



№47

ІНФОРМАЦІЙНА
ГАЗЕТА

14 вересня 2020 року

НОВА ГРОМАДА

Основні правила грибника:
як зробити “тихе полювання”
в осінньому лісі приємним та
безпечним

С. 4



БФ “Нова Громада” допомагає
жашківським закладам освіти в
оснащенні класів

С. 2

Як працюють дріжджі: репортаж
з виробництва на Жашківському
пивному заводі New Brew

С. 2-3

Профілактика захворювань: які
аналізи та обстеження варто
пройти восени?

С. 4

ПОЧИНАЄМО ОСІНЬ З НОВИМИ СИЛАМИ



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

Літо минуло швидко, настав новий діловий сезон. У плани багатьох вніс корективи коронавірус. Проте життя триває, і ми на підприємстві ГК «Нові Продукти» зуміли

швидко переорієнтуватися: завчасно запровадили карантин, дотримуємося усіх необхідних заходів безпеки. Нам вдалося не лише зберегти унікальний колектив, але й наростити та розширити виробництво. З квітня ми відкрили пивний напрям, і наш «Жашківський Кабан» стрімко завоював своїх прихильників. Попри карантин та вимушені обмеження, продовжував працювати і наш Благодійний Фонд «Нова

Громада». Акцент ми зробили на медичних установах Жашківщини, адже COVID-19 захопив зненацька лікарні по всій країні, і в деяких не було найнеобхіднішого. Нинішній діловий сезон ми розпочинаємо з новими силами, бойовим настроєм та позитивним налаштуванням. Наша компанія і надалі тішитиме споживачів новою смачною продукцією. А Фонд із новими силами допомагатиме жашківчанам.

НОВИНИ РАЙОНУ

ЖАШКІВЩИНА ЗАБЕЗПЕЧЕНА ЗАКЛАДАМИ ОСВІТИ

Для задоволення освітніх потреб населення у районі у 2020-2021 навчальному році функціонуватиме 35 закладів загальної середньої та дошкільної освіти.

Про це під час апаратної наради у Жашківській РДА повідомила т. в. о. сектору освіти РДА Ірина Волицька. За її словами, у закладах загальної середньої освіти району навчатиметься 1169 учнів. Зокрема,



у трьох школах I ступеня – 43 учні; одній школі II ступенів – 62 учні; у 13 школах III ступенів – 1064 учні. Така кількість навчальних закладів

загальної середньої освіти на Жашківщині цілком задовольняє потреби жителів регіону.

Також у Жашківському районі працює 19 дошкільних установ, в т.ч. 1 НВК, в яких виховується 326 дітей. Це на 97% забезпечує потреби мешканців Жашківського району у дошкільній освіті. Для порівняння: середній показник забезпечення садочками по області складає 94,9%.

У ЖАШКОВІ ВІДБУВСЯ ПЕРШИЙ “ЗАБІГ СИЛИ”

На стадіоні імені Юрія Гагаріна на День незалежності провели перші змагання «Забіг сили». Захід відбувся за підтримки міського голови Ігоря Цибровського. Десятки чоловіків різного віку та спортивної статури проходили смугу перешкод в



умовах обмеженого часу. Серед найскладніших завдань було пролізти під наваленими автомобільними шинами, перестрибнути через стіг сіна, перетягти важкі колеса, пройти над глибоким ровом по вузькій дерев'яній колоді. Переможці отримали медалі та грамоти від мера.

У межах підготовки до спортивного заходу на стадіоні імені Юрія Гагаріна були завчасно проведені масштабні роботи з благоустрою. Зокрема, провели сезонне викошування трави, вирубання стихійної рослинності, полив стадіонного покриття та дерев, висаджених навесні, а також зробили ремонт адміністративного будинку та побудували тротуарні доріжки.



