



№36

ІНФОРМАЦІЙНА
ГАЗЕТА

17 липня 2019 року

НОВА ГРОМАДА

Літо, спека, і нам хочеться більше води. Більше пити, частіше купатися. Але маємо слідкувати за якістю води!

С. 4



«Для мене, жашківчани, честь відстоювати інтереси земляків». Розмова зі Світлою Заліщук.

С. 2

Микола Шишов отримав престижну освіту завдяки стипендії від ГК «Нові Продукти».

С. 3

Керівники БФ «Нова Громада» отримали відзнаки від військових та жителів Красногорівки.

С. 3

ЗАПОРУКА УСПІХУ БУДЬ-ЯКОЇ СПРАВИ – ОДНОДУМЦІ, ЯКІ БЕРУТЬСЯ ЗА НЕЇ РАЗОМ ІЗ ТОБОЮ



Віктор Погорілий, керівник соціальних проектів БФ «Нова Громада»

На початку липня, а саме 8-го числа, в Україні відзначають ще відносно молоде свято – його встановлено Указом Президента України

лише в грудні 2011 року, а святкувати почали з 2012-го – День родини. Свято дуже важливе і сповнене теплом і любові, навіть якщо сприймати слово «родина» у традиційному розумінні: сім'я, рід, рідні люди. Але, думаю, не помилюся, коли скажу, що для багатьох із нас поняття «родина» набагато ширше. Родина – це всі ті близькі по духу, хоча, може, й не рідні по крові, люди, з якими

йдеш одним життєвим шляхом, робиш разом важливі справи, даєш відсіч злу і плакаєш любов. Я щасливий, що можу назвати родиною і своїх колег, і своїх однодумців-волонтерів із Благодійного фонду «Нова Громада», і багатьох жителів Жашкова та району, з якими нам по дорозі. Коли ми разом, нам під силу будь-яка задача! Ми справді родина! А отже – зі святом!

ДО ДНЯ ЗАХИСТУ ДІТЕЙ ЮНІ ЖАШКІВЧАНИ ОТРИМАЛИ ДО СВЯТА СОЛОДКІ ПОДАРУНКИ ВІД БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ «НОВА ГРОМАДА»

Влаштовувати свята для найменших жителів Жашкова вже стало доброю традицією для волонтерів БФ «Нова Громада», тому до Міжнародного дня захисту дітей 1 червня у фонді готувалися заздалегідь – щоб порадувати малечу та старшокласників дійсно приємними презентами.

Яким подарунком діти завжди раді? У Благодійному фонді «Нова Громада», багато благодійних проектів якого направлені саме на захист та розвиток дітей Жашківського району, точно знають відповідь на це запитання. Звісно ж, солодощам! А тому коли організатори святкових програм до Дня захисту дітей у Жашкові – Будинок дитячої та юнацької творчості Жашківської міської ради та міський Будинок культури – запропонували благодійникам приєднатися до заходів, у «Новій Громаді» зразу ж почали готувати смачні, а до того ж ще й корисні презенти – поживні батончики EatMe, які випускає Група Компаній «Нові Продукти». Пригощання солодощами стало чи не кульмінацією свята – і малечі, і підлітків, які були присутні на святі в центрі міста, залюбки ласували смачними снєками й із задоволенням спілкувалися з волонтерами фонду. Загалом 1 червня в цен-

трі міста дівчата-волонтери з «Нової Громади» встигли роздати юним гостям свята понад 1000 батончиків. Ще 300 снєків EatMe, аразомітимібільшніж70пляшокпитноїводи «ПРИРОДНЕ ДЖЕРЕЛО» представники благодійного фонду передали Жашківському міському будинку культури, колектив якого наступного дня – 2 червня, – а також 6 червня організував свої розважальні програми для малечі. У фонді кажуть, що дуже радіють тому, що діти були задоволені, а головне – що пригостили всіх, хто хотів поласувати солодечким, і допомогли зробити свято ще більш веселим і цікавим для його маленьких гостей. «Ми з радістю беремо участь у таких акціях, адже всі добре розуміємо, що зробити дитинство наших діток дійсно щасливим, безтурботним, веселим – один із головних обов'язків нас, дорослих», – кажуть волонтери «Нової Громади».

