованців, комплекти постільної білизни, багато іншого. Наші вихованці захотіли влаштувати дискотеки. Та їм не



вистачало музичних інструментів. Я зв'язався з представниками «Нової Громади». Мені сказали: «Обирайте, ми за все заплатимо».

Просто якась чарівна паличка. Я бачу, ви дуже задоволені вашою співпрацею з Фондом.

Дуже. І знаєте, я зрозумів, що люди з Благодійного Фонду також задоволені. Тому, що вони бачать, для кого це все робиться. Вони прекрасно розуміють, що треба ще багато. На жаль, на державу розраховувати взагалі зараз не можливо. Крім того, представники «Нової Громади» дуже чуйні люди, які чуже горе відчують, як власне.

НОВИНИ РАЙОНІВ

ЛИСЯНСЬКІ ЛІСІВНИКИ ЕКСПЕРИМЕНТУЮТЬ У ВИРОЩУВАННІ ДУБА

Експериментальні культури дуба було створили цієї весни у Шевченківському лісництві Лисянського лісгоспу. Традиційно діброви закладають уже готовими саджанцями одного чи двох років. А лисянські лісівники вирішили поекспериментувати і посіяти дуб спеціальним плугом ПКЛ-70 з висівним апаратом.

Над розробкою цього плуга лісівники працювали під керівництвом заслуженого лісівника Петра Гоголюка.

«Ми намагаємося шукати і запроваджувати нові технології, які б допомогли скоротити трудові та матеріальні затрати під час посадкової кампанії. А головне – сприяли б підвищенню приживлюваності та високій якості новостворених насаджень», – відзначив директор ДП «Лисянське лісове господарство» Володимир Штанько.

Таким способом заліснили 3 га на місці суцільної заготівлі головного користування 2015 року.

Зараз культури почувають себе чудово. На цих насадженнях провели один ручний догляд при легкій забур'яненості в рядах та два механізованих догляди культиватором КЛБ-1,7. Лісівники прогнозують приживлюваність на рівні 85%.

ДЕПУТАТИ ЗМІНИЛИ НАЗВУ СЕЛА, ВИДАЛИВШИ РАДЯНСЬКУ СКЛАДОВУ

Депутати Тальнівської районної ради перейменували назву селища Здобуток Жовтня, залишивши в назві лише першу частину – Здобуток.

ПІРОТЕХНІКИ ЗНИЩИЛИ ТРИДЦЯТЬ ВІСІМ СНАРЯДІВ

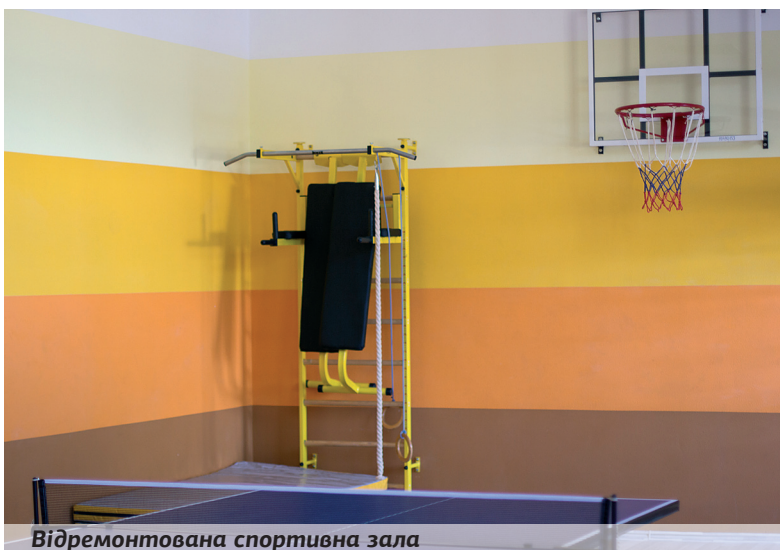
Сапери ДСНС знешкодили на спеціальному полігоні знайдені неподалік смт. Лисянка та поблизу села Кам'яний Брід вибухонебезпечні предмети часів війни.

10 вересня неподалік смт. Лисянка сапери піротехнічної групи вилучили та знищили 20 небезпечних знахідок, які за попередніми даними раніше викопали «чорні» археологи. Серед небезпечних предметів були одна мінометна міна калібром 82 мм., 3 снаряди 76 мм. та 88 мм артилерійські снаряди у кількості 16 одиниць.

