



ВІКТОР ПОГОРІЛИЙ: «ЩОРОКУ НАШ ФОНД УСЕ БІЛЬШЕ КОШТІВ ВИДІЛЯЄ НА БЛАГОДІЙНІСТЬ»

Про БФ «Нова Громада» знають далеко за межами Жашківського району. Створений у Жашкові 2014 року групою компаній «Нові Продукти», фонд охоплює всі сфери життя регіону, сягає своєю благодійністю й сходу країни, допомагає Навчальному центру підготовки молодших спеціалістів Державної прикордонної служби ім. генерал-майора Ігоря Момота, що в Оршанці... Це за сприяння благодійного фонду юні спортсмени-жашківчани беруть участь у всеукраїнських і міжнародних змаганнях і часто повертаються з перемогами, музична школа має пасивну акустичну систему, музей гармоніки – свій вхід, нові двері й вікна, а школярі й дошкільнята п'ють чисту воду. Перераховано далеко не всі добрі справи «Нової Громади», про які йдеться в кожному номері нашої газети та які з уст в уста передаються поміж людей.

Результатами роботи БФ «Нова Громада» задоволені і керівник соціальних проектів, директор із виробництва ТОВ «Напої Плюс», депутат Черкаської обласної ради Віктор Погорілий, чим і поділився з читачами.

– Вікторе Григоровичу, у чому полягає філософія благодійного фонду «Нова Громада»?

– Суть нашої діяльності озвучена в самому слові «благодійний», що означає нести благо людям. А оскільки філософія встановлює свої істини шляхом дослідження

й доведення, то от уже п'ятий рік ми вивчаємо потреби населення, консолідуємо цілеспрямовані ініціативи, розробляємо плани й проекти та реалізуємо їх. Сьогодні в країні така ситуація, що, на жаль, без благодійницької, волонтерської діяльності не обійтися. Через економічну кризу держава не в змозі допомогти всім тим громадянам, які цього потребують, тому має долучатися й бізнес. Нині «Напої Плюс» – найбільший роботодавець на Жашківщині. Наше підприємство успішно розвивається: восени введено в експлуатацію новий цех



із виробництва пива й сидрів, зараз триває будівництво пивзаводу. Чим більші прибутки матиме ТОВ «Напої Плюс», тим більше коштів буде спрямовано на добродійні проекти.

– Щороку фонд підбиває підсумки своєї діяльності. Які результати цього разу?

– Ми не лише підсумовуємо, а й аналізуємо зроблене, щоб доцільно спланувати подальшу діяльність, розрахувати для цього фінанси й людський ресурс. Торішні результати радують. Змогли на 10% більше виділити коштів на благодійність, ніж 2016-го, тобто більше півтора мільйона гривень. Як і в попередні роки, робили акцент на соціальній сфері: допомога дитсадкам, школам, неприбутковим організаціям Жашкова й Жашківського району. На це 2017 року спрямовано 1 159 375 гривень. Із них 107 257 –

виділено для дошкільних навчальних закладів. Ще більше – 579 572 гривень – для загальноосвітніх шкіл Жашкова й Жашківського району. Зокрема спеціалізованій школі №1, що бере участь у проекті «Інноваційні школи Черкащини», закуплено меблі, дві швейні машинки для кабінету трудового навчання, канцтовари, ігри для пришкольного табору на загальну суму понад 47,5 тисячі гривень. Для школи №2 виділили понад 74 тисячі гривень. Не оминули жодного навчального закладу. Я побував сам у кожному освітньому закладі, щоб ознайомитися з обсягом потреб і разом знайти найоптимальніше вирішення проблем.

– Торік «Нова Громада» підтримувала спортивні й культурні заходи...

– Кошти, вкладені в розвиток дітей, – найкраща інвестиція в майбутнє. Однак ми маємо й миттєві успіхи. Спортивному клубу «Альянс» наш фонд переказав 12 560 гривень для поїздки на змагання в різні міста. Щоразу юні спортсмени привозили нагороди. От лише в грудні на Міжнародному турнірі з боксу, що проходив у Івано-Франківській області, наші дівчата вибороли три бронзи, одне срібло, а Дарія Ястремська завойовувала золоту медаль і стала чемпіонкою України з боксу серед дівчат. І як тут не пишатися!