НОВИНИ ЖАШКІВЩИНИ

У МІСТІ ВІДКРИЛИ ВУЛИЧНИЙ ТРЕНАЖЕРНИЙ КОМПЛЕКС

У червні на подвір'ї Жашківського закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 5 відкрили спортивний майданчик. Вуличний тренажерний комплекс на території школи встановлено Жашківською міською радою. «Відтепер у дітей з'явиться ще більше можливостей для організації корисного дозвілля», – радіють батьки юних містян, які впевнені, що на сучасному спортивно-тренажерному

майданчику однозначно буде людно, адже як малеча, так і старші дівчата та хлопці сьогодні все більше цікавляться спортом, а про досягнення наших юних спортсменів знають уже далеко за межами області і навіть України. Вуличні тренажери з'являться також на подвір'ї школи № 2. А на території спеціалізованої школи № 1 облаштовують футбольне поле зі штучним покриттям.



НОВІ ДОСЯГНЕННЯ ЖАШКІВСЬКИХ АТЛЕТІВ

Цього разу наші спортсмени повернулися з перемогою (ІІ місце в чоловічій команді, ІІІ – у жіночій) з Чемпіонату України з перетягування канату, який відбувся в столиці. У напруженій боротьбі (а в змаганнях брали участь не тільки аматори, а й професіонали) жашківчани довели, що вони – кращі серед кращих!

НАШІ ШКОЛЯРИ – У ФІНАЛІ ФЕСТИВАЛЮ #ОСВІТНІЙХАЙП

8 червня одночасно у 13 містах країни відбувся #ОсвітнійХайп – фестиваль освітніх інновацій, під час якого школярі презентували низку вражаючих соціальних проектів (з відновлення парків, сортування сміття тощо). Журі мало обрати кращих у кожному місті для подальшого всеукраїнського етапу. У Черкасах І місце виборола команда нашої спеціалізованої школи № 1 «Переможець».

ЖИТЕЛІ ЖАШКІВЩИНИ ПРИЄДНАЛИСЯ ДО МІЖНАРОДНОЇ АКЦІЇ «ДЕНЬ БЕЗ ПОЛІЕТИЛЕНУ»

Хоча б день – 3 липня – обійтися без поліетилену запропонували світовій спільноті організатори Міжнародного дня відмови від поліетиленових пакетів. Україна, у тому числі Жашківщина, приєдналася до акції. Ініціативу, зокрема, підтримали працівники Жашківської централізованої бібліотечної системи, які своїм прикладом заміни поліетилену паперовою та скляною тарою закликali земляків дбати про планету.

ЮНІ ДРУЗІ ПРИКОРДОННИКІВ ЗІБРАЛИСЯ НА ВІЙСЬКОВО- ПАТРІОТИЧНУ ГРУ

Цікаво й змістовно зустріли літо цього року вихованці



Дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки Жашківської міської ради – військово-патріотичною групою юних друзів прикордонників, присвячену 101-й річниці створення прикордонної служби. Спортивне дійство, організоване працівниками ДЮОФП разом із Жашківським районним військовим комісаріатом, проходило на стадіоні ім. Ю. Гагаріна. За словами учасників змагань, свої перемоги вони присвятили ветеранам-прикордонникам усіх поколінь.

ГЕРБ ЖАШКОВА ТЕПЕР І В АВСТРІЇ – ЗАВДЯКИ ГАРМОНІСТУ ІВАНУ СУХОМУ

На початку літа Іван Сухий, керівник жашківського зразкового дитячого ансамблю гармоністів, побував в Австрії, куди нашого талановитого земляка запросила місцева Асоціація гармоністів. Іван Іванович брав участь у концертах та Чемпіонаті світу з гри на гармоніці. Масштабний захід тривав чотири дні й об'єднав на сцені майже 400 конкурсантів з 11 країн. У своїй категорії Іван Сухий посів восьме місце. До речі, він був єдиним представником України. У всі поїздки Іван Іванович завжди бере із собою герб Жашкова, який презентує новим друзям. Тож відтепер символ нашого міста є і в Австрії.

Підготовлено за інформацією сайтів Жашківської міської ради та Жашківської ЦБС.



