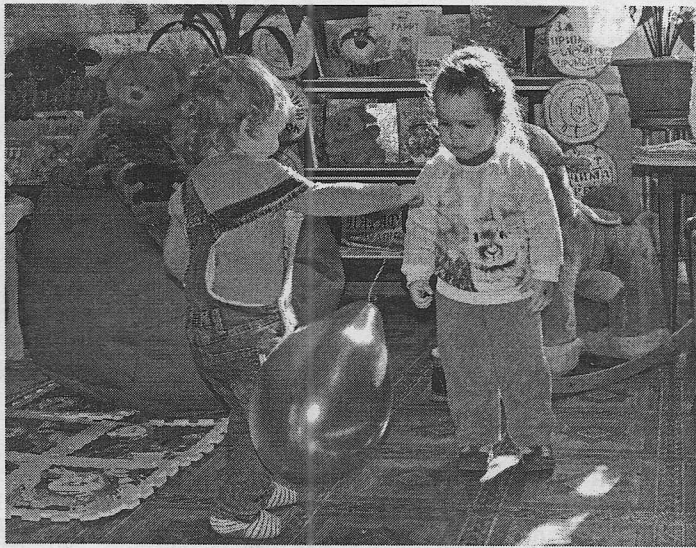


В Апостолівській територіальній громаді

## Відкрито клуб «Сонечко»

В Апостолівській міській бібліотеці для дітей відбулося свято, на яке чекали маленькі мешканці нашого міста та їх мами. Бібліотекарі разом з Громадською організацією «Агенція розвитку Апостолівщини» в рамках програми (DOBRE) написали проект про створення клубу «Моє сонечко». І ось, наприкінці грудня минулого року, надійшла радісна звістка про те, що Міжнародний благодійний фонд «Український жіночий фонд» надає добровільне пожертвування на цільове використання 19 500 гривень на виконання проекту створення клубу при бібліотеці.



Перш за все працівники бібліотеки розраховують на молодих та одиноких мам, мам які знаходяться у відпустці по догляду за дитиною, тат, бабусь, дідусів та інших дорослих членів родини, багатодітні та малозабезпечені сім'ї.

Разом з бібліотекарями з цієї аудиторією будуть працювати волонтери: психолог, сімейний

Перші маленькі відвідувачі одразу оцінили «Сонечко» та почали гратися іграшками, не зважаючи на дорослих.

Виступаючи перед присутніми на відкритті клубу, Г.В. Мартусенко, директор Апостолівської міської бібліотеки для дітей подякувала всім, хто допоміг облаштувати «Сонечко».

- Хочеться сказати спасибі всім, хто допомагав працівникам бібліотеки в придбанні матеріалів, це:

Магазин «Акварель»;  
Магазин «Комп'ютер плюс Сервіс»;  
Фотоцентр ПП «Гонецька»;  
Мебельний магазин «Анталія»;  
Кафе «Лаванда».

Волонтерську допомогу люб'язно будуть надавати протягом проекту:

Мазна Інна Петрівна – «Безкоштовна Правова Допомога»;  
Шаханова Інна Николаївна – психолог;  
Алексєенко Інна Василівна – дистриб'ютор «Oriflame»;  
Омельченко Олена Олексіївна – директор БДТ;

Туз Тетяна Василівна – сімейний лікар;  
Карпенко Костянтин Володимирович – заступник директора «Связтехсервіс».

лікар, юрист та інші спеціалісти. Адже при клубі створюються умови для: ранньої соціалізації дітей віком від 2 до 6 років, підвищення творчого та розумового їх розвитку, проведення раннього «книжкового щеплення» для подальшої інтелектуальної підтримки дитини її особистого розвитку, навчання дітей користуватися бібліотекою з самого раннього віку, підвищення якості бібліотечного обслуговування дітей цієї категорії.

19 лютого відбулося відкриття клубу «Сонечко». На відкриття прийшли перші малюки з мамами, а ще – представники громадськості, Апостолівської міськради, бюро безоплатної правової допомоги та багато інших. Перед присутніми виступила директор Апостолівської міської бібліотеки для дітей Ганна Василівна Мартусенко, яка розповіла, що з відкриттям клубу «Сонечко» матері дітей віком від 2 до 6 років можуть на деякий час залишати тут діток. Поки дітки перебуватимуть під наглядом, матері матимуть вільний час для свого розвитку, спілкування, вирішення якихось термінових питань. Наприклад, мамі треба відвідати перукаря, чи підти до магазину – малюк може залишитися у «Сонечку».

У бібліотеці облаштовано куточок для дітей, де зручні кріселка, пуфики, чимало іграшок, серед яких конячка-гойдалка, ведмедики, собачки, інші пухнасті звірята. Є чимало розважачих книжечок, столик для малювання, ліплення. До речі, і всі атрибути для юних художників та скульпторів тут також є.

Розміщений куточок на веселому і м'якому килимі. У приміщенні тепло, охайно і затишно.

У написанні проекту велика допомога і співпраця належала керуючій справами міськради Воронко Ларисі Петрівні. Окремо хочеться сказати велике спасибі керівнику Громадської організації «Агенція розвитку Апостолівщини» Перевішину Антону Володимировичу та співзасновнику цієї організації Псюк Андрію. Велику допомогу як ЗМІ бібліотеці для дітей надає Михальченко Вікторія Володимирівна – редактор



газети «Апостолівські новини», і не тільки щодо проекту. Оскільки подібних клубів у нашій громаді немає, думаємо, що він стане популярним, а мами успішними.

