

СВІТЛАНА НЕСТЕРЕЦЬ:

«Війна жахлива, проте вона показала, які неймовірні в нас люди!»

5



У ЦЕНТРИ
РЕШЕТИЛІВКИ
ПРИКРАСЯТЬ
ЖИВУ ЯЛИНКУ

3

ДІТЛАХИ ПРОВЕЛИ АКЦІЮ
«СВЯТИЙ МИКОЛАЙ ДО ЗАХИСНИКІВ
ЗАВІТАЙ»



2

РешетилівщинаUA

#50(240) від 15 грудня 2022 року

Газета твоєї громади

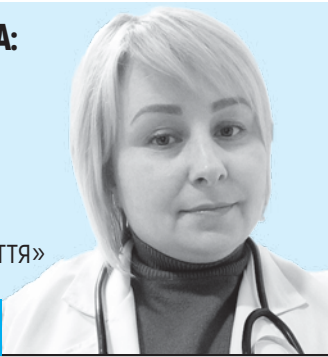
Найкраща районна газета країни 2021 року за версією Національної спілки журналістів України

НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ
ДОЛУЧИЛИСЯ ДО
АКЦІЇ ІЗ ОЗЕЛЕНЕННЯ



2

ТЕТЯНА ПОНОМАРЬОВА:
«При лікуванні
гіпертонічної хвороби
велике значення має
дотримання режиму
і здорового способу життя»



8

ЮЛІЯ МАЦОЛА:
«Працювати у сфері
культури і створювати
різні заходи – це як
постійно жити в святі»



9



У грудні традиційно підводять перші підсумки року, що минає. Для України 2022-ий став найстрашнішим за роки незалежності. Але, як би пафосно це не звучало, він виявився ще й справжнім роком незламності й відкрив Україну світові з такого боку, що ніхто й не сподівався. Нами захоплюються, в нас закохуються. ЗСУ по праву стали в один ряд із найсильнішими арміями, посунувши далеко «в зад» колишнє «друге військо світу».

Цього року Україна вперше у своїй історії отримала Нобелівську премію миру і з високої трибуни у Стокгольмі вперше прозвучала промова українською. До слова, про мову. Українську не лише почали впізнавати за кордоном, а й вивчати іноземці. Безкоштовна онлайн-платформа для вивчення мов Duolingo повідомила, що найбільшим трендом 2022 року на її ресурсі став сплеск зацікавленості людей українською

мовою. Її зараз вивчають понад 1,3 мільйона іноземців. У грудні відразу два впливові світові видання — британська Financial Times та американський Time — назвали президента Володимира Зеленського, а в його особі усіх українців, Людиною Року. Про підтримку світу, подолання енергетичної кризи, відбудову зруйнованого життя попри війну читайте на 6-й сторінці нашого видання.

Передплачуйте
улюблену газету
«Решетилівщина.UA»!

Передплатний індекс —
60841
(24 грн на місяць)

люди / події / факти



«Квітковий рай у кожній школі України»: навчальні заклади долучилися до акції із озеленення

В Україні діє благодійний освітній проект від асоціації квіткових виробників Нідерландів та України «Flowers4School», який спрямований на озеленення українських шкіл квітами. До 11 листопада можна було заповнити заяву на участь й до кінця місяця отримати 500 цибулин тюльпанів, нарцисів, гіацинтів, крокусів. Нідерландські благодійники віряють, що висадка їхніх цибулин біля шкіл України допоможе позитивно вплинути на моральний стан дітей і покаже їм, що садівництво — це весела справа, яка розвиває в них любов до землі нашої Батьківщини.

Покровський навчальний заклад також долучився до соціально-освітньої програми



«Квітковий рай у кожній школі України». До Покровського уже прибули цибулини квітів. Загалом тут планують висадити близько 500 цибулин тюльпанів, нарцисів, гіацинтів та крокусів. Партію цибулинок отримали і у Калениківському навчальному закладі. Школярі уже встигли висадити на території школи кілька сотень нових рослин. Тож навесні навколо навчального закладу буде ще більше квітів.



Загалом до освітнього проекту «Flowers4School» долучилося близько тисячі українських шкіл. А організатори підготували понад два мільйони цибулин квітів. Окрім цього, до проекту також долучилися Решетилівська початкова школа, Глибокобалківський навчальний заклад. Школи уже отримали матеріали для озеленення територій.

Віта ШАФОРОСТ



Дітлахи провели акцію «Святий Миколай до захисників завітай»

Благодійну акцію на підтримку військовослужбовців ЗСУ провели у Решетилівській філії I ступеня.

Завдяки батькам вихованців та колективу школи для захисників зібрали випічку,

солодощі, фрукти, засоби гігієни, теплі шкарпетки.

Також школярі передали на фронт свої малюнки з побажаннями здоров'я, Божого захисту і вдячності за мужність, героїзм та відвагу.

Всі зібрані речі та ласощі філія I ступеня передала спільці ветеранів АТО Решетилівщини. Волонтери відправлять допомогу на передову саме до Дня Святого Миколая. Окрім підтримки військових, у навчальному закладі не забувають і про тих, хто знаходиться поряд та потребує уваги. У школі відбулася акція «Назустріч мрії». Це щорічна благодійна акція для підтримки дітей із родин, які опинилися в складних життєвих обставинах і яким особливо нелегко у цей час, коли триває війна. Зібрали канцтовари та книги, які стануть хорошою підтримкою для навчання та творчості 11 учнів. Частина зібраного канцелярського приладдя також передадуть, щоб підтримати акцію «Коробка щастя», яка проводиться молодіжною радою «Progress» для підтримки родин нашої громади.

Юлія ГРІНЧЕНКО

КРИМІНАЛ ТА НАДЗВИЧАЙНІ ПОДІЇ

Як повідомляє Решетилівська служба порятунку, протягом тижня в громаді зареєстрували одну надзвичайну подію. 6-го грудня поблизу села Михнівка, Решетилівської громади, під час здійсненні риболовлі під кригою опинилися двоє чоловіків. Один із

чоловіків — місцевий мешканець, 1976 року народження, який, на щастя, не постраждав. Інший чоловік є жителем Чернігівської області, 1970 року народження. Його тіло водозна служба шукала понад добу і направила на медико-санітарну експертизу.

Нагадуємо номери телефонів, за якими Ви маєте можливість повідомляти інформацію щодо місця перебування зниклих людей, а також відомі Вам обставини вчинення злочинів або порушення публічного порядку: (05363) 2-50-72 (чергова частина Решетилівського ВП) або 102.

14 - 24 грудня

Заради
Сильної
України

ДЯКУЄМО ЗСУ України

Благодійний інтерактив
у телеграм каналі
«Кореспонденція ReLIFE FM»

Збір коштів на потреби
наших захисників:
- Термобілизна
- Зимові спальники

«ДЯКУЄМО ЗСУ – Заради Сильної України» – нова акція від решетилівських радієвників

Благодійний передново-річний інтерактив «ДЯКУЄМО ЗСУ – Заради Сильної України» стартував на радіо ReLIFE FM.

За донати для захисників України з 14 по 24 грудня організатори розіграють 5 призових лотів.

На меті — зібрати якомога більше коштів на термобілизну та зимові спальники для військовослужбовців.

Тож зігрівши своїм донатом захисників, учасники інтерактиву матимуть шанс виграти класні призи від партнерів ReLIFE FM.

Кожні два дні, о 7:00 ранку, у телеграм каналі «Кореспонденція ReLIFE FM» (за посиланням: https://t.me/relife_media/7181) з'являтиметься пост з одним із п'яти призових лотів та умовами його розіграшу.

Переможця обиратимуть кожні два дні на Facebook та Instagram сторінках ReLIFE FM о 12:00 годині.

Пам'ятайте: більше донатів — більша вдячність, підтримка та допомога для ЗСУ! Перший приз — живе новорічне дерево — розіграють вже цієї п'ятниці.

Юлія ГРІНЧЕНКО

У селах громади продовжують централізований збір побутового сміття

Минулого тижня працівники КП «Покровський комунгосп» здійснили вивіз сміття із населених пунктів громади. За кілька днів комунальники зібрали непотріб у сільських громадах. Роботу проводять згідно графіку, щоб не було великого нагромадження відходів та не створювалися стихійні сміттєзвалища.

У середу, 7 грудня, комунальники зібрали тверді побутові відходи у Кукобівському старо-статі. А також у селі Покровське по вулицях: Калинова, Полтавський шлях, Гоголя, Степова, Привокзальна та провулку Садовий.

У четвер, 8 грудня, здійснили вивіз сміття села Піщане, сіл Новомихайлівської громади

та села Кривки. Цього ж дня у селі Покровське зібрали по вулицях: Молодіжна, Чкалова, 23 вересня, Широка, Мічуріна, Центральна, Травнева, Пушкіна, та провулках Вишневий, Кооперативний, Шкільний.

У п'ятницю, 10 грудня, вивезли ТПВ по вулиці Залізничній у селі Покровське, а також у селах Шкурупі та Голуби.

Для того щоб працівники КП «Покровський комунгосп» мали змогу вивозити відходи із населених пунктів нашої громади, необхідно вчасно сплачувати за послугу та укладати договір на збір і вивіз непотребу.

Михайло ЧУБ

люди / події / факти



У центрі Решетилівки прикрасять живу ялинку

Кілька тижнів тому керівник Решетилівської громади Оксана Дядюнова ініціювала опитування щодо актуальності встановлення новорічної ялинки у центрі міста. Під час палкої дискусії думки мешканців поділилися — одні наполягали, що ялинка

потрібна, але без святкової ілюмінації, а інші навпаки висловили думку, що ялинка не на часі. Загалом участь в опитуванні взяли більше трьох тисяч громадян.

Влада міста уважно вивчила усі аргументи щодо встановлення новорічної ялинки.

У підсумку прийняли рішення, що цьогоріч штучну ялинку у центрі міста монтувати не будуть. Для того, щоб не залишати решетилівську малечу без відчуття святкового настрою, у центральній частині міста прикрасять новорічними іграшками живу ялинку.

«Прийняте спільне рішення цьогоріч не встановлювати ялинку зі святковими ілюмінаціями. Сподіваюся, причини всім зрозумілі. Але, щоб не залишати наших діток без свята, у центрі, біля фонтану, буде прикрашена жива ялинка. Біля неї малеча зможе гратися у світлу частину доби. Дякую усім за вашу думку та допомогу в прийнятті рішення!» — зазначає керівник громади Оксана Дядюнова.

Нагадаємо, що цьогоріч заборонено вмикати новорічну ілюмінацію, тож витрат на встановлення та прикрашання ялинки із міського бюджету не буде.

Віта ШАФОРОСТ

За минулий тиждень у Решетилівській громаді виявили 5 нових випадків COVID-19

За інформацією Полтавського обласного центру контролю і профілактики хвороб МОЗ України, від початку карантину на Полтавщині діагностовано 218247 випадків захворювання на COVID-19. За минулий тиждень зареєстровано 434 нових випадків коронавірусної інфекції. У Решетилівській громаді виявили 5 нових випадків зараження. З 2 грудня область знаходиться на першому місці за показником поширеності коронавірусної хвороби в Україні.

У Решетилівській громаді хворі на COVID-19 проходять лікування у інфекційному відділенні КНП «Решетилівська центральна лікарня». Загалом цьогоріч уже проліковано понад 200 випадків. За даними лікарів, кількість випадків тяжкої форми коронавірусу зменшилася. Цьому сприяють такі фактори: вакцинація, набутий імунітет та поліпшене медикаментозне лікування. Також фахівці закликають громадян не займатися самолікуванням,



а відразу звертатися до медичних закладів за допомогою.

