



№37

ІНФОРМАЦІЙНА
ГАЗЕТА

31 серпня 2019 року

НОВА ГРОМАДА

Яким має бути раціон харчування школяра, і що давати дитині із собою для перекусу на перерві?

С. 4



Понад 1,5 млн гривень виділив БФ «Нова Громада» на облаштування тротуару в Жашкові.

С. 2

Добрі справи волонтерів Жашківського краю відзначені почесними нагородами.

С. 3

Як і коли слід обстежуватися в кардіолога? Детальна інструкція – у нашій статті до Дня серця.

С. 3

ІЗ ДНЕМ ЗНАТЬ, ШАНОВНІ ЗЕМЛЯКИ!



Віктор Погорілий, керівник соціальних проектів БФ «Нова Громада»

Скільки б не було тобі років, є свята, які неодмінно озиваються в серці приємними емоціями. І Перше вересня – одне з них. Початок нового навчального року вже давно став для українців загальнонаціональним святом: і для тих, хто цього дня йде до садочка, школи, коледжу чи університету за новими знаннями, і для батьків, які проводжають своїх дітей до Країни знань, і для освітян, які розпочинають черговий навчальний рік, і для мільйонів дорослих по всій країні, які цим урочистим вересневим ранком згадують свої шкільні роки. Красиве свято, сповнене надій на краще, на успіх, на перемогу, на нові відкриття! Щиро вітаю всіх нас із Днем знань і бажаю, щоб нова дорога, яка відкривається з початком осені як перед малечю, школярами та студентством, так і перед педагогами та батьками, була пізнавальною і обов'язково привела до звершень. Дітям зичу не втрачати цікавості до навчання, освітянам – бачити гідний результат своєї нелегкої праці, батькам та бабусям і дідусям – бути великою підтримкою і для своїх дітей та онуків, і для педагогів. Зі святом, дорогі земляки!

ДО МІЖНАРОДНОГО ДНЯ БЛАГОДІЙНОСТІ

5 вересня увесь світ відзначає дуже важливу дату – Міжнародний день благодійності. З нагоди цієї події ми завітали до Благодійного фонду «Нова Громада», щоб дізнатися більше про його роботу.

5 ЗАПИТАНЬ КЕРІВНИКУ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЕКТІВ БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ «НОВА ГРОМАДА» ВІКТОРУ ПОГОРІЛОМУ

1 Як виникла ідея створення фонду? І як ви прийняли рішення очолити напрям соціальних проектів БФ «Нова Громада»

Ми займаємося благодійництвом з перших днів роботи нашого підприємства в Жашкові. Уже тоді – на початку 2000-х – ми надавали фінансову підтримку бюджетним установам та організаціям міста і Жашківського району (передусім дитячим садочкам, школам, медичним закладам і закладам культури), а також виділяли матеріальну допомогу місцевим жителям, які зверталися до нас, опинившись у важкій життєвій ситуації. Згодом ми зрозуміли, що ця діяльність стає дуже важливою частиною нашої роботи і потребує більше уваги, більших організаційних зусиль, адже мова вже йшла не про окремі разові добродійні проекти чи перерахування коштів, а про регулярну матеріальну підтримку і досить значні кошти. Отже, прийшов час виділити цю роботу в окремий напрям чи підрозділ Групи Компаній «Нові Продукти», до складу якої входить підприємство



Волонтери «Нової Громади» – люди, які завжди готові прийти на допомогу і підтримати тих, хто опинився у скрутній ситуації.

«Напої Плюс». Це дало б можливість ретельніше вивчати питання, з якими до нас зверталися, розглядати

більше запитів, реалізовувати більше благодійних проектів і робити це максимально ефективно. У результаті у

2014 році було прийнято рішення про створення Благодійного фонду.

Продовження на с. 2.

