



№25

ІНФОРМАЦІЙНА ГАЗЕТА

1 ЧЕРВНЯ 2018 РОКУ

НОВА ГРОМАДА

Наш край славний своїми
неймовірними краєвидами.
Вашій увазі – добірка
найцікавіших місць регіону.

С. 4



Депутат ради Жашківської ОТГ
Олена Хоменко – про екологічні
ініціативи громади.

С. 2

БФ «Нова Громада» привітала
ветеранів Другої світової війни
Жашківщини з Днем перемоги.

С. 2

Як телефонні шахраї виманюють
в українців реквізити карток та
крадуть гроші з рахунків?

С. 3

ЩАСЛИВІ ДІТИ – УСПІШНА КРАЇНА



**Віктор
Погорілий,**
керівник
соціальних
проектів
БФ «Нова Громада»

У всіх розвинутих держав є спільна риса – увага до дітей і щира повага до дитинства. Тільки та земля буде багатою, де розуміють, що запорукою майбутнього розквіту

завжди було і залишається щасливе сьогодення дітей. **Ми, дорослі, маємо усвідомлювати, що створення умов для того, аби малюки росли здоровими, радісними, допитливими і кмітливими, – наше головне завдання.** Сучасний світ ставить перед дітьми дуже багато складних викликів. І не розгубитися в життєвому коловороті дитині може допомогти тільки одне – щира любов батьків,

бабусь, дідусів, старших наставників. В американської письменниці Ерми Бомбек є дуже влучна фраза: «Дитина найбільше потребує нашої любові тоді, коли, як нам здається, заслуговує її найменше». Пам'ятаймо про це! І будьмо щедрими на любов до наших маленьких співгромадян! Не тільки 1 червня у Міжнародний день захисту дітей, а повсякчас. Зі святом дитинства, мої любі маленькі земляки!

АКТУАЛЬНО

БФ «НОВА ГРОМАДА» – ДІТЯМ ЖАШКІВЩИНИ

Допомога дітям, у тому числі підтримка дитячих навчальних закладів району – один із пріоритетних напрямків діяльності благодійного фонду «Нова Громада», створеного Групою компаній «Нові Продукти». До Міжнародного дня захисту дітей згадуємо добрі справи благодійників.



НОВИНИ РЕГІОНУ

ПЕРЕМОГА НА МІЖНАРОДНОМУ КОНКУРСІ

Жашківський дитячий ансамбль гармоністів став володарем гран-прі міжнародного фестивалю-конкурсу дитячої та юнацької творчості «Квітуча Україна», який проходив у Києві. Учасники відомого у нашому краї колективу – виконавці Ярослав Маловічко, Олександр Дрозденко,



МОЛОДЬ ДОЛУЧАЄТЬСЯ ДО ЕКОЛОГІЧНО- ДОБРОЧИННОЇ АКЦІЇ

Бокс для збору пластикових кришечок встановлено у приміщенні Литвинівського закладу середньої освіти. Ініціатором акції став методист Жашківського будинку дитячої та юнацької творчості Сергій Сорокін. До збору вже долучилися декілька навчальних закладів міста. Зібрано понад 13 кг сировини.

НАШ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ КЛУБ ФІЗПІДГОТОВКИ – ОДИН ІЗ КРАЩИХ

Жашківський дитячо – юнацький клуб фізичної підготовки під керівництвом Дмитра Мазура зайняв II місце в номінації «Кращий спортивний клуб фізичної підготовки» за підсумками огляду-конкурсу на кращий стан навчально-спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах та дитячо-юнацьких клубах фізичної підготовки системи освіти Черкаської області у 2017 році. Вітаємо вихованців та керівника з перемогою!

Павло Врочинський та дует-шоу Івана Сухого і Павла Врочинського – зайняли перші місця у своїх категоріях. Нагадаємо: наші гармоністи стали лауреатами всеукраїнського конкурсу «Гармонь UA. Folk Fest» у 2017 році та міжнародного конкурсу «Україна єднає світ» у 2018-му.



КОМПОСТЕР ДЛЯ ПЕРЕРОБКИ ХАРЧОВИХ ВІДХОДІВ – У ЖАШКІВСЬКІЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНІЙ ШКОЛІ № 1

До 1 вересня 2018 року у десяти школах Черкаської області з'являться компостери для переробки харчових відходів з їдалень. Обладнання встановлюватиметься в навчальних закладах, які перемогли у спільному еко-освітньому проєкті Мінприроди та Міносвіти «Компола», спрямованому на підвищення рівня екологічної освіти та залучення молоді до практичних навичок сталого розвитку і споживання. Проєкт був започаткований київськими школярами Нікітою Шульгою та Софією-Христіною Борисюк. Серед переможців і наша Жашківська спеціалізована школа № 1, де вже чекають на встановлення компостера. Між іншим, заявку на участь у конкурсі подавали більше 200 шкіл зі всієї України.