Викопані снаряди цього ж дня чекали на піротехнічну групу також у лісовому масиві поблизу села Кам'яний Брід. Цього разу сапери ДСНС вилучили та знешкодили на спеціальному полігоні 8 артилерійських снарядів калібром 76 мм., 5 снарядів калібром 75 мм та ще 5 інших вибухонебезпечних предметів часів війни.



Нова веранда, створена для ігор



Відремонтована спортивна зала

ЯК ПЛАТИТИ ЗА СВІТЛО ВДВІЧІ МЕНШЕ

Щоб вся зарплата не йшла на оплату комуналки, потрібно придумувати способи зниження витрат на електрику.

Найбільш ефективний - установка багатотарифного лічильника. На відміну від звичайного, багатотарифний дозволяє нараховувати плату за спожиту електроенергію диференційовано, залежно від часу доби. Споживання енергії вночі різко знижується, а потім знову збільшується, і ці перепади скорочують термін служби устаткування електростанцій. Привчаючи споживачів користуватися електроприладами переважно вночі, енергетичні компанії вирівнюють режим роботи станцій (і економлять на їх обслуговуванні). Вартість багатотарифного лічильника коливається від 500 до 3000 грн. Та електрики радять, що дешевше 800 грн брати не варто: «Вони часто горять від перепадів електрики».

Потім щоб заощадити, треба правильно організувати себе і близьких:

пральні машини включати лише пізно ввечері або вночі, приймати душ, якщо встановлені бойлери, лише з ранку (до 8:00) і теж пізно ввечері. А ось холодильник, телевізор і комп'ютер «тягнуть» мало.

ЯК ЩЕ ЗМЕНШИТИ ВИТРАТИ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ

Є й інші способи зменшити розмір рахунки за електрику. Наприклад, встановити в коридорі, ванній кімнаті, кухні та туалеті сенсорні світильники (від 250 грн / світильник). А в люстрах і настільних лампах замінити звичайні лампочки розжарювання на енергозберігаючі (найкраще світлодіодні). Хоч вони коштують в 10-15 разів дорожче (у середньому 100-150



грн проти 9-15 грн), ніж звичайні, але витрата енергії у них в 4-5 разів нижче, плюс служать вони 10-15 років. Якщо купуєте нову техніку, зверніть увагу на енергоефективні моделі класу А+ або А++.

Економно використовувати електроприлади (для цього варто уважно вивчити інструкцію до них): кип'ятити рівно стільки

води в чайнику, скільки ви використовуєте за один раз; вимикати електроплиту за 5-10 хвилин до закінчення приготування страви; частіше прати в режимах швидкого прання, на більш низьких температурах і з повним завантаженням машини; не ставити холодильник поряд з плитою або батареєю.

ХУДОЖНИК ІЗ ЖАШКОВА ТАРАС КРАМАРЕНКО



Тарас Крамаренко – майстер витинанки, достатньо незвичного мистецтва, традиції якого знаходять ще в трипільській кераміці. У цьому декоративно-прикладному мистецтві ніж, ножиці та інші «різальні» інструменти наче звільняють папір від усього зайвого й створюють «картину» без фарб і традиційних понять.

«Одного разу взявши до рук ножиці й папір, щоб вирізати сніжинку, я зрозумів, скільки таємниць містить в собі звичайнісінький папірець, – розповідає про своє улюблене заняття Тарас Володимирович. Вперше його можливості

продемонстрували ще стародавні китайці, створивши «театр тіней». Відтоді витинанка почала завойовувати світ. Особливо популярна вона зараз у слов'янських державах, щороку в Україні влаштовуються виставки-ярмарки, на які з'їжджаються

ТВОРИТЬ ВИТИНАНКИ

поціновувачі цього унікального виду декоративного мистецтва».

Народився він у селі Поташ Маньківського району Черкаської області. Живе в Жашкові. З дитинства любив майструвати, ліпити, малювати. Його першим учителем була мама, яка дуже гарно малювала. Закінчив Уманський та Одеський педагогічні інститути, художньо-графічний факультет. Однак педагогічна робота (був і директором) в школі не особливо сприяла творчості. А вже в Жашківському Будинку дитячої та юнацької творчості, працюючи керівником студії образотворчого мистецтва, Тарас Володимирович повністю віддається витинанці.