НОВИНИ РАЙОНУ

У ЖАШКІВСЬКІЙ ОБ'ЄДНАНІЙ ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ ЗАБОРОНИЛИ НІЧНИЙ ПРОДАЖ АЛКОГОЛЮ

Виконкомом Жашківської міської Ради погоджено рішення, яким регламентується режим роботи підприємств, установ, організацій сфери обслуговування та продаж алкогольних напоїв з 22:00 до 8:00 години. Документ

задекларовано з метою попередження правопорушень громадського порядку в нічний час. До цього таке рішення діяло на території міста, а з 18 липня 2019 року вонро поширюється на всі населені пункти Жашківської ОТГ.

ВЕЧОРИ ТАНЦІВ ПІД ВІДКРИТИМ НЕБОМ



Цього року у відділі культури, молодіжної політики, спорту та туризму Жашківської міської ради вирішили змінити формат традиційних вечорів танців під

відкритим небом «Для тих, кому за...» і, крім виступу духового оркестру під керівництвом Андрія Верталяцького, додали до програми ще й виступи артистів-аматорів. Новий формат припав до душі містянам, які залюбки насолоджувалися і живою музикою, і співом, і поетичним словом. Поки дозволятиме тепла погода, вечори продовжуватимуться, тож усіх прихильників танців та аматорського мистецтва чекають щонеділі о 16:00 у Парку слави. Гарна нагода відірватися від рутини і відпочити і тілом, і душею!



ВОЛОНТЕРКА ДОДАЛА СТАДІОНУ НОВИХ БАРВ

На стадіоні ім. Ю. Гагаріна продовжуються активні роботи з благоустрою, до яких долучилася юна жашківчанка Алла Зволінська котра запропонувала свою допомогу і перетворила резервуар для поливу футбольного поля на арт-об'єкт.

ЧЕРГОВА ПЕРЕМОГА КОЛЕКТИВУ «СПАДЩИНА»

Народний аматорський фольклорно-обрядовий колектив «Спадщина» Жашківського районного будинку культури ім. П. Демущого (керівник Віра Красномоветь) взяв участь у ІХ Всеукраїнському фестивалі-конкурсі народної творчості «Червона калина», що проходив у Кривому Розі. З-поміж 33-х фольклорних колективів із різних куточків України жашківські

артисти посіли II місце. До речі, поїхати на фестиваль 14-ом учасникам «Спадщини» (наймолодшому з яких 48 років, а найстаршому – 78) допомогли місцеві волонтери, зокрема і Благодійний фонд «Нова Громада». Вітаємо земляків із перемогою! Пишаємося їхнім талантом і бажаємо творчих злетів і в майбутньому. Ви – гордість нашого краю!

У ЖАШКІВСЬКОМУ МІСЬКОМУ БУДИНКУ КУЛЬТУРИ СТВОРЕНО ЛЯЛЬКОВИЙ ТЕАТР

Ініціатором започаткування в місті лялькового театру, у якому гратимуть юні вихованці Жашківського міського будинку культури, виступила директорка закладу Катерина Рибаченко. До відкриття готувалися серйозно і відповідально: ретельно продумувався сценарій першої вистави, створювалися ляльки, проводилися численні репетиції,

облаштовувалася сцена. І 29 липня нарешті відбувся дебютний спектакль: актори презентували найменшим жителям громади п'єсу «Казки Бабусі Катрусі». На перегляд вистави артисти запросили вихованців дитячого садочка № 3 «Сонечко» та учнів школи № 2. Підтримати артистів-дебютантів та їхнього керівника прийшли і дорослі жителі Жашкова.

Підготовлено за інформацією сайту Жашківської міської ради.

ДО МІЖНАРОДНОГО ДНЯ БЛАГОДІЙНОСТІ

5 ЗАПИТАНЬ КЕРІВНИКУ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЕКТІВ БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ «НОВА ГРОМАДА» ВІКТОРУ ПОГОРІЛОМУ

Початок інтерв'ю на с. 2.

А з приводу вашого запитання про те, чому я прийняв пропозицію очолити напрям соціальних проектів фонду... Як керівник виробництва я займався цією роботою і раніше, мене вже знали люди, які до нас зверталися, тому призначення було логічним кроком. Посаду керівника фонду обійняв Костянтин Невесенко, а сферою моєї відповідальності стала реалізація нашої благодійницької діяльності тут, у Жашкові.