ВІДТЕПЕР «ЕДЕМ» – НАРОДНИЙ ХУДОЖНІЙ КОЛЕКТИВ

Таке звання хореографічному колективу Жашківського будинку дитячої та юнацької творчості під



керівництвом Вікторії Бакуменко присвоєно у березні 2018 року Міністерством освіти і науки України. Сьогодні в ансамблі займаються понад 300 вихованців віком від 4 до 18 років. Талановиті юні артисти вже провели понад 100 виступів, причому більшість – у рамках всеукраїнських та міжнародних конкурсів. До речі, в минулому році «Едем» став бронзовим та срібним призером III Всеукраїнського чемпіонату з хореографічного мистецтва.

ЗАХОПЛЮЄТЕСЯ ФОТОГРАФІЄЮ? ВІЗЬМІТЬ УЧАСТЬ У ФОТОКОНКУРСІ «ВІКІ ЛЮБИТЬ ЗЕМЛЮ»

Конкурс фотографій природних пам'яток України «Вікі любить Землю» стартував 1 травня. Він проводиться організацією «Вікімедіа Україна» вже вшосте – для поповнення бази фотографій пам'яток природи і об'єктів природно-заповідного фонду України у Вікісховищі з подальшим визначенням найкращих робіт та найактивніших учасників. З умовами конкурсу можна ознайомитися на сторінці wikilovesearth.org.ua. За п'ять років, відколи конкурс був започаткований в Україні, учасники сфотографували понад 3000 об'єктів та територій природно-заповідного фонду України, загалом зібрано понад 60 000 фотографій.

Тільки за останні 12 місяців (з 1 червня 2017 року), за словами керівника соціальних проєктів благодійного фонду «Нова Громада» Віктора Погорілого, на реалізацію різноманітних «дитячих» програм було виділено понад 600 000 гривень.

Це кошти і на проведення поточних ремонтів та заміну вікон у школах та дитячих садках Жашківщини (понад 150 000 гривень, зокрема 50 000 гривень – на ремонт у спортзалі Жашківської загальноосвітньої школи № 2); і на придбання меблів, сантехніки, необхідного обладнання та передплату навчальних періодичних видань (понад 77 000 гривень, у тому числі 22 275 гривень – на придбання новорічної ялинки з прикрасами та сучасного відеопроєктора для Жашківського будинку дитячої творчості; 13 690 гривень – на меблі для інноваційного кабінету STEM-освіти Жашківської спеціалізованої школи № 1; 10 600 гривень – на закупівлю футбольних і волейбольних м'ячів та футбольної і волейбольної спортивної форми для вихованців Жашківської районної дитячо-юнацької спортивної школи).

Щоб росли здоровими

«Багато уваги фонд «Нова Громада» приділяє фінансуванню програм, які допомагають хлопчикам і дівчаткам Жашківщини рости здоровими. Адже

ми розуміємо, що щаслива дитина – це передусім здорова дитина», – говорить волонтер фонду Валентина Турська.

Один із наймасштабніших проєктів благодійників протягом останнього року – придбання та встановлення у п'яти школах Жашкова систем очищення води, на що в 2017 році було виділено майже 340 000 гривень (нагадаємо, що в позаминулому – 2016 році – фільтри з'явилися в усіх дитячих садочках міста). За словами представників благодійного фонду, програма з очищення води у навчальних закладах Жашківщини продовжиться і в цьому році: у планах встановлення системи водоочищення у приміщенні дитсадка і школи в селі Литвинівка Жашківської об'єднаної територіальної громади, у Жашківському аграрно-технологічному професійному ліцеї та в підвальному приміщенні Жашківської спеціалізованої школи № 1, де містяться, у тому числі юні жашківчани займаються спортом.

Щоліта протягом усіх чотирьох років своєї діяльності благодійний фонд «Нова Громада» також долучається до забезпечення відпочинку та оздоровлення дітей у літніх таборах. «У фонді ніколи не відмовляють у допомозі: сприяють закупівлі канцтоварів, солодощів, а також забезпеченню пришкольніх таборів чистою бутильованою водою», – кажуть освітяни району.

