



№ 51

ІНФОРМАЦІЙНА
ГАЗЕТА

17 лютого 2021 року

НОВА ГРОМАДА

Аномально тепла зима:
як дати раду з наслідка-
ми для здоров'я

С. 4



Фонд “Нова Громада”
розпочинає інформатизацію
жашківських шкіл

С. 2

Кисневі концентратори для хво-
рих на коронавірус: пацієнти жаш-
ківської ЦРЛ отримали шанс

С. 2

Щеплення від “корони”: хто
має право на безкоштовне
вакцинування від COVID-19?

С. 3

ДОПОМОГА І ПІДТРИМКА - РЕЦЕПТ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ



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

Минулий рік став складним випробуванням для багатьох людей. Комусь через карантинні обмеження довелося кардинально змінювати плани. Хтось втратив роботу, бізнес. Проте під час цієї коронакризи дуже добре проявилися і найкращі людські якості. Ми

всі чітко усвідомили: якщо ставитися один до одного по-людськи, підтримувати і допомагати, то будь-яку кризу можна подолати.

Особливого значення та ваги у непрості часи набуває доброчинність. Тому відповідальність Фонду «Нова Громада» тільки зростає. Попри певні складнощі, які наші підприємства, як і весь бізнес у країні, зазнали під час локдауну, Благодійний Фонд не припиняє своєї діяльності. Навпаки – у нас ще більше планів та напрямків робо-

ти, які ми маємо намір реалізувати. Не залишати у біді. Допомогати у скрутний час. Підтримувати та підставляти плече. Ось наші принципи, яким ми залишаємося вірними. І закликаємо усіх вчиняти так само. Адже кожен на своєму рівні може зробити свій внесок. Допомогти тому, хто у ще гіршій ситуації. Придбати товар або послугу у малого підприємця, котрий ледь зводить кінці з кінцями через вимушену паузу. Прості речі, які покращують світ, кожному під силу.

ІНІЦІАТИВА

ФОНД “НОВА ГРОМАДА” РОЗПОЧАВ ПРОЦЕС ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ЖАШКІВСЬКИХ ШКІЛ

Перед Благодійним Фондом «Нова Громада» на 2021 рік стоїть серйозне та амбітне завдання: покращити матеріально-технічну базу шкіл Жашківської громади

Сучасна освіта неможлива без новітніх технологій. Ще кілька років тому можна було пояснити дітям матеріал за допомогою паперових підручників або дидактичних матеріалів. Зараз же потрібні електронні носії, завдяки яким знання та навички засвоюються значно краще.

Швидко, легко, ефективно

Проблема інформатизації освітніх закладів стає все більш актуальною. Адже завдяки новим технологіям істотно скорочується час для отримання та оброблення інформації. У нинішній час з його шаленими темпами такі навички – вкрай необхідні.

Завдяки комп'ютерам можна вирішити кілька ключових завдань навчального процесу. Зокрема:

- Швидко розробляти уроки та перевіряти знання учнів;
- Демонструвати презентації та навчальні фільми;
- Полегшити комунікацію між педагогами

та керівництвом закладу;

- Використовувати яскраві та доступні медіа-технології на уроках.

Деякі спеціалісти побоювалися, що захоплення комп'ютеризацією призведе до витіснення вчителя з процесу. Але насправді виявилось, що комп'ютери значно полегшують працю педагога – роблять її якіснішою та ефективнішою. Цифрові технології стали незамінними, коли йдеться про використання готових матеріалів, швидку підготовку до уроків, зручне проведення тестувань і створення демонстраційних медіа матеріалів.

Реальна допомога від Фонду

Розповідаючи про плани на 2021 рік, керівник соціальних проектів БФ «Нова Громада» Віктор Погорілий наголосив, що одним з пріоритетів для Фонду є інформатизація шкіл, що входять до Жашківської громади.

Продовження на с. 2.

НОВИНИ ЖАШКІВЩИНИ

БІЛЬШЕ ВИДАТКІВ НА СУБСИДІЇ МЕШКАНЦЯМ ГРОМАДИ!