«Нова Громада» 2017 року закупила м'ячі, футбольну форму Жашківській дитячо-юнацькій спортивній школі. Для ФСК «Жашків» придбано комплект футбольної форми та перераховано кошти для участі в змаганнях на суму 30 584 гривні.

Аграрно-технологічному професійному ліцею новогромадівці презентували баскетбольні м'ячі та насос, а також вручили 31 новорічний пакунок ліцеїстам із малозабезпечених сімей і сиротам. Частково профінансували поїздки танцювального колективу з будинку дитячої та юнацької творчості «Едем» до Болгарії, закупили 140 футболок для оздоровчого табору «Джерельце», оплатили пальне для поїздки дітей на екскурсії. Провели святковий ранок для категорійних дітей та вручили 78 новорічних подарунків ді-

**Дорогі жінки!
Вітаю вас зі
святом весни –
Міжнародним
жіночим днем
8 Березня!**

**Від щирого серця бажаю
міцного здоров'я,
нев'яучої молодості,
достатку й злагоди
в родині! Нехай ваше
життя буде яскравим
і насиченим цікавими
подіями, нехай
кохані дарують вам
увагу й тепло, друзі
оточують щирим
розумінням, колеги
поважають і цінують,
а діти приносять лише
радість. Хай усе, що
здавалося нездійсненним,
збудеться, а
найбажаніше стане
реальністю.
Жінка – це
найпрекрасніше, що
є в цьому світі, тому
продовжуйте й далі
робити його кращим,
приносячи добро й любов.
Побільше посміхайтесь,
радійте життю,
будьте завжди щасливі,
задоволені, успішні й
кохані!**

**Керівник
соціальних проектів
БФ «Нова Громада»
Віктор Погорілий**

тям-сиротам та дітям, позбавленим батьківського піклування. На даному святкуванні були також присутні дітки наших працівників. Крім того, дітки шести садочків міста отримали новорічні солодкі подарунки від БФ «Нова Громада». До Дня міста ми запросили співочий колектив «Made in Ukraine», а до Дня захисту дітей фондом була організована благодійна акція, під час якої дітям безкоштовно роздавали попкорн.

Не забуваємо й про наших ветеранів. Частково профінансували захід до дня учителя, де лунали слова вдячності та пошани вчителям-ветеранам, передплатили літнім людям газети, для хору «Ветеран» придбали сценічні українські костюми. Волонтери фонду завітали до 50-ти осель вдів ліквідаторів ЧАЕС та подарували продуктові набори. Тут найважливіший наш меседж – охопити увагою якнайбільше людей, нікого не залишити забути, самотнім.

стор. 2>



**Прожитковий мінімум
зростатиме**

стор. 3



**Дерева можна обрізати за
плюсової температури**

стор. 4

ВІКТОР ПОГОРІЛИЙ: «ЩОРОКУ НАШ ФОНД УСЕ БІЛЬШЕ КОШТІВ ВИДІЛЯЄ НА БЛАГОДІЙНІСТЬ»

Продовження.
Початок на стор. 1

– Як ви говорили раніше, «Нова Громада» продовжує реалізовувати проект, спрямований на забезпечення жашківчан чистою водою...

– Одне з найвагоміших наших досягнень минулого року – це встановлення в п'ятьох міських школах системи очищення води на суму 339 264 гривні.

2016 року таку ж систему поставили в дитсадках Жашкова. Тепер наші діти вживають чисту, якісну воду, що так важливо для їхнього здоров'я.

– Уже четвертий рік ви поєднуєте депутатську й благодійну діяльність. Чи не зменшується потік людей, які звертаються зі своїми проблемами й у депутатську приймальню, й до фонду.

– Цей потік не зменшився, а збільшився. Засмучує те, що громадяни не мають коштів на лікування чи подолання якихось побутових негараздів.

І радує, що все більше людей дізнається про наш благодійний фонд, про свого депутата, який представляє Жашків в обласній раді.