КЕРІВНИКИ РАЙОНУ ПРОІНСПЕКТУВАЛИ ДОРОЖНІ РОБОТИ

Голова Жашківської райдержадміністрації Юрій Барабаш проінспектував ремонтні роботи, які проводяться на дорозі сполученням між селами Бузівка і Нестерівка. За словами чиновника, ця дорога перебуває на особливому контролі через те, що тут підвищена інтенсивність руху транспорту – як легкового, так і великогабаритного та автобусів. «Важливо, щоб якість асфальтобетонного покриття відповідала усім вимогам, критеріям безпеки руху. Роботи виконуються оперативно, вчасно, відповідно до термінів та згідно з технологією струменевого методу шляхом заповнення тріщин та ушкоджень у асфальтобетонному покритті», – розповів пан Барабаш.

ЖАШКІВ ПЕРЕМІГ У КОНКУРСІ “ЗОЛОТА ДІЛЯНКА”

Жашківська громада виборола перемогу у конкурсі на найкращу інвестиційну ділянку серед 24 претендентів з 15 громад Черкащини. Оцінювання проходило за такими критеріями: юридичний статус і призначення ділянки, наявність комунікацій і локалізація, потреба в додаткових роботах. Переможці отримали статуетки та дипломи, зможуть пройти тренінг “Стимуляція візиту інвестора” від експерта Польської Агенції Інвестицій і Торгівлі, а також відвідати Польщу з 5-денним навчальним візитом. Конкурс організовано ПАІТ у межах проекту Польської Допомоги задля Розвитку «Підвищення конкурентоспроможності українських регіонів та розвиток польсько-українського економічного співробітництва».

Підготовлено за інформацією сайту Жашківської міськради та Жашківської райдержадміністрації.

АКЦЕНТ

COVID-19: В ОЧІКУВАННІ ДРУГОЇ ХВИЛІ

З настанням осені фахівці прогнозують погіршення ситуації з коронавірусом. Щодня Україна б'є рекорди за рівнем захворюваності. Проте є й приводи для оптимізму: українські медики вже краще забезпечені, ніж на початку карантину. Головне зараз – дотримуватися рекомендованих заходів безпеки

Когось обурює необхідність носити маски, комусь не до вподоби соціальна дистанція та інші карантинні обмеження. Хтось взагалі не вірить в існування коронавірусу. І тільки лікарі, які ціною неймовірних зусиль рятують життя недужих, стверджують: коронавірус нікуди не подівся. Закликають нас навчитися жити з небажаним сусідом і приготуватися до чергового сплеску епідемії.

Пандемії інфекційних захворювань минають по-різному. Наприклад, грип, який підкосив увесь світ 1918 року і забрав життя понад 50 мільйонів людей, вважають найяскравішим прикладом пандемії, що сталася у кілька хвиль.

H1N1 2009 року почалася у квітні, а восени сталася друга хвиля захворювання. Тож тішити себе думкою, що нас омине друга хвиля, не варто. Хоча повторні піки протягом періоду пандемії технічно відрізняються, проблема не зникає: хвороба повертається з новою силою.

У МОЗ вважають, що друга хвиля зараження коронавірусом відбудеться саме в період сезону грипу та ГРВІ, тобто з жовтня 2020 року по квітень 2021 року.

Фахівці вбачають порятунок у масовій вакцинації та формуванні колективного імунітету. Але на це потрібен приблизно ще рік чи півтора. Відтак ми всі разом мусимо сприйняти COVID-19 як неминучість і не

забувати про гігієну, захист і дистанцію. Ось кілька простих правил.

Щоб визначити, з чого потрібно починати дезінфекцію, необхідно розуміти, що становить для вас загрозу. Часточки вірусу не можуть переміщатися у повітрі та осідати на будь-яких поверхнях. Вони перебувають у краплях, які виділяє хвора людина під час кашлю або чхання. Ці краплі забруднюють предмети і поверхні на відстані близько одного метра.

Поза організмом людини вірус втрачає свою здатність викликати захворювання. Згідно із науковими даними, вірус на зовнішніх поверхнях залишається небезпечним для людини протягом 3-4 годин. Людина може інфікуватися в результаті дотику до таких предметів або поверхонь, а потім — до очей, носа або рота.