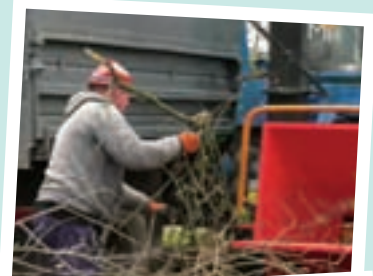
На нещодавній сесії Жашківської міськради розглядали вкрай важливе питання: збільшення видатків на субсидії для мешканців ОТГ. Оскільки за рахунок місцевого бюджету проблему не вирішити, депутати підписали звернення до Президента України, Верховної Ради

та Кабінету міністрів. Міські депутати так обґрунтували свою позицію: підвищення ціни на газ та електрику призведуть до погіршення життєвого рівня громадян. Відтак вимагають схвалити зміни до бюджету, в яких би знайшлося місце для соціальних субсидій.



УСПІХИ ЮНИХ ЖАШКІВЧАН ПОТРАПИЛИ ДО ЗБІРКИ

Побачила світ інформаційно-іміджева збірка «Майбутнє Черкащини – талановиті діти». Це книга-оповідь про високообдарованих та перспективних дітей. До збірки увійшли розповіді про досягнення й перемоги школярів тих населених пунктів, що перебувають у територіальних межах Жашківської громади, висвітлено діяльність провідних педагогічних, мистецьких та спортивних колективів Жашківщини.



У МІСТІ РОЗПОЧАЛОСЯ ВПОРЯДКУВАННЯ ЗЕЛЕНОГО ГОСПОДАРСТВА

У Жашкові проводяться роботи з обрізки дерев. Щойно погодні умови дозволяють, комунальники впорядковують зелене господарство. Як уже не раз зазначалося, такі роботи проводяться, в першу чергу, у громадських місцях, на територіях закладів освіти, аби гарантувати безпеку громадян та попередити пошкодження електромереж від падіння аварійних дерев та сухого гілля. У місцях, де ліквідуються аварійні дерева, заплановано проведення озеленення.

ЄВРОПЕЙСЬКІ ТРЕНІНГИ для КРАЩОЇ ЯКОСТІ ПОСЛУГ

Міська влада Жашкова постійно шукає шляхи для вдосконалення надання адміністративних послуг. Нещодавно з цією метою було організовано 4 тренінги. Програма фінансується країнами – членами Європейського Союзу. Фахівці з Данії, Естонії, Німеччини, Польщі і Швеції охоче діляться досвідом надання якісних і сучасних адміністративних послуг, доносять ідею створення сервісної держави. Учасники тренінгів вже оцінили їхню ефективність і неабияку користь для подальшої роботи Центру з надання адміністративних послуг. На думку організаторів тренінгів, слухачів особливо зацікавила тема культури комунікацій.



Колектив Вороненської школи
вдячний Фонду за подарунки

ІНІЦІАТИВА

ФОНД «НОВА ГРОМАДА» РОЗПОЧАВ ПРОЦЕС ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ЖАШКІВСЬКИХ ШКІЛ

Перед Благодійним Фондом «Нова Громада» на 2021 рік стоїть серйозне та амбітне завдання: покращити матеріально-технічну базу шкіл Жашківської громади

Продовження. Початок на с. 1.

Сказано - зроблено: ще напередодні Нового року Вороненський ЗЗСО І-ІІІ ст. отримав від фонду п'ять нових сучасних комп'ютерів. Їх особисто презентував Віктор Григорович. Загалом на це обладнання із Фонду було виділено близько 60 тис грн.

«Ці подарунки допоможуть вам навчатися у подальшому. Щоб ви були розумними, найкращими спеціалістами в ІТ-сфері. Для нас це велика честь і приємна подія - зробити вам такий подарунок», - заявив Віктор Погорілий під час вручення комп'ютерів.

Варто зазначити, що це не перший раз, коли Благодійний Фонд «Нова Громада» передає освітнім закладам Жашківщини сучасну комп'ютерну техніку. Минулого року два ноутбуки було придбано для шкіл № 3 і № 5. Також для п'ятої школи

передали 20 планшетів для діджиталізації навчального процесу.

Гостре питання на період карантину

За словами директорки Жашківської загальноосвітньої школи № 5, волонтерки Благодійного Фонду «Нова Громада» Наталії Сухоносів, особливо гостро питання забезпечення шкіл достатньою кількістю комп'ютерів постало під час карантину.