Із обласного бюджету як депутат торік надав матеріальну допомогу 42 особам на загальну суму 34 100 гривень і 100 тисяч гривень спрямував на укомплектування методичних кабінетів у шести садочках Жашкова, а саме на закупівлю ноутбуків, проєкторів, принтерів і музичних центрів.

«Нова Громада» 2017 року виділила населенню Жашкова та сіл району зі свого бюджету 343 тисячі гривень, майже 29 тисяч із цієї суми сплачено податків. У 2017 році фондом було зафіксовано 95 звернень громадян, більшість яких – онкохворі. Тому 38 громадян, що звернулися з проханням допомогли у лікуванні отримали матеріальну підтримку, загальною вартістю 160 500 грн, на лікування 13 дітей перераховано кошти в розмірі 37,5 тисячі гривень, 35 інвалідам, які потребували термінового хірургічного втручання, виділено майже 90 тисяч гривень, дві особи отримали кошти

на відновлення житла після пожежі. Також фондом були виділені кошти і особам, які мають скрутне матеріальне становище та іншим громадянам, що звертались за допомогою.

– Усе це викликає думку про, так би мовити, масштабність проблем...

– Боляче те, що людям бракує коштів для найнеобхіднішого, зокрема ліків! Це є беззаперечним доказом необхідності негайних змін у медичній галузі на державному рівні. Узагалі, той спектр звернень до «Нової Громади» як громадян, так і установ Жашківщини – це відображення проблем усієї країни.

До того ж, на превеликий жаль, у країні триває війна. І ми не можемо стояти осторонь: продовжуємо допомагати нашим бійцям у зоні АТО, тісно співпрацюючи з громадськими організаціями, відгукуємося на звернення Оршанецького навчального центру.

– Де черпаєте натхнення для реалізації стількох різнонаправлених проєктів?

– Насамперед мене заохочує довіра людей. Упевнений: жашківчани бачать, що моя передвиборна програма крок за кроком утілюється в життя. Я відкрито дивлюся в очі своїм виборцям, мене впізнають, зі мною вітаються на вулицях Жашкова, спілкуються. З повагою і вдячністю ставляться й до всіх волонтерів нашого благодійного фонду. Звісно, вдячний своїй команді однодумців, місцевим депутатам, які завжди підтримують мене. Надихають на подальшу роботу результати, якими пишаємося.

Тож підприємство «Напої Плюс» підтримуватиме й надалі свій бла-

годійний фонд, уже затверджено бюджет на цей рік. Головним нашим напрямом так і залишається соціальна сфера: школи, дитсадки, медичні й культурні заклади. Намагатимусь залучити більше фінансування з інших бюджетів, за можливості й міжна-

родних фондів, які надають підтримку розвитку місцевих громад. Сподіваюся на ініціативність, згуртованість жителів району, адже всі великі справи можна творити лише разом.

Олександра Шлях



ПІДСУМКИ БЛАГОДІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БФ «НОВА ГРОМАДА»

У 2017 РОЦІ ВИТРАЧЕНО НА БЛАГОДІЙНІСТЬ ПОНАД 1 500 000 ГРН



**ДОПОМОГА СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ –
1 002 805,82 грн, серед яких:**

107 257,32 грн – дошкільні навчальні заклади м. Жашків та Жашківського р-ну

579 572,89 грн – навчальні заклади м. Жашкова та Жашківського р-ну

5 959,20 грн – 1 ліцей

60 087,76 грн – відділ освіти та Музична школа

85 141,38 грн – 4 спортивні та 1 культурна установи

33 342,00 грн – допомога ветеранам та вдовам ліквідаторів ЧАЕС

131 445,27 грн – покращення інфраструктури міста



**ДОПОМОГА
АТО –
156 568,52 грн**



**МАТЕРІАЛЬНА
ДОПОМОГА НАСЕЛЕННЮ –**

343 066,26 грн, серед яких:

28 666,26 грн – податок на доходи фізичних осіб та військовий збір



95 осіб

Вступники до коледжів і технікумів на базі 11 класів подаватимуть документи виключно в електронній формі. Це передбачено умовами прийому для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста в 2018 році, які затверджені наказом Міністерства освіти і науки України (МОН) і вже пройшли реєстрацію в Міністерстві юстиції.