■ ЛЮДИ ЖАШКІВЩИНИ

СВІТЛАНА ЗАЛІЩУК: «ДЛЯ МЕНЕ, ЯК ДЛЯ ЖАШКІВЧАНКИ, ЧЕСТЬ ВІДСТОЮВАТИ ІНТЕРЕСИ ЗЕМЛЯКІВ»

36-річна Світлана Заліщук – приклад того нового покоління політиків, появи якого так прагнуть українці. Молода, активна, ерудована, із сучасним світоглядом та сучасними підходами до державотворення. Добре розуміється як на внутрішній політиці, так і на представництві держави за кордоном. Відмінно володіє англійською, а тому нарівні спілкується з іноземними послами та політиками. Принципова і відповідальна. Між іншим, Рух ЧЕСНО включив пані Світлану, яка є депутатом Верховної Ради України VIII скликання, у топ-25 найбільш добросовісних народних обранців. Для жителів Жашківщини чути такі відгуки приємно, адже молода політична діячка – родом із нашого краю.



Світлана Заліщук народилася в Жашкові. Її дідусі й бабусі, як і батьки, більшу частину життя пропрацювали на Жашківщині. У самої Світлани – найтепліші спогади про малу батьківщину і людей, які оточували її в дитинстві та юності. Ще старшокласницею відмінниця Заліщук поїхала на кілька місяців за програмою обміну в США, а потім вступила до Київського національного університету ім. Шевченка на факультет журналістики. Студенткою почала працювати на телебаченні у столиці, згодом пішла на державну службу – пресекретарем в Кабміні та Адміністрації Президента. Далі було стажування у Британії, після повернення з якого Світлана активно зайнялася громадською діяльністю, а 2014 року стала народним депутатом. Однак, каже пані Заліщук, попри життя у столиці вона ніколи не втрачала зв'язку із Жашківщиною. І її батьківщина – тут, у Жашківському краї. Саме тому, коли в Україні прийняли рішення розпустити парламент і провести 21 липня 2019 року позачергові вибори до Верховної Ради, Світлана вирішила: «Продовжуватиму будувати мою нову країну і балотуватимуся

по «мажоритарці» в рідному 199-му окрузі». Зараз виборча кампанія кандидата Світлани Заліщук у розпалі. На час її проведення пані Світлана зі своїми помічниками переселилася до Жашкова. «Хата кандидата» по вулиці Святковій, де винайняли житло, стала справжнім виборчим штабом. Не захованим за броньованими дверима та камерами, а повністю і в усіх смислах відкритим для людей. Саме там, відпочиваючи під горіхом у перерві між поїздками селами, Світлана відповіла на запитання наших читачів.

– Цікаве рішення – оселитися на час кампанії в окрузі, та це й у звичайнісінькій хаті. Звідки така ідея?

– Я хочу знати, чим живуть люди, чії права захищатиму і чії інтереси відстоюватиму в парламенті. А цього знання не отримати з Києва. Воно приходить, тільки коли ви разом сидите на сільській зупинці, чекаючи на автобус. Або зустрічаєтеся на базарі. Або разом готуєте молоду картоплю на вечерю. Заради цього спілкування я тут. Тому винайняли житло в Жашкові –

абсолютно логічна ідея.

– Напевно, таке інтенсивне спілкування з людьми дає дуже багато інформації для роздумів та аналізу...

– Не просто для роздумів – люди звертаються з багатьма проханнями про допомогу. І я не відмовляю, оскільки я чинний депутат, це мій обов'язок – реагувати на звернення. Також є багато людських історій. Уже зараз викладаю дописи на своїй Фейсбук-сторінці. У майбутньому точно напишу книгу, присвячену цим зустрічам, новим знайомствам, цікавим розмовам. Напишу, незалежно від того як завершиться кампанія. Утім, наше завдання, звісно, – перемогти. Але першочергово – вижити на дорогах Черкащини (посміхається).

– У своїй передвиборній програмі ви назвали ремонт доріг одним із

важливих завдань для регіону – разом із покращенням екологічної ситуації та вирішенням проблем із водою. Що саме плануєте зробити для вирішення проблеми?

– Передусім варто сказати, що народний депутат має працювати на національному рівні. Його перше завдання – це ухвалення законів, тобто створення правил гри у країні. І я наголошую на цьому, коли їджу селами. Люди питають: «А ви особисто можете нам дати гроші, наприклад, на ремонт?»

Я відповідаю, що ми будемо ходити по зачарованому колу, якщо обиратимемо депутатів до Верховної Ради, які спочатку будуть голосувати за олігархічні дотації в бюджеті, а потім ці мільйони гривень плавно перетікатимуть на округи. У першу чергу завдання депутата – ухвалити закони в інтересах людей. Друге – проконтролювати, щоб ці закони виконувалися. І презентувати інтереси суспільства в Раді, а як мажоритарники – бути фактично голосом людей із округу в парламенті.