«Необхідність комп'ютерного обладнання диктує нам сьогоднішня: новий Санітарний регламент загальноосвітніх навчальних закладів забороняє роботу на комп'ютері в школі одночасно двох осіб. А якщо в класі 20-25 осіб?», - задається питанням Наталія Петрівна.

За її словами, комп'ютеризація шкіл та забезпечення інтернетом необхідні для проведення дистанційного, змішаного навчання, організації навчального процесу учнів на самоізоляції.

Наталія Сухоносова з власного багаторічного педагогічного до-



свіду знає, що діти краще сприймають навчальний матеріал через візуалізацію: показ навчальних відеороликів, які мотивують учнів на навчання або допомагають закріпити вивчений матеріал, проведення віртуальних лабораторних

робіт, швидка перевірка знань учнів. Отже, чим більша кількість жашківських шкіл буде комп'ютеризована, тим більш конкурентоздатними будуть їхні випускники. А, значить, у майбутньому зможуть вчитися у найпрестижніших вузах та отримати гідну роботу.

ДОБРІ СПРАВИ ІНВАЛІДНИЙ ВІЗОК ДЛЯ МЕШКАНКИ ПАВЛІВКИ

Попри вади зі здоров'ям, жителька села Павлівка Леся Чумаченко - завжди вбачає позитив в усьому, вірить у те, що дива трапляються, і знає: добрі люди не покинуть її один на один із проблемами. На прохання жінки БФ «Нова Громада» придбав для неї інвалідний візок. Вручав засіб для пересування у день народження пані Чумаченко керівник соціальних проектів фонду Віктор Погорілий та староста с. Павлівка Лариса Сліпак.



НОВІ ПАРТИ ТА СТИЛЬЦІ ДЛЯ ШКОЛИ

Жашківська загальноосвітня школа №3 отримала від Благодійного Фонду «Нова Громада» 15 шкільних парт і 30 стільців. Загальна вартість проекту - 38 тисяч гривень. Колектив дуже зрадів подарунку. Нове зручне меблювання зі світлого дерева, урочисто презентоване головою Жашківської ОТГ Ігорем Цибровським та керівником соціальних проектів БФ «Нова Громада» Віктором Погорілим, допоможе учням школи сформувати струнку поставу, сприятиме приємній атмосфері у класі та концентрації уваги учнів під час навчання.



АКТИВ

ДОРОГОЦІННИЙ КИСЕНЬ, ЩО РЯТУЄ ЖИТТЯ

Коронавірус оголив істотні проблеми українських лікарень. Зокрема, недостатню кількість обладнання, брак захисних засобів для лікарів та пацієнтів. Благодійний Фонд «Нова Громада» постійно опікується закладами охорони здоров'я Жашківської ОТГ. Під час пандемії COVID-19 співробітники Фонду ще уважніше ставляться до потреб жашківських медичних закладів



Напередодні Нового року Благодійний Фонд «Нова Громада» передав Жашківській центральній районній лікарні два кисневі концентратори. Це обладнання має критично важливе значення в умовах COVID-19.

Як стверджує головний лікар ЦРЛ Юрій Левченко, останнім часом, у тому числі, у зв'язку із розповсюдженням коронавірусної хвороби, почастишали випадки виникнення запалення легень. Так, наприкінці минулого року у лі-

карні одночасно перебувало понад 40 хворих на пневмонію. Найбільш ефективне лікування для полегшення стану таких ускладнень - киснева терапія.

«Кисневі концентратори - це прилади, які необхідні при терапії для ковідних хворих. В нашій лікарні було 27 концентраторів. Але їх критич-

но не вистачає, враховуючи, що кількість хворих, які страждають на запалення легень, зростає.

Всі пацієнти потребують кисневої терапії, бо ці пневмонії перебігають дуже важко. Тому ми звернулися з проханням до Фонду «Нова Громада». І, як завжди, отримали від Віктора Григоровича позитивну відповідь. Нам придбали ще два

десятилітрових концентратори. Їхня унікальність в тому, що один такий прилад може забезпечити киснем одночасно двох пацієнтів. Що значно підвищує ефективність обладнання та покращує лікувальний процес», - розповів Юрій Євгенович у коментарі нашій газеті.

Фахівці стверджують, що саме брак кисню може стати критичним при виникненні ускладнень коронавірусної хвороби. Жодні антибіотики або інші ліки не можуть замінити кисневої терапії, мета якої - врятувати максимальну кількість легеневої тканини.