2 Чому фонд називається саме «Нова Громада» – який зміст вкладений у цю назву?

У самій назві фонду звучить головна ідея нашої роботи: нове – відповідальне – ставлення до громади, до міста і загалом регіону, де ми провадимо свою виробничу діяльність; взаєморозуміння із громадою і підтримка її розвитку; побудова нових відносин. Підприємство розташоване на території цієї громади, у нас працюють люди, які живуть на території цієї громади, а тому ми відчуваємо себе причетними до того, що тут відбувається, і відповідальними за те, як розвиватиметься громада, як почуватимуться місцеві жителі, чи зможуть вони розраховувати на підтримку, опинившись у важкій життєвій ситуації. Керуючись цими принципами, ми й будемо своєю роботою.

3 Цього року фонд відзначив своє 5-річчя – що ви вважаєте найбільшим досягненням «Нової Громади» за цей час?

Напевно, найголовніше те, що протягом усього цього часу ми не припиняли надавати допомогу і робимо це

Віктор Погорілий особисто бере участь у більшості акцій, які реалізує благодійний фонд.



постійно, регулярно, а не реалізуючи якісь разові проекти час від часу. Я радий, що не сталося такого: відкрили фонд, попрацювала півроку-рік і закрили. Ні, ми працюємо стабільно, постійно допомагаємо і громаді, і людям, реалізуємо ту ідею, заради якої створювався фонд. Охоплюємо практично всі сфери: від освіти, культури, медицини, спорту, інфраструктури міста та району до масштабної допомоги армії. З часу створення фонду на реалізацію благодійних соціальних проектів витрачено вже понад 5 600 000 гривень, на допомогу військовим – більш ніж 7 187 000. Куди саме і скільки грошей

перераховано, можна подивитися на сайті фонду: nova-gromada.com.ua.

4 Розкажіть про свою команду волонтерів. Хто працює разом із вами?

Це наші співробітники, працівники нашого підприємства, молоді, активні. Вони беруть участь у всіх заходах, які організує фонд, працюють зі зверненнями громадян, допомагають вирішувати організаційні питання. І я дуже вдячний колегам за те, що вони знаходять час і бажання поєднувати роботу на підприємстві з волонтерською діяльністю. Щиро спасибі їм за тепло, яким вони діляться з людьми.

5 Робота у фонді вплинула на вас особисто? Може, у чомусь змінила, чомусь навчила?

Я дуже чітко усвідомив, наскільки важко людині просити про допомогу і наскільки легко можна загасити останній промінчик надії, сказавши необережне слово. Це спонукає мене бути ще більш уважним до почуттів інших. Ранити душу людини просто, а залікувати ту рану іноді неможливо. А щодо приємних моментів нашої роботи, то, безумовно, маю відзначити: коли бачу результат якогось із реалізованих фондом проектів, отримую справжнє задоволення.

Волонтери «Нової Громади» – часті гості у навчальних закладах Жашкова та району: у дитсадках, школах, інших освітніх установах, яким допомагає фонд.



«Ми працюємо заради щасливого майбутнього нашої громади», – кажуть у фонді.



ДОБРИ СПРАВИ

ПОНАД 1,5 МЛН ГРН – ДЛЯ ОБЛАШТУВАННЯ ТРОТУАРІВ

У серпні Благодійний фонд «Нова Громада» надав Жашкову чергову суттєву допомогу для розвитку інфраструктури міста.

Цього разу мова йде про виділення чималої фінансової допомоги (якщо бути точними, то 1 571 175 гривень) для виконання робіт з будівництва тротуару на вулиці Героїв АТО та вулиці Перемоги і капітальний ремонт тротуарного покриття по вулиці Ринковій у Жашкові. Кошти були виділені на прохання виконавчого комітету Жашківської міської ради. Із зазначеної суми 1 272 244 гривні піде на будівництво нового тротуару, а 298 931 гривня – на ремонт. У благодійному фонді зазначають, що завжди прагнуть брати активну участь у розбудові нашого міста і всіляко допомагати громаді.