Після завершення проекту робота клубу буде продовжуватися і далі, – так думають працівники бібліотеки.

Політикум

## Тимошенко розповіла, як влада заробляє на монетизації пільг



Литавець

Тема монетизації пільг останнім часом активно обговорюється у ЗМІ. Дехто до цієї ініціативи ставиться скептично, провладна ж преса називає це інноваційним підходом та президентським ноу-хау. І в чомусь це правда. Адже вперше в історії незалежної України влада за бюджетний кошт намагається підкупити пільговиків, банально видаючи їм готівку. І, звісно, за збігом обставин, видавати її почнуть саме у березні – місяці, коли треба йти глосувати.

Але, схоже що наша влада вирішила скористатися заповідями, які пам'ятають ще з радянських часів, а саме Брежнєвське «Економіка має бути економною». Тому і вирішили провести, по суті, рекламну кампанію президента за державний рахунок, та ще й заробити на цьому. До речі, більшість кандидатів у президенти чомусь проігнорували це. Єдиним політиком, хто не просто публічно засудив цю схему, а й розповів її суть, стала Юлія Тимошенко.

Під час зустрічі з виборцями в Одеській області Юлія Тимошенко нагадала, що питання тарифів на ЖКП сьогодні повністю контролюється президентом. НКРЕКП, – орган, який визначає тарифи для споживачів, сформовано президентом. Поста-чальники послуг – компанії, які належать українським олігархам, які отримують на цьому надприбутки.

Тимошенко зазначила, що весь цинізм монетизації пільг полягає в тому, що влада усі ці гроші забере та перерозподілить між олігархами. Зроблено це буде за допомогою підвищення тарифів. Наприклад. У 2019 році газ дорожчатиме щонайменше двічі – з травня на 15%, а наприкінці року – це на 25%.

Тобто, уся монетизація пільг – це банальний примусовий кредит, за який кожному українцю доведеться платити з власної кишені. Адже гроші за пільги отримає частина населення, а тарифи будуть збільшуватися по всій країні.

Що ми маємо на виході? Замість того, щоб зменшити тарифи, тим самим надавши можливість українцям потрохи гасити накопичені борги, влада робить все, щоб ці борги зробити ще більшими.

В той же час вже котрий місяць Верховна Рада не розглядає законопроект, запропонований Юлією Тимошенко та іншими депутатами, яким передбачена заборона на підвищення тарифів на комунальні послуги. Тобто, провладна більшість народних обранців не поспішає завадити олігархам отримувати надприбутки за рахунок пересічних українців.

Денис ГОРОХОВСЬКИЙ,  
політичний експерт ІНПОЛІТ.

### «Робота за границей»

Никопольське агентство «Перспектива»  
открывает свой филиал в г. Апостоли.

Робота в Польше, Чехии, Германии,  
Испании, Латвии, Эстонии и др.

Офис: ул. Ленина, 63, 2 эт. (здание юстиции)

Справки по тел.: 066-129-81-17 (Viber)

068-696-24-26 (Viber)

Работаем: пн-пт, 8-17, сб – по записи.

# ХТО ВМИРАЄ В БОРОТЬБІ – У СЕРЦЯХ ЖИВЕ НАВІКИ!

20 лютого в Апостолівському МБК «Сучасник» відбувся урочистий захід, присвячений «Дню пам'яті героїв Небесної Сотні», підготовлений працівниками МБК (дир. В.Г. Штефан).

Перед початком у залі звучали пісні Майдану, а далі учасники ансамблю барабанщиків Мар'янської ЗШ №2 виконали маршову відбивку, після якої ведуча Ірина Кирикович повідомила, що цього дня апостолівчани зібралися разом, аби в скорботі схилити низько голови перед пам'яттю людей різного віку, яких було вбито у мирний, цивілізований час ХХІ століття.

- Ми з вами вшановуємо пам'ять героїв різних історичних подій: Битви під Крутами, Голодомору 1932-33рр, Бабиного Яру. Тепер ми стали сучасниками ще однієї масової трагедії нашої країни. П'ять років тому в Україні розпочався найтрагічніший етап Революції Гідності. У період 18-20 лютого 2014 року в центрі столиці загинули більше ста осіб, кілька десятків зникли безвісти, більше тисячі дістали поранення, а сотні - були заарештовані та зазнали тортур. 20-те лютого - ця дата є незаперечним доказом відродження української нації, нашої держави. Це підтвердження того, що події 2014 року на Майдані змінили наш народ, об'єднали нас в єдину, соборну й незалежну Україну,- зазначила ведуча.

Лунає Гімн України, після чого присутні переглянули відеоролик про Небесну Сотню.

Вшанувати пам'ять Героїв, які віддали своє життя за свободу прийшли почесні гості, яких запросили на сцену, це, зокрема, керівник апарату Солонянської райдержадміністрації Н.В. Дмитренко і голова Апостолівської райради В.О. Мудрий.

Вітаючи апостолівчан, Ніна Володимирівна наголосила на важливості і значущості Революції гідності для життя України, побажала сили духу, віри в державу і віри у перемогу.

Виступаючи перед земляками, Віктор Олексійович Мудрий наголосив, що у залі присутні герої революції гідності, попросив усіх піднятися і оплесками привітали їх. Він також сказав, що хоч 20 лютого ми відзначаємо День пам'яті героїв Небесної Сотні, але за 5 років їх уже стали сотні, тисячі, тих, хто віддав життя за права людини, за долю України.