Нагадаємо, що вакцинація — це єдиний спосіб уберегтися

від вірусу, а також полегшити перебіг хвороби.

Михайло ЧУБ

У Решетилівській громаді реалізували перший проект ШГБ

Затишну лаундж-зону облаштували у стінах опорного закладу «Решетилівський ліцей імені І. Л. Олійника». Проект реалізували після перемоги в конкурсі «Шкільний громадський бюджет Решетилівської міської ради» в рамках швейцарсько-українського проекту «DECIDE».

«Лаунж-зона» — зона відпочинку у сучасних коридорах ліцею — це перша втілена в життя учнівська ініціатива

у 2022 році. Її фінансування відбулося за рахунок уряду Швейцарії. Вартість проекту — 90 000 гривень.

Відтепер коридори ліцею облаштовані сучасними комфортними диванними модулями та кольоровими безкаркасними кріслами, на яких можна зручно розташуватися. Подібний осередок створюватиме позитивну атмосферу емоційного релаксу та розвантаження учнів під час перерв.



Інші проекти-переможці планують реалізувати протягом грудня 2022 року та січня 2023-го.

Загалом у конкурсі «Шкільний громадський бюджет Решетилівської міської ради» 16 переможців з 14 закладів освіти.

Юлія ГРІНЧЕНКО

Коротко про головне

У Нацбанку озвучили три сценарії інфляції на 2023 рік

Національний банк залишив облікову ставку на рівні 25% та озвучив декілька варіантів розвитку інфляції. Перший сценарій оптимістичний (базовий). Він передбачає швидке відновлення економіки. Другий сценарій передбачає повільне відновлення та більш суттєве ураження критичної енергетичної інфраструктури. У даному випадку і тривалість відновлення, і вартість ремонтних робіт буде вищою. Інфляція, відповідно, буде потужнішою. Третій сценарій найпесимістичніший і передбачає масштабні руйнування, перебої в енергосистемі. У НБУ розраховують, що ЗСУ та ППО не допустять цього, але передбачають, що такий розвиток подій матиме досить серйозний вплив на економічні процеси.

У США більше не проти ударів України по росії

У Пентагоні тривалий час забороняли Україні завдавати ударів по території рф. Після численних масованих ударів вони змінили свою думку щодо цього і дали зелене світло.

Однак, є одна умова — українські військові повинні дотримуватися міжнародних законів війни та Женевських конвенцій.



Вифлеємський вогонь миру прибув в Україну

11 грудня до Києва прибув Вифлеємський вогонь. Уже 12–13 грудня вогонь відправився з Києва до обласних центрів, а також на схід України.

Щороку українські пластуни зустрічаються на кордоні з ЄС зі своїми товаришами, щоб принести в країну символ миру та любові. Цей вогонь запалюють на місці народження Ісуса Христа

у Вифлеємі і символічно поширюють по всьому світі як символ єдності, добрих справ, підтримки одне одного. У цьому році це, як ніколи, актуально для України.

У випадку блекауту радіо та ТБ працюватиме 3 доби

«На сьогодні п'ять радіокомпаній в Україні зарезервовані з терміном роботи до трьох днів, так само й телевізійними каналами телемарафону також зарезервовано подачу телесигналу на три доби. Телебачення і радіо працюватимуть. Українське радіо працює в FM-діапазоні, де ви можете почути найнеобхіднішу інформацію», — повідомив голова Держспецзв'язку Юрій Щиголь.

Він додав, що громадяни, які прагнуть отримати інформацію в разі блекауту, повинні мати радіоприймач на батареях.

Українцям дозволили використовувати лише електронні водійські посвідчення

Тепер, під час оформлення водійського посвідчення в додатку «Дія», ви можете обрати, зробити лише діжитал-документ чи замовити пластикову картку.

Постанова набуває чинності 14 грудня.

У Решетилівці відбулися змагання з настільного тенісу

7 грудня у спортивному залі ОЗ «Решетилівський ліцей ім. І. Л. Олійника» відбулися змагання з настільного тенісу у Відкритій спартакіаді серед закладів загальної середньої освіти.

В особистому заліку переможцями стали: Назар Пастушенко та Катерина Тарасова (ОЗ «Решетилівський ліцей ім. І. Л. Олійника»), Дмитро Мельник (Демидівський ЗЗСО І-ІІІ ст.) та Інна Шох (Піщанський ЗЗСО І-ІІІ ст. ім. Л. М. Дудки), Максим Хлистул та Аліна Петришак (М'якеньківський ЗЗСО І-ІІ ст.)

У командному заліку перемогли: ОЗ «Решетилівський ліцей ім. І. Л. Олійника», М'якеньківський ЗЗСО І-ІІ ст., Демидівський ЗЗСО І-ІІІ ст.

Юлія ГРІНЧЕНКО

ЛЮДИ / ПОДІЇ / ФАКТИ



Решетилівські спортсмени вибороли срібло на міжнародному турнірі з греко-римської боротьби

9–10 грудня у місті Даугавпілс (Латвійська Республіка) проходив міжнародний турнір з греко-римської боротьби серед юнаків 2005–2006 року народження. Участь у змаганнях взяли спортсмени

із різних куточків світу. Україну представляла команда Полтавської області, до складу якої увійшли і юні спортсмени з Решетилівщини — Іван Олфір, Владислав Божко, Денис Трудненко. У результаті змагань

наша команда здобула срібло. До змагань борців готував майстер спорту з греко-римської боротьби, тренер вищої категорії Валерій Славко.

Віктор БЛОКІНЬ

Решетилівські освітяни здобули перемоги на змаганнях із пішохідного туризму

У Карлівці 8–10 грудня проходив обласний семінар та 45-ті обласні змагання з пішохідного туризму серед працівників закладів освіти. Участь у змаганнях взяло 15 команд із різних громад Полтавщини.

Решетилівські освітяни організувались під керівництвом Євгенія Зимогляда (вчитель Покровського ОЗЗСО I–III ст. та керівник гуртка із пішохідного туризму). До решетилівської команди увійшли тренери-викладачі Решетилівської ДЮСШ Тетяна Зубрицька та Оксана Зимогляд, вчитель початкових класів Покровського ОЗЗСО I–III ст. Аліна Перепелиця та представники Решетилівського центру туризму Павло Мосієнко та Володимир Нечахін.



За підсумками змагань: перше місце в особистому заліку на дистанції третього класу виборов Євгеній Зимогляд, перше місце з фігурного водіння велосипеда

посіла Тетяна Зубрицька, друге місце у змаганнях «зв'язок» посіли Євгеній та Оксана Зимогляди.

Михайло ЧУБ

До Дня української хустки у бібліотеці працювала тематична виставка

7 грудня відзначали Всесвітній день української хустки. Хустка здавна вважалася оберегом та символом патріотизму, свободи та любові. Зараз для українців хустка є не тільки елементом вбрання,

але і важливим національним оберегом.

До Дня української хустки бібліотекарі Решетилівської ЦМБ ім. О. М. Дмитренка підготували виставку-інсталяцію. Крім барвистих хусток, на

виставці представлена література, де розповідається про історію, побутове та обрядове значення хустки. Усі відвідувачі бібліотеки мали змогу ознайомитися із тематичною літературою та переглянути хустки, які були представлені на виставці.

Також з нагоди свята українки в різних країнах світу традиційно взяли участь у флешмобі «Зроби фото з хусткою». Суть його полягає в тому, щоб одягнути хустку, сфотографуватися в ній, після чого викласти світлинку в соціальних мережах із тематичними хештегами. До акції долучилися і навчальні заклади нашої громади.

Віта ШАФОРОСТ



Збір подарунків у «коробки щастя» завершено

Підійшов до завершення один з останніх етапів благодійної акції «Коробка щастя». 13 грудня організатори добродійної ініціативи — молодіжна рада «Progress» — завершили збір подарунків. Це неймовірна кількість різноманітного канцелярського приладдя, книги, розвиваючі іграшки, настільні ігри та набори для творчості, багато-багато солодощів.

Після сортування речей, які небадужі зібрали

в навчальних закладах, магазинах, організаціях, учасники молодіжки зберуть подарунковий бокс для кожної дитини. До речі, цього року збираються порадувати 250 дітей.

Організатори щиро дякують кожному, хто не стояв осторонь і подарував частинку власної доброти дітям, чий сім'ї нині опинилися у скрутному становищі.

Юлія ГРІНЧЕНКО



Юні таланти із нашої громади перемогли на хореографічному фестивалі

У Полтаві відбувся Всеукраїнський фестиваль-конкурс хореографічного мистецтва Dance Festival «Нові легенди». Захід зібрав чимало учасників із різних міст. Спробувати свої сили на конкурсі завітали і талановиті вихованці хореографічного колективу «Афродіта» Будинку дитячої та юнацької творчості Решетилівської міської ради. Юні танцюристи вперше спробували свої сили на такому масштабному фестивалі, але це не завадило їм посісти друге

призове місце та повернутися додому із нагородою.

Танцювальний колектив «Афродіта» Будинку дитячої та юнацької творчості, свою діяльність розпочав у вересні цього року на базі Покровського навчального закладу. Незважаючи на те, що команда була сформована лише кілька місяців тому, діти мають велике бажання навчатися та досягати нових вершин.

Віктор БЛОКІНЬ

ЦКД "Оберіг"

16 грудня

14:00

Дитяча музична вистава

"Врятувати місяць"

на дітей чекають виступи артистів, ігри, руханки та солодощі

Попередній запис за телефоном - 0993082485

Решетилівських дітлахів запрошують на виставу

Центр культури та дозвілля «Оберіг» запрошує маленьких мешканців Решетилівської громади на музичну виставу під назвою «Врятувати місяць». На дітей чекають виступи артистів, цікаві ігри, руханки, а також організатори обіцяють солодощі для малечі. Дитяча музична вистава відбудеться

16 грудня. Початок — 14.00. Вхід вільний, але попередній запис за номером телефону — 099-30-82-485. ЦКД «Оберіг» має підвальне приміщення, де проводять різні заходи, щоб відвідувачі почували себе у безпеці.

Віта ШАФОРОСТ

АКТУАЛЬНЕ ІНТЕРВ'Ю

Світлана НЕСТЕРЕЦЬ: «Війна жахлива, проте вона показала, які неймовірні в нас люди!»

За майже 10 місяців повномасштабної війни ми призвичаїлися до неї. Волонтерство й допомога армії стали невід'ємною частиною життя, а напівжартівлива фраза «при кожній повітряній тривозі донат на ЗСУ» — майже його правилом. А найбільшим феноменом, який не прорахував ворог, вдираючись до нашого спільного дому, стало неймовірне об'єднання українців. І так — у кожній громаді, великій чи маленькій, у місті і в селі. Про цю фантастичну згуртованість, про бажання допомогти ближньому попри власні проблеми ми й говорили із Шилівською старою Світланою Нестерець.

— Світлано Олександрівно, з початку повномасштабного вторгнення пройшло вже майже 10 місяців і, можливо, складно буде згадати думки та настрої мешканців громади тієї миті, та все ж?