Продовження читайте на с. 2.

АКТУАЛЬНО БФ «НОВА ГРОМАДА» – ДІТЯМ ЖАШКІВЩИНИ

Продовження. Початок – на с. 1.

На підтримку роботи дитячих пришкольних оздоровчих таборів та оздоровчого закладу «Джерельце» в селі Сорочотяга у минулому році благодійний фонд «Нова Громада» виділив близько 23 000 гривень. Понад 13 000 гривень із цих коштів витрачено на закупівлю 140 футболок та 80 ящиків солодощів (смачного карамельного

попкорну) для дітей, які відпочивали у «Джерельці». Утім, у фонді турбуються не тільки про оздоровлення та навчання, а й про змістовний відпочинок малечі. Так, у 2017 році на вул. Соборній у Жашкові за сприяння «Нової Громади» з'явилися гойдалка та карусель, а юні спортсмени та артисти мали змогу брати участь у змаганнях та концертах за межами району.

ВИЗНАННЯ



ВІКТОР ПОГОРІЛИЙ ОТРИМАВ НАГОРОДУ ЗА ЖЕРТОВНІСТЬ

10 травня депутат Черкаської обласної ради, керівник соціальних проектів благодійного фонду «Нова Громада» отримав нагороду від церкви.

Медаль «За жертвність та любов до України» Віктору Григоровичу вручив капелан, протоієрей Тарас Левицький. Ця почесна нагорода – відзнака Української православної церкви Київського патріархату, заснована у 2015 році. Медаллю нагороджують

за активну громадянську позицію, героїзм і самопожертву в ході Революції гідності, захисту України на Донбасі та в Криму, а також за волонтерську допомогу військовим формуванням України: Збройним силам, Національній гвардії, добровольчим батальйонам. Вітаємо Віктора Погорілого з відзнакою!

ДО СВЯТА ПЕРЕМОГИ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ І ПОДАРУНКИ ВЕТЕРАНАМ

Разом зі всією Україною та світом Жашківщина відзначила 73-тю річницю перемоги над фашизмом, віддавши шану тим, хто захищав людство від страшного ворога.

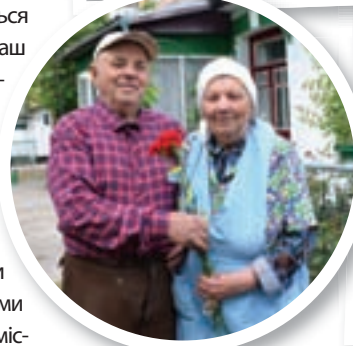
Для всіх 48 ветеранів війни Жашківського району урочистості розпочалися ще напередодні 9 травня, коли до них зі словами вдячності та подарунками – продуктовыми наборами – завітали представники благодійного фонду «Нова Громада». Гостей радо приймали зокрема й жителі Жашкова Іван Махтеювич Сухий та Петро Микитович Мельник (на фотографіях справа).

Вітаючи ветеранів, волонтери фонду, депутати Жашківської об'єднаної територіальної громади Олена Хоменко та Валентина Приймак і волонтер фонду Валентина Турська відзначили, що День перемоги – велике свято для всіх українців, які пам'ятають подвиг тих, хто, не шкодуючи життя і здоров'я, боронив рідну землю від ворожої навали. Вручаючи подарунки та квіти, представники «Нової Громади» зичили ветеранам, щоб доля дарувала їм ще багато

років у доброму здоров'ї і віддячувала за ту їх відважність і жертвність, завдяки яким ми, їх діти та онуки, народилися й виростили на мирній землі. Дякуючи ветеранам, гості запевнили, що молоде покоління пам'ятає і шанує звитягу дідів, доземно вклоняючись усім, хто кував нелегку, але таку жадану перемогу 1945-го. «Для нашого фонду підтримка ветеранів війни – це ще одна можливість засвідчити свою шану та вдячність тим, хто ціною життя боровся за наше майбутнє», – наголосили представники благодійної організації. «Така увага безцінна. І справа, як ви розумієте, не в подарунках, а в тій щирій розмові і в тих теплих словах, з якими дієвчата з фонду заходили до осель ветеранів. Це вже літні люди, усім за 90 років, їм часто бракує звичайного спілкування. Я бачила, як вони зі сльозами вдячності слухали привітання волонтерів», – розказала вже після акції голова Жашківської районної організації ветеранів Ольга Чуднівська.

