

Повідомлення про намір отримання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря

Фізична особа підприємець БОЮК АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ (код РНОКПП: 3141411514; юридична та поштова адреси: 19500, Черкаська обл., Черкаський р-н, м. Городище, вул. Миру, буд.6.) Контактний номер телефону: +38097-164-22-15; Електронна пошта: boykandriy@gmail.com.

Місцезнаходження майданчика ФОП БОЮК АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ- цех по виробництву деревного вугілля: 19515, Черкаська обл., Черкаський район, с. Орловець, урочище Сіроострове, пров. Садовий, 52.

Мета отримання дозволу на викиди: отримання дозволу на викиди для існуючого об'єкту.

Виробнича діяльність, яку здійснює ФОП БОЮК АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ не підпадає під дію ЗУ «Про оцінку впливу на довкілля» згідно Постанови КМУ №1010 від 13 грудня 2017р., так як розширення та змін діяльності не відбувалося, раніше було отримано дозвіл на викиди забруднюючих речовин для ФОП БОЮК АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ №7120385501-1 виданий 15.05.2015р. терміном на 10 років.

Основними джерелами виділення забруднюючих речовин є: реторта (розпалювання), реторта (випалювання, затухання), вивантаження деревинного вугілля, розвантаження деревинного вугілля, фасування деревинного вугілля, зберігання деревинного вугілля, металообробні верстати, зварювальний трансформатор, газополум'яний різак, бензопила (розпиловка деревини), пульверизатор, котел, дизельгенератор. В результаті виробничої діяльності в атмосферне повітря виділяються забруднюючі речовини(т/рік): залізо та його сполуки- 0,007, манган та його сполуки-0,0004, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок: загальні 4,06191, в тому числі речовини у вигляді суспендованих твердих частинок -0,9678, аерозоль лакофарбових матеріалів 0,08, сажа-3,01411, оксиди азоту-0,4545, азоту(1) оксид (N2O)-0,008773, сірки діоксид-0,0115, оксид вуглецю-349,5958, етилен-34,969, уайт-спірит-0,225, вуглеводні граничні-0,1063, ацетон-2,079, кислота оцтова-4,895, ксилол-0,225, спирт метиловий-1,166, формальдегід-0,17666, метан-233,161. Крім того, вуглецю діоксид – 785,053 т/рік.

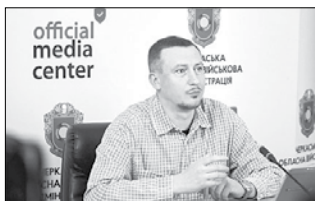
Підприємство відноситься до другої групи об'єктів за складом документів, у яких обґрунтовуються обсяги викидів, в залежності від ступеня впливу об'єкта на забруднення атмосферного повітря.

Відповідно до Наказу Міністерства охорони навколишнього природного середовища України № 448 від 27.06.2023р. заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва та заходи щодо скорочення викидів не розроблялися.

У переліку заходів, щодо скорочення викидів забруднюючих речовин при діяльності, будуть передбачені: Заходи щодо запобігання перевищення встановлених нормативів ГДВ у процесі виробництва; Заходи щодо остаточного припинення діяльності, пов'язаної з викидами забруднюючих речовин в атмосферне повітря, та приведення місця діяльності у задовільний стан; Заходи щодо охорони атмосферного повітря при несприятливих метеорологічних умовах.

Викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря не створюють перевищення рівня впливу на атмосферне повітря на межі санітарно-захисної зони та відповідають вимогам Наказу № 309 від 27.06.2006р. та Наказу №177 від 10.05.2002р.

Зауваження громадських організацій та окремих громадян приймаються протягом 30-ти днів з дня публікації до Черкаської обласної військової адміністрації/Черкаської обласної адміністрації за адресою: 18001, Черкаська обл., м. Черкаси, бульв. Шевченка, буд. 185, тел. (0472) 37-22-49, 37-29-15, 36-11-13 srzg@ck.gov.ua.



Черкаський КРАЙ

Середа
12 березня 2025 року
№11 (20567)

Перша обласна громадсько-політична газета

www.kray.net.ua

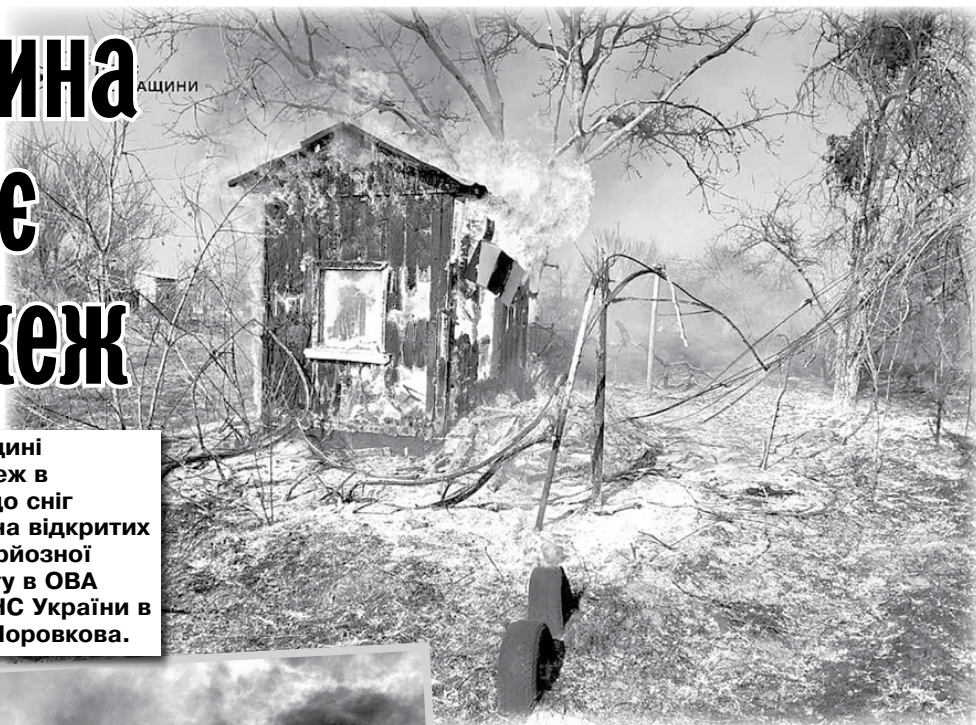
Ціна договірна



**КЛАСИКА
ПОВЕРТАЄТЬСЯ**
**З НОВИМ
ЗВУЧАННЯМ**
стор. 8

Черкащина потерпає від пожеж

Із початку року на Черкащині зафіксовано десятки пожеж в екосистемах. Попри те, що сніг тільки-но зійшов, вогонь на відкритих територіях уже завдає серйозної шкоди. Про це на брифінгу в ОВА розповіла речниця ГУ ДСНС України в Черкаській області Юлія Норовкова.



караулу, капітан служби цивільного захисту Віктор Король знепритомнів. До прибуття швидкої медичної допомоги колеги-рятувальники проводили серцево-легеневу реанімацію, після чого реанімаційні заходи продовжили медики. За життя Віктора боролися кілька годин, проте, на жаль, медики констатували смерть.

Фахівці лабораторії Черкаського обласного центру з гідрометеорології взяли проби повітря у Дніпровському та Південно-Західному мікрорайонах обласного центру. За результатами досліджень повідомили, що концентрації, зокрема, аміаку, формальдегіду, оксиду азоту й вуглецю, діоксиду азоту — в межах норми.

Фахівці нагадали, що спалювання рослинних залишків суворо заборонене!

Адміністративна відповідальність за випалювання стерні, луків, пасовищ, опалого листя становить від 3060 до 6120 гривень. Штраф за порушення вимог пожежної безпеки в лісах — від 1530 до 4590 гривень.

Відповідальність за знищення або пошкодження лісових масивів та зелених насаджень передбачає штраф від 91800 до 153000 гривень, або обмеження волі на строк від двох до п'яти років, або позбавлення волі на той самий строк. Ті самі дії, якщо вони спричинили загибель людей, масову загибель тварин або інші тяжкі наслідки, караються позбавленням волі на строк від п'яти до десяти років.



Понад пів сотні пожеж сухої рослинності ліквідували вогнеборці лише за добу 10 березня. У кількох населених пунктах такі пожежі знищили не лише рослинність, а й будинки та споруди. В селі Таганча Черкаського району під час займання сухостою травмувався чоловік та з опіками був госпіталізований до лікувального закладу. Причина — необережність під час куріння. У Тальному на Звенигородщині пожежу сухої рослинності на площі 300 квадратних метрів спричинили дитячі пусотці з вогнем. На щастя, загоряння швидко ліквідували місцеві вогнеборці.

Найчастіше займання виникають через необережне поводження з вогнем, куріння, падіння уламків безпілотних літальних апаратів. Незначне загоряння при сухій і вітряній погоді може перерости в масштабну пожежу, наголошують у головному управлінні.

— Ми проводимо рейди, спілкуємося з населенням, роздаємо інформаційні пам'ятки, в яких зазначено, чому не можна випалювати суху рослинність і залишки сміття, — додала речниця.

На запитання журналіста «Черкаського краю» щодо кількості притягнених до відповідальності паліїв трави на Черкащині, Юлія Норовкова повідомила, що за минулий рік складено 91 такий протокол. Уже цього року у Золотоніському районі — три протоколи. Протягом дня середи, 5 березня, — ще два протоколи. В двох випадках люди палили траву біля городу, вогонь перекидався на узбіччя дороги.

Днями пожежа сухої рослинності в одному з населених пунктів Черкаського району призвела до трагедії. Під час ліквідації пожежі начальник

Єдина область, де досі діє МСЕК

Черкащина — єдина область, де досі працює медико-санітарна експертна комісія. Від початку року на її утримання витратили 3,2 мільйона гривень, попри те, що структура вже не функціонує.

Про це в прямому ефірі одного з інтернет-видань повідомив начальник обласної військової адміністрації Ігор Табурець. Відповідно до рішення Кабміну, з 1 січня в області почали функціонувати експертні групи. На Черкащині їх — 53. Вони перейняли на себе функцію МСЕК.

— Черкаська область за кількістю осіб із інвалідністю посідає друге чи третє місце в Україні. Ми одні з перших мали ліквідувати МСЕК, але обласна рада досі не визначилася, — сказав Ігор Табурець. — У грудні винесли питання щодо ліквідації МСЕК, але депутати не ухвалили рішення. Я проводив зустріч із керівниками медзакладів, ми дійшли до висновку, що найкраще ліквідувати МСЕК із подальшим приєднанням до інформаційно-аналітичного центру медичної статистики. Так зберегли б інтереси кожного існуючого медзакладу та співробітників МСЕК, — зазначив Табурець.

Водночас депутати подали іншу пропозицію: приєднати МСЕК до обласної лікарні. Думки розділилися, жоден із запропонованих варіантів не набрав потрібної кількості голосів.

Наступна сесія обласної ради відбудеться у травні.

Викрили колишніх комуністів, які дякували

ПУТІНУ

Служба безпеки України викрила у Черкасах колишніх комуністів, які писали листи подяки путіну та закликали захопити всю Україну.

Як встановило розслідування, підривною діяльністю ворожого осередку дистанційно керував екснародний депутат, лідер забороненої КПУ, який на початку повномасштабної війни втік до росії в супроводі російського спецназу.