-Я бажаю, щоб ми не зрадили цих людей, і бажаю Божої допомоги, щоб ми досягли того рівня життя, якого достойні, за що віддали життя герої,- сказав він.

Учасники подій на Майдані Незалежності в Києві у листопаді 2013 - лютому 2014 року були жителі Апостолівського району. Це: Владислав Бондаренко, Петро Грицак, Ігор Жадан, Олена Кравчук, Олександр Мірошніченко, Сергій Щербина, Галина Шмойлова, Аліна Шмойлова, Віталій Шмойлов, Олексій Коробович, Микола Павлюченко, Іван Дмитрюк, В'ячеслав Павлов, Михайло Басій, Іван Муха.

Ведуча повідомила, що у залі присутня сім'я Шмойлових з села Кам'янки, які увесь гіркий період нашої історії були на Майдані, і за-

прошує до виступу Аліну Шмойлову. Аліна, виступаючи перед присутніми, сказала про те, що треба продовжувати справу Героїв Небесної Сотні. Що кожен, проживши день, має себе спитати: чи правильно я прожив день, чи по Божих заповідях?

Після виступу Аліна подарувала присутнім у залі виступ, зігравши на фортепіано мелодію, яку грала на Майдані.

Після чого присутні переглянули відеофільм про одну з перших жертв тих подій - Сергія Нігояна.

З відеоролику присутні дізналися, що Сергій Нігоян, народився та проживав у селі Березнуватівці, Солонянського району, Дніпропетровської області. Батько та мати - вірмени, був єдиною дитиною в сім'ї. Родина Сергія Нігояна переїхала жити в Дніпропетровську область з прикордонного з Азербайджаном села Навур, рятуючись від війни у Нагірному Карабасі. Родина вважалася благополучною, Сергій у селі користувався повагою, вважався спокійним, працьовитим і справедливим. Сергій виріс у селі, навчатися йому було важко, оскільки спочатку погано знав українську мову. Але він був спортивним хлопцем, брав участь у всіх змаганнях і завдяки цьому сільська школа завжди посідала другі-треті місця. Як спортсмена, Сергія часто нагороджували подяками та медалями. Він був гарною дитиною і завжди захищав слабких або дівчат. Після закінчення 11 класу він вступив у Дніпродзержинський технікум фізкультури. Як розповідають, він сам поїхав на Майдан, оскільки мав український паспорт і вважав Україну своєю справжньою батьківщиною. Останнього разу він приїздив додому на свята і знов повернувся в Київ. Йому було 21, коли він загинув 22 січня 2014-го від поранення, спричиненого свинцевою картечкою під час подій біля стадіону «Динамо» на Грушевського під час Європейської революції в Україні. Сергія було застрелено близько шостої години ранку, в момент, коли ще тривало перемир'я між мітингувальниками та «Беркутом».

У момент революційних подій про Нігояна було знято цілий фільм, так, ніби хтось напевне знав, що він стане жертвою, загине.

До речі, хто розстріляв Небесну Сотню і беркутівців, хто був снайперами,- невідомо і досі. Слідство



не завершено, винні не покарані. І складається враження, що цього так і не трапиться. Постає питання, чому, хто в цьому зацікавлений?

Після перегляду фільму самодіяльний художник Олексій Лоханов з міста Зеленодольськ подарував портрет героя Майдану Сергія Нігояна його сім'ї, на знак вдячності та поваги. Портрет Героя було передано до рук землячки Сергія - Ніни Володимирівни Дмитренко, яка щиро подякувала художнику.

Після хвилини мовчання, якою апостолівчани вшанували всіх загиблих, до присутніх звернувся Сергій Олександрович Щербина,-

пропозицію про встановлення в районі стели усім захисникам України, ще від доби козаччини.

Його підтримав В.О. Мудрий, сказавши, що спільними зусиллями це можна реалізувати. Віктор Олексійович побажав воїнам, в тому числі і Юрію Володимировичу Терьошину, пройти парадом перемоги по Хрещатику.

Учасники художньої самодіяльності МБК та ансамбль ложкарів Мар'янської ЗОШ №2 подарували присутнім патріотичний концерт. Після чого апостолівчани, вшановуючи світлу пам'ять Героїв Небесної Сотні, Героїв АТО, поклали квіти до пам'ятної плити загиблим зем-



голова районної організації Всеукраїнського Об'єднання «Свобода», командир легіону «Свобода» у Дніпропетровській області, який вийшов на сцену разом з командиром відділення 93 бригади, молодшим сержантом Юрієм Володимировичем Терьошиним. Вони висловили подяку від керівництва 93 бригади тим, хто допомагав армії, були вручені подяки представникам Апостолівських ЗОШ №1, №3, №4, Кам'янської і Грушевської ЗОШ, Апостолівського ЦППРК.

С.О. Щербина відзначив, що прикро, що після всіх трагічних подій, які відбулися, відбулися ще трагічніші події - анексія Криму, війна на Сході України і втратили вже життя тисячі і тисячі на фронті.

Висловив глибоку подяку тим, хто підтримав воїнів на фронті, хто допомагав фронту.

Також С.О. Щербина висловив

лякам-героям АТО. У жалобній колоні були представники громадськості, воїни, учасники Майдану, духовенство в особі о. Івана, настоятеля Собору 12 святих Апостолів, Благочинного Апостолівського району, школярі і учні АЦППРК та ін.