Якщо ж повернутися до доріг. Чи можуть депутати щось зробити? Можуть! І тут важлива публічна роль депутата-мажоритарника, щоб працювати з Кабміном, працювати у Верховній Раді, аби в національний бюджет, за який парламентарі раз на рік голосують, заклалися гроші для вирішення цих питань. Оскільки це запит людей – а погані дороги вважають серйозною проблемою 41 % жителів округу, – депутат повинен домогтися того, щоб гроші на дороги з'явилися на окрузі.

– Що, на вашу думку, потрібно зробити, щоб регіон почав розвиватися економічно? Ви вже напевно на власні очі побачили, як занепадають наші села, як мало залишається людей...

– Ми вже проїхали округом кілька тисяч кілометрів, і моє враження таке – в області немає єдиного ефективного центру вироблення бачення розвитку регіону. Місцева влада, зрозуміло, займається поточними місцевими проблемами. А от бачення стосовно того, що ж буде з цим регіоном через п'ять-десять років, скільки людей тут залишиться, і чим вони будуть займатися, нема. Що я могла б зробити як мажоритарник? Об'єднати в одному центрі експертів на національному рівні, владу на центральному рівні, іноземних інвесторів, які працюють в Україні, місцевий бізнес та місцеву владу і громадськість, щоб виробити бачення розвитку області.

– На що варто було б зробити ставку?

– Щоб у людей була робота, я на законодавчому рівні ініціюватиму створення умов для переробки сільськогосподарської продукції в Україні та регіоні, аби можна було вигідно експортувати продукт споживання, а не сировину. Також мають бути запроваджені справедливі рівні умови для участі в земельних аукціонах для фермерів. І нарешті, необхідно створити механізм кредитування державними банками за мінімальною річною ставкою купівлі та оренди землі фермерами. Разом із тим варто робити ставку на зелений туризм, за п'ять-десять років він може стати візитною картою регіону. Треба поборотися за увагу Кабміну та іноземних інвесторів до нашого округу.



Світлана Заліщук пообіцяла собі і своїм землякам, що за 30 днів побуває в кожному зі 131 населеного пункту округу. І кандидат тримає слово! За день команда Заліщук проїжджає понад 500 км, спілкується із сотнями місцевих мешканців. «Графік ще той, – зізнається пані Світлана. – Але те спільне бачення розвитку регіону, яке ми творимо разом під час наших зустрічей, варте зусиль!»

МЕЦЕНАТСТВО

«ЦЕ БУВ ФАНТАСТИЧНИЙ РІК!» СТИПЕНДІАТ ГК «НОВІ ПРОДУКТИ» МИКОЛА ШИШОВ – ПРО НАВЧАННЯ В КИЇВСЬКІЙ ШКОЛІ ЕКОНОМІКИ

У вересні 2018-го ми писали про освітній меценатський проект Групи Компаній «Нові Продукти», у рамках якого талановитий випускник бакалаврату Львівського національного університету ім. Данила Галицького Микола Шишов отримав іменну стипендію для навчання в Київській школі економіки (Kyiv School of Economics, KSE). Днями ми зустрілися з Миколою, щоб поговорити про його успіхи та записати його враження.

Нагадаємо, що минуло року ГК «Нові Продукти», відома своїми численними меценатськими проектами, у тому числі для підтримки молодих українців, заснувала іменну стипендію, щоб допомогти здібному студенту отримати престижну освіту у провідному економічному навчальному закладі країни. «Оголошуючи конкурс, ми прагнули в першу чергу підтримати юнака чи дівчину родом із Жашківщини. Однак через високі вимоги до студентів Київської школи економіки, а студент KSE має продемонструвати відмінні знання не тільки з економіки та математики, а й з англійської, оскільки навчання у

закладі проводиться іноземною мовою, були змушені розширити географію. Так проект став загальноукраїнським, а можливість рік безкоштовно навчатися в KSE на магістерській програмі з економічного аналізу виборов Микола Шишов, який народився на Хмельниччині, школу закінчив у Житомирі, а ступінь бакалавра отримав у Львові», – розповідає Олена Селютіна, PR-директор ГК «Нові Продукти». До речі, протягом навчання Миколи в KSE компанія ще й відшкодувала вартість проживання в Києві. З часу перемоги юнака в конкурсі минув рік. Яким він був для студента? Щоб поговорити про це, а також про успіхи Миколи, ми

зустрілися з ним у затишному офісі ГК «Нові Продукти».