Для проведення зустрічей фігуранти приховано використовували колишнє офісне приміщення КПУ. Під час обшуків у підозрюваних були виявлені заборонена символіка, а також техніка, що слугувала доказом їхньої діяльності.

Чотирьом учасникам цього угруповання вже висунули підозру, їм загрожує ув'язнення до восьми років із конфіскацією майна.

Українські новини

Головнокомандувач ЗСУ Олександр Сирський провів переговори з військовим командуванням Великої Британії, Франції та Німеччини. Сторони обговорили зміни на фронті, інформує FREEDOM. Він сказав, що отримав підтвердження від європейських військових про продовження практичної підтримки України.

Кабмін схвалив стратегію розвитку фонду захисних споруд цивільного захисту на період до 2034 року. Вартість становить 789,3 млрд. гривень. Більшу частину суми хочуть залучити за рахунок міжнародної допомоги.

Лікарні зможуть отримати грантове фінансування на підвищення енергоефективності. Кабмін затвердив порядок використання грошей, які покриватимуть до 50% витрат на оновлення будівель. Про це повідомили у Міністерстві розвитку громад та територій.

Урядовці порахували, на що пустили гроші ЄПідтримки. На першому місці — комунальні послуги. Це понад половину витрат. Далі — оплата інтернету, мобільного зв'язку та заклади харчування. Менше витрачали на ліки, інформаційні послуги, транспорт та кінотеатри. Водночас багато українців свою тисячу віддали на благодійність. А ще купували книжки.

«Перші військовослужбовці за контрактом «18-24» склали присягу в 10 гірсько-штурмовій бригаді. Тепер вони — частина однієї з найпотужніших бригад Сухопутних військ», — повідомляють Сухопутні війська ЗСУ в Фейсбуці.

Встановлено новий рівень середньої зарплати, яку застосовують при обчисленні пенсій громадян. Пораховано, що в січні вона становила 18 660 грн. Про це йдеться у повідомленні пресслужби Пенсійного фонду України.

Україна завершила офіційний скринінг відповідності законодавства нормам ЄС у межах переговорного розділу «Вільний рух товарів». Про це повідомила пресслужба Міністерства економіки.

Резонанс

Чи буде перехід на літній час?

Щорічно здійснюється дворазовий перехід часу — на літній та зимовий. Ця практика все ще актуальна для більшості європейських країн, хоча дискусії щодо її доцільності тривають уже багато років.

В Україні також розглядали це питання на державному рівні. Зокрема законопроект №4201 передбачає перехід країни на постійний зимовий час, що дозволить відмовитися від щорічного переведення годинників. Однак цей законопроект поки що очікує на підпис президента Володимира Зеленського. Якщо документ не буде підписано до кінця березня, то українці переведуть годинники.

Перехід відбудеться традиційно в останню неділю березня. У ніч із 29 на 30 березня о 03:00 стрілки годинника потрібно перевести на годину вперед.

Позиція

Народні депутати «Батьківщини» побували на передовій із черговою волонтерською місією

Народні депутати партії «Батьківщина» поїхали до Харківської та Донецької областей, щоб передати захисникам найбільш необхідне обладнання й устаткування.

Це — вже майже 200 поїздка «батьківщинівців» на передову. Цю чергову поїздку народні депутати присвятили третій річниці повномасштабного вторгнення. Партійці передали захисникам і захисницям найбільш необхідне: дрони, РЕБІ, засоби зв'язку та зарядні станції. Лідерка партії Юлія Тимошенко подякувала команді за захист суверенітету не тільки у сесійній залі парламенту, а й за єднання довкола Збройних сил.

«Пишаюся, колеги! Лише так вистоїмо!» — переконана Юлія Тимошенко.

Нагадаємо, від початку повномасштабного вторгнення центральний офіс партії «Батьківщина» став волонтерським хабом, а команда Юлії Тимошенко постійно надає різнобічну підтримку та допомогу постраждалим внаслідок збройної агресії, медичним працівникам і воїнам на передовій.

За інформацією сайту ba.org.ua

Шевченківські дні

Земляки шанобливо згадали Кобзаря

9 березня в Україні відзначили 211-ту річницю з дня народження Тараса Шевченка. Урочисті заходи з цієї нагоди відбулися у Моринцях Звенигородського району біля відтвореної хати родини Шевченків, де народився поет, у Шевченковому (Керелівці), де провів свої дитячі роки та де зберігся могильний курган його матері — Катерини Шевченко.

10 березня виповнилося 164 роки з дня смерті Кобзаря. На Чернечій горі в Каневі офіційні делегації, шанувальники поета, які прибули звідусіль, поклали квіти до могили Тараса Шевченка та взяли участь у поминальній літургії.

У Черкасах винесли вирок 19-річному студенту, уродженцю Шполянщини, за підпал автомобіля військового. Представник спецслужб росії запропонував зловмиснику 1000 доларів «за роботу», але грошей він так і не отримав, інформує місцеве видання.

Із представником спецслужби шполянин познайомився торік у серпні в мережі «Телеграм» та отримав завдання підпалити автомобіль, який належить військовослужбовцю ЗСУ. Злочинець погодився й своєю ціллю

ОГОЛОШЕННЯ, РЕКЛАМА

Повідомлення про намір отримання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря	
Фізична особа-підприємець БОЮК АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ (код РНОКПП 3141411514; юридична та поштова адреси: 19500, Черкаська обл., Черкаський р-н, м.Городище, вул.Миру, буд. 6.) Контактний номер телефону +38097-164-22-15; електронна пошта: boykandriy@gmail.com. Місцезнаходження майданчика ФОП БОЮК АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ. Цех з виробництва деревного вугілля: 19515, Черкаська обл., Черкаський район, с.Орловець, урочище Сіроострове, пров.Садовий, 52. Мета отримання дозволу на викиди: отримання дозволу на викиди для існуючого об'єкта. Виробнича діяльність, яку здійснює ФОП БОЮК АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ, не підпадає під дію ЗУ «Про оцінку впливу на довкілля» згідно з постановою КМУ №1010 від 13 грудня 2017 р., оскільки розширення та змін діяльності не відбувалося, раніше було отримано дозвіл на викиди забруднюючих речовин для ФОП БОЮК АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ №7120385501-1, виданий 15.05.2015 р. терміном на 10 років. Основними джерелами виділення забруднюючих речовин є: реторта (розпалювання), реторта (випалювання, затухання), вивантаження деревинного вугілля, розвантаження деревинного вугілля, фасування	деревинного вугілля, зберігання деревинного вугілля, металообробні верстати, зварювальний трансформатор, газополум'яний різак, бензопила (розпилка деревини), пульверизатор, котел, дизельгенератор. У результаті виробничої діяльності в атмосферне повітря виділяються такі забруднюючі речовини (т/рік): залізо та його сполуки — 0,007, манган та його сполуки — 0,0004, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок: загальні — 4,06191, у тому числі речовини у вигляді суспендованих твердих частинок — 0,9678, аерозоль лакофарбових матеріалів — 0,08, сажа — 3,01411, оксиди азоту — 0,4545, азоту (1) оксид (N₂O) — 0,008773, сірки діоксид — 0,0115, оксид вуглецю — 349,5958, етилен — 34,969, уайт-спірит — 0,225, вуглеводні граничні — 0,1063, ацетон — 2,079, кислота оцтова — 4,895, ксилол — 0,225, спирт метиловий — 1,166, формальдегід — 0,17666, метан — 233,161. Крім того, вуглецю діоксид — 785,053 т/рік. Підприємство відноситься до другої групи об'єктів за складом документів, у яких обгрунтовуються обсяги викидів, у залежності від ступеня впливу об'єкта на забруднення атмосферного повітря. Відповідно до наказу Міністерства охорони навколишнього природного середови-

Кримінал

За підпалену машину військового — чотири роки тюрми

обрав Nissan Patrol, який стояв припаркований неподалік його місця проживання. Придбавши займисту рідину, він підпалив автівку, зафіксувавши результат, аби відправити відео «роботодавцю». Проте 1000 доларів, які

йому пообіцяв ворог, він не отримав через неповність знищений вогнем автомобіль.

Соснівський районний суд міста Черкаси визнав юнака винним і відправив його за ґрати на чотири роки.

Ціни

У Черкасах ПОДОРОЖЧАВ ПРОЇЗД

У маршрутках Черкас цього тижня зросла вартість проїзду з 13 до 16 гривень, у тролейбусах — з 10 до 13 гривень.

Востаннє ціни на квитки в місті підвищували у червні 2022 року.

Також зросла вартість проїзду з Черкас до Києва: квиток на автобус подорожчав до 450 гривень.

Перевізники пояснюють зростання цін на проїзд подорожчанням пального, запчастин та підвищенням соціальних виплат.



Рішення

Площу воїнів-інтернаціоналістів перейменують

На черговому засіданні топонімічна комісія Черкаської міської ради проголосувала за перейменування вулиці Лазарева на вул.Костянтина Мірошніченка (громадського діяча і воїна), а вулиці Тараскова — на вул.Сергія Юрчика (воїна, якому присвоєно звання Героя України).

Також комісія підтримала створення нового скверу — Героїв Черкас. Направила звернення до КП «Дирекція парків» розробити концепцію скверу Захисників України та Соборного парку. Проголосували члени комісії й за встановлення меморіальної дошки Васілі Кардаві на вул.Юрія Ілленка, 6 — військовому, добровольцю з Грузії, який загинув у російсько-українській війні.

Крім того, комісія направила на розгляд Черкаської міської спілки ветеранів Афганістану пропозицію про перейменування площі Воїнів-інтернаціоналістів на Ветеранську площу та проголосувала за найменування проїздів на території СТ «Зелена Зона» на честь затоплених сіл Кременчуцького водосховища.

Про це інформує пресслужба міської ради.

Феміда
Суддю звільнили
ЗА ПІДТРИМКУ
АГРЕСІЇ РФ

Вища рада правосуддя ухвалила рішення про звільнення судді Звенигородського районного суду Світлани Федорець. Про це повідомляють журналісти «Судового репортера».

Світлана Федорець працювала суддею Якимівського районного суду Запорізької області з 2008 року. Після окупації Якимівки в 2022 році була переведена на Черкащину, де очолила Звенигородський райсуд.

У липні 2023 року Федорець вручили підозру в публічному виправдовуванні збройної агресії рф. За даними слідства, СБУ зафіксувала проросійські висловлювання Федорець, зокрема щодо руйнування Каховської ГЕС, обстрілів Мелітополя та депортації українських дітей до росії.

Після початку повномасштабного вторгнення Федорець двічі відвідувала окуповані території, де зустрічалася з представниками окупаційної «влади» та святкувала новорічні свята.

Черкаський районний суд ухвалив проводити слухання в закритому режимі задля безпеки учасників процесу.



Неподобство
Продавали автомобілі,
ЩО ВВЕЗЕНІ ЯК
ГУМАНІТАРНА ДОПОМОГА

Слідство встановило, що жителі Черкас продавали автомобілі, які були ввезені в Україну для однієї з громадських організацій та є гуманітарною допомогою. Про це повідомили у пресслужбі Черкаської обласної прокуратури.

Під час проведення спільної операції з СУ ГУНП в Черкаській області та УСР в Черкаській області 6 березня було задокументовано факт продажу трьох таких автомобілів за 17000 доларів США.