Отже, щоб запобігти інфікуванню, найкраще не чіпати обличчя брудними руками, а по поверненні додому ретельно мити руки.

Якщо ви підозрюєте, що якийсь предмет чи поверхні можуть бути забрудненими і містити вірус, помійте їх звичайним побутовим мийним засобом або ж обробіть дезінфектором із вмістом спирту не менше 60%.

І ще: носіння масок та дотримання соціальної дистанції поки що ніхто не скасовував. Це задля нашої ж безпеки.



ЗНІМАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК ЯК ПРАЦЮЮТЬ ДРІЖДЖІ: РЕПОРТАЖ З ПИВНОГО ВИРОБНИЦТВА

” *Працівники жашківського пивзаводу New Brew змогли на кілька годин відчувати себе професійними акторами*



Чому вислів «варити пиво» - неправильний? Яке значення мають у пивоварінні дріжджі? Яким є п'ятий елемент у створенні пива? Про це розповіли працівники заводу New Brew, знявшись у відеоролику. Хоча ніхто з них не має акторського досвіду, всі впоралися на відмінно!

На кілька годин працівники жашківського пивного заводу New Brew змогли відчувати себе справжніми акторами. Під керівництвом відомого режисера Любомира Левицького та знімальної групи агенції Red Glass вдалося зняти справді живий та емоційний мініфільм про пивне виробництво.

Досконалість за заповітами Сент-Екзюпері

Директор з пивного виробництва ГК «Нові Продукти» Юрій Бикоріз на знімальному майданчику почувається не так впевнено, як на виробництві, проте викладається на 100%. Він не приховує, що і у житті, і на виробництві керується цитатою Сент-Екзюпері: «Досконалість – це не тоді, коли нема чого додати. А тоді, коли нічого відняти».

- Пане Юрію, яке пиво з вашого заводу улюблене? - питаємо.

- New Brew blanche, - охоче відповідає пан Юрій. Попри зайнятість, він готовий говорити про пиво годинами. Бо знає його історію та процес виробництва до найменших дрібниць.

Особливо директор пишається водою, яку використовують у виготовленні пива. **- У Жашкові є власний парк свердловин, ми її фільтруємо через пісочні фільтри, пом'якшуємо, і на останньому етапі стоїть зворотній осмос, який забезпечує стабільний та рівний склад**, - розповідає Юрій Бикоріз.

Зустрічаємо симпатичного привітного хлопчину, який поводить на знімальному майданчику так, ніби є професійним актором. Насправді це Назар Стасюк – головний технолог заводу, котрий чаклує над пивними рецептами, вигадуючи щось нове. І не заспокоюється, поки не досягне досконалості.

- Пане Назаре, як воно – робити пиво? - питаємо.

- А ми не робимо пиво. Пиво роблять дріжджі. А ми – варимо сусло, - виправляє нас технолог.

Він теж постійно зайнятий: слідує за всіма виробничими процесами.

- Пане Назаре, то як вам зніматися? - ставимо ще одне питання.

- Легше, ніж завод будувати, - віджартується Стасюк. **- Зніматися було цікаво і приємно, тим більше, що режисер – мій земляк, зі Львівщини. Команда професійно підійшла до справи: зі спеціалістами узгоджували текст, чи коректно сформульовано, щоб правильно розповісти про всі етапи пивоваріння. Адже дивитися цей ролик будуть не лише пересічні люди, але й фахівці**, - зазначив пан Стасюк. Головний технолог підкреслює, що ролик хоча й про пиво, насправді він про гордість за свій регіон. За людей, які тут мешкають. За свою справу. Та й зрештою за свою країну.

Найкращі інгредієнти - з рідної Жашківщини

Зміна локації – тепер знімають на полі одного з жашківських господарств, яке колоситься стиглим ячменем. Агроном Дмитро Бондаренко не приховує гордості: він був одним з тих, хто засівав це поле. І результатом, схоже, задоволений.

- Пане Дмитре, а яке ваше улюблене пиво? - питаємо.