С. Н.: Настрої, напевно, були такі ж, як і у всіх — не знали, що робити. Не вірилося до останнього, що війна може трапитися і в нашому житті. Та в розпач не впадали. Тим більше що вже наступного ж дня з нашого старостату 15 хлопців пішли добровольцями захищати Батьківщину. Тож було кому й нам допомагати, підтримувати своїх захисників. Люди несли продукти, все необхідне, що можна було передати на передову — діяли, як і в усіх громадах. Війна нас згуртувала й об'єднала так, що допомагали й продовжують це робити всі без винятку мешканці Шилівського старостату. Допомагали місцеві фермерські господарства і підприємці, всі охочі долучалися до виробництва «бандерівського смузі». Та найбільше у перші тижні ми готували вареників на передову. У нас у старостаті три села, то вареники готувати допомагали майже з кожної хати — і я землякам за це дуже вдячна. На День волонтера, що днями проходив у Решетилівці, ми також громадською представляли свої вироби. Якось на початку й не думали, що потрібно робити фото чи відео. Всі дружньо працювали, ліпили ті ж вареники, а от фотографій не наробили.

— І волонтерити шилівці не встигли за ці 10 місяців?

С. Н.: Не маємо права втомлюватися. Наші ж земляки на фронті про втому не думають. Та й у старостаті вистачає людей, які не лише заряджають енергією, а й уважно відслідковують всі потреби захисників. У нас дуже активно волонтерить Тамара Зарівчанська, котра підтримує контакт зі своєю колегою, волонтеркою Вітою Приходько, яка

родом із Калеників. Від неї дізнається про потреби на передовій, і ми у своїй групі в соцмережах поширюємо інформацію, оголошуємо по селах збір. Отак зібрали хлопцям, що воюють на Донецькому напрямку, кошти на машину — майже 85 тисяч гривень. Дівчата придбали автівку, пофарбували і відправили на передову.

— Кошти для потреб військових ви й на благодійному ярмарку збирали, чи не так?

С. Н.: Так, при чому під конкретну потребу — на тепловізор для свого земляка Олексія Антоненка. Цей ярмарок ми провели 15 жовтня разом із завідувачою Шилівським будинком культури Наталією Даниленко. У підготовці заходу дуже допомагали завідувачі СБК-філіями у Оніщенках та Паненках Оксана Рудан і Тамара Коваленко. Активно долучився колектив нашого дитячого садочка «Капітошка» — Таня Проценко, Світлана Кавалір, Світлана Гежа, Юля Кісенко, наш фельдшер Валентина Мальцева. Благодійний ярмарок вдавсь на славу, настрою додавали запрошені артисти із Калеників — колектив «Калинове намисто». Була також спеціальна програма для діточок і виставка малюнків.

До слова, дівчата не лише до організації ярмарку долучалися,

“
Минулих вихідних не вимикали електроенергію, були зі світлом. То люди жартували, що вже аж страшно, бо звикли жити за графіком відключень, прилаштувалися до того, що світла немає довго.

а й на громадських роботах дуже допомагали цього року. Бо війна війною, а старостат чималий і заростав улітку бур'янами. А маємо в громаді тільки одного комунального працівника, якому потрібно доглянути територію двох шкіл, стадіону, трьох дитячих майданчиків, двох ФАПів, ще й місцевих цвинтарів. Він сам не встигав, то дівчата допомагали. Так само підтримував наш місцевий підприємець Науменко Павло Володимирович. Надавав автівку, щоб могли забрати картоплю, яку видавали вимушено переміщеним особам на посадку, продуктами допомагав.

— Ви згадали про переселенців, скількох із них прийняв Шилівський старостат і чи

багато зараз лишилося в громаді вимушено переміщених осіб?

С. Н.: На початку в нас було дуже багато вимушено переміщених осіб — до 180 чоловік. Проте нині лишилося мало, біля двадцяти осіб, більшість тих, хто знайшов у нас прихисток у перші місяці війни переважно повернулися додому. Відразу їхали масово, родинами. Ми селили людей і в дитсадочки, хтось у родичів знаходив прихисток. А так телефонували, я допомагала шукати будинки, селили навіть у хати-пустки. Разом із мешканцями старостату збирали шпалери, в кого які були, й робили косметичний ремонт у таких будинках. Люди зносили все, що необхідно на перших порах, аби обжитися, бо всі розуміють, що це таке — втратити дім.

— А зараз мабуть і лишилися в громаді ті, в кого дому фактично немає?

С. Н.: Так, це переважно мешканці Харківщини та Краматорська. За ці місяці яких тільки життєвих історій не довелося почути і надивитися на людське горе. Одними з останніх поїхали дві сестри з Охтирки. Якось пролунав телефонний дзвінок. Жінка у слухавці нервувала, в голосі — паніка й навіть істерика. «Світлано Олександрівно, дайте нам ліжко», — просить. Перепитую, де вони знаходяться, в якому із сіл. А вона повторює: «Нам хоч одне ліжко із сестрою на двох, вистачить». Запитую, а в якому таки селі зараз — Оніщенках, Паненках чи Шилівці? Говорять, що й досі ще в Охтирці. Швиденько зателефонувала Тетяні Горобець, вона колишня вчителька, зараз підприємець, попросила про допомогу. Пані Тетяна віддала під потреби біженців батьківську хату, а чоловік поїхав до Полтави і забрав цих жінок, які вирвалися з-під обстрілів у Охтирці, вибиралися городами, аби врятувати життя. Привіз сюди, пропонував пообідати, ванну прийняти, та жінки нічого не хотіли, мріяли про одне — аби просто заснути. Спочатку навіть віри не йняли, що можна спати в тиші, коли нічого над головою не бахає.

— Як складається співпраця із міським головою та міською владою?

С. Н.: Ми тримаємо постійний контакт із міським головою Оксаною Дядюновою. Також при потребі звертаюся до першого заступника Інни Сивинської чи до заступника, що курує комунальні питання, Юрія Невмержицького. Нещодавно якраз прохала у Юрія Михайловича, щоб допоміг знайти фахівця. Справа в тому, що у нас в Паненках на будинку культури



встановлені сонячні батареї. Мабуть, коли їх монтували, припустилися технічної помилки. Бо зараз вони фактично не працюють. Потрібно неполадку усунути, аби батареї таки запрацювали і на випадок блекауту місцеві мешканці могли б від них зарядити ліхтарі чи телефони. Юрій Михайлович пообіцяв прислати спеціаліста, який відремонтує нам сонячні батареї. Я також спілкуюся з керівниками профільних відділів — з ними вирішуємо всі нагальні проблеми, що виникають у старостаті. Команда міськради працює, керівники відділів на своїх місцях і завжди підставляють плече допомоги. Я за спеціальністю бухгалтер, 22 роки пропрацювала у сільській раді. Скажу відверто, що не звикла просто сидіти склавши руки й отримувати за це зарплату. Якщо виникають проблеми, які можу вирішити самотужки на місці, то сама це й роблю.

— А чи були плани на цей рік, які війна призупинила?

С. Н.: Ви ж знаєте, що 25 лютого мало відбутися укрупнення старостатів, Шилівський мав стати частиною великого старостинського округу. Я готувалася до звільнення, так що як таких планів і не було. А загалом дуже хочеться, аби на Шилівському будинку культури відремонтували дах, щоб будівля не завалилася, і встановили опалення, нехай навіть з альтернативних джерел чи твердопаливного котла. Бо дівчата ходять туди й співати, і на гуртки, а приміщення холодне. Також потрібно полагодити паркан біля стадіону.

— Як зараз у селах із відключенням світла?

С. Н.: Оце минулих вихідних не вимикали електроенергію, були зі світлом. То люди жартували, що вже аж страшно, бо звикли жити за графіком відключень, прилаштувалися до того, що світла немає довго. Навіть ті, хто

тримає корів і доїть їх апаратами. Одне, про що прохають, аби хоча б по графіку вимикали. Говорю й поясню землякам, що війна, ворог гатить по енергосистемі, аби нас зламати й залякати. «Та ми розуміємо», — відповідають. Нагадую про наших хлопців, які зараз на передовій у окопах, під дощем і лютим вітром, у зиму воювати доведеться, і про те, як їм зараз складно. Тим більше, що у нас зараз 32 земляки, мешканці нашого старостату, служать на Донецькому, Сумському та Чернігівському напрямку.

— І тут, у тилу, вони мають неймовірну підтримку.

С. Н.: Це дійсно так. Війна жахлива, проте вона показала, які неймовірні в нас люди! От для прикладу, збирали ми кошти для земляка Павла Іщенка. Наша мешканка, Ніна Іванівна Мироненко принесла тисячу гривень. Для пенсіонерки, в котрої син та невістка з інвалідністю, ця сума чимала, проте вона не пошкодувала грошей для захисника. І таких історій чимало, коли люди хворіють, сидять вдома без роботи, виживають завдяки тому, що тримають корів, проте діляться із фронтом останніми заощадженнями, несуть гроші, бо то ж нашим захисникам, які стоять за нас горою і жертвують своїм життям. Усіх довго перелічувати чи називати поіменно. Тому хочу щиро подякувати кожній людині, кожному мешканцю нашого старостату, які допомагали і підтримували в цей складний воєнний рік. Без перебільшення, з кожної хати, куди б не зверталася, допомагали. Не зважаючи на те, що самим скрутно, підставляли плече тим, хто втікав у наш старостат від війни із прифронтових областей, допомагають ЗСУ, закривають потреби бійців на фронті. Попри все!

Настя ТОПОЛЯ

ВІЙНА

З ВІРОЮ В ПЕРЕМОГУ:

українці розробляють нові види безпілотників, американці готують фахівців з розмінування, а європейці виділяють кошти на мирну відбудову України

Нинішній тиждень почався із непересічної події — позачергового саміту G7. Його скликали в онлайн форматі й на порядку денному було єдине питання — про подальшу підтримку України у боротьбі проти російського агресора. Під час виступу перед главами найпотужніших держав світу президент Володимир Зеленський персонально подякував кожній країні, її керівнику й народу за підтримку. А заодно акцентував

увагу на трьох кроках, що прискорять настання миру.

«Перший крок — нова сила. Україна потребує сучасних танків, незмінної підтримки артилерією, гарматами та снарядами. Ми потребуємо більше реактивної артилерії та більш далекобійних ракет. Що результативнішими будемо ми з такою зброєю, то коротшою буде російська агресія, — зауважив під час виступу Зеленський. — Другий — нова міцність. Маємо зберегти й наступного року фінансову, енергетичну та

соціальну стабільність. Не програти в цьому — це виграти в усьому. І третє — нова дипломатія. Україна завжди була лідером переговорних зусиль і робила все, щоб зупинити російську агресію. І зараз ми відчуваємо можливість використати дипломатію, щоб наблизити звільнення всіх наших людей і всіх наших територій».

Після виступу президента України держав G7 зробили спільну заяву, вкотре нагадавши, що країни Великої сімки продовжують підтримувати



нашу державу перед обличчям російської агресії і робитимуть це стільки, скільки буде необхідно. Натомість росія має заплатити за відновлення критично важливої інфраструктури, пошкодженої або зруйнованої її жорстокою війною. У комюніке також

йдеться про те, що путін і всі причетні до злочинів будуть притягнуті до відповідальності. Ну, а санкційна політика продовжиться і лише посилюватиметься. Відмова від російської нафти та нафтопродуктів — пріоритет, а обхід санкцій жорстко каратиметься.