Таким абітурієнтам потрібно створити електронні кабінети в системі ЄДЕБО (єдина державна електронна база з питань освіти) й через них подавати заяви, попередньо відвантаживши необхідні документи. Приймають сертифікати ЗНО 2016-го, 2017-го і 2018 років, окрім оцінок із англійської, французької, німецької та іспанської мов. Із цих предметів прийматимуть лише сертифікати 2018-го.

Подавати заяви в паперовій формі зможуть вступники на основі 11 класів, які мають право на пільги, розбіжності в ПІБ, даті народження, статі або громадянстві в атестаті та сертифікаті

УМОВИ ПРИЙОМУ НА НАВЧАННЯ В ТЕХНІКУМАХ ЗМІНИЛИСЯ



ЗНО, що подають іноземні документи про повну загальну середню освіту або атестати, видані до запровадження фотополімерних технологій їх виготовлення. Ще однією підставою може бути неможливість зареєструвати електронний кабінет або подати заяву в електронній формі з інших причин, підтверджена довідкою приймальної комісії.

У паперовій формі, як і раніше, подаватимуть

заяви й документи вступники на основі дев'яти класів. Для них прийом заяв почнеться 2 липня і триватиме до 18-ї години 14 липня 2018 року. Упродовж 15–22 липня проходять вступні іспити, творчі конкурси та співбесіди. Рейтинговий список вступників оприлюднюватиметься не пізніше 24 липня, а зарахування на місця держзамовлення буде не пізніше 30 липня.

Абітурієнти на основі 11 класів зможуть реєструвати електронні кабінети й завантажувати в них документи з 2 липня, а подавати заяви – із 12 липня. Реєстрація триватиме до 18-ї години 25 липня, подання заяв – до 1 серпня для тих, хто вступає на основі співбесіди, іспитів або творчих конкурсів, і до 8 серпня для осіб, які вступають на основі сертифікатів ЗНО. Рейтингові списки оприлюднюватимуть не пізніше 9 серпня, зарахування на місця держзамовлення на основі співбесіди – не пізніше 8 серпня, а на основі сертифікатів ЗНО, вступних іспитів або творчих конкурсів – не пізніше 14 серпня.

Ще однією новацією 2018 року для вступу на молодшого спеціаліста буде дві форми заяв на участь у конкурсі. Зокрема, вступник зможе зазначити, що він бере участь у конкурсі й на бюджетні місця, і на контрактні або виключно на контрактні.

ПРО СТРАХОВИЙ СТАЖ МОЖНА ДІЗНАТИСЯ В ПЕНСІЙНОМУ ФОНДІ

Кожна людина має право безкоштовно отримати відомості про себе в системі персоніфікованого обліку та проконтролювати всі дані, накопичені в її персональній обліковій картці системи персоніфікованого обліку, що будуть враховані під час розрахунку майбутньої пенсії.

Як інформують у департаменті соціальної політики, можна обрати два зручні варіанти перевірки страхового стажу.

1. Прийти до будь-якого відділення Пенсійного фонду України (ПФУ) з паспортом та ідентифікаційним кодом. Якщо маєте при собі

ці два документи, фахівці за декілька хвилин видрукують вам дані з бази персоніфікованого обліку. Згідно з ними ви зможете перевірити, яку вам нараховували зарплату, скільки за вас сплачували соціального внеску та скільки днів страхового стажу вам зараховано за той чи інший місяць.

2. Можна зареєструватися на веб-порталі Пенсійного фонду України й шомсяця, не виходячи з дому, перевіряти, чи зараховували вам страховий стаж. На веб-порта-



лі ПФУ передбачено два способи реєстрації:

- он-лайн реєстрація за електронним цифровим підписом (ключем ЕЦП), ключ ЕЦП знаходиться на будь-якому носії (наприклад, флешці) або на електронному пенсійному посвідченні (ЕПП);
- подання заяви для реєстрації на веб-порталі (необхідне особисте відвідування органу ПФУ).

лу цього року уряд розгляне можливість чергового підвищення мінімальної зарплати.