За словами Юрія Левченка, завдяки подарунку від Фонду лікарня почувається впевненіше у плані можливості лікування коронавірусних хворих. Наразі Жашківська районна лікарня очікує підписання договору з Національною службою здоров'я України щодо надання медичних послуг хворим на коронавірус. Ліжковий фонд Жашківської ЦРЛ - 92-115 ліжок-місць для пацієнтів з COVID-19.

До речі, коронавірус - не єдина інфекція, за якої потрібні такі концентратори. Киснева терапія буде не зайвою при виникненні задухи будь-якого походження - астма, бронхіт, запалення легень або онкологічні захворювання дихальних органів.

ФОРМА ДЛЯ КОМАНДИ З ВОЛЕЙБОЛУ

Підтримка і розвиток спорту у населених пунктах Жашківської ОТГ - один з пріоритетів для Благодійного Фонду «Нова Громада». В межах цього напрямку було придбано спеціалізовану форму для Скибинської волейбольної команди. Спортивний одяг для гравців старості села Скибин, спортсмену Денису Курку вручав керівник соціальних проектів фонду Віктор Погорілий разом з головою Жашківської ОТГ Ігорем Цибровським.



КАЛЕНДАР ЩЕПЛЕНЬ

КОРОНА ВПАДЕ: КОГО В ПЕРШУ ЧЕРГУ ВАКЦИНУВАТИМУТЬ ВІД COVID-19?

Уже від середини лютого розпочнеться вакцинація від коронавірусу. Проходитиме вона у кілька етапів. Загалом упродовж року планують охопити щепленням поки що половину населення. Визначено і пріоритетні групи, яких вакцинуватимуть у першу чергу

Хто перший на щеплення проти корони?

Розроблений в Україні план вакцинації від цього небезпечного вірусу передбачає два основних етапи: імунізація пріоритетних груп населення, поки доступ до вакцини є обмеженим, і масова вакцинація всіх інших громадян України, коли вакцина від COVID-19 буде у вільному доступі.

Як зазначив очільник МОЗ Максим Степанов, на основі рекомендацій ВОЗ, Попередньої рамкової програми щодо справедливого розподілу вакцини від COVID-19 та інших експертних груп, було виокремлено низку пріоритетних груп для щеплення від COVID-19:

- **Медичні працівники**, включаючи осіб, які беруть безпосередню участь у заходах з протидії епідемії COVID-19;
- **Військовослужбовці**, які перебувають у зоні ООС;

- **Працівники соціальної сфери;**
- **Особи, які проживають у закладах з надання довгострокового догляду** та підтримки, та персонал таких закладів;

- **Працівники критично важливих структур державної безпеки**, включаючи ДСНС, Національну поліцію, Нацгвардію, військовослужбовців ЗСУ, МВС;
- **Вчителі та інші працівники сфери освіти;**

- **Люди похилого віку** (60 років і старше), які перебувають у групах ризику.

Визначити черговість вакцинації – важливо, але не менш актуальними темами залишаються якість вакцини та де можна зробити щеплення. Як



запевнили в уряді, вакцинацію будуть проводити на базі наявних кабінетів щеплень. За інформацією профільного Міністерства, їх в Україні нараховується більше 11 тисяч.

В очікуванні ефективної вакцини

У світі наразі є тільки 4 вакцини, які отримали дозвіл екстреного застосування у країнах із жорсткою регуляторною політикою, таких як США, Японія, ЄС, Китай та Ізраїль. Вакцини виробництва інших держав в Україну завозити не будуть. Наразі ми маємо можливість безкоштовно отримати 20 млн доз, провакцинувавши майже половину населення України. Вже є чіткі домовленості, що найближчим часом за програмою COVAX ми отримаємо 8 млн доз вакцини Pfizer/BioNTech та Moderna, які надаватимуться Всесвітнім альянсом. Не виключена можливість збільшення цієї цифри до 16 млн доз.

МОЗ законтракувало 1 млн 900 тисяч доз вакцини китайського виробництва Sinovac. Попри дискусії щодо її якості, фахівці запевняють, що за українським законодавством вакцина, ефективність якої нижче 70%, не має шансів потрапити до України. Китайський постачальник має довести ефективність свого препарату. В іншому випадку вакцина не буде закуповуватися, і гроші будуть повернуті до бюджету України.