Зараз за плечима художника – де-



сятки виставок по всій Україні. Презентував свою творчість і в Грузії. Тематика творчості дуже різна: від фольклору і пейзажів до історії (того ж Голодомору) і навіть політики.

«Сьогодні найбільше задоволення отримую від спілкування з людьми, близькими мені по духу, здатними піднятися над пересічними проблемами, людьми, що зберегли дитячу безпосередність та щирість у відносинах, що цінують замусолені брудними мотиваціями вічні цінності: дружбу, любов, відкритість та відвертість... Повірте, це дорогого коштує», – говорить художник.

Кримінальні новини

УМОВНО ЗАСУДЖЕНИЙ МОЛОДИК ОБІКРАВ ДВОХ ЖІНОК

Умовно засуджений 20-річний молодий чоловік, який був причетний до серії пограбувань, вчинив ще ряд кримінальних правопорушень. Зловмисника затримали протягом години, його дії слідчі кваліфікують за двома статтями Кримінального кодексу України.

До чергової частини Жашківського районного відділу міліції звернулася 40-річна жителька одного із сіл району та повідомила про пограбування. Пенсіонерка розповіла, що вночі, коли вона в одній із кімнат будинку відпочивала, до її хати через шибку заліз невідомий. Жінка почула гуркіт, побачила чоловіка і намагалася його зупинити. У неї на столі лежали кошти в сумі 550 гривень, які він забрав і втік.

Міліціонери оглянули місце події, вилучили речові докази та опитали потерпілу. Отримавши опис нападника, правоохоронці встановили підозрювану особу. Ним виявився умовно-засуджений 20-річний житель цього ж села. Чоловіка знайшли за місцем проживання, він зізнався у вчиненому.

В ході слідства було з'ясовано, що затриманий обікрав ще й 86-річну пенсіонерку. До неї в будинок молодик потрапив через відкрите вікно. В серванті знайшов два срібних ланцюжка, 1000 гривень і втік.

Як повідомив начальник Жашківського районного відділу міліції Роман Ражев за даними фактами відкрито кримінальні провадження за частинами 3 статті 185 (Крадіжка) та статті 186 (Грабіж) Кримінального кодексу України. Вирішується питання обрання міри запобіжного заходу – тримання під вартою. Чоловікові загрожує пока-

рання у вигляді позбавлення волі на строк до шести років.

19-РІЧНІ ЗЛОДІЇ РОЗІБРАЛИ КРАДЕНИЙ МОПЕД НА ЗАПЧАСТИНИ

Тальнівчани біля ігрового клубу викрали мопед, який розібрали на запчастини. Хлопців затримано, вони дають свідчення. За фактом незаконного заволодіння транспортним засобом відкрито кримінальне провадження за статтею 289 Кримінального кодексу України.

До чергової частини Тальнівського райвідділу міліції зателефонував 19-річний місцевий житель та повідомив, що його мопед викрали. На місце пригоди черговий направив слідчо-оперативну групу.

Як з'ясувалось, потерпілий приїхав до ігрового клубу на мопеді, який залишив на вулиці біля приміщення.

Вийшовши з клубу, побачив, що його двоколісний транспорт зник.

Взявши заяву у потерпілого, правоохоронці розпочали перевірку по даному факту та пошуки підозрюваних. Опитавши місцевих жителів та провівши ряд заходів, працівники міліції встановили, що до даного кримінального правопорушення причетні 19-річні місцеві жителі, яких затримали за місцем проживання. У одного з підозрюваних на підвір'ї, правоохоронці виявили викрадений мопед, який хлопці встигли розібрати на запчастини.

На даний час слідчим відділенням Тальнівського райвідділу міліції відкрито кримінальне провадження за частиною 1 статті 289 (Незаконне заволодіння транспортним засобом) Кримінального кодексу України. Санкція даної статті передбачає покарання у вигляді позбавлення волі від трьох до п'яти років. Триває досудове розслідування.