«Під час розгляду держбюджету-2018 президент України запропонував за підсумками першого кварталу розглянути питання збільшення мінімальної зарплати до 4100 гривень. Я підтримую цю ідею й переконаний, що в нас для цього будуть усі можливості», – наголосив Павло Розенко.

Він також додав, що середня заробітна плата вже в жовтні – листопаді може перевищити 10 тисяч гривень.

ПРОЖИТКОВИЙ МІНІМУМ ЗРОСТЕ ПРИБЛИЗНО НА 12%

У держбюджеті-2018 зафіксована «програма-мінімум»: за рік прожитковий мінімум зросте на 10–12%, а від нього залежить більше 80 видів соціальних виплат. Про це повідомив віце-прем'єр-міністр України Павло Розенко. Він також наголосив на подальшому зростанні заробітних плат протягом року.

«Торік влада зважилася на серйозний крок – підвищення «мінімалки» відразу більш ніж удвічі – до 3200 грн. Цього року ми

пішли ще далі, підвищивши з 1 січня 2018 року мінімальну зарплату на 17%, до 3723 гривень, на 25% підвищили зарплати вчителям, під

час медичної реформи відбудеться зростання зарплат лікарів», – зазначив віце-прем'єр-міністр.

За підсумками першого кварта-

ЮРИДИЧНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ

ЯКА ЖІНКА ВВАЖАЄТЬСЯ ОДИНОКОЮ МАТРІ'Ю

Чи є одинокою матір'ю розлучена жінка, що має малолітню дитину, в актовому записі про народження якої відомості про батька зазначені на підставі свідоцтва про шлюб?

Л. Кравченко, м. Жашків

Наразі законодавство не встановлює конкретного визначення поняття «одинока мати». Чи можна віднести розлучену жінку, яка має малолітню дитину, до законодавчо визначеного терміну «одинока мати» – це залежить від норм законів, що регулюють певні правові відносини, та деяких умов.

Так, відповідно до Закону України «Про відпустки», одинокою матір'ю вважається жінка, яка вихо-

ває дитину без батька (зокрема й розлучена). Однак це визначення застосовується лише до тих правовідносин, що регулюються цим законом. Наприклад, одинока мати має право на щорічну відпустку в зручний для неї час.

У пункті 9 постанови пленуму Верховного Суду України від 6.11.09 р. №9 «Про практику розгляду судами трудових спорів» міститься визначення терміну

«одинока мати», відповідно до якого одинокою матір'ю вважається жінка, яка не перебуває в шлюбі й у свідоцтві про народження дитини відсутній запис про батька дитини або запис про батька зроблено в установленому порядку за вказівкою матері. Також одинокою матір'ю є вдова, інша жінка, яка виховує й утримує дитину сама. Цей пункт постанови поширюється на певні випадки звільнення жінок, що мають дітей (ст. 184 КЗпП). У такому разі одинокою матір'ю також є розлучена жінка, але за умови, що в неї дитина до 14 років і вона самостійно її утримує (батько не сплачує аліментів).

З огляду на положення ст. 181



Сімейного кодексу, якщо жінка отримує аліменти на дитину або якщо батько дитини бере участь в її утриманні в інший спосіб, вона не може вважатися такою, що утримує дитину самостійно.

НОВИНИ

НА ЖАШКІВЩИНІ ЗА ОРЕНДУ ГЕКТАРА ПАЮ ПЛАТЯТЬ БІЛЬШЕ 3 ТИС. ГРИВЕНЬ

Торік власники паїв у Черкаській області отримали 2,3 млрд грн оплати за надання в користування своїх земельних ділянок.

Найвища вартість оренди землі за гектар у Золотонському (3697 грн), Драбівському (3414 грн), Маньківському (3457 грн), Чигиринському (3232 грн) і Городищенському (3230 грн) районах. Найнижча – в Черкаському (1935 грн) і Смілянському (1851 грн) районах. На Жашківщині в середньому виходить 3150 грн за гектар.

Середній розмір орендної плати за земельні паї на Черкащині щороку збільшується. Так, нині він становить 2962 грн за гектар або 7,31% від нормативної грошової оцінки земель, переданих в оренду. Торік середній розмір плати за орендовані в людей ділянки на цей період становив 2253 грн за гектар, а 2015 року – 1635 грн.