Зберігати при мінус 70

Вакцина від коронавірусу вимагає дотримання особливих умов під час транспортування і зберігання. Від того, як швидко Україна прорахує усі логістичні тонкощі, залежатиме успіх вакцинації на перших її етапах. І сам процес імунізації, і подальший стан здоров'я тих, хто отримав щеплення, будуть під суворим контролем. Для цього розробляють реєстр вакцинації.

І ще одне питання, яке турбує людей: скільки буде коштувати така вакцина?

На це головний санітарний лікар Віктор Ляшко відповів: «Сьогодні держава зацікавлена зробити щеплення безоплатно для всіх верств населення, тому на перших етапах не потрібно розглядати можливість щеплення за власні кошти у приватних структурах, оскільки ми зацікавлені і маємо ресурс викуповувати всю вакцину, яка буде потрапляти або матиме можливість потрапити на ринок України».

І наостанок: чи варто вакцинуватися? Згідно з опитуваннями, близько 52-53% громадян готові пройти щеплення від коронавірусу, решта – або сумніваються, або категорично проти. Відтак потрібна грамотна інформаційно-просвітницька кампанія, яка б довела: щепитися – варто. Адже наразі доведених смертей саме від вакцинування немає. На відміну від кількості загиблих від коронавірусу, яка вже перевищила 2 мільйони людей по всьому світу. Хоча, звісно, кожен мусить зробити власний вибір.

НОВИНИ ОБЛАСТІ

У ЧЕРКАСАХ ВІДКРИЮТЬ ЦЕНТР ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

У Черкасах створюють Центр професійного розвитку педагогічних працівників

Як пояснив директор департаменту освіти та гуманітарної політики Ігор Волошин, такі центри замінять методкабінети. У своїй діяльності центр буде орієнтуватися на професійний розвиток педагогів, новітні підходи в організації освітніх процесів, застосування сучасних технологій. Штат працівників складатиметься з 16 осіб. На заміщення кожної вакантної посади буде проведено конкурс.



Фото: <http://chmtr.gov.ua>

ЧЕРКАСЬКІ МЕДЗАКЛАДИ РОБИТИМУТЬ ПЕРЕСАДКУ ОРГАНІВ

Черкаський онкологічний диспансер, кардіоцентр та обласна лікарня внесені до переліку закладів, які можуть здійснювати трансплантацію органів

Вони мають укласти договори про співпрацю із Третьою міською лікарнею, яка готова постачати донорські органи.

Кожна із вказаних медичних установ має двох трансплант-координаторів. Вони забезпечуватимуть зв'язок між усіма учасниками процесу трансплантації. Перевірятимуть і отримуватимуть згоду на донорство та комунікуватимуть між донорами чи їхніми родинами й реципієнтами.

У ЗОЛОТОНОШІ ПОБУДУЮТЬ ПЕРЕРОБНИЙ ЗАВОД



Фото: <http://zoloto.city>

Німецько-українське підприємство ініціювало проект будівництва переробного заводу у місті Золотоноші

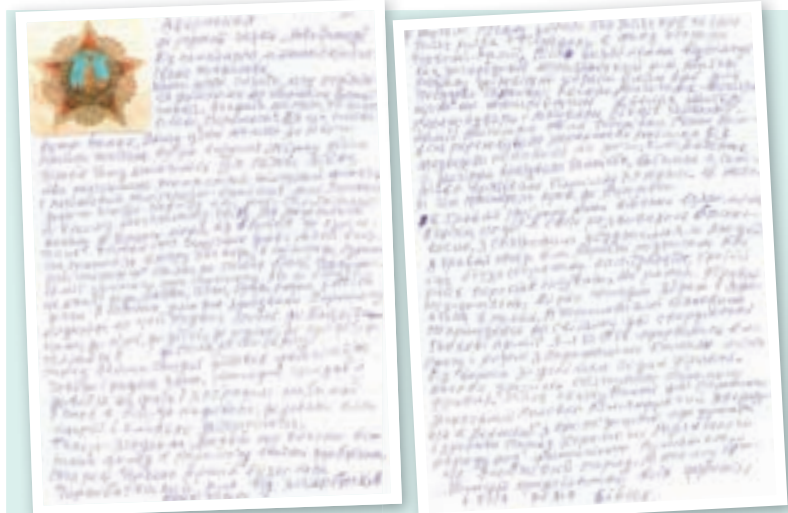
Як заявив міський голова Віталій Войцехівський, відбулася перша зустріч з представниками підприємства, яке має план заходів з реконструкції полігону твердих побутових відходів із застосуванням німецьких технологій та обладнання.