У ПЕРШАЧКІВ ШКОЛИ № 1 БУДУТЬ НОВІ ШАФИ

Сучасні зручні дитячі шафи у навчальному закладі з'являться завдяки допомозі БФ «Нова Громада».

У середині літа до Благодійного фонду «Нова Громада» звернулися батьківський комітет та адміністрація Жашківської спеціалізованої школи № 1 із проханням допомогти облаштувати комфортну класну кімнату для першокласників цього навчального закладу. У фонді, який уже кілька років допомагає освітянським установам району, пішли назустріч і виділили для придбання меблів, а саме зручних дитячих шафок, 10 980 гривень. Приємний і корисний подарунок до початку першого в житті навчального року! Батьки та педагоги щиро вдячні за допомогу.

ГРОШІ НА РЕМОНТ АВТІВКИ ВОЛОНТЕРІВ

БФ «Нова Громада» допоміг «перевзути» автомобіль, на якому волонтери їздять на передову.

У серпні представники громадської організації «Спілка учасників АТО Жашківщини» попросили благодійників із «Нової Громади» посприяти ремонту коліс службового авто VOLKSWAGEN Caddy, який належить спільці і використовується волонтерами Жашківщини для доставки допомоги військовим на схід краї в зону проведення операції об'єднаних сил. Загалом потрібно було 8460 гривень – на придбання чотирьох автошин та чотирьох металевих дисків. Звісно, фонд, який із самого початку свого заснування приділяє багато уваги підтримці українських військових та прикордонників, не залишився осторонь і надав фінансову допомогу. Тож чергова поїздка на передову буде для наших волонтерів значно безпечніше, принаймні з погляду безпеки руху.

ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

ГК «НОВІ ПРОДУКТИ» ЗАПРОШУЄ НА РОБОТУ

машиніста холодильних установок

Завдання та обов'язки:

обслуговування та ремонт компресорів, насосів, конденсаторів, випарників, повітроохолодників, трубопроводів, арматур холодильних установок, апаратури і трубопроводів.

машиніста компресорних установок

Завдання та обов'язки:

обслуговування стаціонарних компресорів; пуск, регулювання та зупинка компресорів; встановлення і підтримка режиму роботи компресорів; спостереження за роботою компресорів і допоміжного устаткування; попередження та усунення несправностей у роботі компресорів і контроль роботи їхніх запобіжних пристроїв.

Додаткова інформація за телефонами: 6-00-41, (067) 466-03-93.

ЗДОРОВ'Я**ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ОГЛЯД У КАРДІОЛОГА:
ЯК ЧАСТО СЛІД ВІДВІДУВАТИ ЛІКАРЯ,
ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ**

За ініціативою Всесвітньої організації охорони здоров'я щороку 29 вересня у світі відзначається День серця. Щоб вкотре нагадати нашим читачам про важливість дбайливого ставлення до здоров'я серцево-судинної системи, ми розкажемо, як правильно проходити профілактичні огляди в кардіолога.

Усі добре знають, що в Україні катастрофа з серцево-судинними захворюваннями. Щорічно вони призводять до 426 000 смертей. Найсумніше те, що помирають молоді люди; багато жінок та чоловіків втрачають якість життя. І це при тому що в умовах сучасної медицини молодь та люди середнього віку не повинні померати і ставати інвалідами через захворювання серця і судин. Чому тоді це відбувається? Тому що ми настільки себе не любимо, що не робимо елементарного: не харчуємося правильно, не ведемо активного способу життя, не кидаємо палити і не проходимо регулярні обстеження серця. У більшості випадків вчасно спіймани ССЗ ніколи не перетворюються в катастрофу. Але ключове – вчасно! Ось чому дуже важливі профілактичні огляди в кардіолога. Як часто відвідувати лікаря?