У РАЙОНІ ПРОДАНО ПРАВА ОРЕНДИ 49 ЗЕМЕЛЬНИХ ДІЛЯНОК

На аукціонах 2017 року продано права оренди 49 ділянок загальною площею 365 га, що розташовані на території Жашківщини. Це найкращий показник в області. Завдяки земельним торгам сільські ради, в адмінмежах яких розташовані ці ділянки, щорічно отримуватимуть від орендарів 2 млн 786,5 тис. грн. Найдорожчими стали дві ділянки, розташовані в адмінмежах Олександрівської сільської ради. За них сільгосптовариство сплачуватиме 58,7% і 49,5% від нормативної грошової оцінки (НГО) землі, або в грошовому еквіваленті відповідно: 576 тис. грн і 438 тис. грн.

Загалом торік Головне управління Держгеокадастру у Черкаській області організувало й провело 89 земельних аукціонів, за результатами яких передано в користування 159 земельних ділянок загальною площею 1816,5 га. Найдорожчим став масив площею 34 га на території Лоташівської сільської ради Тальнівського району. Під час аукціону розмір річної орендної плати збільшився з 8% до 165% від НГО й становить 375,3 тис. грн, стартова ціна була лише 18,2 тис. грн.

НА ЧЕРКАЩИНІ НАЙБІЛЬШЕ ВАКАНСІЙ РОБІТНИЧИХ ПРОФЕСІЙ

Серед вакансій, що надійшли від роботодавців до центрів зайнятості Черкаської області, трійку лідерів очолили робітничі професії – 59%, друге місце посіли службовці – 22% і 19% – це вакансії для осіб, які не мають кваліфікації.

Серед вакансій, для яких роботодавці зазначили найвищу заробітну плату, такі: головний інженер (близько 11 тис. грн), виконавчий директор (9,3 тис. грн), головний агроном (8,1 тис. грн). Головному бухгалтеру, кухареві, водію автотранспортних засобів, маляреві пропонують у межах 7–8 тис. грн). Менеджеру, верстатнику деревообробних верстатів, електрозварникові на автоматичних і напівавтоматичних машинах, інженерові, економісту, водієві навантажувача, бухгалтеру платитимуть 6–7 тис. грн.

Шановні читачі!

Газета «Нова Громада» запровадила рубрику «Юридичні консультації». Свої запитання надсилайте на електронну адресу rogoriliy@nova-gromada.com.ua або телефонуйте за номером (04747) 6-00-41.

ФРУКТОВІ ДЕРЕВА МОЖНА ОБРІЗАТИ ЗА ПЛЮСОВОЇ ТЕМПЕРАТУРИ

Правильне та своєчасне обрізування плодкових дерев – запорука хорошого врожаю. Завдяки видаленню слабких і хворих гілок здорові й сильні отримують більше живильних речовин. Найкращий час для обрізування – кінець зими або початок весни, коли рослини ще не прокинулися, але от-от почнеться період швидкого росту.

Раджу садівникам рано навесні, обрізаючи дерева в садах, звернути увагу на пошкоджені гілки, прирості, які потрібно видалити. Якщо пошкоджена деревина, то слід забезпечити посилене живлення азотними або комплексними добривами, наприклад нітроаммофоскою, – каже кандидат сільськогосподарських наук Микола Кучер, який 13 років був директором Інституту помології ім. Л. П. Симиренка, що в Млісві Городищенського району. – Дуже важливо побілити штамби, стовбури, скелетні гілки. Хоча це краще було б зробити з осені, щоб не пропустити перепадів температури, через які виникають тріщини на деревах. Білять садовими фарбами чи вапном. Обов'язково якомога раніше приберіть опале листя з-під дерев, якщо цього не зробили восени. Саме в листі залишається багато збудників хвороб. Не забудьте прибрати муміфіковані плоди з дерев і біля них.

Обрізають дерева, коли встановиться плюсова температура. Тоді рослина, яка



вже вийшла зі стану глибокого спокою, починає розвиватися й іде сокорух.