- "Жашківський Кабан" Лагер, - відповідає агроном. І ділиться з нами секретами найкращого пива. Бо для того, аби воно було таким, як 20 років тому, ячмінь повинен відповідати кільком критеріям. По-перше, бути спеціального, пивоварного сорту. По-друге, вологість зерна повинна бути 12%. І по-третє, його треба виростити так, щоб усі поживні речовини, зокрема, білок, мали певні пропорції – ані вище, ані нижче.

- Як вам зйомки, Дмитре Васильовичу? Це у вас вперше? - розпитуємо агронома. **- Так, я 20 років працюю агрономом. А от у роликах ніколи не знімався.**

Цікавий процес, відчуваємо себе акторами. Розповідаю на камеру те, що вмію і люблю робити. Про ячмінь розповідаю. Наш, жашківський ячмінь не гірший, від інших, - ділиться Дмитро Васильович.

Схоже, природна скромність не дозволила агроному зізнатися, що жашківський ячмінь – найкращий, з якого виходить ідеальне пиво.

За тим, щоб пиво було найвищої якості, на заводі слідує цілий відділ. Його очільниця - Алла Васькевич, теж розповіла про свої враження від зйомок. **- Я собі цей процес уявляла не так. Я не акторка, тому дуже допомагали поради режисера Любомира Левицького, який терпляче працював з героями ролику. Я вдячна нашому піар-директору Олені Селютиній, знімальній групі агенції Red Glass та нашому колективу – ми зробили класний ролик!** - переконана пані Васькевич.



Віктор
Погорілий



Алла
Васькевич



Віталій
Гордійчук



Назар
Новосельський



Олена
Малюх



„Пиво «Жашківський Кабан» знайшло свого споживача і впевнено завойовує ринок України

Дріжджі, без яких не буде пива

І от – один з головних інгредієнтів, без якого не вийде пива – дріжджі. На заводі New Brew використовується дві культури дріжджів – низового та верхового бродіння, з яких роблять різні види пива - Лагер та Ель і Пшеничне пиво. Із низового - Лагер. Як зазначає начальниця лабораторії Алла Скінтей та її колеги, «дріжджі верхового бродіння схожі на італійців – люблять тепло, швидко «заводяться», швидко втомлюються і спливають вгору. А дріжджі низового бродіння схожі на скандинавів – спокійні, люблять прохолоду. А як закінчують свою роботу, осідають вниз».

-ПаніАлло,яквашроботаакторкою?
- запитуємо у начальниці лабораторії.

- Хвилювалася, весь час забувала текст. Тільки позитив та підбадьорювання членів знімальної групи додавав оптимізму та

впевненості в собі. Зрозуміла, наскільки важкою є праця артиста. Але участь в зйомках принесла море задоволення, - розповідає пані Алла.

Наразі із конвеєру заводу New Brew сходять 1 тисяча літрів пива у кегах і 5 тисяч літрів пива у пляшках. Їх упаковують і розвозять усією Україною. За словами директора з розвитку продажів і трейд-маркетингу Назара Новосельського, кількість точок, де продається продукція New Brew, зростає мало не щодня.

- Близько 30% нашої продукції ми продаємо напряму великим роздрібним мережам, близько 2000 торгових точок, 70%-за допомогою дистриб'юторів. Ми отримуємо від них інформацію щодо продажів, спеціальні програмні коди щоночі опрацьовують цей масив даних, а на ранок ми маємо повну інформацію. Загалом наш продукт є успішним, знайшов свого споживача. Динаміка продажів щомісяця зростає і це

свідчить про те, що ми не до кінця використали ринкові можливості, - розповідає пан Назар.

Совість пивовара - п'ятий елемент ідеального пива

Ось нарешті директор заводу, Віктор Погорілий. Попри метушню на знімальному майданчику, він спокійний та впевнений у собі.

- Вікторе Григоровичу, яке пиво полюблюєте найбільше? - окликаємо директора.