Після продажу підозрюваних затримано, їм повідомлено про підозру. Слідчим за погодженням із прокурором до суду подані клопотання про обрання їм запобіжних заходів у вигляді тримання під вартою.

П'ятеро уманчан у шахрайський спосіб заволоділи коштами громадян — близько мільйона гривень. Інші можливі «схеми» шахраїв та потерпілі ще встановлюються.

Викриття
Шахраї пропонували
ЗАПЧАСТИНИ ЗА ПЕРЕДОПЛАТУ

Як повідомляють у пресслужбі поліції в Черкаській області, оперативники кримінальної поліції отримали інформацію про те, що на Уманщині діє злочинна група, яка на одній із інтернет-платформ створює акаунти, де пропонує неіснуючі автозапчастини. Спілкуючись із людьми, які були зацікавлені в купівлі товару, вони

переконували їх переказати передоплату або повну оплату наперед. Для цього в Умані діяв офіс, в якому «працювали» 29-річна жінка та троє чоловіків віком за 30 років. Вони моніторили сайти з продажу автозапчастин, у соціальних мережах підшукували осіб, яким потрібні були запчастини до транспортних засобів, і пропонували їм свій

товар за «привабливими» цінами. Після надходження грошей аферисти блокували клієнтів. Жертвами цієї шахрайської схеми стали 84 громадянин, яких ошукали майже на мільйон гривень.

Групу викрито, підозрювані під вартою. Усі вони мають «шлейф» кримінального минулого за аналогічними злочинами.

ОГОЛОШЕННЯ, РЕКЛАМА

Повідомлення про наміри

ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «КОСАРСЬКИЙ СПИРТОЗАВОД» (ТОВ «КОСАРСЬКИЙ СПИРТОЗАВОД», ідентифікаційний код 44428483, юридична та поштова адреса: 01054, м.Київ, пров.Георгіївський, 2, кімната 12, тел. 095 125 05 04, e-mail: kosarispirtozavod@gmail.com) має намір отримати згідно із законодавством України дозвіл на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря від стаціонарних джерел виробничого майданчика, що розташований за адресою: Черкаська область, Черкаський р-н, с.Косарі, вул. Холодноярська, 1.

Мета — отримання дозволу на викиди для існуючого об'єкта. Підприємство переробляє зерно кукурудзи, жита, пшениці в етиловий ректифікований спирт, випускає горілану продукцію або виробляє біоетанол. До складу підприємства входять такі основні підрозділи: елеватор, відділення переробки зерна і приготування замісу, варильне відділення, бродильне відділення, брагоректифікаційне відділення, відділення дистиляції та зневоднення спирту етилового денатурованого, спиртосховище, цех виробництва горілчаних виробів, котельня. Даний вид діяльності не підлягає оцінці впливу на довкілля у відповідності з Законом України «Про оцінку впливу на довкілля».

Від стаціонарних джерел об'єкта в атмосферне повітря викидаються: оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) в перерахунок на діоксид азоту — 28,14 т/рік, оксид вуглецю — 23,517 т/рік, діоксид сірки (діоксид та триоксид) у перерахунок на діоксид сірки — 29,012 т/рік, речовини у вигляді суспендованих

твердих частинок — 10,618 т/рік, етиловий спирт — 25,704 т/рік, бензин (нафтовий, малосірчистий, у перерахунок на вуглець) — 0,933 т/рік, сірчана кислота — 0,019 т/рік, кислота о-фосфорна — 0,018 т/рік, натрію гідроксид — 0,046 т/рік, оцтова кислота — 0,006 т/рік, спирт пропіловий — 0,175 т/рік, водень хлористий — 0,004 т/рік, аміак — 0,074 т/рік, залізо та його сполуки (у перерахунок на залізо) — 0,01 т/рік, марганець та його сполуки (у перерахунок на діоксид маргану) — 0,001 т/рік, ванадій та його сполуки (у перерахунок на п'ятиоксид ванадію) — 0,57 т/рік, ртуть та її сполуки — 0,000023 т/рік, неметанові леткі органічні сполуки (НМЛОС) — 2,121 т/рік, а також парникові гази: вуглецю діоксид — 18884,41 т/рік, азоту (1) оксид (N₂O) — 0,223т/рік, метан — 0,524 т/рік.

ТОВ «КОСАРСЬКИЙ СПИРТОЗАВОД» по ступеню впливу об'єкта на забруднення атмосферного повітря відноситься до 2 групи об'єктів. Відповідно для даної групи об'єктів заходи, щодо впровадження найкращих існуючих технологій, не розробляються. Обсяги викидів підприємства не перевищують нормативи гранично-допустимих викидів та гігієнічні нормативи, відповідно заходи щодо досягнення встановлених нормативів гранично-допустимих викидів для даного об'єкта не розробляються.

Збір зауважень і пропозицій громадян проводиться протягом 30 календарних днів з дати подачі повідомлення в газеті Черкаською обласною військовою адміністрацією за адресою: 18001, м.Черкаси, бульвар Шевченка, 185, тел.: 0472 37-29 -15, 37-60 - 01, ел. пошта: srzg@ck.gov.ua.

Оголошення про виклик особи до суду, зареєстроване місце проживання (перебування), місцезнаходження чи місце роботи якого невідоме

Христинівський районний суд Черкаської області викликає Найчук Іллію Валерійовича (справа №706/1283/24) за позовом Найчук Ганни Олександрівни до Найчука Іллі Валерійовича, третя особа: орган опіки та піклування Черкаської міської ради про позбавлення батьківських прав як відповідача. Судове засідання відбудеться 19 березня 2025 р. о 10 год. 00 хв. за адресою: м.Христинівка, вул.Соборна 27/а.

Додатково пропонуємо подати докази.

Наслідки неявки на судове засідання особи, яка викликається, передбачені статтями 147, 148, 223, 372 Цивільного процесуального кодексу України або статтями 148, 149, 205, 313 Кодексу адміністративного судочинства України.

У разі неявки на судове засідання особи, яка викликається, така особа зобов'язана повідомити суд про причини неявки.

Новини світу

Делегацію США не запросили на саміт військових представників у Парижі, де обговорили створення міжнародних сил забезпечення безпеки України, повідомляє «Associated Press» із посиланням на французького військового чиновника. Європейці хочуть продемонструвати, що здатні взяти на себе відповідальність за підтримання миру в Україні після можливого припинення вогню.

Новим лідером Ліберальної партії Канади обрали колишнього очільника центральних банків Канади та Англії Марка Карні. Він змінить Джастіна Трюдо на посаді прем'єр-міністра країни. Як передає BBC, Карні отримав 85,9% голосів виборців.

На Заході обговорюють можливість створення нового розвідувального альянсу без США, повідомляє «Daily Mail». Зазначається, що пропонується створити підгрупу, яка дозволить обмінюватися розвідданими без вето США.

Євродепутати партії Volt закликають позбавити Угорщину права голосу в ЄС через її блокування спільних рішень. Відповідний план вони направлять європейським лідерам. Про це повідомляє «Politico».

Японське агентство з міжнародного співробітництва розгляне можливість фінансування програм в Україні. Вони, можливо, відновлять програми у сфері енергетики та інфраструктури, якими раніше опікувалася USAID.

Італійська Служба безпеки та розвідки опублікувала доповідь, у якій вказала, що 2024 року росія здійснювала гібридні атаки на виборчий процес у Румунії. 25 тисяч акаунтів у TikTok почали активно підтримувати проросійського кандидата Келіна Джорджеску за два тижні до виборів у листопаді 2024 року. 797 з них були створені ще 2016 року і почали проявляти активність лише з листопада 2024 року.

Курйоз

Запізнився,
але не здався

У міжнародному аеропорту Ель-Тепуаль у Чилі затримали 29-річного чоловіка, який, запізнившись на рейс, вибіг на злітну смугу перед літаком, що вже готувався до зльоту. Пасажири намагалися не дозволити авіалайнеру LATAM Airlines вирушити без нього до Консепсьйона.

Чоловік зміг обійти всі заходи безпеки і потрапити на злітну смугу. Очевидці зняли все на відео, яке стало вірусним, де видно, як порушник стоїть перед повітряним судном. За деякий час до нього підійшов співробітник аеропорту і відвів чоловіка вбік. Згодом його затримали представники служби безпеки і передали поліції. Це далеко не перший випадок порушення авіабезпеки: раніше пасажир іншого рейсу відкрив аварійний вихід і вистрибнув з літака, що також призвело до порушення безпеки.

Втрачений державний акт на право власності на землю, серії III-ЧР, №042144, виданий на підставі рішення В'язівської сільської ради №2-8/24 від 28.08.2002 р. на ім'я Пустовіт Ольги Федосіївни, **вважати недійсним.**

Втрачений державний акт на право власності на землю, серії I-ЧР, №036337, виданий 24.03.2002 р. на підставі рішення сесії Квітчанської сільської ради №22-1 від 22.03.2002 р. на ім'я Гладишевої Галини Михайлівни, **вважати недійсним.**

Втрачене посвідчення учасника бойових дій, серія АВ, №494911, видане 06.02.2020 р. військовим комісаріатом Черкаського обласного військового комісаріату на ім'я Кульчицького Євгена Ігоровича, **вважати недійсним.**

Втрачений оригінал свідоцтва на право власності на житло №259, виданий 02.06.1999 р. органом приватизації Соснівського райвиконкому м.Черкаси на ім'я Сотулої Ангеліни Іванівни, **вважати недійсним.**



Діджиталізація

Черкащина на шляху цифрової трансформації: що вдалося за 2022-2024 роки

Програма цифрової трансформації Черкаської області «Цифрова Черкащина», реалізована в період з 2022 по 2024 роки, принесла покращення у сфері зв'язку, безпеки та електронного врядування. Про це на брифінгу в медіацентрі Черкаської ОДА розповів начальник відділу з питань цифрового розвитку, цифрових трансформацій та цифровізації Дмитро Хулап.

Серед основних результатів фахівець назвав:

- покращення зв'язку: 95% населених пунктів області тепер забезпечені мобільним інтернетом 2G-4G+, а 84,5% — доступом до фіксованого інтернету;
- інновації в управлінні: Черкаська ОВА перейшла на ліцензійний Microsoft Office 365, що покращило ефективність роботи органів влади;
- безпека: 69 шкільних укриттів отримали інтернет-зв'язок, а також надано 32 комплекти Starlink для резервного зв'язку;
- електронне врядування: 65 громад підключено до системи електронного документообігу, а в 61 ЦНАПі впрова-

джено послугу «єМалятко»;

- освітні ініціативи: 52% шкіл Черкащини використовують електронні журнали та щоденники, а також створені спеціальні курси для вчителів;
- екологічні та безпекові інновації: впроваджені інтерактивні карти сміттєзвалищ, система моніторингу радіаційного фону та система оповіщення «Повітряна тривога». Це навіть дало змогу побороти кілька стихійних сміттєзвалищ.

Загалом Черкащина отримала 16,4 млн грн міжнародної підтримки для розвитку цифрової інфраструктури та кібербезпеки. Цифрові успіхи Черкащини відзначилися й на національному рівні: п'ять територіальних громад уві-

йшли до сотні найбільш діджиталізованих громад України.