Діти до року

Перший скринінг проводиться до народження, ще в животі у мамі.

Потрібна якісна уз-діагностика плоду у кваліфікованого акушера-гінеколога. Мета – не пропустити вроджену ваду серця в дитини і вчасно направити жінку на консультацію до кардіолога – спеціаліста з пренатальної діагностики, який визначить тактику ведення малюка після народження.

Наступний огляд малюка кардіологом має відбутися до активного включення дитини в соціум (до початку відвідування дитсадку чи школи). Оптимально – у віці 1 місяця. Під час цього скринінгу за допомогою узд серця остаточно виключаються вроджені вади. Є патології, наприклад невеликі дефекти міжпередсердної перегородки, які зовні нічим не проявляються, і дитина добре почувається, але будь-яка інфекція може наробити біди.



Регулярні профілактичні огляди у кардіолога допоможуть уникнути дуже багатьох проблем.

Школярі та молодь

Діти шкільного віку та молодь мають оглядатися кардіологом раз на 3-5 років. Цей скринінг обов'язковий, якщо дитина або молода людина схильна до захворювань носоглотки (ангіни, фарингіти, синусити), стоїть на обліку в будь-якого спеціаліста, має алергію або в когось із батьків були проблеми із серцем у віці до 40 років.

Обов'язково слід відвідувати кардіолога (протягом півроку) після кожної підтвердженої бактеріальної інфекції (ангіна, пневмонія) чи ускладненої вірусної інфекції. Мета обстеження – виключити міокардит, ревматичне враження серця клапанів, перикардит.

Під час огляду слід зробити електрокардіограму та узд серця. Якщо ж батьки дитини (молодої людини) мали проблеми із серцем до 40 років,

то, починаючи з 6-річного віку, під час регулярних оглядів треба проходити ще й тест на бігівій доріжці, щоб виключити аритмію, та здавати аналіз на ліпідний профіль крові для контролю порушень жирового обміну.

Дорослі 35+

Кожні два роки потрібні: узд серця, електрокардіограма, тест на бігівій доріжці, ліпідний профіль крові, аналіз крові на глікований гемоглобін (більш інформативне дослідження на цукровий діабет, ніж звичайний аналіз на глюкозу), узд судин нижніх кінцівок (а за потреби – аналіз крові на Д-дімер, фрагмент білка, присутній у крові після розпаду тромбу), щоб виключити ризик утворення тромбів.

Запам'ятайте: обстеження у кардіолога без узд, а тільки з електрокардіограмою малоінформативне. Ці два дослідження

виконують різні завдання, а тому як у дітей, так і в дорослих обов'язкові обидва. Узд покаже особливості будови клапанів, порожнин і магістральних судин серця, а ЕКГ – електричну активність серця. Для правильної роботи серцево-судинної системи важливі обидва компоненти. Третє обов'язкове дослідження – тест на бігівій доріжці, який допомагає виключити небезпечні порушення ритму.

Дорослі 55+

Рекомендовані всі обстеження, які показані й дорослим після 35 років, але якщо більш молоді люди мають оглядатися кардіологом раз на два роки, то після досягнення 55-річного віку перевіряти серце необхідно щороку. Це допоможе уникнути катастрофи і жити повноцінним життям.

ДОБРИ СПРАВИ**ВОЛОНТЕРСЬКИЙ ДЕСАНТ ЖАШКІВЩИНИ
ПОБУВАВ НА СХОДІ УКРАЇНИ**

Відбулася чергова поїздка волонтерів нашого району в зону проведення операції об'єднаних сил на сході країни. До організації поїздки долучився і Благодійний фонд «Нова Громада».