До речі, Ольга Василівна відмітила, що не раз зверталася по допомогу для ветеранів до БФ «Нова Громада» і не отримала жодної відмови: «Коли б ні подзвонила, чим би ні попросила допомоги, завжди підтримають».

«Усе людство, ми з вами, у довічному боргу перед усіма солдатами, які ціною власного життя, ціною здоров'я і молодості виборили свого часу мир на планеті. З кожним роком все менше залишається живих свідків тих буремних часів, і наш обов'язок – зберегти у пам'яті покоління їх подвиг і зробити все можливе, щоб ветерани відчували нашу повагу, увагу, вдячність і турботу», – переконаний керівник соціальних проектів благодійного фонду «Нова Громада», депутат Черкаської обласної ради Віктор Погорілий. Саме з такими словами він звернувся до жашківчан та гостей міста, які забралися 9 травня на урочистості з нагоди Дня перемоги. Водночас Віктор Григорович закликав земляків шанувати і подвиг вже онуків нинішніх ветеранів – молодих чоловіків і жінок, які сьогодні хо-



робро боронять незалежність України на сході країни: «Ми маємо зробити так, щоб жодна людина, котра жертвує собою заради майбутнього всієї нації, ніколи не

залишалася наодинці з негараздами і завжди відчувала вдячність оточуючих. Це стосується і героїв Другої світової, і героїв сучасної України».



ДЕПУТАТ НА ОКРУЗІ

ЕКОЛОГІЧНІ ІНІЦІАТИВИ ЖАШКІВСЬКИХ ДЕПУТАТІВ

До Всесвітнього дня охорони навколишнього середовища, який відзначатиметься 5 червня, ми попросили депутата ради Жашківської ОТГ Олену Хоменко розповісти, що робиться в регіоні для покращення екологічної ситуації.



Олена Хоменко,
депутат округу
№ 18 Жашківської
ОТГ, волонтер
БФ «Нова Громада»

На жаль, маємо визнати, що екологічна ситуація у нас незадовільна. І прикро про це говорити, але головна причина – у небажання людей піклуватися про навколишнє середовище та нерозумінні того, що в даному випадку багато чого залежить якраз від нас самих, і ми маємо вчитися більш зважено та дбайливо використовувати подароване природою. Однак берегти довкілля у нас

і не вміють, і, що особливо непокоїть, не хочуть. Напевно, всім знайома ситуація, коли, йдучи вулицею, бачиш розкидані пластикові пляшки, бите скло, сміття на узбіччі. Це ж не хтось розкидає – наші ж люди. Так само наші ж люди не замислюються над тим, якої шкоди зазнає довкілля, коли всі палять траву. Не думаємо навіть про своє здоров'я та здоров'я своїх дітей, хоча, переконана, всі знають, що дим провокує розвиток онкологічних захворювань, астми, ГРВІ.

Щоб покращити ситуацію, 25 квітня 2018 року Жашківською міською радою було прийняте рішення № 6-9/VIII «Положення про міський фонд охорони навколишнього природного середовища».

Цим рішенням з метою цільового фінансування природоохоронних заходів у Жашківській ОТГ створюється міський фонд охорони навколишнього природного середовища.

Фонд створюється за рахунок:

- надходжень від викидів забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами забруднення;
- надходжень від розміщення відходів у спеціально відведених для цього місцях чи на об'єктах, крім розміщення окремих видів відходів як вторинної сировини;
- грошових стягнень за шкоду, заподіяну порушенням законодавства України про охорону навколишнього природного середовища;

– надходжень від скидів забруднюючих речовин безпосередньо у водні об'єкти.

Кошти фонду використовуватимуться згідно з кошторисом витрат на рік, розробленим відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 28 лютого 2002 року № 228 та Постанови Кабінету Міністрів України від 17 вересня 1996 року № 1147. Гроші направлятимуться на охорону навколишнього природного середовища та раціональне використання природних ресурсів, а також на здійснення заходів, спрямованих на зниження впливу забруднення на здоров'я населення і вжиття заходів у надзвичайних екологічних ситуаціях.

Не використані у звітному році кошти вилученню не підлягають.

Принагідно хочу повідомити жашківчанам, що для підтримання чистоти на території ОТГ сесією міськради було погоджено та виділено кошти для придбання на основі співфінансування з обласного бюджету контейнеровоза та 200 контейнерів для можливості сортування сміття. У майбутньому планується також придбання лінії із сортування сміття.