Якісний зв'язок — не в усіх громаді

На запитання журналіста «Черкаського краю» щодо того, яка кількість населення області має доступ до якісного інтернет-зв'язку, Дмитро Хулап відповів: — Є моніторинг по населених пунктах. Він проводиться не по всіх географічних локаціях населеного пункту. Якщо беремо, наприклад, Смілу, то заміри не відбуваються по всіх мікрорайонах, а лише в центрах мікрорайонів. Якщо ж це — не-

ликий населений пункт, заміри робляться біля сільради. Звісно, є ландшафтні особливості, часто якісний зв'язок є не в усій громаді. Методологія така: якщо в центрі є 2G- чи 4G-покриття, то населений пункт уже підпадає під критерій, що він забезпечений покриттям.

— Програма не обійшлася без викликів, зокрема, через військовий стан не вдалося реалізувати деякі проекти. Чи вплине призупинка фінансових програм США на цифровізацію на Черкащині?

— Ті проекти, які зараз реалізуються, підписані до кінця 2025 року. Інформації, що їхнє фінансування буде призупинене, немає. Тобто до 2026 року все функціонуватиме. Обмежене лише фінансування аудиту кібербезпеки органів виконавчої влади в області. У 2025 році планується запуск нової програми цифрового розвитку на 2025-2027 роки.

Роман КИРЕЙ

Індексация

Понад 377 тисяч жителів Черкащини ОТРИМАЮТЬ ПІДВИЩЕНІ ПЕНСІЇ

Про особливості індексації та перерахунку пенсій із 1 березня 2025 року в області розповіли журналістам під час пресконференції в Головному управлінні Пенсійного фонду.

В.о.начальника Головного управління Наталія Костюша поінформувала, що 25 лютого уряд ухвалив рішення про проведення з 1 березня індексації пенсій у 2025 році на 11,5% та окреслила, які виплати будуть проіндексовані.

Заступник начальника Головного управління Тетяна Хилик зазначила, що завдяки індексації понад 377 тисяч жителів Черкащини (96%) отримають підвищені пенсії. Середній рівень зростання пенсії після індексації — 446,76 грн.

Пенсію вже перерахували:

- 354 тисячам цивільних пенсіонерів, яким пенсія призначена на загальних підставах. Перерахунок такої категорії пенсіонерів проведений шляхом збільшення показника середньої заробітної плати, з якої сплачені страхові внески та який враховується для обчислення пенсії, на коефіцієнт 1,115 (8913,83 грн);
- 20 тисячам пенсіонерів силових відомств. Підвищенню на 11,5% у військових пенсіонерів підлягає розмір пенсії без урахування надбавок та доплат;
- 2,5 тисячам осіб, які отримують пенсію по інвалідності, що настала внаслідок каліцтва чи захворю-



вання внаслідок Чорнобильської катастрофи.

Перерахунки проведені за матеріалами пенсійних справ. Звертатися до сервісних центрів Пенсійного фонду не потрібно. Пенсію в нових розмірах пенсіонери почали отримувати з 4 березня на банківські рахунки. Виплату також доставлять листоніші у визначені графіками дати.

Загальноукраїнський науковий журнал «Краєзнавство», присвячений Черкащині, представили громадськості в Черкаській обласній універсальній науковій бібліотеці імені Тараса Шевченка.

Журнал «Краєзнавство» має майже столітню історію. Він заснований у квітні 1927 року Українським комітетом краєзнавства. Зазнав репресій у 1930 році. Відроджений у 1993-му з ініціативи Національної спілки краєзнавців України.

У збірці вміщені матеріали до 70-річчя Черкаської області, статті про історію міст і сіл, краєзнавчий рух, видатних краєзнавців, огляди й рецензії на нові книги та багато іншого.



Журнал «Краєзнавство» присвятили Черкащині

Ініціатором підготовки та спецвипуску наукового видання стала Черкаська об-

ласна організація Національної спілки краєзнавців України. Відповідальним редактором і упорядником випуску є професор Василь Мельниченко. Друк журналу фінансово підтримали члени Спілки краєзнавців, а також благодійники.

Спецвипуск журналу «Краєзнавство» про Черкащину побачив світ у видавництві «Вертикаль». У його презентації взяли участь читачка громадськості, благодійники, автори, представники органів державної влади та місцевого самоврядування.

Війна Кожен восьмий житель громади — вимушений переселенець

Із усіх громад Черкащини Звенигородській випало взяти на себе основне навантаження, даючи прихисток переселенцям із прифронтових та окупованих територій.

Таку думку висловили чиновники Звенигородської міськради й навели дані: наразі тут понад 3,5 тисячі лише зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб, що становить близько восьмої частини населення міста й сіл. Це накладає значний вплив на місцеву економіку та соціальні служби, створюючи додаткове навантаження на бюджет і структуру управління.

Третій рік поспіль у громаді працює координаційний центр підтримки цивільного населення, який об'єднує різні служби для вирішення проблем переселенців. Виконуючи ініціативу міського голови, його заступниця Ольга Вельган провела нараду для оцінки стану забезпечення соціальних та правових потреб ВПО. Обговорили організацію тимчасового перебування переселенців у шелтерах у Моринцях та Гусаковому, підсумували роботу за минулий рік. Одним із ключових показників є постійне зростання числа переселенців, що свідчить про комфортні умови, створені в громаді.

За словами директора Звенигородської філії центру зайнятості Андрія Федоренка, більшість переселенців знаходять роботу, якщо самі прагнуть працювати. Програми перекваліфікації, навчання та підтримка для започаткування власного бізнесу надаються через державні та громадські ініціативи. Цікаво, що можливості для працевлаштування ВПО часто ширші, ніж для місцевих жителів, завдяки участі благодійних організацій.

ЦІКАВА СТАТИСТИКА

В сусідньому до Звенигородського Черкаському районі загальна кількість ВПО в рази більша. Вона становить 56 353 внутрішньо переміщені особи. З них: м.Канів — 3 693 особи, м.Сміла — 6 558 осіб, м.Черкаси — 26 564 особи. Район без вищезазначених міст — 19 538 осіб.



Серед кращих робіт, надісланих на минулорічний літературний конкурс новелістичних творів імені Василя Захарченка, конкурсна комісія в числі інших назвала оповідання чернігівчанки Тетяни Череп-Пероганич. Пропонуємо його увазі наших читачів.

Новела

Пробач мені, мамо

я варта кращого. Правда ж, варта?!

Ма-мо, ма!

Якщо я не телефоную, значить, не маю часу. Ой, знову ці сльози... Ага, Марина живе з Дмитром і народила двох діток. Прекрасно. У мене діток не буде, я чайлдфрі. Це — мій свідомий вибір. У тебе є ще Максим, замовляй йому внуків.

Ма-мо, ма!

Поговори зі мною, мені погано. Ні, не п'яна. Ну, випила трошки... Я знову розлучаюся. Що значить, аби лишилася з Дмитром? Одне й те саме щоразу. Ти бачила мою столичну квартиру, мою машину, мої нові груди, мої нові великі груди, до яких ніколи не доторкнуться загрубілі від щоденної праці руки Дмитра?.. Та перестань ти ревіти. Я вже доросла самостійна жінка. Я взагалі лишаю цю країну і це нікчемне життя, і тебе лишаю — так, і тебе лишаю... Мами мають давати своїм дітям не лише життя, а й свободу.

Ма-мо, ма!

Ти чого не береш слухавку? Не можеш швидко піднятися, щоб узяти телефон? Що значить — не можеш? Прооперували? Гроші треба? Максим оплатив операцію? А він що, розбагатів? Дми-

тро дав у борг... Ти диви, який Дмитро благодійник. Значить, у когось Максим міг попросити про допомогу, а в сестри — ні. Не додзвонився? Ох і сімейка... Нема слів. Чого дзвоню? Хотіла розповісти, що в мене все добре. Я рада, що Максимова дружина вагітна. Ні, я не народжуватиму. Пусті балачки. Надішліть мені номер картки, куди переслати гроші. Й віддайте негайно борг Дмитру.

Ма-мо, ма!

Ти мені майже не телефонуєш. Відчуваю себе нікому не потрібною. Ні. Я не можу повернутися ще додому. В мене контракт. Що за дурні питання? Я тобі постійно п'яна. Ну так, я часто буваю п'яна... Бо мені самотно. Мені самотно. А хто це так сміється біля тебе? Мої племінники? Максимова донька схожа на мене... Колись приїду — побачу. Коли вони підростуть. Я не люблю маленьких дітей...

Ма-мо, ма!

Ти мені ніколи не говорила, що старість — паршива штука. Я старію, ма. Старію на самоті. В чужій країні. У мене є все — і немає нічого. Так, я твоя непутяща дочка. Вибачення? За те, що твоя старість проходить без мене? Колись, можливо, колись по-

прошу. Але точно — не сьогодні.

Знаєш, перший раз я не почула від тебе ні слова про Дмитра. Аж дивно. Загинув? Загинув на війні... Інколи здається, що він був моїм першим і єдиним коханням. Потім мене лишали всі так, як колись я лишила його. Знаєш, я і до тебе приїздити не хотіла, бо мені здавалося, що неодмінно його зустріну, й неодмінно мені потім буде погано. А я не хотіла, щоб мені було погано. Колись я попрошу в тебе, мамо, вибачення. Колись попрошу....

Ма-мо, ма!

Ма-мо, ма!

Матусю, хочу вибачитися. Хочу зізнатися, що не змогла дати лад своїй свободі. Що, мабуть, вернусь таки додому, аби добути з тобою те, що відміряно тобі чи мені, чи нам обом. Чому ти мовчиш, ма?

Максим? Максиме, навіщо ти взяв слухавку? Дай мені почути маму. Нема мами? Що ти верзеш? Я розмовляла з нею півроку тому. Вона говорила зі мною бадьорим голосом. Вона говорила, що не тримає на мене зла й любить мене, свою кровиночку, свою дочечку. Померла тоді, незабаром після нашої розмови? Сумувала? Хвилювалася? Чому ти мені не подзвонив? Я не брала слухавки... Не зміг додзвонитися. Розумієш, мене знову були закрили в одну тупу лікарню. Де лікують від алкоголізму, і де в усіх пацієнтів нащось відбирають на час лікування телефони. Ти сердитий на мене? З якого дива ти сердитий на мене? У тебе є дружина, родина... У тебе є все. А у мене... У мене більше немає мами. Немає мами...

Ма-мо, ма!

Ма-мо, ма, привіт!

Я — твоя дівчинка, яку ти носила в собі дев'ять місяців. Я — твоя донечка. Я — твоя кровиночка. Я твоя...

Пробач мені, мамо!

Тетяна ЧЕРЕП-ПЕРОГАНИЧ

Психологія

Як виробити звичку позитивно мислити

Старенька бабуся прикипіла очима до екрана телевізора, що кричить на всю хату, бо вона недочуває. Все погано, новини такі, що ой-ой. Аварії, пожежі, невтішне в політиці... «Щось страшно робиться..!» — вигук відчаю виривається у неї, людини з хворим серцем, вона сплескує руками. Донька, яка проходить повз, не витримує, висмикує штекер телевізора з розетки: «Все, мамо, більше нема страшного!».

Добре, коли в житті відбувається щось хороше, — тоді запросто бути оптимістом. А от як навчитися позитивно мислити у морі негативних подій, бачити сенси, удачі й надію?