– Відрізаючи гілку, ми ніби відкриваємо судини, й рідина накопичується на зрізах, – пояснює Микола Федорович. – Якщо ж цю процедуру робити під час морозу, то вода, яка міститься в клітинному соку, замерзає, утворюючи кристали льоду. Вони розширюються й рвуть судини, тобто травмують рослину. Персик, абрикос, черешню (південні культури) рекомендовано різати пізніше, коли ймовірність низьких температур менша. До того ж у персика, якщо видно зав'язь, можна нормувати наванта-

ження на рослину: чим воно більше, тим дрібніші плоди.

Коли температура повітря сягне +5 °С, зерняткові й кісточкові культури потрібно обприскати 3-процентною бордоською рідиною. Компоненти – купорос і вапняне молоко – продають у спеціалізованих магазинах для садівництва й городництва. Але важливо правильно змішати цю рідину, дотримуючись інструкції. Це обприскування з природних компонентів – чудовий засіб від хвороб, навіть прибере частину лишайників на деревах.

Уляна Царюк

НЕ ПРОПУСТІТЬ ПЕРШІ ОЗНАКИ ПРОБЛЕМ ІЗ ЗОРОМ У ДИТИНИ

Діти не завжди можуть точно пояснити, що в них болить, і, буває, не говорять, коли щось не так. Вони іноді соромляться зізнатися в цьому, боячись реакції однокласників. Але батьки, знаючи звички своїх чад, мають запідозрити зміни в їхній поведінці.

За статистикою, виявляють порушення зору в однієї дитини з 20 в дошкільному віці, в однієї з чотирьох школярів. Найчастіше батьки звертаються з маленькими пацієнтами, у яких короткозорість, далекозорість або косоокість, що можуть бути вродженими або з'являтися потім. Основні причини таких порушень – велике навантаження на очі читанням, переглядом телевізора чи комп'ютера. Багато немовлят народжується з укороченими очними яблуками. Це проявляється дитячою далекозорістю й минає до семи років.

Головне – діагностувати проблему на початку. Малюк часто мружиться, намагаючись побачити людей і об'єкти, які далеко від нього. Це перший дзвіночок, на який потрібно звернути увагу батькам й відвідати офтальмолога. Не треба боятися, що дитина обов'язково з кабінету вийде в окулярах. Часто, лише відкоригувавши раціон дитини, можна повернути стовідсотковий зір. Адже очам після тривалого навантаження потрібні вітаміни й мікроелементи, які потрапляють із їжею. І перекушуючи постійно печивом



і цукерками, їх навряд чи можна отримати.

Батьки можуть самостійно виявити симптоми порушення зору в дітей уже з 2-річного віку. Тривожні знаки: закриття одного ока, часте моргання, а також швидка стомлюваність від зорових навантажень, тримання книги на близькій відстані від очей, водіння пальцем по рядках, тертя очей.

Коли дитина дуже низько нахиляється під час заняття за столом, це може свідчити про хворі не лише очі, а й спину. Щоб розглянути предмет, діти крутять головою, при цьому голова схиляється в бік або одне плече помітно вище іншого. Часто погана

орієнтація в просторі й неуважність є також ознаками проблем із зором.

Тож пам'ятайте: при будь-якому з цих симптомів – не зволікати й шукати причину змін. Адже якщо справа не в поганому зорі дитини, то проблеми можуть стосуватися чого завгодно.

Щоб підвищити гостроту зору й для профілактики треба їсти моркву, гарбуз, обліпиху, листову петрушку та салат, абрикоси, цільнозерновий хліб, мигдаль, сир, кефір, риб'ячий жир і сметану. Навіть якщо з очима в маляти все гаразд, не потрібно забувати про щорічне обстеження в спеціаліста.

АНЕКДОТИ

Третя година ночі. Подружжя спить. Раптом дзвінок у двері. Чоловік, лаючись, іде відчиняти. На порозі стоїть незнайомиць, очевидно під чаркою:

– Друже, ходімо зі мною, тут поруч, допоможеш мене штовхнути.

– Ти, чоловіче, зовсім здурів? Третя година ночі! Іди кого-небудь іншого проси! Лягає знову в ліжко. Дружина запитує, хто приходив.