Доставка гуманітарної допомоги військовим, які захищають нас від агресії ворога на Донеччині та Луганщині, а також мирним жителям прифронтової зони – один із пріоритетних напрямів діяльності волонтерів Жашківщини. Чергова поїздка на схід, організована ГО «Спілка учасників АТО Жашківщини», відбулася

в липні. Серед допомоги, яку небадужі громадяни відправили на лінію розмежування, був і внесок БФ «Нова Громада»: два піддони, тобто 1440 літрових пляшок, сильногазованої води «Природне джерело» виробництва Групи компаній «Нові Продукти»; 1428 пляшок об'ємом 0,5 л енергетичного напою ТМ Pit Bull (ГК «Нові Продукти»);

400 поживних батончиків ТМ EatMe (ГК «Нові Продукти»); 20 30-літрових каністр; 200 мішків; 200 метрів поліетиленової плівки. Загальна вартість наданої продукції – 21 251 гривня. Повернувшись із поїздки на лінію розмежування, голова Спілки учасників АТО Жашківщини Василь Якименко передав волонтерам фонду і, зокрема, його керівнику Костянтину Невесенку та керівнику соціальних проектів БФ «Нова Громада» Віктору Погорілому слова вдячності від військових, які перебувають на передовій, забезпечуючи національну безпеку та стримуючи збройну агресію Росії. Свідченням вдячності стали й медалі «Покрова Пресвятої Богородиці», вручені Костянтину Вікторовичу та Віктору Григоровичу у травні цього року.



Наказ про нагородження підписано 22 травня 2019 року.



Медаль є нагородою Всеукраїнського об'єднання «Крайна».

**НОВИНИ ОБЛАСТІ
У ШКОЛАХ
ЧЕРКАЩИНИ
ЩЕ МАЛО
КОМП'ЮТЕРІВ**

Наразі в закладах загальної середньої освіти області встановлено 14 990 комп'ютерів.

Як зазначає міністр освіти і науки Лілія Гриневич, всеукраїнський показник співвідношення учнів на 1 комп'ютер повинен дорівнювати хоча б 10. У Черкаській області кількість учнів 1-11 класів на 1 комп'ютер на рівні 6 (5,7), а 5-11 класів – 4 (3,7). За рахунок різних джерел фінансування в навчальних закладах Черкащини встановлено 14 990 одиниць комп'ютерної техніки, у тому числі 842 навчальних комп'ютерних комплекси. При цьому слід відзначити позитивну динаміку щодо покращення забезпеченості закладів освіти комп'ютерною технікою. Так, упродовж 2018-2019 навчального року придбано 1040 одиниць сучасної техніки – на 50 більше, ніж попереднього року. Оснащення шкіл комп'ютерами триватиме і надалі.

**НОВЕ СУЧАСНЕ
ОБЛАДНАННЯ
В ОНКО-
ДИСПАСЕРІ**

Новий комп'ютерний томограф віднині працюватиме в Черкаському обласному онкодиспансері.

За повідомленням головного лікаря медичного закладу Віктора Парамонова, сучасний 128-зрізний апарат виробництва Philips з'явився в диспансері в середині серпня. Щоб закупити нове обладнання, обласна державна адміністрація та обласна рада провели спільну роботу і спрямували з бюджету Черкащини 24,3 млн грн. Новий апарат замінить старий КТ, який працює в закладі вже понад 15 років. Новий сучасний томограф дозволить проводити більш якісні обстеження пацієнтів. Раніше в онкодиспансері використовувався 2-зрізний КТ, який зараз уже не відповідає вимогам щодо стандартів обстеження.

**СКОТАРЕВЕ –
НА КОНКУРСІ
«НЕЙМОВІРНІ
СЕЛА УКРАЇНИ»**

Мальовниче село Скотаре-ве Шполянської громади бере участь у всеукраїнському конкурсі «Неймовірні села України – 2019».

Перемога дасть мешканцям громади можливість облаштувати прибережну зону відпочинку навколо ставка у центрі цього села. Наразі за результатами онлайн-голосування експертна рада конкурсу відібрала Скотаре-ве до п'ятірки найкращих сіл, які проходять у III етап конкурсу, уже фінальний. Протягом серпня тривав «Неймовірний сільський автопробіг»: журналісти відвідали кожне з п'яти сіл, щоб переконатися в його неймовірності та допомогти громаді підготуватися до захисту бізнес-проекту перед членами експертної ради у вересні.