Звичка мислити негативно приходить до нас через помилки, труднощі, розчарування. Але це — шлях до розпачу й безсилля. Через це нам не бачити успіху, як власних вух. Лише при позитивному мисленні ми можемо визнати свої помилки, розпізнати проблему, оцінити можливості й ресурси для її вирішення, намітити план дій, проаналізувавши ризики.

Виділяйте по одній хвилині тричі на день для пошуку позитивних аспектів у своєму житті. Свідомо навчіться ловити себе на негативі й одразу переводити його в позитив. Розглядайте невдачу, як сходинку до свого успіху: якого досвіду дала ця ситуація, що можна зробити наступного разу по-іншому. Практикуйте позитивну саморозмову, наприклад, замість думати «я зіпсував це, спробуйте «я спробую це ще раз по-іншому».

Думайте про амбітні цілі, про творчі задачі, про нові проекти, про нові можливості, які відкривають нові перспективи. Ставте цілі, які вас справді мотивують і надихають.

Негативну ситуацію обдумуйте не більше однієї хвилини. Не хандріть, не звинувачуйте себе чи когось, прокручуючи без кінця негативні думки.



Комунікація

Так промовляє безумовна любов

У вас у хаті підліток? Як кажуть психологи, вам важко з підлітком, а йому удесятеро важче з вами.

Промовляйте до нього словами безумовної любові. Це такі фрази.

— Я люблю тебе просто так, тому що ти є.

— Я люблю тебе, навіть коли ти помиляєшся.

— Я люблю тебе, навіть коли тобі зі мною складно.

— Я люблю тебе, навіть коли ми посварилися.

— Я люблю тебе, навіть коли ти ображена(ий) і не згодна(ий) зі мною.

— Я люблю тебе, навіть коли ми хочемо різного.

— Я люблю тебе, навіть коли ти кажеш, що не любиш мене.

— Я люблю тебе, навіть коли ти сам(а) себе не любиш.

— Я люблю тебе, навіть коли тебе не розумію.

— Я люблю тебе, навіть якщо хочу зараз бути від тебе окремо.

— Я нічого від тебе не вимагаю за мою любов.





Програми телебачення

У програмах телепередач
можливі зміни, відповідальність
за які несуть телекомпанії.