Революції кардинально міняють суспільний устрій. Які ключові зміни відбулися в Україні після подій 2013-2014 років? Як не прикро про це говорити, але після революції гідності влада олігархату в Україні лише посилювалася, вплив громадського суспільства - мізерний, корупція - зростає, довіра до державних інституцій - наближається до «0», пасіонарний елемент або ліквідується різними способами, або нейтралізовується, народ страждає від цін і тарифів, безробіття, зубожіння.

Чи за це віддала життя Небесна Сотня?

## На Днепропетровщине начисление дополнительных кубов газа потребителям производят по «левой» методике

Резонансное заявление юриста



### Напомним проблему

С октября 2018 года «Днепропетровскгаз сбыт» (как и другие облгазы) начал выставять потребителям счета по так называемым «стандартным условиям». Применяя такой способ подсчета, облгазы учитывают температуру наружного воздуха, при которой подается энергоноситель. В результате, зимой и в холодные месяцы осени потребителям сверх показаний счетчиков начали начислять дополнительные кубы газа. Причем, в самом худшем положении оказались те граждане, у которых газовый счетчик установлен на улице, либо в неотапливаемых помещениях.

В официальных заявлениях ООО «Днепропетровскгаз сбыт» отмечается, что приведение объемов потребленного газа к «стандартным условиям» осуществляется согласно действующего законодательства. В частности, предприятие ссылается на Методику, утвержденную приказом Министерства топлива и энергетики Украины №116 от 26.02.2014 г.

Между тем, журналисты обратились к Сергею Лысаку, руководителю Каменского центра бесплатной правовой помощи (структура при Минюсте Украины). И попросили проанализировать данную проблему. Вердикт этого известного в городе юриста журналистов озадачил...

### «Методика» не для бытовых потребителей

Сергей Лысак был немногословен. Во время встречи с журналистом он обратил внимание на пункт 2 указанной «Методики». Он называется «Отрасль использования» (указанного документа – прим. автора). Так вот, там написано, что действие этой самой «Методики» распространяется (а сейчас внимание): на субъекты хозяйствования (то есть на предприятия) и граждан-предпринимателей!!!

### Сергей Лысак объяснил:

— С учетом положений пункта 2 Методики можно сделать вывод, что неправомерно использовать данный документ для приведения к «стандартным условиям» объемов газа, использованного бытовыми потребителями.

### Что делать?

Учитывая данное резонансное заявление, журналист заинтересовался у Сергея Лысака тем, как же потребителю теперь защитить свои права. При этом, сделал акцент на том, что у большинства рядовых граждан нет ни времени, ни ресурсов на серьезные судебные тяжбы с облгазами. Журналисты также понимают, что в случае неоплаты за выставленные счета потребителям могут попросту прекратить подачу газа. А тех, кто получает господдержку на оплату коммуналки – за возникшую задолженность оставить без субсидии.

### Юрист отметил следующее:

— Проблема непростая. Быстрого решения ее нет. Тем не менее, ситуация начнет меняться, если потребители начнут писать жалобы. Во-первых, необходимо написать претензию в адрес самих облгазов. При этом указывать, что суммы к оплате им выставили используя нормативный документ («Методику» — прим. автора), который не предусмотрен для того, чтобы использовать его в отношении бытовых потребителей. Аналогичные обращения целесообразно направлять в органы по защите прав потребителей, Нацкомиссию, осуществляющую регулирование в сфере энергетики и коммунальных услуг (далее — НКРЭ КУ), и обязательно в Антимонопольный комитет.

### А что же власти?

Журналисты выяснили, что по факту приведения использованного потребителями газа к «стандартным условиям» НКРЭ КУ уже в марте 2019 готовит массовые проверки облгазов.

В частности, об этом 18 февраля 2019 г. сообщила на своей странице в Фейсбуке Оксана Кривенко, глава НКРЭ КУ. В частности, она проинформировала, что соответствующие разрешительные документы на указанные внеплановые проверки уже оформляются в Госрегуляторслужбе.

История с начислениями по «стандартным условиям» очень показательная. Она демонстрирует, что в современных реалиях Украины отсутствуют правовые механизмы, которые позволяли бы эффективно защищать права потребителей в отношениях с монополиями. Без серьезного изменения в законодательстве данную ситуацию не изменить. Также, по мнению журналистов, самим потребителям давно пора подумать о том, чтобы объединяться в ассоциации и совместно отстаивать свои права.

### Тема дня

## Не дороги – а жахіття

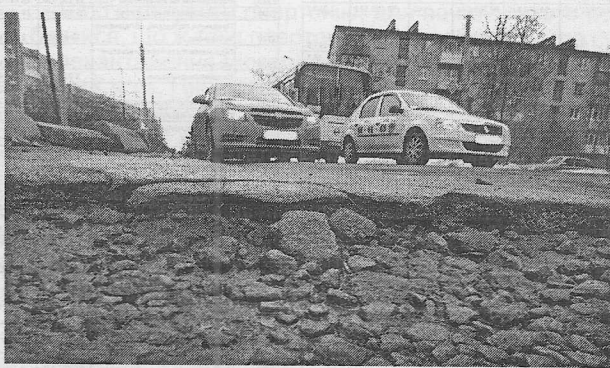
Автодорога Н23, - це автомобільний шлях національного значення на території України, Кропивницький-Кривий Ріг-Запоріжжя. Проходить територією Кіровоградської, Дніпропетровської і Запорізької областей. Загальна протяжність 262,5 км.