Підготовлено за інформацією сайту Черкаської облдержадміністрації

■ АКЦІЯ

22 ВЕРЕСНЯ
– ДЕНЬ БЕЗ
АВТОМОБІЛЯ.
ПРИЄДНУЙТЕСЯ
ДО ІНІЦІАТИВИ!



Відмовившись від авто хоча б на день, ви дуже допоможете нашій планеті.

На жаль, в Україні ця міжнародна екологічна ініціатива поки не дуже популярна, особливо в малих містах. Але ж треба колись починати, давайте почнемо з цього року!

Хто і коли придумав акцію

Традиція проводити День без автомобілів народилася 1998 року у Франції. Тоді цей день відзначили всього близько 20 міст. Зате вже до 2001 року до руху офіційно приєдналося тисячі міст у 35 країнах світу.

Чому це важливо?

Мета акції – переконати водіїв скористатися цього дня громадським транспортом, щоб знизити рівень забруднення повітря. Адже значна кількість машин – проблема не лише великих міст, це проблема вже досить давно є глобальною. Щоразу заводячи двигун автомобіля, ви прискорюєте зміни клімату, адже CO2 переважає серед інших парникових газів, які посилюють здатність атмосфери утримувати тепло. Наслідки глобальної зміни клімату добре помітні вже зараз: тануть льодовики, піднімається рівень Світового океану, гинуть коралові рифи, океанські течії змінюють свій напрям. Відмовившись хоча б на день від автівки, ви зробите свій внесок у порятунок планети.

Не забудьте привітати!

1 вересня

День підприємця України

15 вересня

День працівників лісу

17 вересня

День рятівника

29 вересня

Всесвітній день довкілля

30 вересня

Всесвітній день бібліотек

■ ЗНОВУ В ШКОЛУ!

МЕНЮ ВІДМІННИКА: ЯК І ЧИМ ГОДУВАТИ ДИТИНУ, ЩОБ ЇЙ ЛЕГШЕ ВЧИЛОСЯ

З початком навчального року в батьків розпочинається період хвилювань – дитина йде в школу. Як допомогти їй справитися з розумовим навантаженням? Яку їжу готувати учню, щоб було і смачно, і корисно? Сподіваємося, зібрані нами рекомендації допоможуть підібрати оптимальний раціон та режим харчування.

Клітини головного мозку вимогливі до харчування, і навіть незначні «помилки» в раціоні впливають на здатність до концентрації уваги та запам'ятовування. Проаналізуйте, як харчується ваша дитина, і додайте до раціону продукти, які допомагають запам'ятовувати інформацію, бути зібраним та уважним, не стомлюватися після навантажень. Зверніть увагу на те, чим харчується дитина в школі. Якщо гарячої їжі вона не отримує, давайте бутерброд із собою. Хоча до сендвічів завжди було неоднозначне ставлення, фахівці вважають: бутерброди шкідливі, коли ними харчуються цілий день всухом'ятку. Якщо ж вибирати між одним з'їденим сендвічем і голодним шлунком, перевагу слід віддати першому. Крім того, можна зробити корисний бутерброд. Його обов'язкові компоненти – вуглеводи і білки плюс доповнення. Такий «перекус» допоможе учневі зберегти хороше самопочуття протягом дня. **На роботу мозку безпосередній вплив мають вуглеводи, у першу чергу глюкоза.** Складаючи меню для дитини, віддавайте перевагу так званім складним вуглеводам: кашам, хлібу, макаронам із твердих сортів пшениці, свіжим овочам, яблукам. Вони живлять організм

глюкозою поступово, на відміну від простих вуглеводів, які швидко підвищують рівень цукру в крові. Подібне «прискорене» харчування не приносить належного результату. Навпаки, після різкого збільшення вмісту глюкози спостерігається швидкий спад, а таке коливання викликає розумову втому. Ось чому слід уникати в дитячому раціоні простих вуглеводів: фаст-фуду, виробів із пшеничного борошна, крохмалю. Додаткові джерела глюкози, які так подобаються дітям, – чай, булочки, печиво – розподіліть на проміжні прийоми протягом шкільного дня. Вони забезпечать надходження свіжих порцій глюкози в кров і стимулюватимуть розумову активність дитини.