НОВИНИ РАЙОНІВ

КОЛИШНІЙ ГОЛОВА ТАЛЬНІВСЬКОЇ РДА СТАВ СПЕЦНАЗІВЦЕМ

Колишній голова Тальнівської РДА Юрій Нечай після свого звільнення не став довго посипати голову попелом. Як справжній чоловік, він подався до війська і став бійцем Кіровоградського полку спеціального призначення. Про це стало відомо з соціальних мереж в інтернеті.

ПЕРЕМОЖЦЕМ ОБЛАСНОЇ КРАЄЗНАВЧОЇ ПРЕМІЇ СТАВ ЖУРНАЛІСТ ІЗ ЗВЕНИГОРОДКИ

У Черкасах відбулося засідання Конкурсної комісії з присудження Черкаської обласної краєзнавчої премії імені Михайла Максимовича.

Цьогорічним лауреатом премії за рішенням членів комісії став Феофан Феофанович Білецький за працю «Розкази мені, Тікичу... Буки від давніх часів до сьогодення».

Це видання висвітлює історію селища Буків, що на Маньківщині. Вона переплітається з історією всієї України. Журналіст, літератор, поет, краєзнавець Феофан Білецький прагнув, щоб у душі читачів ще більше розгорілася іскрина тепла й любові до своєї малої батьківщини, щоб люди внесли свою частку в її розквіт і не забували частіше вирушати на побачення з Гірським Тікичем, з Буками, де «... навіть небо ближче до землі, і зорі залюбки у Тікичі хлюпочуть».

НА ТАЛЬНІВЩИНІ НЕ МОЖУТЬ ВИЗНАЧИТИСЬ, ЯКЕ СЕЛО СТАНЕ ЦЕНТРОМ ГРОМАДИ

Триває епопея з пошуком центру для громади, яка об'єднує села Соколівочку, Степну, Червоне, Кобриніву Греблю, Кобринове, Заліське, Антонівку, Онопріївку, Павлівку Другу й Кобиляки. Спочатку представники сільських громад вирішили об'єднатися навколо Соколівочки. Згодом передумали й надали перевагу Онопріївці. Мовляв саме це село лежить у центрі новоствореної адміністративної одиниці.

Однак у районній раді знову відбулися збори. Вирішили, що найкраще з центром новоствореної громади упорається все-таки Соколівочка. Масла у вогонь підлили селяни Заліського. На своїй зустрічі вони постановили ні за що не приєднуватися до Онопріївки, бо в Заліського бюджет удвічі більший.

– Не хочемо приєднуватися до старців, – заявили заліщани.

Зрештою на нових зборах більшістю голосів ухвалили, що центром нової громади буде таки Соколівочка, а не Онопріївка. Пропозицію щодо зміни вже направили до Черкас. Папери підписали всі сільські голови за винятком представника Онопріївки.

ЯК ВПОРАТИСЯ З ГОЛОВНИМ БОЛЕМ ПРИ ЗМІНАХ ПОГОДИ

Погіршення погоди перетворює життя багатьох людей в постійне випробування головним болем. Погода різко і безнадійно зіпсувалася - в найближчий тиждень синоптики не обіцяють нічого, крім дощів, холоду і погіршення геомагнітної обстановки? Це означає, що метеочутливі люди, швидше за все, будуть у ці дні страждати від головного болю

Як його упередити і як вгамувати? Ці питання ми поставили невропатологу Аллі Чайковській.

«Переважає більшість людей вважають, що причина головного болю - поганий тонус судин, - говорить вона. - Безумовно, тим, у кого є судинні захворювання, буває гірше: через порушений кровообіг вони відчувають кисневе голодування, що гарного самопочуття не додає. Але єдина причина головного болю при зміні погодних умов - це неможливість організму плавно перебудуватися на новий режим роботи. Справа в тому, що така перебудова регулюється головним мозком. І при недосконалої адаптаційної системи починають хворіти здорові тканини: в них надто активні датчики болю - больові рецептори сигналять: «Рятуйте, мені погано». Це з одного боку. З іншого - для людей з таким слабким «перемикачем» адаптація пов'язана з великими енергетичними витратами, що ще більше погіршує самопочуття. Тому дії метеочутливих людей у такі дні повинні полягати в підвищенні енергії. Далі - поради, як це зробити.