На цьому шляху на 86 км від м. Кропивницький (Йдучи у напрямку Кропивницького) неподалік с. Лозуватка в автокатастрофі загинув український співак Андрій Кузьменко. За день до катастрофи Кузьма написав в інтерв'ю з водійського крісла, в якому, звертаючись до депутатів, він дав таку характеристику дороги:

«Я би назвав її спа-салонем, панове депутати. Не треба тратити бабки на то, щоб ходити і мнути свою жопу на дорогах масажистів, просто-напросто – сідайте на «таврию», знімайте крісло, жопу на банановий ящик, і в цюжову ямку - йобі! І не треба, не треба ні масажу, не треба ламати собі голову, куди піти на фітнес-клуб, всьо приходить само собою...».

Кузьма загинув 2 лютого 2015 року. Відтоді на дорогах не змінилося нічого – в кращу сторону, а стало тільки гірше.

Хоч у січні міністр інфраструктури України Володимир Омелян відпрапорував у Facebook, що «У 2018 році відремонтували рекордні 3800 кілометрів доріг. Запрацював дорожній фонд. 23.8 млрд.грн. спрямовані на відновлення доріг державного значення». Ще повідомив: «Відбулась децентралізація Укравтодору. Області отримали рекорд



дне фінансування – понад 11.5 млрд.грн. на автострахи і відповідальність за них».

Звісно, можна що завгодно говорити, де завгодно і кому завгодно, але факти – вперта річ. Тож факти такі: дорога – що йде через Мар'янське на Кривий Ріг і далі, про яку говорили вище, настільки розбита, що весь потік машин у Грушівці почав робити поворот на Апостолове і далі всі машини рушили через центральні вулиці Апостоново, потім вже виїжджаючи на трасу, що веде на Кривий Ріг. На вулиці Робочій фури влаштували цілу стоянку. Можна тільки уявити собі на що перетворюється незабаром вулиця у місті. А між тим, кошти на дороги йдуть з кишень автомобілістів чималі при сплаті за пальне.

Натомість маємо фантазії високопосадовців про відремонтовані дороги.

М. СОШЕНКО.

### Дніпровські енергетичні послуги

## Новий постачальник електроенергії

## Сплачуємо за електроенергію правильно

31 січня 2019 року електроенергію жителям Дніпропетровщини постачає нова компанія – «Дніпровські енергетичні послуги». Що у зв'язку з цим змінилося для звичайних споживачів розповів її директор Юрій Федько.

### На що мають звернути увагу жителі області?

Змінилися реквізити для оплати рахунків за електроенергію. Це означає, що розраховуючись через відділення банку, Укрпошти чи інтернет-банкінг потрібно вказати нового отримувача коштів – «Дніпровські енергетичні послуги».

Важливо правильно зазначити банківські реквізити (МФО, ЄДРПОУ та розрахунковий рахунок) саме нашої компанії. Ці дані можна знайти у платіжних квитанціях за січень та на нашому сайті dner.com.ua. Тож, повідомте їх касиру, або введіть в інтернет-банкінгу.

Якщо ви сплачуєте рахунки в електронному Особистому кабінеті, зможете ви надалі ним користуватися на сайті dner.com.ua. Повторно реєструватися не потрібно, а реквізити оновилися автоматично.

### Що робити споживачам, які вже сплатили рахунок за січень за старими реквізитами?

Кошти, що деякі жителі за звичкою сплатили за старими реквізитами, нікуди не подінуться! Вони потрапили до попереднього постачальника (ДТЕК Дніпровські електромережі), і зараз він поступово перераховує такі помилкові оплати до нашої компанії. Після завершення процесу суми будуть зараховані на особові рахунки клієнтів, і вони побачать це у платіжках та Особистому кабінеті.

Для зручності споживачів питання буде вирішено автоматично. Тому жителям не потрібно нікуди йти та писати заяву. Але надалі слід уважно звіряти реквізити, аби кошти знову не потрапили до іншої компанії.

### Чи змінилися тарифи на електроенергію?

Для населення тарифи не змінилися. Вони встановлюються державою, тому постачальник «Дніпровські енергетичні послуги» на них жодним чином не впливає.

### Чи потрібно переоформлювати договори та особові рахунки?

Підписувати нові договори не потрібно. Це ж стосується і особових рахунків – у кожного споживача він той самий, що і був раніше.

### Чи змінилася процедура передачі показників лічильника?

Фіксувати показники лічильника потрібно 1 числа кожного місяця, а передавати – до 5 числа. Це важливо, аби ми здійснили нарахування, а ви отримали до сплати суму саме за той об'єм електроенергії, який було спожито. Якщо не повідомити дані своєчасно – розрахунок буде здійснено за середніми показниками.

### Кому передавати показники лічильника та де жителі можуть отримати консультацію з приводу розрахунків і оплат?

Для цього споживачам варто звертатися до нашого контакт-центру. Звичайно, зручніше це робити в режимі онлайн – через Особистий кабінет, електронну пошту hotline@dner.com.ua чи сторінку «Дніпровські енергетичні послуги» у Фейсбук fb.com/energoposlugydnipro.

Якщо такої можливості немає, можна зателефонувати на гарячу лінію: зі стаціонарного 056 770 11 55 або мобільного 067 770 11 55 чи 050 770 11 55. Якщо оператор повідомить, що необхідна очна консультація, лише тоді вам буде рекомендовано відвідати найближчий центр обслуговування.