За його словами, насамперед громаду цікавить екологічно безпечне виробництво. Тому отриману від німецьких партнерів інформацію спрямовано до Департаменту екології ОДА для попереднього висновку. Кінцеве рішення ухвалюватимуть депутати міської ради.

НАМ ПИШУТЬ

ЖАШКІВЩИНА – КРАЙ ГЕРОІВ

До редакції газети «Нова Громада» звернувся читач із Жашкова Іван Михайлович Кловак. Зараз він перебуває на пенсії, але займає активну громадянську позицію. На думку Івана Михайловича, одним з найважливіших та найбільших подій ХХ століття була перемога у Другій Світовій війні. Наш земляк закликає перейматися не лише нинішніми подіями, але й пам'ятати про людей, котрі поклали життя, щоб ми жили мирно



Слово Івану Михайловичу. «Доброго дня! Хочу поділитися думками на сторінках Вашої газети. Згадати минуле, і, головне, цінне слово «перемога». Це слово дуже емке, і йому немає ціни. Бо за нього мільйони заплатили найдорожчу ціну – власне життя.

2 вересня 1945 року, понад 75 років тому закінчилася Друга Світова війна. Союзникам вдалося розгромити осканенілий німецький фашизм і японський милітаризм. Прийшов день великої Перемоги.

Дорого він коштував людству. 54 мільйони солдат загинуло по

всьому світу. Від Льодовитого океану до Чорного моря, від Бреста до Курильських островів. 1443 героїчних днів і ночей – в окопах, траншеях, у спеку без води, у снігопади, бурани, при морозах мінус 40, стояли на постах бійці Червоної Армії. І стимулом для них була – велика Перемога.

Хто ці бійці? Це наші діди, батьки, сини, брати, дочки. В тяжких умовах вони здобували перемогу. Але їх надихала любов до Батьківщини, до рідного краю, полів і річок. Перед боями солдати часто діставали фотографії своїх рідних, дивилися на них. І образ коханих надавав їм хоробрості, сили, енергії, кликав до перемоги.

А тепер згадаємо людей, наших земляків, які зробили великий внесок у перемогу своїми здобутками. У 1943 році Червона Армія визволила Чорнобівський район від загарбників нашої області. Мешканці району

зібрали 550 тисяч карбованців та 1600 тисяч буханок хліба і передали до фонду оборони Червоної Армії. Після визволення від німецьких загарбників Шполянського району його жителі добровільно зібрали 1,1 млн крб для побудови танкової колони «Колгоспник Шполянщини» на Жашківщині.

У селах жителі переховували і лікували бійців Червоної Армії. Жителька села Тетерівка Ганна Волинець переховувала пораненого льотчика Д.А. Медведєва. К.М. Анонюк із села Нагірна врятувала танкіста, жителька села Соколівка прихистила у себе старшину В.Юраша. Ці прості люди, сільські жителі прискорили нашу перемогу», - пише пан Іван.

Низький уклін вам, герої! Честь і хвала безпосереднім учасникам війни, які проживають на території Жашківського району. Вас залишилося небагато, і ми бажаємо вам міцного здоров'я та довгих літ! А імена полеглих героїв назавжди залишаться у наших серцях!

ДОПОМОГА НА ПІД- ТРИМКУ ІМУНІТЕТУ

Кажуть, що саме взимку людина має споживати більше жирної та калорійної їжі, аби зігрітись. Абсолютно хибна думка! Бо саме в цей період року наш організм переходить у режим економії енергії

Дієтологи одностайні: зимова дієта повинна забезпечувати організм великою кількістю вітамінів і мінералів, тому що вони є щитом, який захищає нас від бактерій і вірусів. При виборі продуктів важливо орієнтуватись не лише на кількість, а й на якість їжі – обов'язково звертайте увагу на вміст поживних речовин і їх походження. Так, білок повинен надходити із пісної свинини, яловичини, птиці, риби, молочних продуктів і бобових. В зимовому раціоні обов'язково повинні бути рослинні жири з насіння та горіхів (оливкова, рапсова або лляна олії). Здорова дієта також повинна містити велику кількість свіжих фруктів, овочів і зелені.