- Моє улюблене - «Жашківський Кабан» Біле, - відзивається Погорілий. За його словами, обов'язкових інгредієнтів пива не чотири, а п'ять. Бо п'ятий – це совість пивовара. А ще Віктор Григорович любить порядок.

- У пивоварів є такий професійний термін, як порядок. Варильний порядок – це комплекс чанів, фільтрів, аксесуарів, які працюють

як одне ціле. Коли все працює як злагоджений механізм, виходить добре сусло, добре пиво. Порядок на заводі – це добрі працівники. Добрі працівники – це порядок у сім'ях і громаді. Добра громада – це порядок в регіоні. А добробут регіону – це запорука порядку у країні. А все починається з варильного порядку! - заявив Віктор Погорілий.

Для керівництва заводу успішний бізнес - це не лише прибуток. Але й можливість більше допомагати тим, хто цього потребує. Бо Група Компаній «Нові Продукти» є соціально відповідальним бізнесом, який постійно надає фінансову допомогу закладам медицини, культури і освіти, армії та простим людям, котрі опинилися у скрутних умовах. На жашківському підприємстві переконані: успішний бізнес, допомога людям, розвиток регіону - це вагомий внесок у процвітання країни.

НОВИНИ ФОНДУ

“НОВА ГРОМАДА” ДОПОМАГАЄ ШКОЛАМ



Попри карантинні обмеження, БФ «Нова Громада» продовжує допомагати тим, хто цього найбільше потребує. У фокусі уваги - жашківські освітні заклади. Керівник соціальних проєктів Фонду Віктор Погорілий переконаний, що підтримка навчальних закладів – це турбота про майбутнє

Відомо, що ситуація у загальноосвітніх школах далека від ідеальної. Часто школам бракує сучасних інтерактивних матеріалів для навчання, комп'ютерів або планшетів та меблів.

Парти та стільці, якими користуються маленькі бешкетники, доволі швидко виходять з ладу, ламаються і потребують заміни. Тому з початком нового навчального року Благодійний Фонд “Нова Громада” зосередився на допомозі освітнім закладам Жашківщини.

Так, у найближчих планах - закупівля для Жашківської спеціалізованої школи № 1 30 стільців на суму 18 тисяч гривень.

Також для першого класу цієї школи передбачена закупівля дитячої ігрової стінки, двох лавок та вчительського столу на суму понад 7000 грн.

А першокласники закладу загальної середньої освіти №3 вже отримали свою ігрову стінку, витративши на яку частково покрити Фонд, виділивши кошти в сумі 6000 грн.

Крім того, продовжується надання допомоги мешканцям Жашкова та інших сіл району. Як правило, до Благодійного Фонду “Нова Громада” звертаються громадяни, котрим бракує коштів на лікування або купівлю необхідних препаратів чи реабілітаційних засобів. Фонд завжди йде назустріч мешканцям громади, які опинилися у скрутних умовах. Адже здоров'я та життя мешканців Жашківщини - понад усе.

Звичайно, не можна відразу вирішити всіх проблем, але благодійна діяльність Фонду “Нова Громада” розподіляється так, щоб не оминати жодного напрямку соціальних потреб.



Юрій Бикоріз



Олена Селютіна



Назар Стасюк



Алла Скінтей



Роман Редькін

■ СЕЗОННІ ПОРАДИ

ПОХІД ЗА ГРИБАМИ



З початком осені починається грибний сезон. До пошуків смачної здобичі долучаються як досвідчені грибники, так і новачки. Як зробити "тихе полювання" безпечним?

Найперше правило – не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображенням у різних довідниках. Вони, як правило, не відповідають дійсності. Тож ліпше скористатись справді золотим правилом: не знаєте гриб «у обличчя», залиште його в лісі. Краще ходити по гриби зранку, тоді зібраний врожай буде свіжим. Найбільш грибна погода – теплий дощ при сонці. Якщо звечора дрібно дощило, чекайте на ранок щедрого врожаю грибів. Тож беріть кошик – і гайда до лісу.

Гриби ліпше збирати в кошики із вербових прутів. У пластикових відрах вони швидко псуються через відсутність обміну повітря. А збирати гриби в поліетиленові пакети – взагалі ознака поганого тону. Так кажуть досвідчені грибники.