## Советы для здоровья, которые действительно помогают

**Заболел зуб? Занемела рука? Неожиданно закружилась голова? Ежедневно с нами случается масса мелких неприятностей, от которых хочется быстрее избавиться. И далеко не во всех случаях требуется помощь врача или прием лекарств. Советы, приведенные в этой статье, широко применяются в остеопатической медицине и годами проверены на практике.**

**Холодная вода - отличное успокоительное средство**

Нервные расстройства отнимают у нас много здоровья. Однако для успокоения есть простое и очень действенное средство. Достаточно глубоко вздохнуть и окунуть голову в холодную воду. Буквально 2-3 погружения, и вы заметите, как ваши переживания испарятся, а их место займет удовлетворение.

**Как преодолеть позывы к мочеиспусканию**  
Все сталкивались с тем, что неожиданно возникает сильное желание сходить в туалет, а его, как назло, рядом нет. Что делать в этой щекотливой ситуации? Все очень просто. Попробуйте подумать о сексе, представить интимную ситуацию, и возбуждение сразу перехлестнет желание опорожнить мочевого пузыря.

**Как не чувствовать боли, сдавая кровь**  
Каждому из нас периодически приходится сдавать кровь на анализ, но как же неприятен момент прокалывания! По словам немецких ученых, неприятные ощущения от прокалывания пальца можно уменьшить, если в этот момент кашлянуть. Оказывается, кашляя, мы посылаем импульс в спинномозговой канал, благодаря чему купируются болевые ощущения.

**Как с легкостью глотать большие таблетки**  
Витамины и биодобавки обычно выпускаются в капсулах или в очень больших таблетках. А это может стать существенной проблемой для тех, кто их принимает. Но решить проблему можно. Попробуйте следующий трюк: вместе с таблеткой наберите в рот воды, а затем наклонитесь чуть вперед. Капсула должна плавать, а когда она окажется в задней части горла, просто проглотите ее.

**Как победить головную боль**  
Если у вас разболелась голова от умственного перенапряжения и кажется, будто «плавится» мозг, попробуйте следующий трюк: что есть силы кончиком языка надавите на небо. Практически мгновенно вы заметите, как боль начинает ослабевать.

**Как мгновенно победить приступ мигрени**  
Если вас мучают сильные головные боли, не спешите хвататься за таблетки. Попробуйте такой метод.



Указательный и большой пальцы обеих рук прижмите к ладоням так, чтобы указательный палец был внизу, а большой накрывал его. Сожмите кулаки таким способом и сдержите их в напряжении 2 минуты. Давление на определенные точки на ваших ладонях позволит унять мучительные боли.

**Забудьте о насморке**  
Чтобы быстро победить надоедливый насморк, достаточно воспользоваться одним из методов остеопатической медицины. Языком необходимо нажать на заднюю часть неба и в это же время надавить пальцем в область между бровями. Буквально через пару секунд вы почувствуете, что носовые пазухи начали подсыхать.

**Как избежать изжоги во время сна**  
Люди с гастритом или рефлюкс-эзофагитом жалуются на проявление мучительной изжоги во время сна. Обеспокоившись этим, исследователи из Нью-Йоркского медицинского колледжа провели эксперимент и выяснили, что люди, которые предпочитают спать на левом боку, гораздо реже страдают от кислотного рефлюкса.

**Как избавиться от зубной боли**  
Чтобы унять или значительно уменьшить зубную боль, необходимо приложить кусочек льда к тыльной стороне ладони, а точнее, к участку между средним и указательным пальцем. В этом месте проходят нервные окончания, которые стимулируют участки моз-

га, отвечающие за болевые ощущения лица и ротовой полости.

**Как избавиться от ожогов**  
Если вы случайно обожгли палец, немедленно прижмите ожог к здоровой коже тела. В избавлении от боли этот метод не столь эффективен, как лед, однако гарантированно уберечь вас от появления волдырей, которые обязательно возникнут при контакте обожженной поверхности и холода.

**Как остановить головокружение**  
Закружилась голова? Немедленно положите руку на что-нибудь твердое и недвижимое. Тактильный входной сигнал от стабильного объекта поможет нормализовать состояние. Как показывают исследования, в состоянии головокружения руки могут оказать большую помощь, чем ноги.

**Как остановить кровотечение из носа**  
Чтобы остановить носовое кровотечение, достаточно сильно нажать на ямку между носом и верхней губой. Большинство кровотечений из носа происходят из передней части носовой перегородки, которая делит нос на две по-

ловины. Такое нажатие позволяет остановить ток крови.  
**Как избавиться от волнения**  
Волнуется перед первым свиданием так, что сердце выпрыгивает из груди? Просто подуйте на большой палец. Оказывается, управлять блуждающим нервом, который регулирует сердечный ритм, можно посредством дыхания. Простое движение, и сердечный ритм нормализуется.

**Как предотвратить близорукость**  
По утверждению американских генетиков, близорукость совсем не наследственное заболевание, а патология, вызванная длительным обездвиженным положением глаз при просмотре телевизора или монитора. В таком положении глаза подвергаются сильному стрессу. Борьба с этим можно следующим способом. Несколько раз в день садитесь удобнее, закрывайте глаза, напрягайте все мышцы тела, какие можете, и, сделав глубокий вдох, выдыхайте и расслабляйте мышцы. Такие действия позволяют полностью расслабить мышцы глаз и бороться со стрессом.