– **Отже, Миколо, які враження?**

– Це був неймовірний рік! І мені приємно, що є досягнення, якими можу пишатися. Під час навчання в KSE я став переможцем 2019 CFA Institute Research Challenge в Україні (проект, над яким я та моя команда працювали протягом семи місяців). У квітні цього року ми представляли Україну в регіональному фіналі EMEA CFA Research Challenge, який відбувся в Цюриху у Швейцарії. Крім того, я став переможцем Національного фіналу проекту L'Oreal Brandstorm, у рамках якого ми розробляли інноваційні



Микола Шишов, студент Київської школи економіки

«Я б назвав період навчання в KSE великим челенджем – настільки кардинальні зміни відбувалися і в моєму житті, і власне зі мною».

бізнес-ідеї для компанії L'Oreal. Зараз готуємося до Глобального фіналу в Парижі. Активною була і волонтерська діяльність: я працював на багатьох великих економічних заходах.

– **У Київській школі економіки про вас відгукується як про дуже старанного студента, середній бал якого – 88 зі 100. І це при такому навантаженні. Що допомагає тримати планку і все встигати?**

– Думаю, перше – це те, що я у своїй стихії, серед однодумців, ми захоплені тим, над чим працюємо. А друге – намагаюся тримати баланс між навчанням, роботою над проектами і своїм фізичним та психологічним здоров'ям. Займаюся спортом, у подорожах відвідую багато музеїв та виставок. Тобто прагну наповнити життя різноманітними враженнями.

– **Які плани на найближче майбутнє?**

– Розглядаю можливість повноцінної роботи за спеціальністю, щоб на практиці застосовувати те, чому вчуся. І приємно, що сьогодні під час зустрічі в «Нових Продуктах», представники Групи Компаній запропонували приєднатися до їхньої команди. Неймовірно вдячний меценатам за можливість, які вони відкрили для мене, та підтримку! Це надихає ще активніше розвиватися далі.



Дружня зустріч Миколи з представником компанії-мецената – PR-директором ГК «Нові Продукти» Оленою Селютіною (зліва) – та представником KSE Аною Мазарчук.

ДОБРИ СПРАВИ

ВІЙСЬКОВІ ТА ЖИТЕЛІ ЗОНИ ПРОВЕДЕННЯ ООС ПОДЯКУВАЛИ БФ «НОВА ГРОМАДА»

Грамоти та подяки керівнику Благодійного фонду «Нова Громада» Костянтину Невесенку та керівнику соціальних проектів фонду Віктору Погорілому вручені командувачем військ оперативного командування «Північ» Сухопутних військ ЗСУ та керівник ГО «Наше відродження», яка діє у прифронтовій Красногорівці.



Військові відзначили вагомий внесок очільників фонду в підтримання суверенітету та територіальної цілісності України, захист країни від агресора, а

представники громадської організації «Наше відродження» подякували від імені мешканців Красногорівки Костянтину Вікторовичу та Віктору

Григоровичу за небайдужість до проблем мирних жителів прифронтової зони, милосердя та чуйне ставлення до людей, які потребують допомоги. Вдячні

красногорівці бажають волонтерам Черкащини, щоб тепло, яким вони так щедро діляться, неодмінно поверталось до них сторицею.

НОВИНИ ОБЛАСТІ

МОБІЛЬНИЙ ДОДАТОК ДЛЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Служба зайнятості України створила спеціальний мобільний додаток для учасників бойових дій.

Додаток «Довідник пільг та послуг учаснику антитерористичної операції» містить такі блоки: «Пам'ятка для учасників АТО» (статус учасника бойових дій, необхідні документи, позбавлення статусу учасника бойових дій, зміна АТО на ООС); «Пільги учасникам АТО» (медичні послуги, побутові послуги та користування транспортом, надання землі, забезпечення житлом, робота та навчання); «Реабілітація» (психологічна реабілітація учасників АТО, соціальна та професійна адаптація, санаторно-курортне лікування, забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації в Україні); «Працевлаштування та власна справа для учасників АТО»; «Гаряча лінія для учасників АТО»; «Правова допомога учасникам АТО». Установити додаток можна через сервіс Google Play на своєму Android-пристрої, набравши: «довідник послуг та пільг учаснику АТО». Додаток безкоштовний.