Хочу звернутися до жашківчан із закликом: давайте будемо покращувати умови життя самі для себе і для своїх дітей – викидатимемо сміття лише у спеціально відведених місцях, не спалюватимемо сміття та траву, сприятимемо збереженню чистоти та порядку в нашому місті. Це те, що точно в наших руках!

■ КОНСУЛЬТУЄ ЮРИСТ

ЩО ЗМІНИЛОСЯ ЦЬОГО РОКУ В ЗАКОНОДАВСТВІ ПРО АЛІМЕНТИ

Як інформує Facebook-сторінка спільноти «ЮРИСТ ONLINE», новим законом посилено відповідальність батьків за несплату аліментів своїм дітям і збільшено суми стягнень у кілька разів.

Новий закон вступив у дію 6 лютого 2018 року. Зміни торкнулися одразу декількох моментів.

По-перше, до боржників, які мають заборгованість зі сплати аліментів 6 місяців і більше, відтепер можуть бути застосовані різні види покарань:

- заборона виїжджати за кордон до ліквідації заборгованості;
- вилучення прав на керування транспортним засобом;
- обмеження права користування вогнепальною, мисливською чи пневматичною зброєю;
- направлення на суспільно корисні роботи.

По-друге, мінімальний розмір аліментів на одну дитину зріс з 30 до 50 % прожиткового мінімуму для дитини відповідного віку. Нагадаємо, з 1 грудня 2017 року прожитковий мінімум становить: для дітей віком до 6 років – 1 492 грн, для дітей віком від 6 до 18 років – 1 860 грн. Тобто дитина може розраховувати на половину цієї суми.

Міжіншим, у документі зазначено, що аліменти є власністю дитини, а той з батьків, на ім'я кого вони виплачуються, розпоряджається

аліментами виключно за цільовим призначенням в інтересах дитини.

Ще одне нововведення 2018 року у тому, що стосується сплати аліментів, – поява публічного реєстру боржників, який презентували у Міністерстві юстиції. До цього списку вноситиметься інформація щодо кожного неплательника аліментів, стосовно якого відкрито судове провадження з приводу несплати аліментів протягом 3 місяців і більше.

До речі, Мін'юст спільно з представниками громадськості запропонував новий пакет ініціатив для подальшого посилення відповідальності для неплательників аліментів. Серед основних новацій другого законодавчого пакету:

- збільшення мінімального розміру аліментів до 2000 грн;
- автоматичне зростання боргу у разі його несплати понад рік і більше (1 рік – на 30 %, 2 роки – на 50 %, 3 роки – на 100 %);
- кримінальна відповідальність за відмову від суспільно корисних робіт;
- звільнення дітей від обов'язку утримувати непрацездатних батьків, якщо ті свого часу не платили аліменти.

■ ВАРТО ЗНАТИ

ЯК НЕ ПОПАСТИСЯ НА ГАЧОК ТЕЛЕФОННИХ ШАХРАЇВ

Щороку телефонні шахраї знімають із рахунків українців майже 350 млн грн. Понад 80 % цієї суми вони крадуть, виманюючи реквізити банківських карток по телефону.



Зловмисники дуже винахідливі, й аби змусити співрозмовника назвати дані його платіжної картки, придумують усе нові й більш правдоподібні сюжети.

Байки зловмисників

Зазвичай вони представляються співробітником банку або якоїсь поважної організації (Пенсійного фонду, відділу субсидій, поліції та навіть СБУ) і під різними приводами спонукають людину назвати реквізити картки: і номер, і термін дії, і головне, три цифри CVV2/CVC2-коду безпеки на зворотному боці. Можуть залякувати («ваша картка

замішана у відмиванні грошей, і ми маємо заблокувати її», «до вашої картки підключилися злодії») або обіцяти гроші («вам перераховано пенсію/субсидію», «ви виграли в лотерею», «вам виділено матеріальну допомогу»). А можуть відправляти фальшиві смс від банку з повідомленням, що картка нібито заблокована, і треба зателефонувати в банк (насправді вказаний номер – шахраїв). **Запам'ятайте: ніхто не може вимагати у вас ВСІ реквізити картки. Ні поліція, ні служба безпеки банку! Єдине, що можна озвучувати стороннім особам, – номер картки.** Якщо просять назвати щось іще, це шахраї!

■ НОВИНИ РЕГІОНУ
82 ПРИВАТНІ САДИБИ – ІЗ СОНЯЧНИМИ БАТАРЕЯМИ

Причому 26 домогосподарств області встановили батареї протягом минулого року.