Головними «для розуму» вважаються вітаміни групи В, тому що вони зміцнюють нервову систему.



День школяра обов'язково має починатися зі сніданку. Поївши зранку, дитина буде зібраною та уважною на уроках. Повноцінний сніданок складається з: білків (приготуй м'ясо, рибу, сир або звари яйце. Якщо даєш м'ясну страву, не пропонуй чай. Такий сніданок краще запити компотом); жирів (готуючи їжу школяреві, додай у кашу шматочок вершкового масла: організм

отримає енергетичний матеріал); вуглеводів (їх багато в мюслі, кашах, фруктах, овочах, цільнозерновому хлібі. Ці продукти поповняють резерви дитячого організму після нічної перерви). **У раціоні школяра обов'язково має бути залізо.** Залізо доставляє клітинам мозку кисень, бере участь у формуванні нервових волокон, захищає від шкідливих впливів. Цей елемент є в м'ясі, печінці, гречці, пшоні, бобових, хлібі. Але пам'ятай, що залізо погано засвоюється, якщо в їжі багато жирів та кальцію. Ось чому краще годувати дитину нежирним м'ясом і не давати в один прийом м'ясу і молочну їжу. Залізо, що міститься в овочах, фруктах і крупах, краще засвоюється в компанії з вітаміном С. Тому кашу потрібно запивати соком або доповнювати фруктами.

Сприятливі дні вересня за місячним календарем

1 вересня Вдалих час для початку нових справ. Будьте активними і вірте в успіх.

2 вересня Слідкуйте за тим, що говорити. Якщо потрібно приймати важливе рішення, добре подумайте і все зважте.

3 вересня День великих можливостей як в особистому житті, так і на роботі.

4 вересня У другій половині дня краще усамітнитися і спокійно зайнятися справами.

5 вересня Усе сказане сьогодні може реалізуватися, тож думайте, що говорите.

6 вересня Цього дня варто безкорисно зробити якусь добру справу.

7 вересня Під вечір може погіршитися настрій, заплануйте на цей час відпочинок.

8 вересня Завершуйте розпочаті раніше справи, для нових проектів час не сприятливий.

9 вересня Сьогодні буде достатньо сил та енергії. Скористайтеся цим!

10 вересня Цього дня дійте обережно і зважено.

11 вересня Час духовного та фізичного очищення.

12 вересня Корисна будь-яка фізична активність.

13 вересня Добре розпочинати нові справи – вони неодмінно закінчатся успіхом.

14 вересня Сьогодні повний Місяць, тому краще затаїтися і зменшити активність.

15 вересня День примирення. Якщо ви посварилися з кимось, можна налагодити стосунки.

16 вересня Дуже вдалих час для святкування чи будь-яких інших приємних подій.

17 вересня Сьогодні не варто піддаватися ілюзіям.

18 вересня Будьте обережні з новими ідеями і новими знайомствами.

19 вересня Сьогодні з легкістю зможете прийняти важливе рішення.

20 вересня Будьте цього дня чесними та справедливими навіть у дрібницях.

21 вересня Зосередьтеся на найважливішій для вас справі.

22 вересня Стресовий день. Щоб зняти напругу, потрібна фізична активність.

23 вересня Сьогодні можна довіряти інтуїції.

24 вересня Не рекомендується квапитися. Дійте спокійно.

25 вересня Намагайтеся спілкуватися тільки з позитивними людьми.

26 вересня Сьогодні краще не усамітнюватися.

27 вересня Не приймайте доленосних рішень.

28 вересня Цього дня добре віддавати борги. А після 22:00 планувати справи на місяць.

29 вересня Не варто вирушати в далеку дорогу.

30 вересня Будьте активними й рішучими.