– Так, якийсь козел застряг, просив його штовхнути. Я його послав.

– Ти просто звірюка! Пам'ятаєш, як у нас мотор заглух, та ще й дощ ішов, і нас якийсь хлопець цілу годину штовхав? Ти що людини виручити не можеш?!

Чоловік, знову матюкаючись, вилазить із ліжка, одягається. Виходить у двір, у цілковитій темряві кричить:

– Чоловіче, ти де?

Із темряви:

– Тут я! Іди сюди!

– Та де тут?

– Ну тут, на гойдалці!

Одружений син прийшов з роботи, а йому мати каже:

– Твоя дружина мене сьогодні образила!

– О, а як це? Її ж удома немає, вона у відрадженті.

– Від неї сьогодні прийшов тобі лист на електронну пошту. Знаєш, що вона в кінці написала?! «Маріє Іванівно, будь ласка, не видаляйте листа, хай ваш син також прочитає»!

Поселилася жіночка в готель, приготувалась до сну. Тільки лягла, очі закрила, аж тут хрюпіння з сусіднього номера. І подушкою накрилась, і музику ввімкнула – все одно хрюпе. Вона давай гатити у стіну, але все марно.

Вранці стукає в сусідній номер і каже сусідові:

– Та чи вам позакладало?! Чи ви не чули, як я стукала цілу ніч у стіну?

– Та, жіночко, певно, що чув! Але вибачайте, що не прийшов, добряче втопився.

Еволюція подружнього життя. Перший рік після весілля: він говорить – вона слухає. Другий рік: вона говорить – він слухає. Третій рік: обоє говорять – сусіди слухають.

Із появою дітей знову починаєш відпрошуватися в батьків, щоб кудись піти.

ОВОЧЕВІ САЛАТИ Й ГАРБУЗОВА КАША ЗМІЦНЮЮТЬ ІМУНІТЕТ

Їжа в холодну пору року – більш калорійна, містить переважно білки, жири й вуглеводи. Але, перейшовши на зимове меню, ми мало вживаємо страв, багатих вітамінами. Через це наш організм стає вразливим для хвороботворних вірусів і хвороботворних бактерій, переважають депресивні настрої. Тож пропонуємо 5 страв, які не допустять авітамінозу.



а й корисний. Борщ можна назвати ліками, бо ж він забезпечує організм необхідними речовинами, нормалізує роботу систем і органів та сприяє підвищенню імунітету.

Буряк містить вітаміни А, С, Е, а також вітаміни групи В, а ще клітковину, пектини, органічні кислоти, мінеральні солі. Морква – головне джерело каротину взимку, вітамінів С, РР, Е, К і групи вітамінів В. Капуста багата вітамінами С, Е, Н, В1, В2, В3, РР, U, каротином, провітаміном D. Цибуля – теж цінне джерело вітамінів і речовин, що мають антимікробну, противірусну та протизапальну дію.

Незамінна складова нашого меню взимку й ранньою весною – овочеві салати. Так, до складу **вінегрету** входять практич-

но ті ж овочі, що й до борщу. А ще в нього кладуть квашені огірки чи капусту. Ці соління – теж вітамінна добавка.

Квашена капуста – просто безцінне джерело вітаміну С, якого тут більше, ніж у цитрусових. Багата вона й іншими вітамінами, мікроелементами, клітковиною і навіть лактобактеріями.

Збагатити свій організм вітаміном А можна завдяки **морквяному салату**. Цей вітамін необхідний для підтримки нормального зору, впливає на зовнішній вигляд шкіри, нігтів, волосся, сприяє зміцненню кісток і позитивно впливає на імунну систему. У салат ще кладуть часник, сир і додають сметану або олію. Також сир можна замінити редькою чи зеленим горошком. Якщо ж ви хочете зробити солодкий салат, то покладіть терте яблуко.

Дуже актуальна для теперішньої пори – **гарбузова каша**. У гарбузі – більше каротину, ніж у моркві. Ця страва містить вітаміни В1, В2, В6, В9, РР, Е і С, а також клітковину й безліч мікроелементів.