Зброя для хоробрих і 18 мільярдів євро на відновлення нормального життя

У тому, що підтримка міжнародних партнерів — не просто красиві й духопідійомні слова, за ними стоять справжні дії — українці переконуються щотижня. Нинішній теж винятком не став. Із останнього: Associated Press повідомила про те, що до нового пакету американської допомоги увійде велика кількість високотехнологічних систем для протидії безпілотникам. Також цей пакет включатиме 80 тисяч боеприпасів для гаубиць і боеприпаси для HIMARS, автомобілі HUMVEE, генератори. Загалом новий список військової допомоги Україні потягне на 275 мільйонів доларів.

До слова, самою лише підтримкою України Сполучені Штати не обмежуються. Пентагон цілеспрямовано посилює безпековий пояс навколо кордону з росією. Фактично впроваджує політику стримування знівельованого і озброєного до зубів російського ведмеда. Так, у ЗМІ вже з'явилася інформація про те, що Пентагон планує розмістити артилерію та авіацію у Латвії. Штати затвердили план посилення військової присутності у країнах Балтії, який передбачає, що американські солдати та військова техніка перебуватимуть у Латвії безперервно на ротаційній основі. Планується, що в середній перспективі США розмістять свої підрозділи на військових базах у Адажі й Ліелварді.

Проте наші американські партнери думають не лише про війну, а про повернення України до мирного життя після перемоги. До наступної весни США планують сформувати та профінансувати роботу 100 розмінувальних команд в Україні. На тренування, обладнання й забезпечення роботи саперних команд Держдеп цього року виділяє 91,5 млн доларів. «Ця програма — унікальна. Це єдиний серед профінансованих іноземними державами великий проект із навчання саперів всередині України. Адже інші такі проекти зазвичай вимагають, аби українські фахівці виїжджали за кордон», — зазначають у Держдепі.

Новий пакет військової допомоги анонсувала й Німеччина. До нього увійшли зокрема 18 самохідних артилерійських установок RCH-155, 80 пікапів та 90 датчиків захисту від безпілотників і перешкод. Цього тижня німці передали ще 20 машин MRAP DINGO (усього 50) і два танкові тягачі Oshkosh M1070 (всього 12). Серед партнерів України з'явилася й перша африканська країна — Сполучені Штати переконали Марокко підтримати українську армію. Маємо отримати з цієї країни запчастини для танків T-72.

Рада ЄС також збільшує підтримку України. Зокрема на 2 мільярди євро було збільшено фонд, з якого нам допомагають

зброєю. А цього понеділка європейці нарешті подолали спротив Угорщини, котра відверто підіграє кремлю, й погодили виділення Україні 18 мільярдів євро наступного року. Збінек Станюра, міністр фінансів Чехії, яка нині головує у ЄС, наголосив, що блок продовжить підтримувати Україну. «Україна може розраховувати на ЄС. Ми продовжуватимемо підтримувати Україну, зокрема

й фінансово, стільки, скільки потрібно. Законодавство, яке ми сьогодні ухвалили, означає, що Україна може розраховувати на регулярну фінансову допомогу від ЄС протягом усього 2023 року», — зауважив посадовець. Йдеться про кредит із 10-річним пільговим періодом. При цьому держави-члени покриватимуть основну частину процентних витрат за рахунок зовнішніх

призначених доходів. Гарантії щодо цього запозичення будуть надані або з бюджету ЄС, або державами-членами. За ці кошти європейці мають намір профінансувати невідкладні потреби України, відновлення критичної інфраструктури й стануть початковою підтримкою для сталого повоєнного відновлення нашої країни на її шляху до європейської інтеграції.



Про українські снаряди і камікадзе, що повертатимуться

Та все ж нині ЗСУ воюють не лише західною зброєю. Попри те, що підприємства української «оборонки» постійно перебувають під загрозою ракетних обстрілів, у листопаді вони налагодили виробництво дефіцитних боеприпасів калібрів 152 та 122 мм. Про це повідомив міністр оборони Олексій Резніков. Нові

боеприпаси українці побачили завдяки флешмобу «Передай привіт окупанту», під час якого українські зірки залишали автограф на цих снарядах. Днями міністр поінформував, що ЗСУ взяли на озброєння 7 нових дронів українського виробництва. А це означає, що потужності українського ВПК поступово зміцнюються під

час війни і дедалі менше ми будемо залежати від допомоги наших партнерів.

А ще в українських захисників будуть дрони-камікадзе, що після виконання бойового завдання повертатимуться на базу. Диво бойової техніки теж українського виробництва. Минулого тижня про це повідомив один із представників Укроборонпрому. За словами керівника проектів компанії, дрон уже майже готовий і проходить випробування. БПЛА схожий на іранський дрон-камікадзе, але все ж має свої особливості. «Він уже є. Я б назвав його „нульовим пацієнтом“. Машина літає, говорячи про ударний безпілотник, мається на увазі варіант камікадзе. У нас будуть камікадзе з можливістю повернення», — сказав представник Укроборонпрому.

ВІЙНА

Чи всі об'єкти енергетики відновлюватимуть після перемоги?

До слова про «Шахедів». Після тривалої перерви росіяни знову їх використали в атаці проти української енергосистеми. Били, як завжди, підступно, вночі проти 10 грудня рашисти спрямували дрони на міста на Півдні країни. 10 безпілотників із 15 збили українські захисники — по 4 над Миколаївщиною та Херсонщиною і два над Одесою. Решта, що вціліла, таки завдала удару, вразивши об'єкти інфраструктури у Одеській області. Через нічну атаку дронів вся Одеса, інші міста та села лишилися без електроенергії. В наступні декілька днів, доки тривали відновлювальні роботи, в Одесі була заживлена лише критична інфраструктура міста.

«Загалом у різних областях продовжуються як аварійні, так і стабілізаційні відключення. Енергосистема зараз, м'яко кажучи, дуже далеко від нормального стану: у системі зберігається значний дефіцит. Саме тому є графіки відключень. Найбільше — у Львівській, Вінницькій, Київській, Тернопільській, Сумській, Закарпатській, Житомирській і Хмельницькій областях і в Києві, — прокоментував у вечірньому зверненні глава держави і пояснив, — Треба розуміти: якщо навіть немає масованих ракетних ударів, це не означає, що немає



проблем. Майже щодня в різних регіонах є обстріли, є ракетні атаки, атаки дронами. Майже щодня бувають влучання в енергооб'єкти. Через втрати в системі доводиться зменшувати ліміти всім у системі. Дуже важко дається і відновлення. Але все ж такі наші енергетики й комунальники роблять дійсно героїчні речі, за тижні відновлюючи те, що взагалі-то вимагало б місяців роботи».

До речі, на відбудову всіх зруйнованих енергетичних об'єктів знадобиться від року

до двох, а то й більше. Про це ЗМІ повідомив виконавчий директор ДТЕК Дмитро Сахарук. Щоправда, після перемоги енергетики відновлюватимуть не всі зруйновані об'єкти. Пан Сахарук пояснив, що доцільніше буде зосередити зусилля на будівництві нових. Йдеться про створення контактних розподільчих пристроїв, що працюють на базі сучасних технологій і займають значно менші території. «Це дорожче з точки зору будівництва, проте надійніше та довговічніше», — додав він.

Українська влада дає кошти на тепло, окупанти — зносять Маріуполь

Минулого тижня Кабмін виділив кошти, щоб підтримати регіони, котрі постраждали під час російських обстрілів, і допомогти їм пройти нинішню зиму. Так, Полтавщина отримала 100 мільйонів гривень. Їх уряд направив на відбудову зруйнованої системи теплопостачання у Кременчуці. Сусідня Сумщина додатково матиме 50 мільйонів із державного бюджету на першочергові ремонтні роботи із відновлення інфраструктури. Понад 480 куб. м дров буде передано від «Укрзалізниці» до Харківської ОВА. Цю деревину розподілять між жителями Харківської області для опалення їхніх будинків. А для Донецької області теж від Укрзалізниці передадуть 600 мобільних металевих печей. Вони стануть основним засобом обігріву там, де централізоване опалення не функціонує.

Ну, а про те, як окупанти «готуються» до опалювального сезону в тимчасово захоплених українських населених пунктах, свідчать красномовні новини зі зруйнованого, сплюндрованого і спаплюженого Маріуполя.

Місто фактично стирають з лиця землі. За словами міського голови Петра Андрющенка у Маріуполі щодня рашисти знищують мінімум одну багатоповерхівку. Загалом демонтували вже понад 30 будинків. Десятки тисяч маріупольців залишилися без даху над головою. Для «переселення» окупанти виділили всього 500 квартир та 230 ліжко-місць в гуртожитках. Щоб отримати хоч якесь житло потрібно ставати в чергу. Всього надійшли 28 тис. заяв, але в чергу поставили лише 7,6 тисяч людей. Іншим просто відмовили... Тож, коли у вашому будинку на декілька годин зникає світло чи вимикається опалення, тимчасово «пересихають» крани, перш ніж влаштовувати срачі у соцмережах, призначати винних і вимагати в них вмикнути світло, згадайте про земляків і про той геноцид, якого вони зазнають у рідному місті. Їм не пощастило жити в Полтаві чи Решетилівці, вони не встигли виїхати з оточеного й окупованого Маріуполя, а тепер у зиму взагалі лишилися у зруйнованому ворогом місті без даху над головою.

Як спільно подолати виклики зими

Щодо світла, то від минулих вихідних його у помешканнях жителів Полтавщини побільшало. Голова ОВА Дмитро Лунін повідомив, що область переходить до звичного графіку 4/2, де 4 години — це час, коли в оселях буде світло. Та коли у суботу та неділю електрику в різних населених пунктах переважно не вимикали, мешканців Полтавщини це ще й насторожило й навіть занепокоїло: щось тут не так, деє таки собака порилася. Почали жартувати, що енергетики поламали всі плани й поламали їх самих: трішки лячно було починати генеральне прибирання, завантажувати пралку чи навіть заходити до ліфта — а раптом вимкнуть без графіка. Далі пішли жарти про те, що стільки світла за те, що молилися, чи то пак мешканцям області віддали все те, що назаощаджували у попередній місяць. Дмитро Лунін прокоментував у своєму телеграм-каналі, що електрики побільшало, бо область отримала більші ліміти. «Це вдалося зробити, тому що третій день поспіль область отримує більші добові ліміти споживання електроенергії від „Укренерго“ — до 470 МВт. Тож більшість мешканців регіону

забезпечені електропостачанням згідно з графіком погодинних відключень», — повідомив начальник Полтавської ОВА і закликав ощадно використовувати електроенергію в кожному домі, оскільки роботи з відновлення енергосистеми й досі тривають.

А от гострі на язык експерти із простору соцмереж світлу смугу в житті мешканців Полтавщини пов'язують із приходом до «Полтаваобленерго» бійців Служби Божої. Бо минулого тижня СБУ таки проводила обшуки в офісі компанії — через чутки про те, що за гроші енергетики перепідключали на так звані критичні лінії ті підприємства, що потрапили до черг погодинного відключення світла. І таким от чином і не безкоштовно вони мали доступ до безперебійного електропостачання.

Як би там не було, та все ж довгоочікуване світло у помешкання повернулося. АТ «Полтаваобленерго» зважило й на прохання голови обласної ради Олександра Біленького, озвучене на минулій апаратній нараді щодо інформування абонентів. Так що підприємство вводить 28 додаткових телефонів в усіх об'єднаних філіях та дільницях. За ними з 8 ранку й до 8 вечора можна буде дізнатися

про всі види відключень, у тому числі їхні причини та тривалість.