Загалом в Україні на сонячну енергію перейшли вже 3553 родини, причому 543 – за перші три місяці 2018 року. Загальна потужність сонячних панелей, встановлених українськими домогосподарствами, складає 63 МВт. Сума інвестицій – понад 64 млн євро. «Інтерес населення до сонячних батарей пояснюється вигідним та прив'язаним до курсу євро «зеленим» тарифом, завдяки якому надлишок згенерованої «чистої» електроенергії можна продавати в мережу і швидко повертати кошти, вкладені в електроустановки, без побоювання інфляції», – пояснив голова Державного агентства з енергоефективності та енергозбереження України Сергій Савчук. До речі, на Черкащині діє шість сонячних електростанцій, зокрема в обласному центрі, Золотоноші, Звенигородці та на Тальнівщині.

80 МЛН ГРН «ТЕПЛИХ КРЕДИТІВ» ЗА 2017 РІК

В області триває реалізація заходів із підвищення енергоефективності.

Минулого року на утеплення, заміну вікон, газових котлів та інші енергоефективні заходи у приватних домоволодіннях, об'єднаннях співвласників багатоквартирних будинків та житлово-будівельних кооперативів регіону залучили 3,3 тисячі так званих «теплих кредитів» на суму 80,5 млн грн. Водночас замінили газові котли на твердопаливні, витративши на це 23,2 млн грн. Мова про 49 газових котелень бюджетної та соціальної сфери. Між іншим, серед найбільш активних у даному напрямку районів області, значиться, зокрема, і Жашківський (а також Кам'янський, Шполянський та Чигиринський райони).

ЧЕРКАЩИНА ПОСТАЧАЄ ПРОДУКЦІЮ ДО ІНДІЇ ТА ОАЕ

Загалом область підтримує економічні зв'язки з 81 країною світу.

Так, за даними Головного управління статистики у Черкаській області, найбільше товарів, вироблених регіоні, експортується до Індії (34,3 %), Білорусі (11,2 %), Польщі (7,7 %), Об'єднаних Арабських Еміратів (6,3%). Половина продукції, яку продали за кордон на початку 2018 року, – це жири та олії тваринного або рослинного походження, 22,8 % – продукти рослинного походження, 14,1% – готові харчові продукти. А імпортуємо ми найбільше продукції хімічної промисловості, машини, обладнання та механізмів; електротехнічного обладнання з Китаю (25,7 %), Росії (12,1 %), Польщі (10,1 %), Німеччини (7,6 %).

■ ЗДОРОВ'Я

ВЕГЕТО-СУДИННА ДИСТОНІЯ: ЧОМУ В УКРАЇНІ ВІДМІНИЛИ ЦЕЙ ДІАГНОЗ

«Не діагноз, а синдром, яким називають цілий букет скарг та симптомів і який може свідчити про декілька різних захворювань», – пояснює виконуюча обов'язки міністра охорони здоров'я Уляна Супрун.

Зі списку Міжнародної класифікації захворювань вегето-судинну дистонію (ВСД) виключили вже давно. В Україні ж діагноз продовжували ставити аж до цього року, поки нарешті офіційно не відмінили. За словами Уляни Супрун, діагноз ВСД лікарі ставили, коли

не могли з'ясувати, що ж насправді коїться з людиною. Найчастіше ця знайома більшості з нас аббревіатура з'являлася в медичній картці тих, хто скаржився на:

- тривожність, нестачу повітря, відчуття клубка в горлі, проблеми зі сном та тремтіння рук;

- прискорене серцебиття, стрибки артеріального тиску та дискомфорт у ділянці серця на фоні нормальної електрокардіограми;
- дискомфорт у животі, закреп, пронос, метеоризм або печію;
- запаморочення, підвищену температуру попри відсутність запальних процесів в організмі.

Що це може бути

«Перераховані симптоми можуть зустрітися в різних комбінаціях і не обов'язково всі одночасно. І насправді вони можуть свідчити одразу про декілька різних захворювань, які мають бути визначені після ґрунтовного обстеження. Коли лікар писав «вегето-судинна дистонія», він просто не мав бажання або знань визначити справжню причину поганого самопочуття людини», – розповідає Уляна Супрун. І додає, що дисфункція вегетативної нервової системи (а саме це стоїть за аббревіатурою ВСД) не може бути самостійним захворюванням, це наслідок іншої хвороби, яку потрібно лікувати. Щоб визначити проблему, людина має: здати аналіз сечі і загальний аналіз крові та «біохімію»; зробити ЕКГ (можливо ЕхоЕКГ або з добовим моніторингом), узд органів черевної порожнини, рентгенографію грудної клітки, іноді – МРТ головного



ПОРАДИ

СІМ ЦІКАВИХ
ФАКТІВ ПРО
ПОЛУНИЦЮ

Учащі полуниці містяться 30 % щоденної дози магнію – елементу, який вкрай необхідний нашій ЦНС.