**Черкаський
КРАЙ**

Понеділок, 17 березня	Вівторок, 18 березня	Середа, 19 березня	Четвер, 20 березня	П'ятниця, 21 березня	Субота, 22 березня	Неділя, 23 березня
2+2 6.00 "Джедаї" 6.10 Х/ф "Майор Пейн" (12+) 8.00 Т/с "Опер за викликом" (12+) 13.25 "Загублений світ" 17.20 "Загублений світ. Таємне життя тварин" 18.15 Х/ф "Коп у дитсадку 2" 20.10 Х/ф "Втікачі" 22.00 Т/с "Нарко-6" (16+)	2+2 7.15 Т/с "CSI: Місце злочину" (12+) 11.35 "Загублений світ" 15.30 21 тур УПЛ "Динамо" - "Зоря" 17.25 Х/ф "Скелелаз" (12+) 19.40 Х/ф "Скеля" 22.05 Т/с "Нарко-6" (16+) 0.10 Т/с "Народження мафії. Чикаго" (12+)	2+2 6.00 "Джедаї" 7.15 Т/с "CSI: Місце злочину" (12+) 11.40 "Загублений світ" 15.25 Х/ф "Тринадцятий воїн" 17.20 Х/ф "Зломники" 19.50 Х/ф "Планета мавп" 22.00 Т/с "Нарко-6" (16+) 0.05 Т/с "Народження мафії. Нью-Йорк" (12+)	2+2 6.00 "Джедаї" 6.55 Т/с "CSI: Місце злочину" (12+) 11.05 "Загублений світ" 15.55 Х/ф "Скеля" 18.20 Х/ф "Чужа територія" (12+) 20.15 Х/ф "Акт помсти" (12+) 22.00 Х/ф "Страх" (16+) 23.50 Т/с "Народження мафії. Нью-Йорк" (12+)	2+2 6.00 "Джедаї" 7.15 Т/с "CSI: Місце злочину" (12+) 11.30 "Загублений світ" 15.05 Х/ф "Втікачі" 16.55 Х/ф "Сорок сім ронінів" (12+) 19.00 Х/ф "Ронін" 21.15 Х/ф "Поцілунок дракона" (12+)	2+2 6.00 "Джедаї" 8.25 "Загублений світ" 13.10 Х/ф "Коп у дитсадку 2" 15.05 Х/ф "Скелелаз" (12+) 17.05 Х/ф "Копальні царя Со-ломона" 19.00 Х/ф "Погана компанія" (12+) 21.10 Х/ф "Морський бій" (12+) 23.40 Х/ф "Страх" (16+)	2+2 6.00 "Джедаї" 7.55 "Загублений світ" 12.35 Х/ф "Скеля" 15.00 Х/ф "Втікачі" 16.50 Х/ф "Планета мавп" 19.00 Х/ф "Хеллбой 2: Золота армія" (12+) 21.10 Х/ф "Халк" (12+) 23.50 Х/ф "Сніговик" (16+) 2.00 "Загублений світ"
СТБ 4.20 Т/с "Черговий лікар" (12+) 10.20 Т/с "Історія одного злочину" (12+) 14.05 Т/с "Сліпа" (12+) 17.15 Т/с "Слід" (12+) 18.55 Супермама (12+) 20.00 Т/с "Лікарка Ковальчук" (12+)	СТБ 8.20 Т/с "Черговий лікар" (12+) 10.10 Т/с "Історія одного злочину" (12+) 14.00 Т/с "Сліпа" (12+) 17.15 Т/с "Слід" (12+) 18.55 Супермама (12+) 20.00 Т/с "Лікарка Ковальчук" (12+)	СТБ 8.25 Т/с "Черговий лікар" (12+) 10.15 Т/с "Історія одного злочину" (12+) 14.05 Т/с "Сліпа" (12+) 17.15 Т/с "Слід" (12+) 18.55 Супермама (12+) 20.00 Т/с "Лікарка Ковальчук" (12+)	СТБ 8.25 Т/с "Черговий лікар" (12+) 10.15 Т/с "Історія одного злочину" (12+) 14.05 Т/с "Сліпа" (12+) 17.15 Т/с "Слід" (12+) 18.55 Супермама (12+) 20.00 Т/с "Лікарка Ковальчук" (12+)	СТБ 3.05 Т/с "Агенти справедливості" (12+) 13.55 Т/с "Сліпа" (12+) 18.58 Т/с "Сліпа" (12+) 21.45 Т/с "Черговий лікар" (12+) 23.40 Т/с "Агенти справедливості" (12+)	СТБ 3.00 Т/с "Агенти справедливості" (12+) 3.30 Т/с "Слід" (12+) 11.50 Т/с "Лікарка Ковальчук" (12+) 19.00 МайстерШеф (12+) 22.55 Детектор брехні (12+) 0.00 Х/ф "Клуб перших дружин" (12+)	СТБ 3.00 Т/с "Слід" (12+) 11.55 МайстерШеф (12+) 15.45 Супермама (12+) 20.00 Один за всіх (12+) 22.05 "Слід" ство ведуть екстрасенси (12+) 0.05 Один за всіх (12+) 1.10 ДНК. Свої (12+) 2.40 Т/с "Слід" (12+)
НТН 6.00 "Речдок" (12+) 8.35 "Випадковий свідок" 11.15 "Речдок. Велика справа" (12+) 13.15 Т/с "Смерть у раю" (12+) 15.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+) 17.30 "Речдок" (12+) 19.20 Т/с "9-1-1" (12+) 21.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+) 23.30 Т/с "Гаваї 5.0" (12+) 1.10 "Випадковий свідок" 2.35 "Речовий доказ" (12+) 4.05 "Правда життя. Професійні байки" 4.05 "Правда життя. Професійні байки"	НТН 6.00 "Речдок" (12+) 8.35 "Випадковий свідок" 11.25 "Речдок" (12+) 13.20 Т/с "9-1-1" (12+) 15.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+) 17.30 "Речдок" (12+) 19.20 Т/с "9-1-1" (12+) 21.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+) 23.30 Т/с "Гаваї 5.0" (12+) 1.10 "Випадковий свідок" 2.35 "Речовий доказ" (12+) 4.05 "Правда життя. Професійні байки" 5.00 "Таємниці світу" (12+)	НТН 6.00 "Речдок" (12+) 8.35 "Випадковий свідок" 11.30 "Речдок" (12+) 13.20 Т/с "9-1-1" (12+) 15.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+) 17.30 "Речдок" (12+) 19.20 Т/с "9-1-1" (12+) 21.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+) 23.30 Т/с "Гаваї 5.0" (12+) 1.10 "Випадковий свідок" 2.35 "Речовий доказ" (12+) 4.10 "Правда життя. Професійні байки" 5.00 "Таємниці світу" (12+)	НТН 6.00 "Речдок" (12+) 8.35 "Випадковий свідок" 11.30 "Речдок" (12+) 13.20 Т/с "9-1-1" (12+) 15.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+) 17.30 "Речдок" (12+) 19.20 Т/с "9-1-1" (12+) 21.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+) 23.30 Т/с "Гаваї 5.0" (12+) 1.15 "Випадковий свідок" 2.35 "Речовий доказ" (12+) 4.05 "Правда життя. Професійні байки" 5.00 "Таємниці світу" (12+)	НТН 6.00 "Речдок" (12+) 8.35 "Випадковий свідок" 11.30 "Речдок" (12+) 13.20 Т/с "9-1-1" (12+) 15.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+) 17.30 "Речдок" (12+) 19.20 Т/с "9-1-1" (12+) 21.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" (12+) 23.30 Т/с "Гаваї 5.0" (12+) 1.15 "Випадковий свідок" 2.20 "Речовий доказ" (12+) 3.50 "Правда життя. Професійні байки" 4.50 "Таємниці світу" (12+)	НТН 5.45 "Речдок" (12+) 9.05 Т/с "Елементарно" (12+) 11.30 Т/с "Смерть не у раю" (12+) 13.30 Т/с "Гаваї 5.0" (12+) 17.30 "Речдок. Велика справа" (12+) 22.30 Т/с "Елементарно" (12+) 0.55 Т/с "Смерть не у раю" (12+) 2.45 "Випадковий свідок" 2.55 "Речовий доказ" (12+) 3.55 "Правда життя. Професійні байки" 4.50 "Таємниці світу" (12+)	НТН 5.45 "Речдок" (12+) 9.05 Т/с "Елементарно" (12+) 11.30 Т/с "Смерть не у раю" (12+) 13.30 Т/с "Гаваї 5.0" (12+) 17.30 "Речдок. Велика справа" (12+) 22.30 Т/с "Елементарно" (12+) 0.55 Т/с "Смерть у раю" (12+) 2.40 "Випадковий свідок"
Enter-фільм 6.00 "4.5.0" (12+) 6.30 "Спеціальні репортажі Валерії Мікульської" 7.00 "Правда життя" (12+) 8.00 "Таємниці світу" (12+) 10.00 Т/с "Комісар Рекс" 11.40 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 13.30 Т/с "Леді-детектив міс Фрайні Фішер" (12+) 17.15 Т/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 21.00 Т/с "Комісар Рекс" 23.00 Т/с "Суто англійські вбивства"	Enter-фільм 6.00 "4.5.0" (12+) 6.30 "Спеціальні репортажі Валерії Мікульської" 7.00 "Правда життя" (12+) 8.00 "Таємниці світу" (12+) 10.00 Т/с "Комісар Рекс" 11.40 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 13.30 Т/с "Леді-детектив міс Фрайні Фішер" (12+) 17.15 Т/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 21.00 Т/с "Комісар Рекс" 23.00 Т/с "Суто англійські вбивства"	Enter-фільм 6.00 "4.5.0" (12+) 6.30 "Спеціальні репортажі Валерії Мікульської" 7.00 "Правда життя" (12+) 8.00 "Таємниці світу" (12+) 10.00 Т/с "Комісар Рекс" 11.40 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 13.30 Т/с "Леді-детектив міс Фрайні Фішер" (12+) 17.15 Т/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 21.00 Т/с "Комісар Рекс" 23.00 Т/с "Суто англійські вбивства"	Enter-фільм 6.00 "4.5.0" (12+) 6.30 "Спеціальні репортажі Валерії Мікульської" 7.00 "Правда життя" (12+) 8.00 "Таємниці світу" (12+) 10.00 Т/с "Комісар Рекс" 11.40 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 13.30 Т/с "Леді-детектив міс Фрайні Фішер" (12+) 17.15 Т/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 21.00 Т/с "Комісар Рекс" 23.00 Т/с "Суто англійські вбивства"	Enter-фільм 6.00 "4.5.0" (12+) 6.30 "Спеціальні репортажі Валерії Мікульської" 7.00 "Правда життя" (12+) 8.00 "Таємниці світу" (12+) 10.00 Т/с "Комісар Рекс" 11.40 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 13.30 Т/с "Леді-детектив міс Фрайні Фішер" (12+) 17.15 Т/с "Суто англійські вбивства" 19.00 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 21.00 Т/с "Таємниці старих будинків" 23.00 Т/с "Суто англійські вбивства"	Enter-фільм 6.00 "4.5.0" (12+) 6.30 "Спеціальні репортажі Валерії Мікульської" 7.00 "Правда життя" (12+) 8.00 "Таємниці світу" (12+) 10.00 Т/с "Суто англійські вбивства" 11.40 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 13.30 Т/с "Леді-детектив міс Фрайні Фішер" (12+) 21.00 Т/с "Комісар Рекс" 22.40 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 0.40 "Таємниці світу" (12+) 1.40 "4.5.0" (12+) 2.10 Моя історія (12+) 3.00 "Єдині новини"	Enter-фільм 6.00 "4.5.0" (12+) 6.30 "Спеціальні репортажі Валерії Мікульської" 7.00 "Правда життя" (12+) 8.00 "Таємниці світу" (12+) 10.00 Т/с "Суто англійські вбивства" 11.40 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 13.30 Т/с "Леді-детектив міс Фрайні Фішер" (12+) 21.00 Т/с "Комісар Рекс" 22.40 Т/с "Таємниці Аврори Тігарден" 0.40 "Таємниці світу" (12+) 1.40 "4.5.0" (12+)
Мega 6.00 Шість соток 7.50 Скептик 8.50 Містична Україна 9.45 Брама часу 10.35 Таємниці світу 11.45 Хижа Колумбія 12.35 Тварини-бійці 14.30 Речдок 16.05 Таємниці світу 17.10 Скептик 18.00 Top 10. Таємниці та загадки 19.00 Хижа Колумбія 19.50 Синя безодня 21.50 Мисливець і здобич 23.40 Секретні нацистські бази 0.35 Страх у твоєму домі	Мega 6.00 Шість соток 7.50 Скептик 8.50 Містична Україна 9.45 Брама часу 10.35 Таємниці світу 11.45 Хижа Колумбія 12.35 Мисливець і здобич 14.30 Речдок 16.05 Таємниці світу 17.10 Скептик 18.00 Top 10. Таємниці та загадки 19.00 Хижа Колумбія 19.50 За крок до істини 21.50 Тварини-бійці 23.40 Стародавній Єгипет: Хроніки Імперії 1.20 Правда життя	Мega 6.00 Шість соток 7.50 Скептик 8.50 Містична Україна 9.45 Брама часу 10.35 Таємниці світу 11.45 Хижа Колумбія 12.35 Тварини-бійці 14.30 Речдок 16.05 Таємниці світу 17.10 Скептик 18.00 Top 10. Таємниці та загадки 19.00 Хижа Колумбія 19.50 За крок до істини 21.50 Мисливець і здобич 23.40 Секретні нацистські бази 1.20 Правда життя	Мega 6.00 Шість соток 7.50 Скептик 8.50 Містична Україна 9.45 Брама часу 10.35 Таємниці світу 11.45 Синя безодня 12.35 Мисливець і здобич 14.30 Речдок 16.05 Таємниці світу 17.10 Скептик 18.00 Top 10. Таємниці та загадки 19.00 Синя безодня 19.50 За крок до істини 21.50 Тварини-бійці 23.40 Секретні нацистські бази 1.20 Правда життя	Мega 6.00 Шість соток 7.50 Скептик 8.50 Містична Україна 9.45 Брама часу 10.35 Таємниці світу 11.45 За крок до істини 12.35 Синя безодня 14.30 Речдок 16.05 Таємниці світу 17.10 Скептик 18.00 Top 10. Таємниці та загадки 19.00 Синя безодня 19.50 За крок до істини 21.50 Мисливець і здобич 23.40 Секретні нацистські бази 1.20 Правда життя	Мega 5.50 Шість соток 9.00 Україна: забута історія 9.50 Таємниці світу 11.50 Речдок 14.15 Потаємне життя прихованих місць Азії 16.10 За крок до істини 17.50 Містична Україна 18.40 Правда життя 19.30 Невідомі води з Джеремі Вейдом 23.00 Історія Європи 0.00 Останній день диктатора 0.40 Королі Франції 1.45 Україна: забута історія 2.35 Код доступу	Мega 5.50 Шість соток 9.00 Слідами великих письменників 9.50 Таємниці світу 11.50 Речдок 14.15 Найнебезпечніші тварини: смертоносна трійця 16.55 Супер відчуття 17.50 Містична Україна 18.40 Правда життя 19.30 Мегазаводи 23.00 Історія Європи 0.00 Останній день диктатора 0.40 Королі Франції 2.20 Код доступу
TET 6.00 Вечірка 2 7.00 Чотири весілля 9.00 Х/ф "Румпельштільцен" 10.00 Т/с "Ненсі Дрю" 13.20 Х/ф "Нове вбрання короля" 14.30 Х/ф "Спайдервік: хроніки" 16.10 Х/ф "Фантастична четвірка" 18.00 Х/ф "Загублене місто" 20.00 Х/ф "Ніч у музеї" 22.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас 3"	TET 7.00 Чотири весілля 9.00 Х/ф "Соляна принцеса" 10.00 Т/с "Ненсі Дрю" 13.20 Х/ф "Попелюшка" 15.15 Х/ф "Фантастична четвірка 2. Вторгнення Срібного Серфера" 16.50 Х/ф "Фантастична четвірка" 18.35 Х/ф "Дуплекс" 20.10 Х/ф "Ніч у музеї - 2" 22.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас 3" 0.00 Т/с "Пригоди Бампера і Суса"	TET 6.00 Вечірка 2 7.00 Чотири весілля 9.00 Х/ф "Білосніжка" 10.00 Т/с "Ненсі Дрю" 13.20 Х/ф "Залізний Ганс" 14.50 Х/ф "Ігри з вогнем" 16.40 Х/ф "Персі Джексон: Море чудовиськ" 18.25 Х/ф "Уяви собі" 20.15 Х/ф "Ніч у музеї 3: Секрет гробниці" 22.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас 3" 0.00 Т/с "Пригоди Бампера і Суса"	TET 7.00 Чотири весілля 9.00 Х/ф "Нове вбрання короля" 10.00 Т/с "Ненсі Дрю" 13.20 Х/ф "Білосніжка" 14.40 Х/ф "Ромео та Джульєтта" 16.40 Х/ф "Дуплекс" 18.15 Х/ф "Зоонаглядач" 20.00 Х/ф "Упіймай шахрайку, якщо зможеш" 22.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас 3" 0.00 Т/с "Пригоди Бампера і Суса"	TET 6.00 Ближче до зірок 7.35 М/ф "Рок Дог 2" 9.15 Я люблю Україну 11.00 Найкраща оселя 12.00 Х/ф "Соляна принцеса" 13.10 Х/ф "Залізний Ганс" 14.40 Х/ф "Три горішки для Попелюшки" 16.15 Х/ф "Уяви собі" 18.15 Х/ф "Як позбутися хлопця за 10 днів" 20.15 Х/ф "Кохання та інші негаразди" 22.00 Ліга сміху. Волонтерський десант 3	TET 6.00 М/ф 8.40 Я люблю Україну 10.25 Найкраща оселя 11.25 М/ф "Фердинанд" 13.10 М/ф "Посіпаки" 14.45 М/ф "Посіпаки: Становлення лиходія" 16.15 Х/ф "Вийди за тебе" 18.25 Х/ф "Твої, мої і наші" 20.00 Х/ф "Рятувальники Малібу" 22.00 Х/ф "Упіймай шахрайку, якщо зможеш" 0.00 Х/ф "Ігри з вогнем" 1.45 Розсміши коміка	TET 6.00 М/ф 7.00 Ближче до зірок 10.00 Х/ф "Білосніжка" 11.15 Х/ф "Ромео та Джульєтта" 13.20 Х/ф "Ніч у музеї" 15.20 Х/ф "Ніч у музеї 2" 17.15 Х/ф "Ніч у музеї 3: Секрет гробниці" 19.00 Я люблю Україну 20.50 Х/ф "Круелла" 23.10 Х/ф "Як позбутися хлопця за 10 днів" 1.10 Розсміши коміка 2.30 Богиня шопінгу
ТРК «ІЛЬДАНА» 00:00, 8:15, 13:00, 15:30, 17:00, 20:00, 23:00 Марафон 8:00, 11:00, 19:00, 22:00 Новини 10:30, 12:00, 14:00, 16:30, 18:00 Телемагазин 11:25, 15:00, 18:30 В гарній формі 11:50 Every day 19:20, 22:20 У фокусі подій	ТРК «ІЛЬДАНА» 00:00, 8:15, 13:00, 15:30, 17:00, 20:00, 23:00 Марафон 8:00, 11:00, 19:00, 22:00 Новини 10:30, 12:00, 14:00, 16:30, 18:00 Телемагазин 11:15, 15:00, 18:30 У фокусі — Європа 11:50 Every day 19:20, 22:20 У фокусі подій	ТРК «ІЛЬДАНА» 00:00, 8:15, 13:00, 15:30, 17:00, 20:00, 23:00 Марафон 8:00, 11:00, 19:00, 22:00 Новини 10:30, 12:00, 14:00, 16:30, 18:00 Телемагазин 11:15, 15:00, 18:30 Euromax 11:50 Every day 19:20, 22:20 У фокусі подій	ТРК «ІЛЬДАНА» 00:00, 8:15, 13:00, 15:30, 17:00, 20:00, 23:00 Марафон 8:00, 11:00, 19:00, 22:00 Новини 10:30, 12:00, 14:00, 16:30, 18:00 Телемагазин 11:15, 15:00, 18:30 Глобал 3000 11:50 Every day 19:20, 22:20 У фокусі подій	ТРК «ІЛЬДАНА» 00:00, 8:15, 13:00, 15:30, 17:00, 20:00, 23:00 Марафон 8:00, 11:00, 19:00, 22:00 Новини 10:30, 12:00, 14:00, 16:30, 18:00 Телемагазин 11:15, 15:00, 18:30 Завтра сьогодні 11:50 Every day 19:20, 22:20 У фокусі подій	ТРК «ІЛЬДАНА» 00:00, 8:15, 13:00, 15:30, 17:00, 20:00, 23:00 Марафон 8:00, 11:00, 19:00, 22:00 Новини 10:30, 12:00, 14:00, 16:30, 18:00 Телемагазин 11:25, 15:00, 18:30 Огляд світових подій 11:50 Every day 19:20, 22:20 У фокусі подій	ТРК «ІЛЬДАНА» 00:00, 8:15, 13:00, 15:30, 17:00, 20:00, 23:00 Марафон 8:00, 11:00, 19:00, 22:00 Новини 10:30, 12:00, 14:00, 16:30, 18:00 Телемагазин 11:25, 15:00, 18:30 Драйвуй 11:50 Every day 19:20, 22:20 У фокусі подій

Перша допомога при опіках

Надання першої допомоги при опіках і вжиття заходів із пом'якшення наслідків таких травм треба проводити залежно від глибини ураження. Розрізняються опіки 1-го, 2-го, 3-го та 4-го ступенів, і кожен із них потребує певних дій.