Дії у випадку повного відключення електроенергії, роботи котелень та забезпечення мешканців області водою обговорювали й на нещодавньому засіданні спеціальної робочої групи. «Керівники обласних комунальних підприємств розповіли про ситуацію з підключенням котелень до окремих ліній електропостачання, забезпеченням генераторами та паливом, — прокоментував Олександр Біленький. — Нагадаю, що на минулій сесії обласної ради ми спрямували по 74 млн грн «Полтававодоканалу» і «Полтаватеплоенерго» для придбання техніки й обладнання. Наразі ж є деякі питання щодо закупівлі дизпалива у потрібних обсягах. Після блекауту 24 листопада всі повинні зробити висновки та подбати, щоб у разі чергових проблем з електропостачанням підприємства злагоджено працювали з місцевою владою, ЖЕО та ОСББ. Не менш важливо — вчасно інформувати населення. Тому основне наше завдання нині — налагодження комунікації між постачальниками та споживачами електроенергії, тепла та води, щоб спільно подолати виклики зими».

Якщо хочете більшої конкретики, то нагадаємо, що йде



війна, а рашисти дуже уважно моніторять український інфопростір. Проте робота ведеться, і всі шляхи подолання можливого блекауту детально розробляються. Координує роботу усіх служб комісія ТЕБ та НС області та місцевих громад, проте всі карти не розкриваються. А от міфи про «жах жахливий» на зустрічах, які працівники «Полтававодоканалу» проводять з представниками ОСББ того ж обласного центру, таки розвіюють. Тож маєте знати, що на водозаборах є резервуари із питною водою, які на пару днів у блекауті зможуть забезпечити водою багатоквартирні будинки. Підвозом чистої води займатиметься ДСНС. Колонки на вулицях працюють на окремих лініях від будинків, тож там можна набрати воду і донести її до своїх осель. Каналізація

працюватиме якийсь час без проблем, нею можна буде користуватись. У разі переповнення колекторів і колодязів водоканал спецавтомобілями вивозитиме нечистоти і тимчасово вирішуватиме це питання. Якщо й доведеться зливати воду в будинках, то лише за командою представників органів місцевого самоврядування. З міркувань безпеки водоканал не повідомляє деяку інформацію, щоб вона не потрапила в руки рашистів.

Та все ж щиро сподіваємося на те, що до цього сценарію так не дійде. Бо віримо у наших захисників та енергетиків. Але запаси питної та технічної води все таки, про всяк випадок, періодично робіть і тримайте зарядженими павербанки та важливі гаджети.

Настя ТОПОЛЯ

АКТУАЛЬНЕ ІНТЕРВ'Ю

Тетяна ПОНОМАРЬОВА: «При лікуванні гіпертонічної хвороби велике значення має дотримання режиму і здорового способу життя»

За статистикою рідного МОЗу, оприлюдненою ще до початку повномасштабного вторгнення, Україна посідала перше місце серед країн Європи за кількістю смертей від серцево-судинних захворювань, основною причиною яких була артеріальна гіпертензія (вона ж — гіпертонічна хвороба). Тобто підвищений тиск. Його, до слова, має майже чверть дорослого населення країни, а на гіпертонічну хворобу страждає близько 13 мільйонів українців. Згідно зі все тією ж невблаганною статистикою, щороку уперше гіпертонію виявляють у 430 тисяч пацієнтів. Про те, чим підступна й небезпечна ця недуга, як її виявити на ранніх стадіях і який спосіб життя вести, аби високий тиск не зіпсував його якість ми говорили із лікарем-кардіологом КНП «Решетилівська центральна лікарня» Тетяною Пономарьовою.



— Тетяно Леонідівно, гіпертонічна хвороба і зараз лишається однією із найпоширеніших?

Т. П.: Так, і нині це захворювання відчутно помолодшало. Це пов'язано з рівнем життя, частими стресовими ситуаціями, і воєнними обставинами, в яких ми з вами зараз живемо. Підвищення тиску дуже часто почали виявляти уперше саме у молодих людей працездатного віку. До слова, зараз багато чоловіків проходять медогляд по направленню військкомату, і у багатьох з них вперше виявлено підвищення артеріального тиску, про яке вони не знали. Пояснюють, що дійсно раніше боліла голова, проте на таку «дрібницю» не звертали уваги, працювали далі.

— Читала, що гіпертонія небезпечна тим, що її буває складно виявити, оскільки та протікає безсимптомно?

Т. П.: Це дійсно такі захворювання часто протікає безсимптомно. Раніше навіть термін такий був — «тихий вбивця». Ну, болить голова, шум може бути у вухах, паморочиться в голові — проте навіть на такі симптоми люди можуть не звертати особливої уваги, вирішивши, що просто втомилися чи перенервували. При гіпертонічній хворобі є так звані органи-мішені, які найчастіше вражаються при підвищеному тиску. Пацієнти найчастіше звертаються, коли вже є враження цих органів. Зокрема, страждають і судини очей, і нирки, головний мозок, серце. Ми робимо інструментальні обстеження й на ЕКГ, УЗД можемо побачити збільшені відділи серця, ураження нирок, судин. Це наслідок уже хронічного підвищеного тиску. А людина увесь цей час не зверталася за допомогою, бо, можливо, не надавала великого значення чи відкладала візит до лікаря.

— Тобто живемо за принципом «та й так пройде». Особливо чоловіки, котрі відтягують похід до лікаря до останнього.

Т. П.: Напевно, бо ми всі звикли терпіти. Якщо говоримо про гіпертонію, то від неї, згідно з дослідженнями, частіше страждають жінки. А чоловіки навіть коли приходять в поліклініку, то їх переважно приводять саме дружини. Йі коли запитуєш, а що за ліки ви приймаєте від тиску, то дружина краще знає за пацієнта.

— Нагадайте класичні симптоми гіпертонії чи то пак «дзвіночки» в організмі, на які потрібно звернути увагу і занепокоїтися та піти до лікаря на консультацію?

Т. П.: Найчастіше це буває головний біль, здебільшого у потиличній чи тім'яній ділянці. Може з'являтися шум у вухах, потемніння в очах та запаморочення, також може виникати дискомфорт у ділянці серця. Це поширені симптоми, на які потрібно звернути увагу. Якщо помітили, що почастишали головні болі — потрібно поміряти тиск чи краще звернутися до сімейного лікаря.

— У випадку, коли гіпертонія проходить безсимптомно, як її можна виявити?

Т. П.: Тут насамперед потрібно звернути увагу на генетичні моменти. Якщо в родині тато або мама хворіли чи хворіють на гіпертонічну хворобу, або ж у родині були випадки інсультів та інфарктів, обов'язково потрібно звернути увагу на власне здоров'я. Навіть якщо нічого не турбує, слід вимірювати тиск. Згідно медичної статистики, якщо маєте родичів до 55 років із артеріальною гіпертензією, то ризик виникнення гіпертонічної хвороби у членів родини збільшується вчетверо. Рекомендовано вимірювати тиск не менше, ніж двічі-тричі в різні дні протягом чотирьох тижнів. Якщо тиск 140 на 90 або вище, то це вже причина для того, щоб звернутися до лікаря. Адже тільки лікар може встановити діагноз. Бо гіпертонія буває двох

“

Якщо людина схильна до того, що організм виробляє забагато холестерину, то навіть будучи вегетаріанцем, вона матиме надлишок холестерину. Він відкладатиметься в судинах, утворюватиме атеросклеротичні бляшки.

видів — первинна і вторинна. Вторинна часто виникає на фоні інших захворювань — хвороби нирок, ожиріння, кардіоміопатій, котрі можуть призводити до підвищення артеріального тиску. А от гіпертонічна хвороба чи первинна гіпертензія — це коли тиск підвищується за відсутності очевидної причини. Ніби все проаналізували, немає в людини хронічних хвороб, а тиск підвищений. От до лікаря і слід звертатися, щоб встановити причину і призначити відповідне лікування.

— Фактори, які можуть спричинити появу цієї недуги?

Т. П.: Велику роль відіграє генетична схильність, про яку ми вже говорили, а ще — паління, ожиріння, малорухливий спосіб життя. Ще не мало важливе вживання солі: її у вашому раціоні має бути не більше 5 г на добу для дорослої людини. Це трішки менше, ніж чайна ложка, з урахуванням так званої прихованої солі, яку ми отримуємо разом зі споживанням маринадів, ковбас, соусів тощо. Гіпертонію можуть також викликати надмірні фізичні навантаження, недосипання, коли при ненормованому робочому дні людина декілька ночей поспіль не спить, а потім наздоганяє втрачене. Появу гіпертонічної хвороби

якраз і провокує порушення циркадних ритмів сну. Особливо, якщо закладено генетично — тоді хвороба може проявлятися у більш ранньому віці.

— Чим вона небезпечна?

Т. П.: Гіпертонія насамперед вражає органи-мішені, чутливі до високого тиску. Якщо людина вчасно звертається до лікаря, в неї діагностують захворювання, призначають лікування, вона дотримується правильного режиму харчування і життя, тримає власний тиск у нормі, то ці враження далі не прогресують. Якщо ж пацієнт ігнорує симптоми, то це матиме серйозні ускладнення, такі як інсульти, інфаркти, ниркова недостатність тощо.

— Варто ще нагадати, що в Україні дуже помолодшали інфаркти та інсульти, які трапляються навіть у підлітків.

Т. П.: Так. Про вплив стресу я вже говорила, проте велику роль має й харчування. Адже зараз ми багато вживаємо трансжирів. Саме тому в стандарти діагностики гіпертонічної хвороби входить ліпідограма — це визначення рівня холестерину. Він буває двох видів: екзогенний — той, що ми споживаємо разом із їжею, та ендогенний, що виробляється нашою печінкою. Якщо людина схильна до того, що організм виробляє забагато холестерину, то навіть будучи вегетаріанцем, вона матиме надлишок холестерину. Він відкладатиметься в судинах, утворюватиме атеросклеротичні бляшки. Існує навіть спадкове захворювання — сімейна гіперхолістеринемія, коли дітки вже народжуються з високим рівнем холестерину. От чому потрібно знати власний рівень холестерину, бо його надлишок в організмі може виникати незалежно від того, чим людина харчується. Тому якщо запідозрили високий тиск — звертайтеся до лікаря, котрий знає, які призначити обстеження, щоб знайти причину вашого підвищеного тиску.

— От і дійшли до того питання, які обстеження можна зробити у Центральній лікарні?

Т. П.: У нашому закладі є чудові фахівці, котрі зроблять всі необхідні обстеження та нададуть якісні консультації. Ми робимо лабораторні обстеження, які потрібні для підтвердження гіпертонії, це і ниркові показники, і ліпідограма з розшифруванням рівня так званого «гарного» і «поганого» холестерину. Інструментальні методи обстеження: кардіограма, УЗД нирок, судин. Обов'язково направляємо до окуліста, котрий вивчає очне дно, оскільки при хронічному підвищеному тиску судини будуть спазмовані, до лікаря невролога. Робимо розгорнуту ліпідограму, з розшифруванням інформації щодо «гарного» й «поганого» холестеринів. Ще також

використовуємо ДМАТ-апарат, котрий проводить добовий моніторинг артеріального тиску. Пацієнт приходиться до нас у лікарню, ми встановлюємо на нього цей апарат і той вимірює тиск вдень через кожні 15 хвилин, уночі — через півгодини. Пацієнт живе звичним життям, займається щоденними справами, не нервує, бо часто на прийомі у лікаря людина хвилюється, а відтак і тиск підвищується. Тобто завдяки цій апаратурі ми отримуємо реальнішу картину стану організму.