Уже тільки за це ми маємо цінувати цю запашну червону красуню і намагатися принаймні протягом ягідного сезону їсти її щодня. Утім, полуниця має й багато інших цілющих властивостей.

1. Допомогає від головного болю, оскільки містить ті ж речовини, що й знеболюючий препарат аспірин.

2. Містить дуже мало цукру. До речі, набагато менше, ніж лимони.

3. Добре відбілює зуби завдяки тому, що містить багато фруктових кислот.

4. Допомогає боротися зі стресом та напруженням, тому що включає всі вітаміни групи В, які зміцнюють нервову систему. 150 мг запашної полуниці (рекомендована щоденна доза) – дієвий і корисний антидепресант.

5. Чим більш насичений колір, тим корисніші ягоди – обирайте темно-червону полуницю.

6. Помітно зменшує ризик раку молочної залози, стравоходу, кишечника та шийки матки завдяки елагітаніну, відомому антиканцерогенними властивостями.

7. Зміцнює стінки судин, поліпшує кровотворення, захищає від серцево-судинних захворювань, оскільки містить важливу для здоров'я судин речовину рутин.

Народні свята і прикмети

3 червня

День
Костянтина

Яким буде цей день – дощовим чи сонячним, – такою буде й осінь.

18 червня

День Дорофея

Починалися найромантичніші і найкоротші у році – «горобині» – ночі (такі короткі, як горобиний скік).

22 червня

День Кирила

Кажуть, цього дня зранку в жодному разі не можна вбивати комарів, бо від того їх стане ще більше.

25 червня

Сонцеворот

Щоб був достаток у домі, цього дня господиня має обов'язково приготувати на обід рибну страву.

29 червня

День Тихона
Тихого

Вдалих час для заготівлі лікарських трав – сировина буде дуже цілющою.

РІДНИЙ КРАЙ

ЛЕГЕНДИ ТА НЕЙМОВІРНІ МІСЦЯ НАШОЇ ЧЕРКАЩИНИ

Часом ми більше знаємо про перекази та фантастичні краєвиди чужих земель, ніж про те, чим славиться мала батьківщина.



Озеро Бучак у селі Бучак Канівського району

Знавці кажуть, що територія, на якій знаходиться ця рукотворна водойма, – одне з найпотужніших місць сили України: людина набирається тут енергії від землі і стає більш здоровою, заспокоюється. **Озеро Бучак** утворилося на місці гігантського котловану гідроакумуляторної станції, яку планували тут звести в кінці 1980-х років, але так і не побудували. Тоді, за словами старожилів, під товстим шаром бетону поховали село Бучак. Але природа перемогла, і з часом котлован глибиною близько 30 метрів заповнився прохолодною кришталево-чистою водою з підземних джерел. Між іншим, навколо водойми є три гори – Лисуха, Бабина й Московка, – на схилах яких у прадавні часи були давньослов'янські городища та капища. Красу місцевих краєвидів дуже любили імениті режисери: тут знімали кіно Сергій Параджанов, Андрій Тарковський. А у 2013 році про цей край зняли документальний фільм «Голівуд над Дніпром. Сні Атлантиди».

Це тисячолітнє (а якщо бути точними, то 1100-літнє) дерево, назване на честь ватажка гайдамаків **дубом Максима Залізняка**, добре знане всім, хто цікавиться історією та пам'ятками України. Але мало хто знає, що для того, аби найбільше дерево країни і одне з найбільших дерев Європи (обхват – майже 9 метрів, висота – 24 метри) не всихало, його підживлюють прадавніми методами – закопують мертвих корів чи коней. Це допомагає оживити кореневу систему рослини. А ще вчені, які опікуються дубом, час від часу роблять у ньому отвори і закачують спеціальні добрива. Оскільки кора дерева вважається цілющою, туристи намагаються здерти хоча б крихту, тому довелося ставити огорожу. До речі, неподалік від дуба є цілюще джерело «Живун». За переказами, вода з нього зберігається вічно і лікує від хвороб серця, печінки, шлунка, підшлункової залози. Науковці підтверджують: у воді з «Живуна» більше 30 корисних речовин.