Отже, в нашому зимовому раціоні в першу чергу повинні переважати:

- **овочі** з інтенсивним кольором і доступні взимку (капуста, броколі, перець, помідори, брюссельська капуста, буряк, стручкова квасоля, картопля, морква);
- **зелень** (шпинат, крес-салат, петрушка, зелена цибуля, кріп);
- **фрукти** (ківі, ананас, банан);
- **ягоди** (вишня, смородина, чорниця, малина, полуниця, журавлина, горобина);
- **цитрусові** (грейпфрут, лимон, лайм, апельсин, мандарин);
- **бобові** (сочевиця, соя, нут);
- **молочні продукти з натуральними бактеріальними культурами** (кефір, натуральний йогурт);
- **риба** (морська і річкова);
- **нежирне м'ясо** (грудка індички, курка, телятина);
- **квашені продукти** (капуста, огірки, помідори).

Крім того, варто потурбуватись про регулярне вживання найкорисніших продуктів взимку – таких як цибуля, часник, хрін та імбир – вони підтримують імунітет і мають антибактерицидну дію.



ЗДОРОВ'Я

ЯК СОБІ РАДИТИ, КОЛИ ЗИМА – НЕ ЗИМА



Схоже, ми вже звикли, що термометри в зимові місяці рідко полишають плюсові позначки. Хтось радіє, бо не треба відчищати автомобіль від снігу і надягати пуховики. А хтось – хворіє, бо аномально тепла зима впливає на здоров'я людини, робить її більш схильною до різних реакцій на коливання температурного режиму. В усякому разі, так стверджують медики

Хто у зоні ризику?

Фахівці переконують: коливання температури в межах 10-15 градусів у холодну пору небезпечні для людей, у яких є хронічні захворювання. Під час перепаду температур у зоні ризику перебувають люди із серцево-судинними захворюваннями. Насамперед – гіпертоніки. Тож лікарі наполегливо рекомендують стежити за артеріальним тиском, вчасно вживати рекомендовані фахівцями препарати, а в разі погіршення стану – звертатись до лікарів швидкої допомоги. Гіпотонікам теж не варто розслаблятися, адже тепла зима супроводжується зниженням атмосферного тиску, і в результаті таких коливань вони починають страждати від нестачі повітря.

Складнощі з диханням через нестабільну вологу і теплу зимову погоду мають астматики. Може виникнути нездужання й у алергиків, а також у пацієнтів з гастритом, хворобою нирок та підшлункової

залози. У багатьох в такий погодний період збивається біологічний ритм в організмі, порушується режим сну, виникає відчуття втоми, занепаду сил. Чимало людей непокоїть їхній психологічний стан у похмуру, нетипову для традиційної зими погоду. Однак фахівці запевняють, що температура якщо й впливає, то передовсім із суб'єктивних причин. Психологічний дискомфорт скоріш за все викликає порушення вироблених роками звичок. Для більшості українців зима асоціюється із певними видами спорту, дозвіллям на свіжому повітрі. Необхідність змінювати стиль життя насправді може «вибивати з колії».

Психологи категорично не рекомендують бігти до аптек за антидепресантами. Стверджують: якщо аномально тепла зима викликає дискомфорт, варто подивитись на ситуацію очима людей, яких це влаштовує. Спробувати віднайти позитивні моменти. Вони точно є.

Проте якщо похмура погода викликає стан гострого психологічного дискомфорту, що супроводжується тривожними нав'язливими думками і різким зниженням фізичного тону, то без допомоги спеціаліста не обійтись. Він допоможе налагодити режим харчування, виписати необхідні препарати, а в разі необхідності – призначить консультацію інших фахівців.

Медики закликають прислухатись до прогнозів метеорологів. Звертати увагу на часті тумани при вологій погоді. Адже саме тумани можуть спричинити загострення хронічних захворювань дихальних шляхів. Щоб запобігти шкідливим наслідкам туманів для здоров'я, треба щільно зачиняти вікна та двері у житлових приміщеннях, проводити вологе прибирання, використовувати екологічні зволожувачі повітря, не курити, збільшити споживання рідини до 2-3 літрів на день,

вживати кисломолочні продукти, підсолену й лужну воду.