Які ще поради можуть стати в нагоді? У жодному разі не беріть гриба, що підгниває, або дуже старий. Не збирайте обабіч трас. Під час посухи грибів взагалі краще не збирати. Адже в спекотну погоду вони втрачають вологу і накопичують токсини.

Намагайтеся збирати губчасті гриби – білі, підосичники, підберезовики, моховики тощо. Від них найменше отруєнь. Та навіть губчасті «трофеї» перед тим, як почати готувати страву, уважно переглядайте. Гриби треба обробити того ж дня, коли ви їх назбирали. Спочатку промийте та відваріть їх у підсоленій воді протягом 30 хвилин. Ніколи не вживайте сирих грибів. Готові страви зберігайте в холодильнику в емальованому посуді, але не більше доби.

Є хибна думка, що всі гриби в молодому віці їстівні. Але біда поганка смертельно отруйна і в молодому, і в зрілому віці. Не відповідає дійсності і те, що отруйні гриби обов'язково викликають скисання молока: цей процес відбувається під впливом ферментів пепсину та органічних кислот, які можуть міститись як в отруйних, так і в їстівних грибах.

Слід пам'ятати, що отруйні екземпляри зустрічаються переважно серед пластинчатих грибів. Тому увагу грибників слід звертати на необхідність бути особливо обережними під час збирання таких лісових екземплярів.

■ БАТЬКАМ У ПОМІЧ

ПЕРШИЙ РАЗ – У ПЕРШИЙ КЛАС: ЯК ЗРОБИТИ КРОК ДО САМОСТІЙНОГО ЖИТТЯ

Вік молодших школярів – вік загостреної чутливості. Перехід від милування у дитячому садку, відчуття своєї унікальності до шкільної відповідальності і критики – доволі складний. Як пережити цей період, як швидко адаптуватися до нових умов - пропонуємо поради професійних психологів та досвідчених батьків

Без перебільшення, нелише дитина йде до школи. Батьки також розпочинають 12-річний шкільний цикл. Тому попрацювати доведеться усією родиною.

10 заповідей для батьків першачка

1. Починайте «забувати» про те, що ваша дитинка маленький. Бо вже не маленький. Доручайте їй посильну роботу вдома, визначте коло її обов'язків. Тільки робіть це делікатно. Просто скажіть: «Який ти в нас уже дорослий, ми навіть можемо довірити тобі помити посуд чи пройти по килиму з пилососом».

2. Визначте загальні інтереси. Це можуть бути як пізнавальні інтереси (улюблені мультфільми, казки, ігри), так і життєві (обговорення сімейних проблем).

3. Залучайте дитину до економічних проблем родини. Поступово привчайте порівнювати ціни, орієнтуватися в сімейному бюджеті. Приміром, дайте гроші на хліб і морозиво, коментуючи вартість того чи іншого продукту. Обов'язково контролюйте повернення решти.

4. Не сваріть, а тим більше – не ображайте дитину у присутності сторонніх. Поважайте почуття й думки дитини. На скарги з боку навколишніх, навіть учителя або вихователя, відповідайте: «Спасибі, ми обов'язково поговоримо на цю тему».

5. Навчіть дитину ділитися своїми проблемами. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, що виникли з однолітками і дорослими. Щиро цікавтеся її думкою, тільки так ви зможете сформувати в неї правильну життєву позицію.

6. Постійно спілкуйтесь з дитиною. Розвиток мовлення – запорука гарного навчання. Якщо разом відвідували театр, кіно, цирк, поцікавтеся, що дитині сподобалось, а що ні.

7. Відповідайте на кожне запитання дитини. Тільки в цьому випадку її пізнавальний інтерес ніколи не згасне. Постарайтеся хоч іноді дивитися на світ очима вашої дитини. Бачачи світ очима іншого – основа для взаєморозуміння.