Опіки першого ступеня — поверхневі, які вкривають лише епідерміс. Їхніми симптомами є печіння, біль, почервоніння подразненої ділянки, а під час загоєння вони не залишають стійких слідів у вигляді рубців.

Опіки другого ступеня вражають епідерміс і частину дерми, викликаючи сильний біль та почервоніння. За них швидко з'являються пухирі, наповнені серозною рідиною. Цей опік гоїться протягом 10-25 днів від моменту виникнення.

Опіки третього ступеня — глибокі, що охоплюють епідерміс, дерму і фрагменти жирової тканини, розташовані в межах підшкірної клітковини. Симптоми — це насамперед суха, тверда, блискуча шкіра, що набуває різних відтінків — від перлинно-білого до коричневого.

Опіки четвертого ступеня — дуже значні uszkodження, що поширюються у глибокі шари шкіри, а також сухожилля, м'язи й кістки. За таких опіків спостерігаються некроз та обуглення шкірних структур.

Навіть найнезначніші опіки потребують негайного втручання. Варто знати, що неохолоджена й необроблена належним чином травма може спричинити подальше проникнення тепла у тканини, що призведе до ще глибшого пошкодження. Якою має бути перша допомога в разі опіків?

Найголовніше — охолодити. Більшість людей інстинктивно реагують на опіки, відкриваючи кран із холодною водою, і в багатьох випадках це є найдоцільнішою та найефективнішою дією (опіки охолоджують у такий спосіб приблизно 20 хвилин, використовуючи не крижану воду температурою приблизно +15 градусів).

Найбільш проблемним є надання першої допомоги, коли немає доступу до проточної води або uszkodження тканин настільки велике, що струмінь води може завдати більше шкоди, ніж користі. В таких ситуаціях треба використовувати спеціальні пов'язки та протиопікові засоби. Альтернативою холодної воді є протиопікова пов'язка, яка буває у вигляді гідрогелевих і гідроколонічних опікових пластирів або гелю від опіків. («витає» тепло приблизно за 4-5 хвилин і не ушкоджує обпечені тканини в разі великих травм). Пов'язка абсорбує можливий невеликий екссудат, забезпечує вологе ранове середовище і водночас дає шкірі дихати.

Якщо гідрогелевої пов'язки немає, можна надати першу допомогу накладенням стерильної пов'язки і закріпленням її бинтом. Жирові засоби, як-от олії, кислотоємні продукти, тваринні жири, на опік не наносяться. Головне завдання в разі легкого ступеня опіку — охолодити рану та підтримувати її в чистоті й сухості, запобігаючи таким чином бактеріальним інфекціям. Лише наступного дня після опіку можна наносити заспокійливі мазі.

Опіки також можна лікувати засобами, до складу яких входять охолоджувальні, заспокійливі та протизапальні речовини. Незалежно від консистенції, засоби від опіків містять такі активні речовини, як Д-пантенол та алантоїн, у серйозніших випадках може знадобитися мазь з антибіотиком. Мазі і крем від опіків відрізняються консистенцією — перша повільніше вбирається, тому її частіше застосовують у разі серйозніших випадків.

Примітка: мазь або крем можна наносити на місце опіку лише в тому разі, якщо тканина не ушкоджена. Якщо епідерміс або шкіра були ушкоджені, загоювальні засоби використовуються лише навколо рани.

Опіки першого ступеня зазвичай не потребують медичної допомоги. Винятком є ситуації, коли обпеклася маленька дитина. Медична консультація також потрібна в разі опіків першого ступеня, що уразили обличчя, шию, груди й зону очей. А в разі розвитку таких симптомів, як лихоманка, слабкість, головні болі та запаморочення, що виникають через кілька годин після опіку, може рекомендуватися стаціонарне лікування пацієнта. Воно також обов'язково потрібне особам з опіками кінцівок, із хімічними та електричними опіками, із внутрішніми опіками, з опіками II ступеня, що вкривають понад 10% поверхні тіла, та з опіками III ступеня.

Напої, які зігріють

Журавлиновий

Що нам знадобиться: журавлина — 100 г, вода — 1 л, яблука — 2 шт., цукор — 2 ст. л.

Як готуємо: розморожуємо журавлину, а яблука нарізаємо акуратними шматочками. Викладаємо фрукти та ягоди в сотейник і заливаємо водою. Ставимо на вогонь і після закипання чекаємо ще приблизно три хвилини, вогонь робимо мінімальним. Готовий напій проціджуємо і, за бажанням, додаємо улюблене вино, але й без нього напій вийде не менш підбадьорливим.

Какао з вершками

Що нам знадобиться: молоко — 500 мл, какао в порошок — 3 ст. л., цукор — 2 ст. л., збиті вершки — за смаком.

Як готуємо: наливаємо молоко в сотейник і доводимо до кипіння. Какао висипаємо в миску і додаємо трохи гарячого молока, перемішуємо масу, щоб не залишилося грудочок, після цього переливаємо в сотейник. Додаємо цукор і ретельно розмішуємо. Перед подачею розливаємо та прикрашаємо збитими вершками.



Чай зі спеціями

Що знадобиться: чай — 1 ч. л. листового або 1 пакетик, вода — 400 мл, кориця — 1 паличка, аніс — одна зірочка, гвоздика, імбир та лимон, мандарин та яблука — за смаком.

Як готуємо: заливаємо чайний пакетик або листовий чай окропом, за хвилину додаємо корицю, аніс, гвоздику, імбир та лимон. Даємо трохи настоятися. За смаком можна додати також ваші улюблені фрукти, а замість цукру можна використовувати мед.

Скільки можна їсти квашеної капусти

Квашена капуста — не лише смачний, а й надзвичайно корисний продукт, який цінується за свої оздоровчі властивості. Вона насичена вітамінами, мікроелементами та пробіотиками, що сприяють здоровому травленню, зміцненню імунітету та уповільненню процесів старіння. Водночас важливо споживати її в помірних кількостях, щоб отримати максимум користі без шкоди для організму.

Багато довгожителів наголошують, що секрет їхнього здоров'я полягає в збалансованому харчуванні, й квашена капуста відігравала важливу роль у їхньому раціоні. Проте вони радять вживати її помірно, адже, попри всі переваги, вона містить чимало солі. Надмірне її споживання може створювати додаткове навантаження на серце та нирки, особливо для людей із підвищеним артеріальним тиском або захворюваннями серцево-судинної системи. Тому важливо стежити за кількістю солі в раціоні та враховувати індивідуальні особливості здоров'я.

Дієтологи радять дотримуватися помірності й додавати квашену капусту до щоденного раціону в невеликих порціях — лише кілька ложок на день або до 200 г. Така кількість дає можливість насолодитися її смаком і скористатися корисними властивостями, не перевантажуючи організм.

Однак для збереження здоров'я та довголіття важливо доповнювати раціон іншими корисними продуктами: свіжими овочами, фруктами, бобовими та злаками. Квашена капуста — цінний елемент харчування, але вона має бути частиною збалансованого раціону, а не єдиним джерелом корисних речовин.

Звички, що оздоровлюють серце



Здоровий сон є найголовнішою звичкою, яка сприяє міцному серцевому здоров'ю, про це висловився італійський кардіолог Джуліо Стефаніні.

Говорячи про якісний сон як про ліки для серця, лікар-кардіолог зазначив: нічний сон щонайменше повинен тривати 6 годин.

Крім того, важливе харчування, при цьому кардіолог відзначив особливе значення повноцінного сніданку. В цілому, на думку італійського експерта, для хорошого стану міокарда корисний раціон відповідно до середземноморської дієти — з частим вживанням горіхів і оливкової олії. Крім того, дуже корисними є йогурт і молоко.

Ще одна корисна звичка — уважно стежити за всіма змінами свого організму, а також знати основні ознаки серцевих проблем. Якщо людина відчуває біль в області грудної клітини або порушення серцевого ритму, а також задишку при виникненні стану тривожності, необхідно звернутися до лікаря.

Який тиск вважається нормальним



Для одnorічної дитини:

для дівчаток — 95/65 (верхнє/нижнє),
для хлопчиків — 96/66.

Для дітей у віці десяти років:

для дівчаток — 103/70, для хлопчиків — 103/69.

Для молоді у віці двадцяти років:

для дівчат — 116/72, для юнаків — 123/76.

30 років:

для жінок — 120/75, для чоловіків — 126/79.

Для людей середнього віку (приблизно 40 років):

для жінок — 127/80, для чоловіків — 129/81.

Для людей, які відсвяткували п'ятдесятирічний ювілей:

для жінок — 137/84, для чоловіків — 135/83.

Для літнього віку (60 років):

для жінок — 144/85, для чоловіків — 142/85.

Для літніх людей (близько 70 років):

для жінок — 159/85, для чоловіків — 145/82.

Для людей, вік яких близько 80 років:

для бабусь — 157/83, для дідусів — 147/82.

Для людей, вік яких близько 90 років:

для бабусь — 150/90, для дідусів — 145/78.

ПРИЧИНИ ВИСОКОГО ТИСКУ І СПОСОБИ ДОПОМОГИ ПРИ НЬОМУ

Артеріальний тиск включає дві цифри, перша з яких позначає тиск нирковий, друга — серцевий.

1. Рекомендуються набрати в ємність (відро або таз) воду, нагріту до температури приблизно 37-40 градусів, і помістити туди ноги. У той час як вода стане остигати, що займе приблизно двадцять хвилин, тиск людини знизиться на показник від 15 до 20 міліметрів. Якщо на ногах є варикозне розширення вен, то рекомендується прогріти таким чином лікті.

2. Знизити тиск можна, використовуючи такий засіб, як кропове насіння. Потрібно обробити його кип'ятком, для цього беруть пів літра кип'ятку і дві столові ложки насіння. Якщо тиск підвищений, але не досяг 200 міліметрів, то п'ють одну-дві чайні ложки цього складу, якщо ж він більше даної позначки, то три або чотири ложки.