СОНЯЧНА ЕЛЕКТРО-СТАНЦІЯ НА МАНЬКІВЩИНІ

Сонячну електростанцію площею 22 гектари збудують у Буках Маньківського району.

За словами місцевого селищного голови, після створення ОТГ громада дала оголошення, запросивши інвесторів до співпраці. Відгукнулися індійці. Їм сподобалося, що поруч проходить високовольтна лінія електропередач. Загалом буде дві ділянки по 11 гектарів. Інвестори обіцяють, що до кінця літа електростанція дасть перший струм. На новому підприємстві отримають роботу 13 місцевих жителів.

НАЙТЕПЛІШИЙ ЧЕРВЕНЬ ЗА ОСТАННІ 100 РОКІВ

Черкаський облгідрометцентр повідомив, що хоча перший місяць літа був спекотним, рекорд не побив.

Найвища температура +38 °С – було зафіксовано у червні 1918 року. Нинішнього року максимум – +35 °С. Але один рекорд усе-таки зафіксований: найвища за всі роки спостережень вода в Дніпрі. При цьому в окремих районах області 15 днів у червні температура повітря піднімалася вище +30 °С, що в три-п'ять разів більше, ніж середні багаторічні значення. Додала клопоту і відсутність дощів: подекуди випало тільки 40 % норми опадів; на більшості територій з 7 до 27 червня було сухо, а в окремих районах, зокрема в Черкасах, ефективний дощ спостерігався лише одного дня – 1 червня.

Підготовлено за інформацією сайту Черкаської обласної державної адміністрації.

ПОРАДИ

3 ВАЖЛИВИХ «ЛІТНІХ» ФАКТИ ПРО ВОДУ



Літо, особливо спекотне, як цього року, завжди асоціюється з водою: більше п'ємо, частіше купаємося...

А відтак і підвищуються вимоги до води – і коли мова йде про питну воду, і коли говоримо про відпочинок на морі, на березі річки чи біля басейну. Яких «літніх» порад стосовно води слід дотримуватися, щоб не заподіяти шкоди організму?

1 Перш за все слідкуйте за якістю води, яку вживаєте. Порада особливо актуальна для людей, які використовують воду із криниць. Справа в тому, що під час спеки різко збільшується ризик бактеріологічного забруднення води, тим більше якщо криниця облаштована менш ніж за 20 метрів від вигрібної ями чи вбиральні. Проблем можуть додати й підтоплення після літньої зливи (навіть незначні на перший погляд). Контролюйте якість води у своєму колодязі!

2 Купайтеся виключно в спеціально відведених місцях. За таких умов ви будете впевнені, що вода не містить шкідливих організмів, адже в офіційних місцях для відпочинку біля води регулярно проводяться відповідні дослідження.

3 Слідкуйте за чистотою води в басейнах, облаштованих на подвір'ях. Сьогодні багато родин, особливо тих, у яких виховуються діти, встановлюють надувні міні-басейни. Не забувайте регулярно чистити їх: використовуйте фільтри або хімічні засоби для очищення води. При цьому важливо очищати не тільки власне воду, а й стінки та дно басейну. Не допускайте помутніння води та появи зеленого відтінку! Це небезпечно.

Не забудьте привітати!

25 липня
День зубного
техніка

26 липня
День
системного
адміністратора

28 липня
День
працівників
торгівлі

4 серпня
День
залізничника

11 серпня
День
будівельника

ЗДОРОВ'Я

ДЕ ВІДПОЧИТИ? ПОРАДИ КЛІМАТОТЕРАПЕВТІВ

Море, гори чи відпустка, наприклад, серед поліських озер – який напрямок обрати, щоб не тільки цікаво відпочити, а й неодмінно оздоровитися? За словами лікарів-кліматотерапевтів, усе залежить від стану здоров'я. Виявляється, є люди, яким не дуже корисна відпустка в горах, а є й ті, кому краще не їхати на наше Чорне море. Як же обрати?

Нерідко трапляється так, що після тижня-півтора на морі або в горах людина замість довгоочікуваного припливу сил отримує... загострення захворювань. Причина – неправильно обране місце для відпустки. Що ж підходить вам?