Крижаний душ або гарячий компрес

Якщо головний біль застав вас вдома, прийміть холодний душ, -

він спрацює як стимулятор вегетативної системи. В робочих умовах можна прикласти тканину, змочену в холодній воді, до потилиці або до скронь, якщо біль в цьому районі. Якщо біль посилюється порушенням кровообігу через остеохондроз чи спазму судин, то вам, швидше, допоможе гаряча процедура: прикладіть до області шиї грілку з гарячою водою або укутайте голову вовняною хусткою; на роботі - інтенсивно розімніть м'язи шиї ззаду руками.

Вийдіть прогулятися

Кроки «ремонтують» адаптаційні механізми, оскільки організм людини знаходить викид адреналіну, що порушує роботу вегетативної системи. Важливо ходити в комфортному темпі.

Випийте чай з м'яти, меліси або лаванди

Ці трави спричиняють седативний ефект. А при погашенні системи збудження, організм переходить на економний режим роботи нервової системи. Якщо випити чаю з яким-небудь різким ароматом (кориця, імбир), то це допоможе «перемкнути» адаптаційні механізми.

Підгодуйте себе глюкозою

Найшвидше організм отримує енергію з вуглеводів і не витрачає

стільки сил на її видобуток, як з жирів або білків. Тому при головному болю спробуйте підгодувати себе глюкозою. Але тільки корисною: батончики на основі круп, чорний шоколад, солодкі фрукти. Також можна розсмоктати шматочок рафінаду.

«Завести» систему ароматами

Якщо подихати тонізуючими ароматами - запалити аромалампу з 4-5 краплями олії цитрусових або хвойних дерев, то це змусить ворухитися адаптаційну систему і вправніше пристосовуватися до нових умов. Той же ефект дасть втирання у скроні аромабальзамів з аптеки типу «зірочка».

Подихайте лівою і правою ніздрями

Енергія правої півкулі - тепла, лівої - холодна. Якщо поперемінно вдихати-видихати то з однієї, то іншої ніздрі, відбуватиметься урівноваження енергетичного потенціалу організму. Крім того, таке заняття на кшталт медитації, а вона - заспокоює. Або можна порухувати кількість проїжджачих авто за вікном або число власних вдихів і видихів. Це також медитація.

«Наповніть» голову зеленим світлом

Подумки наповніть голову зе-



леним світлом. Справа в тому, що кожен колір має вібрації. У зеленого вони - лікувальні: оскільки він знаходиться в середині спектру, то несе в собі енергії врівноваженості, спокою. Тому має релаксуючий, знеболюючий ефект.

Знеболюючі: які з препаратів ефективні

Різноманітність таблеток «від голови» настільки велика, що очі розбігаються, коли переступаєш поріг аптеки. Які ж засоби вибрати? «Для зняття болю краще прийняти нестероїдні препарати згідно інструкції до них (ібупрофен, бофен, бруфен, ібунорм, ібупрекс, імет, нурофен), - говорить невропатолог. - Вони блокують синтез речовин, що проводять біль. Але врахуйте, що довше трьох днів без консультації з лікарем ці препарати пити не можна. Крім того, біль три дні підряд - привід йти до невролога. До лікаря варто поспішити також, якщо головний біль ви відчуваєте частіше, ніж два рази на 30 днів».

Як зняти нервову напругу

Ви помічали, що серед веселу-

нів і оптимістів відсоток страждаючих мігрєнню куди нижче? І цьому є пояснення. Бо дощ вони сприймають не як перешкоду, а як чарівність осіннього дня. Тобто - задоволені. А головний мозок задоволеної, спокійної людини мобільно реагує на зміни. Звідси - і відсутність головного болю. Тому пропонуємо нескладні способи для зняття нервової напруги і її попередження. Зробіть перед душем масаж. Масажувати слід все тіло - від ступень до вух. Бажано з маслом (його треба злегка підігріти на водяній бані): таким чином зігріваючий ефект від масажу буде більш вираженим, а значить - і розслаблення м'язів також. Найкраще - з кунжутним. Таке масло добре проникає в шкіру. Процедуру цю добре б проводити щовечора, а якщо є можливість, то й вранці. Це налаштує вас на спокійний лад: всі перипетії прийдешнього дня будуть сприйматися не так гостро, а значить, не буде нервового перенапруження. Особливо ретельно пройдіться по великих пальцях на руках і ногах - біологічні точки на них пов'язані з головним мозком.