— Лікування гіпертонічної хвороби — це винятково медикаменти? Бо побутує така думка, що можна «прокапатися» раз на рік — і повернутися до звичного, не зовсім здорового стилю життя.

Т. П.: Ми всі трішки ліниві і нам хочеться з'їсти чарівну пігулку, котра викине все і ми зможемо й далі сидіти за комп'ютером, їсти все, чого душа забажає, палити. Тому при лікуванні гіпертонічної хвороби велике значення має дотримання режиму і здорового способу життя. От у мене на прийомі були пацієнти, котрі відчутно знизили вагу. То в них тиск нормалізувався до таких цифр, що не потрібно було призначати препарати. І це дуже часто буває. Великий відсоток пацієнтів мають гіпертонію саме на фоні паління, ожиріння, тобто коли йдеться про порушення режиму. Якщо говоримо про медикаментозне лікування, то основні препарати, що контролюють тиск, все ж у таблетках. Буває, що пацієнт проходить обстеження, встановлюємо діагноз, приписуємо пігулки. А через півроку приходиться знову з високим тиском. Пояснює, що ліки пив тиждень, поки тиск нормалізувався, а далі сам собі лікування й відмінив. Пацієнти не розуміють, що гіпертонічна хвороба — це на все життя, котре потрібно жити із дотриманням режиму, контролем за препаратами і за власним тиском.

— Ви вже говорили, що сіль — це зло. А які продукти корисні для судин і тиску?

Т. П.: Знову ж таки, йдеться радше не про корисні продукти, а взагалі про режим харчування. У меню мають бути страви, багаті на клітковину. Тобто овочі, каші, страви на пару, тушковані, варені, а не смажені. Хоча я своїм пацієнтам не забороняю, коли їм хочеться, з'їсти щось смачненьке, особливо на свята. Шматочок можна, але в міру, такі страви і продукти не повинні переважати в раціоні. Також раджу дотримуватися режиму сну і відпочинку, режиму без фізичних та психоемоційних перенавантажень, відмовитись від шкідливих звичок. Частіше посміхатись і радіти. І щиро зичу міцного здоров'я і мирного неба для нас усіх!

Настя ТОПОЛЯ

ЗНАЙ НАШИХ

Юлія МАЦОЛА: «Працювати у сфері культури і створювати різні заходи – це як постійно жити в святі»

У багатьох решетилівських батьків, чийм дітям під час ковідного карантину телефонував «сам» Дід Мороз, ім'ям цього новорічного персонажа Юля Мацола, напевно, й досі підписана. Хоча їй би більше пасував титул доброї феї. «Дід Мороз» до Юлі приліпився, коли через карантинні перестороги довелося відмінити всі новорічні масові заходи у рідному ЦКД «Оберіг», де Юля працює методистом. Та віру в диво й казку вирішили через коронавірус не відмінити, адже Дід Мороз обов'язково має привітати хлопчиків та дівчаток, якщо не при особистій зустрічі, то телефоном. От дівчина й поставила у себе на телефоні картинку з цим персонажем, щоб дітки, коли їм телефонуватиме Дідо, не бачили Юлю. Щоправда, цього року Мороз українським діткам, а тим більше решетилівським, точно не телефонуватиме. У соцмережах жартують, що по радянському новорічному персонажу відпрацювали вітчизняні ППО — нічого ворожим зайдам робити в Україні. Тим більше, що маємо свого Святого Миколая, на крайній випадок — доброго старого Санту. Та й персонажів українських казок для новорічних свят не бракує — і їх обов'язково у новій новорічній казці побачать малі відвідувачі ЦКД «Оберіг».

Дипломована режисерка шлях у світ мистецтва починала майстром манікюру

У дитинстві Юля ким лише не мріяла бути і мрії ці змінювали одна одну, як персонажі в улюблених дитячих іграх. Сьогодні в ролі продавчині з продуктового магазину? Значить, обов'язково станеш продавцем! Кутаєш завтра у ковдру дряпучкого вусатого руданя, що аж заходиться м'явкотом, намагаючись вирватися із цупких дитячих ручок? О, майбутній ветеринар росте! Згадуючи ті мрії, доросла Юля посміхається й знизує плечима: мабуть, не вистачило сили волі втілити їх в життя. Або ж то просто були не її мрії, і не її доля. Бо насправді Юлі довелося поєднати дві іпостасі, взявши потроху, але свого, від обох батьків. На рідній Сумщині, де жила родина, тато працював завідувачем будинку культури, мама — вихователем дитячого садка. Єдина доня вміло поєднала педагогіку з культурою, бо нині працює в Центрі культури та мистецтва, а для душі викладає акторську майстерність в театральному гуртку при «Оберезі». Та спочатку отримала



фахову освіту: провчилася три курси у Сумському училищі культури та мистецтва і здобула диплом режисера масових свят у Харківській академії культури. Там і своє кохання зустріла — разом із майбутнім чоловіком навчалися у одній групі. Саме Микола Мацола привіз кохану до Решетилівки. «Сказав, що Полтавщина — чудовий мистецький край, є де реалізувати свої культурні амбіції», — розповідає Юля. — Спочатку не наважувалася за фахом працювати, думала, що тут працівник культури не потрібен, всі вакансії зайнято і своїх фахівців не бракує. Тому вирішила шукати себе в царині краси — самостійно освоїла манікюр і покриття гель-лаком. Так сталося, що одна із клієнток, з котрою ми зараз подруги, дізналася про мій диплом і спеціальність, розповіла, що у дитячий будинок творчості шукають керівника гуртка. Я засумнівалася, сама не пішла. А у вересні мені зателефонувала директорка і запропонувала такі спробувати себе у якості керівника театрального гуртка». Спробувала, потім пішла працювати в «Оберіг» — керівники обох закладів домовилися, що Юля зможе працювати за сумісництвом. З вересня 2018 року «Оберіг» став основним місцем роботи. Тут вона обіймає посаду методиста й керує театральним гуртком. Манікюром Юля більше не займається, хоча з усмішкою зізнається, що інколи у групі в Фейсбуці, яку створювала свого часу для клієнток, й досі приходять повідомлення із запитанням, чи ще дійсна її пропозиція.

«Що робити? Чим можемо допомогти?»

Рік тому Юліна родина перебралася із мальовничої Сумщини до Решетилівки. Зауважує, що батьків довго вмовляти не довелося, бо затишне місто їм дуже сподобалося. Тож вранці повномасштабного вторгнення, коли Сумська область однією із перших потрапила під удар ворога, полегшено перевела подих, що вся сім'я разом. «Насправді ранок, як і у всіх, був бентежний і незрозумілий, — зауважує молода жінка. — Нас ніхто до цього не готував. Точніше, про можливість вторгнення говорили, та ми ж не вірили до останнього. Того ранку все одно поїхали на роботу, аби там розповіли, що дали робити. По дорозі зустріла свого начальника — керівника міського відділу освіти, молоді, спорту, культури та туризму Михайла Тітіка. Відправив додому і сказав, що працюємо в онлайн режимі. Перше, що зробила — пішла в аптеку, аби запастися про всяк випадок ліками першої необхідності, а чоловік заправив автівку». І хоч родина тримала бойовий дух, підтримували один одного, від бездіяльності та сидіння вдома аж дах рвало. Протрималися до 25 лютого, коли Юля написала коротке повідомлення Михайлу Тітіку: «Що робити? Чим можемо допомогти?» І вже наступного дня творче подружжя було в команді волонтерського центру. Робили все, що потрібно — знищували мітки, оглядали й патрулювали

вулиці, збирали продукти, зносили ліки.

Перші пару місяців Юля майже жила у волонтерському центрі, які всі, хто став частиною дружньої й небайдужої команди. Потім почала потроху повертатися на роботу. Хоча все одно навідувала центр, допомагала дівчатам, роздавали гуманітарну допомогу переселенцям. У вересні знову запрацював театральний гурток. Зараз там свою акторську майстерність шліфують 12 вихованців. Наймолодший акторці 5 роки, найстарший — 15. На кількість бажаючих стати акторами війна негативно не вплинула. Зараз у гуртку діток навіть більше, ніж було раніше. Тим більше, що чимало Юлиних вихованців, котрі рано навесні виїхали разом із мамами до Польщі чи Німеччини, до осені повернулися додому. Умовний курс актора-початківця із вправами на координацію рухів, вправами для тіла й дикції дітлахи вже пройшли. Зараз у них у розпалі репетиції — під керівництвом своєї наставниці готують виставу до різдвяних свят.

Коли найкраще пишуться сценарії і чи є місце для казки під час війни

До слова, на ці свята решетилівську малечу чекає відразу дві вистави: одну готує Юля разом зі своїми малими акторами, за іншу — різдвяно-новорічну казку — відповідальний їй чоловік Микола Мацола. Перепитую, як уживаються дві творчі особистості в одній родині і чи вдається залишати за дверима власного дому роботу. «Отак і уживаються: я одне бачу, він — інше. Дискутуємо, доки не зійдемося на спільній думці. Але все одно розподіляємо обов'язки й розділяємо проекти один одного, намагаємося не влізати у роботу один одного. Бо скільки людей, стільки й бачення. А в нас так тим паче. Чи залишається робота за дверима? Ні, ніколи, — сміється жінка. — Якось проводили аналогію: пекар відпрацював свою зміну на виробництві, прийшов додому — і все, до ранку про роботу не згадує. Ми тягнемо роботу додому, буквально — і костюми бувають приносимо попракти і відпрацювати, і сценарії беремо вдома дописати. Бо ну не йде в голову той сценарій на роботі і все, а вдома переключився на щось інше — й думка потрібна чи ідея прийшли. Це така специфіка роботи, що ідеї з'являються навіть тоді, коли мав би відпочивати, скажімо, на іншому заході. Можеш побачити цікаве чи почути й ловиш

себе на думці — о, це потрібно використати».

Перед новорічними та різдвяними святами подружжя Мацол живе у стані цейтноту. Бо для мистецьких закладів грудень — то як високий сезон у туризмі. Юля сміється, що у перший місяць зими у їхньому творчому цеху по-справжньому гаряче. «Коли великий наплив свят, мозок навіть краще працює, інтенсивніше, бо ти відповідально працюєш на повну, й значно краще. Від цієї метушливості народжується щось цікавіше, ніж якби ти в розміреному темпі працював. У цейтноті пишеться краще», — зізнається молода жінка й цитує Конфуція: «Оберіть собі роботу до душі, і вам не доведеться працювати жодного дня у своєму житті». За цим принципом я обирала професію. Працювати у сфері культури і створювати різні заходи — це як постійно жити в святі. Тож моя робота приносить мені задоволення і радість».

Своїх малих глядачів дорослі й творчі не хочуть залишати без свята навіть у війну. І поки інші дорослі у соцмережах ламають списи в дискусії, читають мораль опонентам, сварять пальчиком «Ню-ню, свята у війну захотіли», працівники «Оберегу» готують малечі казку. «Як завжди, у всіх казках добро перемагає зло. І до нас зараз зло прийшло, яке ми обов'язково переможемо, — говорить Юля Мацола. — У житті за будь-яких обставин має бути місце для казки, для свята, і подарунки у наших діток будуть обов'язково».