8. Частіше хваліть вашу дитину. На

скарги про те, що щось не виходить, відповідайте: «Обов'язково вийде, тільки потрібно ще раз спробувати».

9. Вірте, що ваша дитина може все, варто лиш трохи допомогти. Хваліть словом, усмішкою, ласкою й ніжністю.

10. Не будуйте ваші стосунки з дитиною на заборонах. Погодьтеся, що вони не завжди розумні. Завжди пояснюйте причини ваших вимог, якщо можливо, запропонуйте альтернативу. Повага до дитини зараз – фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і в майбутньому.

Період адаптації

Саме ваше позитивне ставлення до школи і вчителів спростить дитині період адаптації. Не ігноруйте елементарну істину: у перші місяці в школі вчителька заміняє собою маму і тата. Мудрим вчинком треба підтримати цю «закоханість» дитини і в жодному разі не ревнувати. Співпрацюйте з вчителями вашої дитини, пропонуйте допомогу, проявляйте активність. Навіть якщо особисто у вас як батьків є якісь питання до вчителів, вам здається,

що вони щось роблять не так, усі тертя повинні залишитися між дорослими. Інакше дитина буде вимушена розриватися між любов'ю до батьків і авторитетом вчителя. Затеми: ваше спокійне ставлення до шкільних турбот і шкільного життя дуже допоможе дитині. Адже, побачивши батьків спокійними і впевненими, дитина відчує, що боятися школи просто не потрібно.

Допоможіть дитині встановити стосунки з однолітками і відчувати себе впевнено. Особливо ваша допомога знадобиться, якщо дитина не ходила до школи в дитячий садок. В цьому випадку вона не звикла до того, що увага дорослих розподіляється між кількома дітьми. Хваліть дитину за товариськість, радійте вголос її новим шкільним знайомствам. Поговоріть з нею про правила спілкування зі своїми ровесниками, допоможіть стати вашій дитині цікавою іншим. Навчайте її новим іграм, щоб вона могла показати їх друзям. Упевнений в собі, товариський малюк адаптується до будь-якої ситуації швидше і спокійніше.



■ ЗДОРОВ'Я

ОСІНЬ? ПОРА НА ОБСТЕЖЕННЯ ДО ЛІКАРЯ

Щороку кожен має проходити медичне обстеження. І чим старшими ми стаємо, тим ширший перелік аналізів та досліджень. Краще проходити їх саме восени

Перше, що варто зробити – зателефонувати сімейному лікареві, щоб він провів обстеження і виписав необхідні направлення на аналізи чи дослідження. Скоріше за все, це буде загальний аналіз

крові з лейкоцитарною формулою, загальний аналіз сечі, кардіограма та флюорографія.

Не зайвим буде і біохімічний аналіз крові – він містить інформацію про роботу печінки, нирок, жовчовивідних протоків.

Після літнього відпочинку збільшилася кількість родимок на шкірі? Це серйозний привід звернутися до лікаря, щоб попередити розвиток одного з найбільших агресивних онкологічних захворювань – меланоми (рак шкіри). І

взагалі, профілактика раку повинна стати щорічним ритуалом. Так, наприклад, жінки повинні обов'язково відвідувати гінеколога та робити УЗД молочних залоз, а чоловіки – звертатися до уролога. Ще одне необхідне щорічне обстеження – окуліста. Окрім визначення гостроти зору, він з'ясує, чи не починається розвиток таких небезпечних хвороб, як катаракта та глаукома.

Ну і не забуваймо про щитовидну залозу, яка є вразливою через низку факторів – відлучення Чорнобиля,

екологічні проблеми, стреси тощо. Тому варто зробити УЗД щитовидної залози та здати кров на тиреоїдні гормони.

Важливим для тих, кому більше 45 років, є визначення рівня холестерину у крові. Ліпідограма покаже, наскільки засмічені судини і визначить рівень ризику виникнення атеросклерозу, серцевого нападу, інсульту чи ішемічної хвороби серця.

І ще один спеціаліст, якого варто відвідати – лікар-флеболог. Він оцінить стан ваших вен та схильність до тромбозу.