3. Слід пити кефір, засипавши в нього одну чайну ложку кориці, необхідно приймати по склянці такої суміші щодоби протягом трьох місяців. Тиск в підсумку стане стабільним.

Валентині Саввонуло — 80!

Шановна Валентино Яківно, вітаємо із чудовим ювілеєм! Ваш шлях — це яскравий приклад не тільки професіоналізму, а й безмежної відданості мистецтву, глибокої любові до своєї справи та невтомної праці. Ваша творчість, багатий репертуар і вагомий внесок у розвиток культури залишають незабутній слід у серцях шанувальників музики.



Ваші 80 років — це історія людини, яка не лише здобула визнання як Народна артистка України, але й стала справжнім наставником для багатьох юних талантів. Ваш голос, який звучав у найпрестижніших залах, став частиною культурного життя Черкащини й України, а концерти дарували радість тисячам слухачів.

Особлива вдячність за Вашу педагогічну діяльність. Ви навчали майбутніх музикантів і співаків, не лише відкриваючи їм мистецькі секрети, а й даруючи життєву мудрість.

Бажаємо Вам здоров'я, щастя і довгих років творчої наснаги. Нехай Ваше життя й надалі буде сповнене гармонії! Многая літа!

З повагою колишні студенти, колеги, журналісти «Черкаського краю»

Сердечно вітаємо голову СВК «Козацький», що на Звенигородщині, щиро й давнього шанувальника «Черкаського краю»

Володимира Максимовича ЗОЗУЛЮ

з днем народження!

Прийміть наші вітання щирі
Із днем народження, зі святом!
Живіть в любові, щасті, мирі,
Хай перспектив буде багато!
Хай ваший СВК іде угору,
Нехай підлеглі поважають!
Нехай щаслива буде доля,
А друзі завжди надихають!

Щиро — журналісти
«Черкаського краю»



Нова «Наталка Полтавка» Ігоря Матієва: ПОВЕРНЕННЯ КЛАСИКИ З НОВИМ ЗВУЧАННЯМ

Режисер Київського театру на Подолі Ігор Матієв, добре знайомий черкаським театралам за комедійним детективом «Ножиці», завершує роботу над новою постановкою «Наталки Полтавки» — класичної п'єси Івана Котляревського, яку можна буде побачити в оновленому варіанті на черкаській сцені.



Від традиційних постановок «Наталки Полтавки», де сцена була насичена класичними костюмами та декораціями, нова версія суттєво відрізняється: режисер прагне осучаснити улюблену виставу, позбавити її «проросійських підтекстів».

«Не можна ставити п'єси так, як це робили 150 років тому, — зауважує Ігор Матієв. — Тема безгрішної та всепереможної любові, яка є основою в «Наталці Полтавці», актуальна й сьогодні. І хоча образ головної героїні, безперечно, ідеалістичний, театр має на меті не лише розважати, а й виховувати. Ідеї боротьби за щастя, відстоювання власної гідності — це те, що не втрачає актуальності.»

Режисер вважає, що п'єса, написана понад 200 років тому, залишається важливою навіть сьогодні. І не лише через емоційну насиченість, а й через універсальність тем, які порушує: боротьба за справжнє кохання, за честь та людську гідність, і все це — на фоні глибоких людських почуттів, що переживають герої. Ігор Матієв впевнений: такі вистави можуть мати глибоке значення й сьогодні, це відгукується в серцях глядачів.

Театр Ігоря Матієва — не просто старі класичні постановки в новій обгортці, а й спроба змінити ставлення до класичних творів, осучаснити їх, аби зробити більш зрозумілими та близькими сучасному глядачеві.



Усміхніться!

Дорогі жінки, якщо чоловік нічого вам не дарує, розкидає всюди шкарпетки і сидить перед телевизором із пляшкою пива, значить, ви та єдина, з якою йому дійсно добре!

У мене дружина — мудра жінка! Навіть якщо ми з нею посварилися і не розмовляємо, мене завжди чекає вдома після роботи смачна вечеря: борщ, пельмені, компот! Щоправда, все в одній тарілці...

— Вітаю вас, сусіде. Я чув, ви одружилися.

— Невже навіть у вас чути?

З роками любов до жінки переростає в кулінарно-побутову залежність.

— Коханий, а ти купив мені подарунок?

— Звичайно.

— А він мені сподобається?

— Якщо не сподобається, віддаси мені, я про такий спінінг давно мріяв.

Ось так ходиш із дівчинкою в садок в одну групу, в школі — в один клас, у коледжі — в одну групу... А в соцмережі дивлюся: їй — 27 років, а мені — 38...

Ранок. Чоловік — дружині: — Кохана, чого б ти хотіла на день народження?

Дружина:

— Ну я б хотіла щось для моїх тоненьких пальчиків, для моєї довгої шиї і для моїх рожевих вушок.

Чоловік:

— Ага! Мило!

— Любий, мені наснилося, що на свято ти мені подарував кольє...

— Будеш себе добре вести, у наступному сні я тобі норкову шубу подарую.

Йде лекція про шкоду алкоголю.

— Відомо чимало випадків, — говорить лікар-нарколог, — коли дружина йде від чоловіка, який п'є...

Голос із залу:

— І скільки для цього треба випити?

Вчора я відкрив для себе новий світ. Я почув, про що говорять у маршрутках і на зупинках громадського транспорту, як гудуть машини і лаються водії, як кондуктори вимагають заплатити за проїзд і виганяють п'яних із автобусів. Я забув удома навушники...

Дорога редакціє! Величезна подяка вам за рецепт. Авокадо ми замінили відвареною картоплею, а креветки — підсмаженим салом, але в цілому ваш рецепт салату з авокадо і креветок нам дуже сподобався.

Кросворд

По горизонталі: 1.Показова пиха. 3.Цитрусовий плід. 6.Стародавнє місто в Месопотамії. 7.Старовинне річкове вітрильне або веслове судно. 9.Те саме, що й поїзд. 10.Кілька монархів з одного й того самого роду, які змінюють один одного на троні в певній державі за правом успадкування. 14.Німецька назва річки Одра. 16.Електричний ліхтар на автомобілі. 18.Ізоляція температури повітря, води. 21.Великий яскравий метеор. 22.Мінерал класу самородних неметалів, з якого роблять діаманти. 23.Одиниця електричного опору. 24.Сухопутні війська. 25.Що тримає шампанське в пляшці?

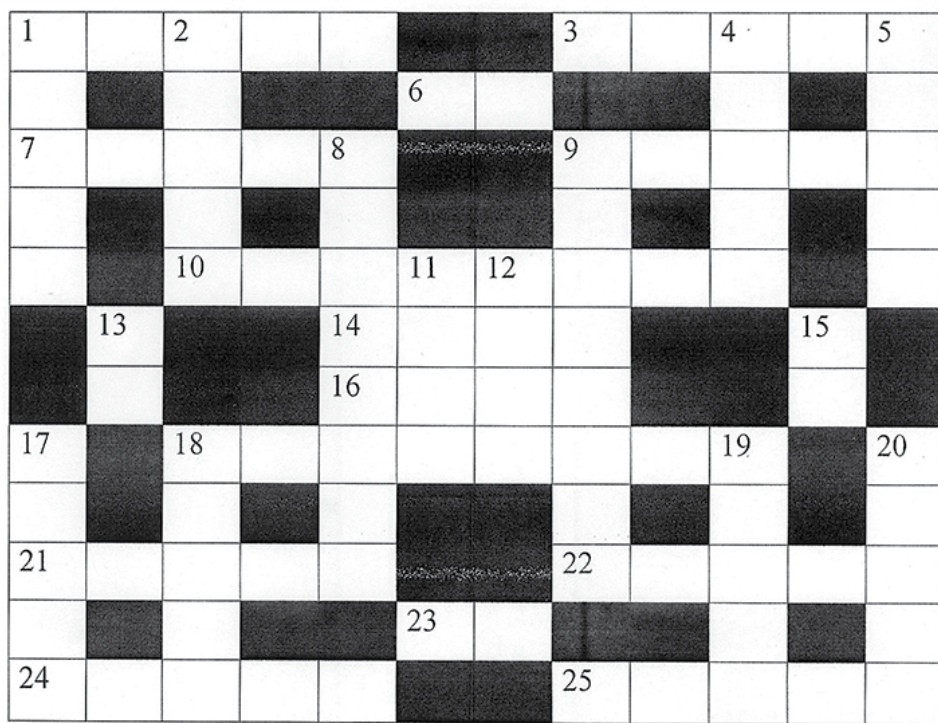
По вертикалі: 1.Особа, що приходить чи приїздить відвідати когось вдома. 2.Населення держави. 4.Персонаж твору І.Нечуя-Левицького «Кайдашева сім'я». 5.Револьвер особливих системи. 8.Сукупність генів, наявних у особин, що складають певну популяцію. 9.Італійський поет XIV ст., родоначальник гуманістичної культури Відродження. 11.Звичаєве право у деяких мусульманських народів. 12.Місто на півночі Греції, неподалік річки Стримон. 13.Англійська актриса, виконавиця головної ролі у фільмі «Міст Ватерлоо». 15.Тибетський бик. 17.Закрите приміщення на верхній палубі судна. 18.Релігія. 19.Різновид переплетень ниток у дрібновізерунчастій тканині. 20.Густий чагарник із великими фіолетовими або білими запашними квітами.

Склав Володимир ШНИР, с.Дубова Уманського району

Відповіді на кросворд, вміщений у номері за 5 березня ц.р.

По горизонталі: 1.Граки. 4.Штора. 7.Лісосплав. 13.Вішну. 14.Алича. 15.Словник. 16.Танго. 17.Терен. 18.Косметика. 21.Цвіль. 22.Маляр.

По вертикалі: 2.Петро. 3.Короп. 5.Вірусолог. 6.Галактика. 8.Сховище. 9.Свято. 10.Пшоно. 11.Цифра. 12.Манна. 19.Мавпа. 20.Талія.



Черкаський КРАЙ

Засновник:

Товариство з обмеженою відповідальністю

«Редакція газети

«Черкаський край»

Головний редактор — Т.С.КАЛИНОВСЬКА

Адреса редакції:

18002, м. Черкаси, вул. Хрещатик, 251.

інформаційний портал: www.kray.net.ua,

електронна адреса: kray.ck@i.ua

Телефони: 37-31-52 (тел./факс),

093 870 4939 (корпоративний),

БУХГАЛТЕРІЯ — 37-14-15.

Ідентифікатор медіа в Реєстрі

суб'єктів у сфері медіа — R30-02451.

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції, серія ДК, № 6073, видане 13.03.2018 р. Державним комітетом телебачення і радіомовлення України.

Газета виходить з 5 листопада 1918 року (до 1991 року під назвою «Черкаська правда»).

Газета нагороджена орденом «Знак Пошани», Почесною грамотою обласної державної адміністрації та обласної ради.

Рукописи та фотознімки не рецензуються і не повертаються.

Точка зору авторів не завжди збігається з точкою зору редакції. Листування з читачами лише на сторінках газети.

Набір та верстка комп'ютерного центру редакції газети «Черкаський край».

Газета віддрукована:

ФОП Журило С.Д.

м.Черкаси, вул.Кобзарська, 1А.

Друк офсетний.

Загальний тираж 9600.

Індекс 61071.

Замовлення №174.