Ми обіцяли нашій героїні, що не розкриємо різдвяних казкових секретів — все, що готують малі й дорослі актори, варто побачити на власні очі. Тож уважно стежте за анонсом вистав у Фейсбуці та на афіші біля «Оберегу».

Коли за вікном м'яко кружляє лапятий сніг, чомусь на згадку спадає чарівне королівство Нарнія із серії книг Клайва Стейплза Льюїса. В них не лише про чарівні пригоди, а й про страшну війну з бомбовими ударами по Лондону, від якої дітей рятували, вивозячи з міста подалі в сільську глибинку. А малеча знаходила сховок від війни у вигаданому фантастичному світі, куди легко було потрапити, просто зайшовши до старої шафи. Усе майже так, як у нас із вами. На щастя, поруч із нами живуть дорослі, котрі навіть у тяжкий военний час створюють казку для малечі. Різдво — це час див, і ніхто не повинен втрачати віру в них, бо добро обов'язково переможе зло і в казці, і в житті, а ворогу не вдасться вкрасти в української малечі дух Різдва і віру в дива.

Настя ТОПОЛЯ

ОГОЛОШЕННЯ

ПРИВАТНІ
ОГОЛОШЕННЯ

НЕРУХОМІСТЬ

■ Продається хата в центрі міста Решетилівка, 14 сотих землі, по вул. Щасливий, 80; два подвір'я, 70 кв.м. Звертатися в м-н «Дари ланів». Тел. 095-127-28-56

■ Куплю будинок для себе в селі Сухорабівка, Шили, Остап'є в межах 200 тис. грн. Тел. 068-478-91-23

ЖИВНІСТЬ

■ Продам карасів на живця, 5 грн/шт. у будь-який час. Решетилівка, вул. Академіка Павлова, 40.

■ Куплю теля на утримання, кнура на забій. Тел. 095-914-64-97

С/Г ПРОДУКЦІЯ

■ Продам сіно лугове з листочками, різнотрав'я, мішками в райцентрі. Тел. 095-828-64-56

■ Продам сіно в квадратних тюках, бур'яни кормові, або обміню на кролицю парувального віку. Тел. 099-949-37-43

■ Продам горіхи якісні 25 кг. Тел. 095-561-31-81

РІЗНЕ

■ Продам автомобіль «Славута» 2007 р.в. інжектор, пробіг 78900 км, з ручн. керуванням. Тел.: 098-023-23-60, 099-251-35-53

■ Продам автозапчастини для «Таврії»: заднє скло, нове з ел. підігрівом. Тел. 098-023-23-60

■ Продаю засклені віконні рами 255x160 (1 шт.), 85x110 (2 шт.). Тел. 050-989-05-02

■ Продаю газовий котел КС-3, б/в. Тел. 050-989-05-02

■ Продаю зимові чобітки жіночі, нові. 1000 грн. Тел. 050-989-07-1000

■ Продаю швейну машину «Госшвеймашина» рад. вир-ва, з ножним приводом. Тел. 050-989-05-02

■ Куплю електродвигун (можна неробочий), редуктор. Тел. 098-389-76-99

■ Продам дрова дрібні порубані 2м³. Тел. 095-561-31-81

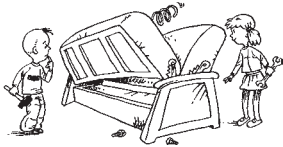
■ Виготовимо драбини із оцинкованої сталі (легкі) від 2 до 4 м. Тел. 050-405-32-65

Замовити привітання та розмістити оголошення у газеті можна електронною поштою **resh_ua@ukr.net**

та за номером телефону **050-675-07-36**



Вироби з металу
Гаряча та холодна ковanka. Виготовлення комплектуючих до с/г техніки
Тел. (099) 333-41-08, (098) 903-65-41



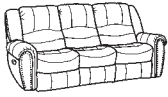
Ремонт м'яких меблів.
Тел. (095) 32-28-569
Олександр

Куплю телят, корів, биків, кіз, коней. Дорого. Термінові виклики. Цілодобово. Тел. (099) 959-78-22, (067) 983-01-96

Натяжні стелі.
Тел. (066) 882-48-81

МЕБЛІ

шафи-купе, кухні, матраци, дивани зборка, доставка
Тел. (063) 842-87-58, (095) 835-67-57



Магазин «ШАХ»



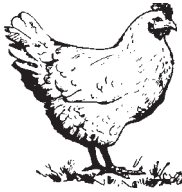
Вантажні перевезення.
Газель до 2 тонн
Тел. (099) 781-90-61

Дорого куплю соняшник.
Тел. (066) 922-21-11

Побутова техніка б/в із Європи:
морозильні камери, холодильники, пральні-машини-автомати, велосипеди. Широкий асортимент в наявності та на замовлення.
(068) 337-77-76, (095) 383-46-65, (097) 284-60-66



ПП Зайцев.
Ремонт холодильників та морозильних камер. Вдома у замовника.
Тел. (050) 136-70-13, (098) 305-27-67, Сергій



Продам фермерських курей-несучок вирощених на домашніх кормах, різного віку. Несуть крупні яйця. Доставка безкоштовна.
Тел. (066) 162-36-14, (068) 469-84-32

Куплю дорого корів, биків, телиць, кіз, цапів, баранів, проблемну худобу. Цілодобово.
Тел. (097) 756-25-25, (099) 343-31-00



Супутникові антени. Встановлення. Ремонт. Тел. 2-19-58, (066) 932-15-57, (093) 107 57 77

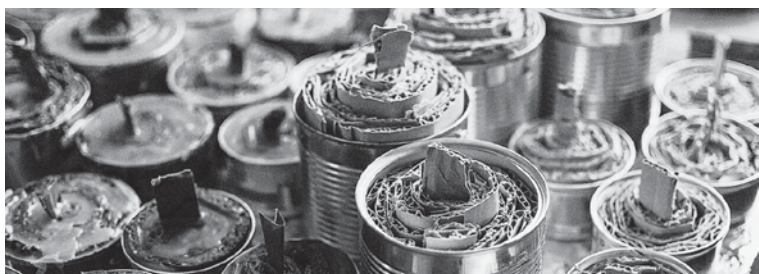


Натяжні стелі.
Тел. (066) 882-48-81

Телефон «гарячої лінії»
Решетилівської міської ради
095-78-07-111



Із перших днів війни наш земляк Андрій Горобець допомагає забезпечувати військових обладнанням та технікою. **Прохання всіх небайдужих долучатися до зборів.** Кожна гривня допоможе закрити потребу. Картка для благодійних внесків:
4441 1144 5667 6665



У селі Нова Михайлівка виготовляють окопні свічки.

Волонтери потребують нашої з вами допомоги. Для виготовлення окопних свічок завжди потрібні: пусті банки з-під консерв, парафін та віск. За детальною інформацією можна звертатися за номером телефону: **098-959-85-22.** Також залишити матеріали можна у Решетилівському волонтерському центрі!

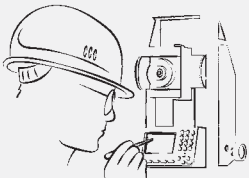
Центр видачі одягу для переселенців:

м. Решетилівка, вул. Покровська, 9

**Пн-Пт- 10.00-16.00
Сб- Нд- вихідний**

Приватне підприємство «ПРИВАТ.ЗЕМ» пропонує якісні та швидкі послуги із землеустрою,

а саме: розробка проектів землеустрою щодо відведення земельних ділянок, технічних документів із землеустрою щодо встановлення меж земельної ділянки в натурі (на місцевості), технічних документів із землеустрою щодо поділу (об'єднання) земельної ділянки, розробка *XML*, допомога у присвоєнні земельним ділянкам кадастрових номерів, представництво у судах із земельних спорів і т.д.



**Звертатись за телефоном:
(050) 249-10-64, Жанна Олександрівна**

РешетилівщинаUA

Тел. (050) 675-07-36

КУПОН ДЛЯ БЕЗКОШТОВНОГО ОГОЛОШЕННЯ

Текст оголошення _____

Телефон / Адреса _____

Скринька для прийому купонів розміщена за адресою: вул. Покровська 2/5. Книжковий кіоск, 1 поверх, торговий дім, де розташований магазин «Аврора».

ПОРАДИ



Що робити, коли вимкнули воду: приймаємо душ, звільняємо від одягу пралку

Через тривалі відключення електроенергії та пошкоджену енергосистему, в оселях українців зникає не лише світло, а й вода. А часто вода зникає якраз разом зі світлом. До тотального блекауту люди вже підготувались: закупили павербанки, генератори та домашні зарядні станції. А що робити, у разі тривалих відключень водопостачання?

Ми зібрали корисні лайфхаки та поради, як підготуватись до відключень води та що робити у разі її відсутності.

Що робити, коли немає води? По-перше, не варто панікувати та скуповувати усі пляшки з питною водою у магазинах. Воду, так само як і світло, увімкнуть, коли з'явиться перша можливість.

Душ

У моменти відключення води потрібно підтримувати власну гігієну. На допомогу прийде одноразовий душ для усього тіла. Цим лайфхаком користуються військові, спортсмени та туристи, які довго перебувають у польових умовах. Коштує таке задоволення від 30 до 50 грн. В одній упаковці лежить одна губка та рушник, які дають змогу помитися та витертися. Крім одноразового душу вам знадобиться 50 мл будь-якої води.

Щоб прийняти душ, необхідно розкрити набір та дістати губку просочену сухим гелем. Налити 50 мл води на губку. Пожмакати губку в руці — почне виділятися піна. Помити губкою усе тіло та витертися рушником (змивати піну необов'язково).

Також можна купити спеціальний душ для кемпінгу.

У комплект входить шнур для підвішування, кріпильний елемент, кран та розпилювач води. Користуватися ним дуже просто. Потрібно налити всередину теплої води, повісити конструкцію і прийміть душ. У нього можна залити до 20 л води. Коштує таке задоволення від 250 грн до 500 грн.

Як помити голову

Ви можете скористатися сухим чи пінистим шампунем. Їх можна придбати у кожному косметичному магазині. Як і звичайні шампуні, вони відрізняються дією та класифікуються за типом волосся. Сухий шампунь допоможе приховати недоліки та зробити волосся чистим на вигляд. Перед використанням пляшечку з шампунем необхідно потрусити. Далі чистими руками розподіліть шампунь по всій довжині волосся, м'яко масажуючи шкіру голови. Залиште засіб на волосся на 5–10 хв., ретельно вичешіть його за допомогою гребінця, щоб не залишалося білих слідів. Від цього залежить весь ефект. Сухий шампунь дозволяє підняти волосся біля коренів, надати йому пористої структури і загалом освіжити укладку.

Електрична помпа

Це автоматична електрична помпа, яка працює на акумуляторі. Вона кріпиться на шийку великого бутля (19 л) з водою. Прилад необхідно вставити в бутель, закріпити, натиснути на кнопку. Вода автоматично почне литися. Таким лайфхаком можна користуватися для

миття рук, посуду чи прання невеликих речей. В години відключення водопостачання електропомпа зможе замінити вам кран з проточною водою.

Коштує такий агрегат від 200 до 400 грн.

Запаси на випадок тривалого відключення води

Про те, що такі запаси потрібно зробити, експерти попереджали ще з початку повномасштабного вторгнення. Проте зараз, після ударів по енергосистемі, поради актуальні, як ніколи. Тож нагадаємо ще раз. Необхідно насамперед зробити запас технічної та питної води.

Одній дорослій людині потрібно на добу:

1,5–2 літри питної води;
10–12 літрів для гігієни та для приготування їжі.