Море

Корисне при захворюваннях органів дихання, опорно-рухового апарату, нервової системи, порушеннях обміну речовин, гіпофункції щитовидної залози, високому артеріальному тиску. Однак слід пам'ятати, що короткий відпочинок на узбережжі (тиждень) може стати стресом і для дитини, і для дорослого, оскільки за такий період організм встигає тільки адаптуватися до нового клімату. Не забувайте і про таке явище, як йодний удар. Це трапляється, коли людина різко змінює місцевість з йододефіцитної (більша частина України) на багату йодом (узбережжя моря). Щитовидка може відреагувати збоєм: у когось починає працювати на високих оборотах, виникає тиреотоксикоз; у когось, навпаки, уповільнює темп, викликаючи млявість, набряки.

Гори

Тут корисно відпочивати при проблемах з органами дихання та обміном речовин, нервових зривах і хронічній втомі. Але слід пам'ятати, що жінки гірше переносять гірський клімат. Можливо, тому що вони



частіше страждають недокрів'ям і, потрапляючи в місцевість, де кисню в повітрі помітно менше, відчувають гіпоксію. Протипоказаний відпочинок у горах і при гіпотонії.

Степ, лісостеп, Полісся

Лісостеп завдяки помірній вологості і відсутності різких перепадів температур – оптимальне місце

відпочинку для більшості. До цієї зони належать Тернопільська, Хмельницька, Вінницька, Черкаська, Полтавська, Сумська та Харківська області. Відпочинок у степовому регіоні з його сухим і теплим кліматом рекомендується насамперед людям із хронічними бронхітами (їдьте на бази відпочинку в Запорізьку, Дніпропетровську, Одеську,

Херсонську, Миколаївську області). Ліс, озера – панацея для людей з гіпертонією, ослабленим імунітетом, проблемами з нервовою системою. Справа в тому, що ефірні масла хвої покращують циркуляцію крові й обмін речовин (плануйте відпустку на півночі Волинської, Рівненської, Житомирської, Київської, Чернігівської та Сумської областей).

Сприятливі дні липня за місячним календарем

17 липня День місячного затемнення (точний час – 00:38 за Києвом), а тому краще відкласти всі важливі справи, не приймати серйозних рішень. Період не дуже комфортний як у фізичному, так і в емоційному плані, тому дайте собі відпочинок і від великих справ, і від думок. Найкраще, що можна зробити цього дня, – відпочити в колі найближчих людей десь на свіжому повітрі.

18 липня Ще може відчуватися напруга так званого коридору затемнень (від сонячного

затемнення 2 липня до місячного – 17 липня) – зважайте на це, плануючи свій робочий графік. Добре, якщо знайдеться час для будь-яких процедур з очищення – як фізичного, так і духовного.

19 липня Відмовтеся від будь-яких важливих починань: не варто підписувати документи, купувати чи продавати нерухомість, переходити на нову роботу, розпочинати далеку подорож.

20 липня Цього дня доколишній світ – немов дзеркало, тобто все, що бачите чи чуєте відображає

ваш внутрішній світ і вас самих. Якщо скажуть щось приємне – вірте, це правда. Але і неприємні слова на вашу адресу, почуті сьогодні, теж, на жаль, не далекі від істини.

21 липня Добре влаштувати посиденьки друзів біля вогнища – вогонь цього дня має особливо магічну силу. А от до нових знайомств краще поставитися з обережністю – вони можуть мати неприємні наслідки.

22 липня Цього дня варто дати вихід своїй енергії. Обирайте те, що до душі саме вам, але

це обов'язково має бути щось активне і приємне.

23 липня День чесності та справедливості. Постарайтеся нікого не образити, говоріть тільки правду, не пліткуйте.

24 липня Своєрідний день знань – легко запам'ятовується все нове. Тому якщо вам треба чомусь навчитися, кращого дня найближчим часом не знайти.

25 липня Стресовий день, знизьте активність, намагайтеся уникати провокацій.

26 липня Вдалилий день для лікування хвороб.

27 липня Добре зайнятися справами дому та сім'ї, можна розпочинати будівництво.

28 липня Не довіряйте сьогодні улесливим словам. Обирайте в співрозмовники людей, який довіряєте і яких знаєте.

29 липня Цей день не варто проводити наодинці – бажано багато спілкуватися, обмінюватися ідеями.

30 липня Не приймайте доленосних рішень.

31 липня Неприємності сьогоднішнього дня вказують на те, де назріли зміни.