ЛІКАРІ НАЗВАЛИ НАЙКОРИСНІШІ ОСІННІ ПРОДУКТИ

Як відомо, вітаміни та інші корисні речовини життєво необхідні нам для підтримки здоров'я і тонусу всього організму, тому важливо знати, в яких продуктах міститься максимальна кількість мінералів, амінокислот і інших цілющих компонентів

Восени варто переходити на каші. Будь-яка крупа по-своєму корисна для здоров'я, тому що в ній міститься клітковина, що очищує кишечник від шлаків і токсинів, а також перешкоджає підвищенню рівня холестерину в крові, що дуже важливо для сер-

цево-судинної системи. Плюс до всього, каші дають відчуття ситості на тривалий час і поповнюють запас енергії для людини, а восени, коли погода не радує, бадьорість і енергія потрібні всім.

Восени у вас є можливість харчуватися свіжими овочами



та фруктами, тому не втрачайте шансу зміцнити імунну систему перед настанням холодів, в чому вам допоможуть вітаміни з яблук, груш, капусти, томатів, огірків, кавунів і т.д.

Найбільш «осіннім» продуктом є гарбуз, багатий вітамінами і корисними речовинами. Але чо-

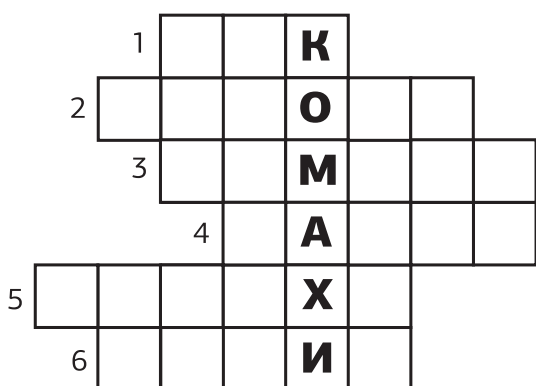
мусь не всі його люблять, хоча, насправді, з гарбуза можна приготувати різноманітні страви, які будуть відрізнятися неповторним ароматом і смаком. Гарбуз зміцнює імунітет, внаслідок чого організм людини буде максимально захищений від вірусів та інфекцій, яких восени з'являється величезна кількість.

Журавлина і калина - це ті ягоди, які асоціюються в усіх з осінню. Вони багаті на вітамін С, тому попередити і вилікувати простудні захворювання вам буде легко за допомогою журавлинного морсу, калинового чаю, пирога з журавлиною і вживання цих ягід у сві-

жому вигляді. Єдиний мінус - це заборона на журавлину і калину для людей, які мають підвищену кислотність шлунка.

Багато людей восени переходять з чаю на відвар шипшини, так як у шипшині містяться вітаміни: К, С, Е, В і Р, а також залізо і калій. Завдяки такому набору корисних речовин шипшина здатна нормалізувати роботу серця, судин, кишечника, нирок. Відвар із шипшини очищує кров від токсинів і насичує її залізом. Якщо ви будете щодня пити напій із шипшиною, то ваша імунна система стане міцною і зможе захистити вас від осінніх недугів.

Кросворд «Комахи»



1. Чорний, а не крук,
Рогатий, а не віл.
Шість ніг без копит.

2. Наче птиця, крила має,
Все літає та співає:
- Я медок вам наношу,
Не чіпайте, бо вкушу.

3. Летить дід, сів на цвіт,
волосинки розгортає,
солоденького шукає.

4. Хто літає над лузком.
Наче вертоліт,
За горюче п'є нектар
Й знову у політ.

5. Є у лісі хата,
В ній кімнат багато.
Тут живе пара
Добрих санітарів.
Ти цю хату не чіпай -
Санітарам спокій дай.

6. В довжину стрибати хоче
І до цього ще стрекоче.
Трохи схожий на коня,
Але не його рідня.
Стрибунець, що має дзвоник, -
Це лише звичайний ...

**Шукайте відповіді
у наступному номері**

Відповіді на кросворд від 2 жовтня 2015 р.:

1. Автомобіль 2. Метро 3. Літак 4. Човен 5. Велосипед 6. Поїзд 7. Мотоцикл 8. Трамвай 9. Автобус