Не хвороба і не примха

Судинна система кожного з нас реагує на зміну атмосферного тиску. Коли підвищується вологість, активніше працюють органи дихання. Якщо підвищується температура повітря, автоматично посилюється потовиділення. За низьких температур судини звужуються, аби зберегти тепло. Здорові люди зазвичай не помічають цих природних процесів. Однак метеозалежні реагують по-іншому. Є така категорія людей, самопочуття яких залежить від зміни погоди. Особливо взимку, коли «температурні гойдалки» приносять сюрпризи.

Тож коли людина знає про свою залежність від погодних примх, вона має звернути увагу на такі моменти. Зміна атмосферного тиску на 7-8 мм ртутного стовпчика може спровокувати спазм чи, навпаки, розширення судин і погіршити самопочуття тих, хто страждає на серцево-судинні хвороби та гіпертонію. Збільшення вологості може призвести до тахікардії, задухи, загострення бронхіальної астми. У зоні особливої уваги мають перебувати люди з проблемами органів дихання.

Якщо впродовж доби температура повітря знижується на 10 градусів, людям з різноманітними порушеннями кровообігу, артеріальної гіпертензією та ішемічною хворобою серця треба бути напоготові. Посилення вітру може порушити стан людей із проблемами психіки. Не уникнути й загострення запальовальних хвороб суглобів та шкіри. Загалом чутливі люди починають гірше спати, у них збивається біологічний годинник, з'являються невротичні хронічна втоми.

Для тих щасливчиків, які не страждають метеозалежністю і добре почуваються у будь-яку погоду, є хороша новина. Помірні сезонні і добові коливання факторів навколишнього середовища навіть корисні для організму, оскільки це для нього свого роду тренування, що зміцнює його захисні сили.

КОРИСНІ ПОРАДИ

ЩОБ РОДИЛО РЯСНО, ДОГЛЯДАЙМО ВЧАСНО

Що робити у саду в останній місяць зими? Таке можуть спитати лише новачки. Досвідчені садівники знають, що саме зараз настає відповідальна пора з підготовки до нового сезону

Для того, щоб сад стабільно приносив урожай, а також щоб знизити ризик зараження дерев хворобами й комахами-шкідниками, треба вже зараз починати обрізку дерев. Та перш ніж брати пилку чи секатор до рук, слід бодай трохи дізнатися про цю агротехнічну операцію. Наприклад, обрізаючи молоді дерева, ми видаляємо ті гілки, які ростуть від стовбура під гострим кутом, гілки із тріщинами. Через 4-7

років, якщо їх не обрізати, вони просто відламаються або відпадуть. Головне при обрізці молодих дерев – це формування крони й регулювання росту рослини. Скажімо, яблуням і грушам досить 3-метрової висоти, і крони такої ж ширини, для слив досить 2,5-метрової висоти, і 2-метрової для вишні. Обрізаючи однолітні гілки, ви тим самим сприяєте наповненню кінців цих гілок, так званою, плодовою деревиною. Якщо прорідити крону, то в такий спосіб можна створити ідеальні умови доступу світла для кожного листочка й кожної гілочки.

У лютому знайдіть час не тільки для формування крони ваших дерев. Придивіться до фізичного стану плодкових. Зважте, що лютневі відлиги гірше морозів. Кора дерев обпікається

та лущиться від яскравого сонця. Ось тому в погожий день, коли мороз не нижче 5 градусів, треба побілити штамби і основи скелетних гілок. Непогано обприскати вапняним розчином і всю крону. Готують його з 2,5 кг вапна, 300 г мідного купоросу або 500 г залізного купоросу на відро води. Буде доречно з південного боку стовбурів поставити дощечки, це простий, але дуже ефективний захист від опіків.

А ще – перевірте, як перезимували ваші груші та яблуньки. Зріжте кілька гілочок яблуні, груші, вишні, сливи. Потримайте їх декілька годин при температурі 10 градусів, потім внесіть в тепле приміщення і поставте у воду. Через 3 дні дістаньте і зробіть лезом поперечний зріз.



У здорових гілок серцевина та деревина будуть світлі, а у підморожених – потемнілі або коричневі. Якщо підмерзання виявлено, візьміть на замітку постраждале дерево і перевірте інші гілки.