**Как избавиться от онемения в руке**  
Если вы, управляя автомобилем или сидя в неестественной позе, почувствовали, что ваша рука онемела, просто покачайте головой - поочередно вправо и влево, пытаясь дотянуться ушами до плеч. Этот способ гораздо эффективнее, чем пытаться колоть руку иглой или трясти рукой.

Берегите себя!

## «Поки не лопнула жодна судина в мозку, заклиную: візьміть стілець!»

За даними ВООЗ, серцево-судинні захворювання стають основною причиною смертей у всьому світі: щороку від них помирає 17,5 мільйона осіб. Жодне інше захворювання не призводить до такої кількості смертей...

Скільки я себе пам'ятаю, мій тато завжди страждав від нападів високого тиску. Спочатку він намагався ігнорувати хворобу. А потім йому поставили діагноз «гіпертонія». Татові призначили різні лікарські препарати, з яких донедавна починався його ранок.

А три місяці тому до нас у гості завітав татів друг дядько Ілля. Він, як виявилось, теж тривалий час був гіпертоніком, поки не дізнався про метод лікування серцевих захворювань, запропонований Сергієм Михайловичем Бубновським.

Професор Сергій Бубновський - відомий лікар, доктор медичних наук і автор численних книг. Колись він сам насилу вирвався із чіпких лап хвороби. Дивно, але він зробив це не за допомогою ліків.

### Позбуваємося гіпертонії

Артеріальна гіпертонія, за словами лікаря Бубновського, - хвороба століття. З неї починається розвиток аритмії, ішемічної хвороби серця, тромбоемболії й навіть цукрового діабету II типу. А відбувається це тому, що серце, а саме міокард, не може впоратися з обсягом і підтриманням швидкості кровотоку по великому колу кровообігу.

Професор каже, що, замість того щоб призначати людині, яка страждає на гіпертонію, велику кількість гіпотензивних препаратів, що підтримують викид крові із серця, варто проаналізувати спосіб життя хворого, дізнатися, що саме призвело до появи гіпертонії.

Лікар Бубновський стверджує: «Жоден кардіолог у світі не може показати мені пацієнта, який вилікувався від гіпертонії, приймаючи лікарські препарати. Тобто, вас підсаджують спочатку на одну пігулку, потім на цілу

жменю...» Звичайно, у гострих випадках можна й потрібно застосовувати такі препарати, але не стабільно щодня по пігулці!

Щоб вилікувати гіпертонію, для початку варто розібратися, що ж таке гіпертонічна хвороба. А це, по суті, перевантаження міокарда, тобто серцевого м'яза. Так, це теж м'яз, і він працює, як і всі м'язи людини, за тим самим принципом скорочення і розслаблення. Сергій Михайлович радить усім, хто дійсно хоче позбутися стрибків високого тиску, виконувати наступні вправи. Тим самим ви сприятимете відновленню серцевої діяльності. Пам'ятайте, що щоденна фізична активність протягом півгодини сприяє запобіганню інфаркту та інсульту.

**Наслідки високого тиску відомі всім: це незворотні ураження різних органів - серця, мозку, нирок, судин, очного дна. На більш пізніх стадіях порушується координація, з'являється слабкість в руках і ногах, погіршується зір, значно знижуються пам'ять та інтелект, може бути спровокований інсульт.**

**Вправи лікаря Бубновського для нормалізації тиску**  
Ця гімнастика безпосередньо впливає на швидкість і обсяг кровообігу й показана пацієнтам із I та II стадією гіпертонічної хвороби.

1. Для розминки можна використовувати ходьбу. Протягом двох хвилин виконуйте різні її види, такі як ходьба навшпиньки, перехресні кроки, ходьба на п'ятах, приставні кроки. Види ходьби потрібно міняти кожні п'ять кроків. Також варто подбати про те, щоб дихання було рівним.

2. Для цієї вправи нам знадобиться стілець зі спинкою, і робитимемо ми віджимання. Руками впираємося у спинку стільця (вважайте, щоб він не перекинувся!) або ж сидіння, ноги ставимо на крок позади і розставляємо на ширину плечей. Голова і погляд спрямовані вперед, а тіло не повинно провисати. На вдиху потрібно зігнути руки в ліктях й опуститися вниз, потім

із видихом випрямити руки й підняти тіло вгору зі звуком «ха». Видих має бути довгим, як ніби ви дуєте на замерзлі пальці. Для початку потрібно зробити 5 віджимань і випити кілька ковтків води, щоб не було дегідратації судин мозку. Кожне віджимання має бути приблизно однаковим за часом і тривати близько 20-30 секунд. За один раз варто виконати 2 підходи по 5 разів і з часом перейти на 10 підходів по 5 разів.

3. Наступна вправа - присідання, оскільки вони є абсолютно безпечним способом перекачування крові знизу вгору, від ніг у праве передсердя. Є тільки одне протипоказання: коксартроз - деформуючий артроз тазостегнового суглоба.

Початкове положення: ноги трохи ширше плечей, спина пряма, руки перед собою. Можна присідати, тримаючись за палицю, але краще - за нерухому опору. Причому рекомендується присідати не нижче рівня стегна, а на видиху «ха» підвестися, випрямити ноги. Видих теж повинен бути довгим. За один раз варто виконати 2 підходи по 5 разів і з часом перейти на 5 підходів по 5 разів (і більше).