Дуб Максима Залізняка в селі Буда Чигиринського району



Садиба Даховських в селі Леськове Монастирищенського району

Будівництво неймовірного палацу **Даховських** розпочалося в 1850 роках. Для того, щоб збудувати такий великий дім, землевласникам навіть довелося побудувати свій цегельний завод. Між іншим, на кожній цеглині є фірмове маркування. Кажуть господарі садиби були настільки прискіпливими, що коли помічали бодай одну цеглинку з тріщиною, «завертали» всю партію, вираховуючи гроші з працівника, який буцімто допустив помилку. Саме тому, за переказами, багато старих будинків у селі Леськове побудовані з тієї ж цегли, що й замок. Останній власник палацу пан Тадеуш захоплювався кінним спортом, вважався кращим наїзником Європи і, за легендою, не програв жодного змагання. Хоча коли вперше сів на коня, той його поніс і ледь не скинув. Щоб навчитися триматися в сідлі Даховський протягом шести тижнів щодня їздив верхи по шість годин, міняючи шість-вісім коней. І так став майстром.

Римо-католицький костел Пресвятої Богородиці збудували в Мошнах у 1857 році коштом місцевих землевласників Воронцових для потреб польської громади, яка в той час була в тутешніх краях досить численною. Усередині від храму нічого не залишилося, бо з приходом радянської влади в будівлі вирішили облаштувати водонапірну башту. А от ззовні костел до цих пір має відносно привабливий вигляд – краєзнавці кажуть, що побудовано на совість, тому й тримається. А от ще однієї цікавій споруди цього колись дуже багатого населеного пункту не пощастило – її зруйнували німці під час Другої світової війни. Мова про вежу Святослава – мисливський будинок і маяк одночасно, – яку звели в Мошнігирському парку. За переказами, з цієї будівлі заввишки 60 метрів погожої днини можна було бачити бані київських храмів. До слова, паркангліського типу, розбитий у Мошнах, був найбільшим у Європі.



Католицький костел в селі Мошни Черкаського району

Місячний календар квітникаря, садівника, городника

1–2 червня Сприятливий час для кореневої підгодівлі рослин і проріджування сходів, а також висадки в ґрунт розсади теплолюбних рослин і розмноження зеленими живцями.
3–4 червня Формують батоги огірків, видаляють стрілки часнику, обрізують вуса в суніці, саджають однорічні квіти, борються зі шкідниками і хворобами.
6–7 червня Вдалих час для посадки будь-яких квітів і посіву літніх буряків та моркви. У саду присипають вуса та гілки для розмноження.

8–9 червня Не варто нічого робити з рослинами, навіть пікірувати сіянці. Зате сприятливі дні для підгодівлі, обприскування, а також збору врожаю для заморожування на зиму.
10–11 червня Висаджують у ґрунт розсаду теплолюбних рослин, пасинкують помідори. Сприятливі дні для розмноження рослин зеленими живцями та відводами, укорінення вусів суніці та полуниці.
12–14 червня Молодик. Краще відкласти будь-які роботи з рослинами.

15 червня Другий посів петрушки, кропу, щавлю, салату, а також огірків. У квітнику вдалих час для висадження однорічних культур, а в саду – для посіву газонних трав.
16–17 червня Можна сіяти салат, фенхель, базилік, огірки, а от пікірування та пересадку рослин краще відкласти.
18–20 червня Час сіяти салат, проріджувати сходи, пікірувати і прищипувати тепличні томати. Сприятливий день для посіву однорічних та в'юнких квітів, ділення та пересадки багаторічних рослин, посадки суніці й полуниці.

21–22 червня Висаджують розсаду перцю, баклажанів, капусти, сіють цвітну капусту, коріандр, щавель, горох, гірчицю. У квітнику вдалі дні для посадки троянд.
23–24 червня Добре сіяти салат, шпинат, цілющі трави, висаджувати кольораби, цвітну та пекінську капусту, броколі. Сприятливий час для посадки будь-яких квітів, тільки не рекомендується ділити кореневища.
25–27 червня Сіють цибулю на перо, шпинат, спаржу та овочеві

рослини для одержання насіння. У саду час обробки від шкідників та хвороб і видалення порослі.
28 червня Повний місяць. Цього дня краще не працювати з рослинами.
29 червня Посадка культур, які будуть зимувати (щавель, ревінь, спаржа). Можна пересаджувати однорічні та багаторічні квіти. Добре засвоюється фосфорне підживлення.
30 червня Зібрані цього дня плоди добре зберігатимуться. Можна обприскувати рослини від шкідників і хвороб.