Тож вам варто приготувати запас води для себе та родини щонайменше на 72 год. Питну воду можна купити в магазині. Кілька п'ятилітрових баклажок води вам має вистачити.

Зробити технічний запас води у квартирі можна, набравши повну ванну рідини з крана або кілька великих відер та мисок.

Також закупіть необхідні речі:

вологі та сухі серветки;
таблетки для очищення води;
емульсії та лосьйони;
сухий шампунь;
одноразовий душ;
автоматичні помпи та крани, які працюють на батареях чи акумуляторах.

СТРАВА ТИЖНЯ

Буженина з яблучним конфітюром

Інгредієнти для буженини: 600 г свинячої корейки, 2–3 зубчики часнику, 2–3 гілочки розмарину, 50 г меду, велика морська сіль до смаку, чорний мелений перець до смаку, 2 ст. л. оливкової олії, 1,5 лайму, 1 зірочка анісу

Для яблучного конфітюру: 200 г кисло-солодких яблук, 100 мл води, 1 гілочка розмарину, 50 г цукру, 1 лавровий лист

Увімкніть духовку розігріватися до 180 градусів. Свинячу корейку помийте, обсушіть паперовими рушниками та зачистьте від плівок і жиру. Змастіть м'ясо 2 ст. л. оливкової олії. Можете використати соняшникову. Посоліть великою морською сіллю та поперчіть з усіх боків. Аби отримати більш виражений аромат, зробіть самі свіжозмелений чорний перець. Ще попередньо підсмажте його на сухій пательні.

Зробіть неглибокі надрізи в м'ясі та помістіть туди 2–3 гілочки розмарину. Якщо не маєте свіжого розмарину, беріть сухий. Зробіть невеличкі дірочки в м'ясі для 2–3 зубчиків часнику. За бажанням використовуйте більше часнику.

Вичавіть сік з одного лайма та полийте шматок свинини. Натріть цедру з половини



цитрусу, не зачіпаючи білу частину та змастіть м'ясо. Можете взяти звичайний лимон, але зауважте, що лайм має більш насичений смак та аромат.

Зробіть медово-лаймовий соус для свинини. Для цього змішайте в мисочці сік половини лайма, 50 г рідкого меду та 1 зірочку анісу. Добре перемішайте. Якщо у вас мед зацукрований, розтопіть його на паровій бані чи в мікрохвильовій печі. М'ясо перекладіть на деко та змастіть його соусом за допомогою кулінарного пензлика. Поставте м'ясо запікатися за температури 180 градусів 30–40 хвилин в режимі верхнього та нижнього нагріву чи конвекції. Свинина має добре підрум'янитися.

Приготуйте яблучний конфітюр. Очистьте від шкірки 200 г кисло-солодких яблук та поріжте невеликими однаковими кубиками. Перекладіть в сотейник. Додайте гілочку розмарину та лавровий лист. Всыпте 50 г цукру та влийте 100 мл води. Варіть конфітюр на середньому вогні приблизно 10–15 хвилин. Дістаньте м'ясо з духовки, перекладіть на тарілку та одразу зверху викладіть яблучний конфітюр. Залиште на 15–20 хвилин, аби м'ясо добре просочилося соком яблук. Подавайте до столу.



Незакінчене прання

Сьогодні під час відключень електроенергії вже нікого не здивуєш речами, що плавають у пральній машині. Тільки ми пристосувалися до графіків відключень світла та навчилися за кілька годин робити безліч роботи, як вони перестали діяти і все частіше стали виникати ситуації, коли процеси, що залежать від подачі електрики, зупиняються в найнесподіваніший момент. І часто так буває, що увімкнена пралка через відключення світла «замирає» на половині процесу. Можна зачекати до увімкнення електрики, але якщо все таки вирішили дістати речі із пральної машини, ось вам покрокова схема «порятунку» білизни.

Для того щоб дістати білизну з пральної машини з бічним завантаженням вам знадобляться:

- щільний целофан (кле-йонка) — розмір не менший за великий пакет із супермаркету;
- відро — від 5 л;
- скотч — широкий.

Візьміть целофан і прикладіть його впритул до бічних дверцят пральної машини. Ретельно приклейте його верхню частину до машинки скотчем. Вільну частину целофану, яка звисатиме вниз, помістіть у відро. Акуратно прочиніть дверцята пральної машини так, щоб вийшла невелика щілина вниз. Через неї по целофану зіллється вся вода і ви зможете дістати речі.

Олександр СТЕПАНЕНКО

КАЛЕЙДОСКОП



ТАК ЗВУЧИТЬ РЕШЕТИЛІВКА!
ЗАЙДИ! ВПОДОБАЙ! ПОДІЛИСЬ!



RELIFE.MEDIA



Плаття

Шийний шарф

Канат, лінва

Хім. елемент, метал

Видатний письменник

Муштра, навчання

Житло миші

Зодіакальне сузір'я

Овочева рослина

Держава в Азії

Цифра

Медикаменти

Житель Швеції

Сурма

Селище у Криму

Вид білого хліба

Особа

Формаліст, акуратист

Водний потік

Дрючок, кий

Людмила

Звертання до жінки в Англії

Тренувальний бій у боксі

Парагвайський чай

Розім'ята варена картопля

Кімната для приймання гостей

Місце, де можна перейти річку

Столиця Сирії

Об'єднані Арабські Емірати

Бійка між тваринами (розм.)

Полос джерела струму

Чоловіче ім'я

Коротка жіноча майка

Монгольський скотар

Казкова баба

Гатунік, сорт

Скандинавський бог грози

Головний убір

Мале підприємство

Зрошувальний канал в Азії

Велика повінь

... Цзедун

Держава у Центрі Америки

Корінний зуб

Кім ... Сен

Крики, галас, гамір

Жерсть

Ворота

Автор віршів

Їжа

Супутник Сатурна

Бійка між тваринами (розм.)

Рос. живописець

Канат для підвісання вітрил

Валюта Ірану

Електронна обчислювальна машина

... Лорак

Кім ... Сен

Корінний зуб

... Лорак

Валюта Ірану

Електронна обчислювальна машина

Кім ... Сен

НЕПТУН

БАНДА

СО

КП

О

Т

Е

Д

О

К

П

І

Ю

Р

Т

А

Н

Д

І

І

А

І

РА

М

І

С

І

О

С

Р

Я

С

КА

ТА

Н

Г

О

О

Б

Е

Р

Т

Л

П

Л

Е

Ч

Е

Б

Р

А

Н

Д

О

К

С

Е

Б

А

Л

А

Ч

К

А

А

Г

Р

А

Ф

Л

Н

А

Т

Н

Б

У

Ж

К

Р

И

З

А

Д

І

Г

А

У

Р

Ц

А

Р

Р

Е

Й

В

А

Х

К

И

Я

Н

И

Відповіді з №49

ІСТОРІЇ ТА АНЕКДОТИ

Ніхто мене ще так не дисциплінував, як Обленерго. Бо за дві години світла умудряюся робити те, чого не встигала робити за тиждень!

Нечемним хлопцям і дівчатам Святий Миколай принесе колишніх!

З'явилась дивна тенденція — ходити по хаті

в темряві, навіть коли є світло.

Кажуть, в Новому році доля відкриває двері в нове життя, повне любові, грошей і щастя! В мене питання: «Де ті двері?! В яку сторону мені йти?»

На його питання: «Ти де вночі пропадала?» Я чесно



відповіла: «Будеш багато знати, розсердишся!»

— Любий, а що мені принесе під подушку Миколай?

— Нічого. Це свято для маленьких дітей.

— Але ж ти мене забрав у мами, тож тепер я твоя дитина.

Зібралася на вечірку. Питаю чоловіка:

— Ну, як я виглядаю?

— Ти виглядаєш так, що зараз вдома залишишся!

Трохи прихворіла. Лікар порадив постільний режим і побільше пити. Ну, не кра-сунчик?! От за нього і вип'ю!

— Діти, я щойно прибрала, а ви вже розкидали печиво по всій хаті. Треба цінувати чужу працю.

— Мам, ти нам не чужа.

Коли мене запитують, як я даю раду проблемам,

я кажу, що мені допомагають жарти. І я не обманюю, але про конячку мовчу.

Чоловіки! Не згайте момент: у холоди так легко відрізнити розумну жінку від не дуже розумної. Розумні жінки — у шапці, а інші — з зачіскою.

Я люблю, коли взимку лежить сніг. Тоді в мене такий же гарний газон, як у сусіда.

Зима це така пора року, коли дуже холодно, щоб займатися речами, якими займатися влітку було дуже спекотно.

Навіщо мені той прогноз погоди, коли у мене є коліно, яке завжди підкаже зміну температури!

31 грудня у нас є своя традиція: ми ходимо не в баню, а на роботу.

Гороскоп на тиждень (19.12 — 25.12)

Овен. Представники цього знака повинні будуть приділити увагу власному здоров'ю. На початку тижня доведеться провести профілактику. Також важливо виключити всі дратівливі фактори, щоб не відволікатися від роботи.

Телець. Краще не ставити глобальних цілей і не починати їх досягати. Потрібно сконцентруватися на дрібній рутині. Також потрібно скористатися шансом і відпустити старі образи, які давно мучили.

Близнюки. Творчий підйом допоможе представникам цього знака домогтися поставлених цілей в роботі, а також досягти успіху в особистому житті. Кінець тижня буде насичений подіями на роботі і вдома.

Рак. Представники цього знака почнуть тиждень під девізом «ще трошки, ще трохи». Важко буде робити все — робочі питання йтимуть зі скрипом, також складнощі виникнуть вдома. В середині тижня ситуація зміниться.

Лев. Особливо уважними потрібно бути з грошима, велика ймовірність афери. Також початок тижня буде травмонебезпечним. При цьому не можна забувати про роботу. В середині тижня доведеться понервувати на роботі.

Діва. Щоб досягти розуміння, потрібно буде домовлятися. Не обійдеться без сюрпризів, які втомлять дів. Гороскоп на тиждень радить провести наступні дні, займаючись творчістю та іншими приємними заняттями.

Терези. Представники цього знака будуть страждати неухвальною на початку тижня. Думки будуть розлітатися і розбігатися. Варто бути уважнішими, щоб не пропустити важливі події. Якщо ви будете діяти за планом, то перші дні тижня пройнуть гарно.

Скорпіон. Представники цього знака будуть страждати неухвальною, з'являться невдачі і помилки. Однак ситуація швидко змінюється. Вам вдасться заощадити і роздобути потрібну річ. До кінця тижня ситуація зміниться на краще.

Стрілець. Гороскоп обіцяє хороші новини. Вони поліпшать настрій і самопочуття. Кінець тижня ознаменується полумками техніки, що спричинить нові витрати. Щоб зберегти самовладання, досить переключитися на фізичну працю.

Козеріг. Доведеться берегти здоров'я, але не варто забувати про роботу. Вам потрібно буде отримати похвалу від начальства. Представники цього знака проявлять себе і покажуть всі свої здібності.

Водолій. Тиждень принесе бажання зайнятися порятунком світу, але ось про роботу забувати не варто. Рутинні справи залишаються не зробленими. Тиждень обіцяє роботу не тільки за себе, але і за інших.

Риби. Віра в себе буде важливою складовою. Не можна опускати руки через труднощі, трохи пізніше ситуація проясниться. Також варто бути уважнішими на роботі. Краще перевірити виконані дії, ніж потім шкодувати.