Присіданнями (згинанням та розгинанням ніг) ми досягаємо відновлення чіткого ритму, під час якого активно працюють периферичні насоси - м'язи ніг. Таким чином, фізичним навантаженням на м'язи ніг ми знімаємо його з міокарда.

4. Ця вправа також виконується за допомогою стільця. Сидячи на стільці, розташуйте обидві стопи таким чином, щоб вони стояли перед вами на одній лінії - одна поперед другою. Підведіться зі стільця, намагаючись утримувати рівновагу. Потім знову сядьте. Підводиться треба на видиху, а сідати - на вдиху.

Після того як ви виконали весь цикл вправ, потрібно сісти рівно і просто подихати протягом двох хвилин.

В ідеалі рекомендується виконувати ці вправи тричі на день. Окрім того, професор Бубновський радить розпочинати свій ранок з оздоровчої гімнастики.

А. СИМОНЧЕНКО.



СУББОТА

9 МАРТА

И.А.Первый
06.00, 22.50 Д/ф «Причинна» (12+)
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 Добре утро, Страна!

та. Петров Владимир Владимирович
19.30 Предвыборная агитация кандидатов на должность Президента Украины за средства Государственного бюджета. Зеленский Владимир Александрович

08.00 «Завтрак Выходной»
10.00 «Едим за 100»
10.35, 11.35 «Мир наизнанку - 8»

09.20 «Слово Предстоятеля»
09.30 Х/ф «Девчата»
11.30 Т/с «Голос ангела»

19.10 Х/ф «Солт» 16+
21.05 Х/ф «Призрак в доспехах» 12+
23.10 Х/ф «Хэнкок» 16+
00.55 Х/ф «Дьяволица»

06.00 ТЕТ Мультиутро
11.00 М/ф «Маленький принц»
13.00 Х/ф «Сказка о том, кто ходил страху учиться»

Винника
21.00 Шоу «Удивительные люди»
23.00, 02.15 Т/с «Гадкий утенок»
01.45 Телемагазин

ВОСКРЕСЕНЬЕ

10 МАРТА

И.А.Первый
06.00 М/с «Медведи-соседи»
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 Добре утро, Страна!

18.40 Д/с «Мегаполисы»
19.10 Предвыборная агитация кандидатов на должность Президента Украины за средства Государственного бюджета. Тарута Сергей Алексеевич

22.55 Д/с «Неповторимая природа»
06.00 ТСН: «Телевизионная служба новостей»
06.35 Мультифильм

16.00 Х/ф «Жандарм на отдыхе»
18.00 Х/ф «Жандарм и жандармочки»
20.30 Х/ф «Гордость и предрассудки» 16+

06.00 СтендАп шоу
07.00, 08.45 Kids Time
07.05 М/ф «Кунг-фу панда 2»

тела 16+
06.00 ТЕТ Мультиутро
11.45 М/ф «Пушистые против зубастых»

17.30, 21.00 Т/с «Мама моей дочери»
19.00 Сегодня. Итоги с Олегом Плановой
20.00 Главная тема

Реклама та оголошення

Вітаємо! Від щирого серця вітаю з Днем народження жителя с. Червоний Тік Олену Владиславівну СЕМЕНІШИНУ В святковий день

М'ясокомбінат купує дорого: корів, коней, кнурів, молодняк, лежачі, дорізи. тел.: 066-784-70-32

НА ПРОМІШЛЕННЕ ПРІДПРИЯТТЯ Г. КРИВОЙ РОГ ТРЕБУЮТЬСЯ ОХРАННИКИ. Мужчини, жінки. Компанія пропонує: високу з/п, офіційне трудоустроєство, питуанне і прожіванне для иногородніх, спецодєжду

Кредити готівкою та товар. Без довідки про доходу. Без страховки. Пенсіонерам, працюючим, самозайнятим. Звертатися за адресою: м. Апостолове, вул. Центральна, 78

Агрофірма Варіант реалізує ЯКІСНЕ НАСІННЯ від виробника соняшник гібриди F1: Ясон (108 днів), Форвард (108-110 днів); кукурудза гібриди F1: Оржиця 237МВ, ДН Хортниця (ФАО 240)

ПП «Нафтатранссервіс» пропонує Бензин А-92, А-95, Газ пропан-бутан, метан Дизпаливо, оливу, мастила, керосин

МІНЕРАЛЬНІ ДОБРИВА Солтра Амацна Карбонід марки Б Нітромофос КАЕ 32.28

М'ясопереробний комплекс дорого закуповує: корів, коней, кнурів, молодняк, лежах, дорізи. тел.: 066-828-07-17

Телефон рекламного відділу районної газети «Апостолівські новини» 9-56-42, E-mail: gazeta-an@i.ua

Продам 2-к квартиру в м. Апостолове, вул. Центральна, 4. Ціна 10600\$ торг. Тел.: 068-4945-443 Ігор.

КУПОН БЕЗПЛАТНОГО ПРИВАТНОГО ОГОЛОШЕННЯ Апостолівські НОВИНИ. Продам, Куплю, Обміню. Текст оголошення. Звертатися. Оголошення має бути написано розбірливо і містити не більше 10 слів.

На замовлення Департаменту ЖКГ та будівництва Дніпропетровської ОДА виконується «Нове будівництво підвідного водоводу до с. Велика Костромка Апостолівського району Дніпропетровської області».

Загублене \* Загублене посвідчення УБД №099386, видане Апостолівським РВК на ім'я Тупіко-ня Сергія Дмитровича 8 квітня 2016 р., вважати недійсним.

