

ШПАРГАЛКА ВИД



ВЫПУСК №9 Октябрь 2015 года

тел.: +38 056 7454758, моб.: +38 067 2974802
эл. почта: in@shpargalkavid.info

Украина, г. Днепропетровск, 49000
ул. Бородинская 49\7

2 стр.

**ДЕНИС ПЕРЕТЯТКО.
МУЖЕСТВО ПО НАСЛЕДСТВУ.**

Сын погибшего в Афганистане Александра Перетятко – Денис, как и его отец, посвятил жизнь профессии «Родину защищать».

3 стр.

КАК БЫСТРЕЕ ВЫЛЕЧИТЬ ГРИПП И ОРВИ

Стать поскорее в строй – на учебу или работу, помогут несложные советы от народного доктора Украины Леонида Федоровича КИРЮХИ.



Интересные заметки, репортажи, фото и видео о жизни, от том, что вас окружает, присылайте нам на почту или по электронному адресу:

in@shpargalkavid.info

Встречаемся в Интернете!

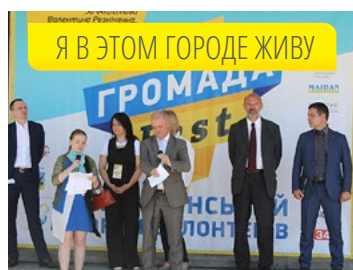


ФОТОФАКТ

ДНЕПРОПЕТРОВСК 2015 ДЕНЬ ГОРОДА

В свой День рождения, Днепропетровск был, как всегда прекрасен. Это подтверждают фото взрослых и детей.

Мы благодарим Елену Савчук, Татьяну Ясеневу, Игоря Давыденко, Олесю Гринчак, Андрея Самсонова и Виктора Федьковича за то, что помогли нам окунуться в атмосферу праздника. Ждем фото с других интересных мероприятий, друзья!



Я В ЭТОМ ГОРОДЕ ЖИВУ

ЗАВЕРШИЛСЯ ВСЕУКРАИНСКИЙ ВОЛОНТЕРСКИЙ ФОРУМ «ГРОМАДАФЕСТ»

В Днепропетровске побывали более 400 волонтеров страны, часть из них преодолели путь из зоны АТО. Все для того, чтобы иметь возможность представить собственные проекты, обсудить их с единомышленниками и выработать совместные решения. Участники Всеукраинского форум «ГромадаFest» рассмотрели более 100 интересных идей, часть из них нашла поддержку в облгосадминистрации. «Задачей форума, инициированного главой региона Валентином Резниченко, было не просто общение и знакомство волонтеров, а, прежде всего, разработка совместных проектов по актуальным темам.

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ ОТ НАРОДНОГО ДОКТОРА УКРАИНЫ ЛЕОНИДА КИРЮХИ

Жизнь – самое ценное, что есть у человека. Заботясь о своем здоровье, мы делаем ее прекрасней, ярче, дольше. Как противостоять недугам, и как с ними бороться, если они появляются, знать очень важно и нужно. Поможет в этом Леонид Федорович Кирюха, который по-праву удостоился звания народного доктора Украины. Ведь лечить людей ему помогает не только медицинское образование, а и особый дар от природы – глядя на пациента, он определяет его диагноз без рентгена и обследований. А еще он, как никто другой знает цену профилактике: любое заболевание намного легче предотвратить.



ЗДОРОВЬЕ

2 стр.

Я ЖИВУ В УКРАИНЕ

ДЕНИС ПЕРЕТЯТКО.

МУЖЕСТВО ПО НАСЛЕДСТВУ.

Сын погибшего в Афганистане Александра Перетятко – Денис, как и его отец, посвятил жизнь профессии «Родину защищать».

Поводом для нашей встречи с майором Денисом Перетятко стало официальное мероприятие. Уже не раз вандалы воровали и разбивали мемориальные таблички с именами погибших на афганском памятнике. В их числе оказалась и фамилия А.А. Перетятко. Активисты Днепропетровского городского объединения ветеранов Афганистана с помощью рабочих агрегатного завода восстановили табличку и 14 августа, в день рождения погибшего побратима, вернули ее на место. Особенно трогательным этот момент сделало присутствие на набережной семьи героя – вдовы, сына, внука...

Как правило, о героических людях говорим нечасто, знаем немного. Из общесоюзной Книги памяти о нашем земляке известно, что он был в Афганистане с мая 1981 года. Колонна, которую он сопровождал в составе отряда обеспечения, внезапно попала под обстрел. Капитан Александр Перетятко приказал водителю БТР, в котором находился, скрытно выдвинуться во фланг к противнику и занять огневую позицию. Ведя стрельбу из пулемета боевой машины, подавил несколько огневых точек. Получил тяжелое ранение, но, несмотря на это, заменил контуженого водителя – сам повел БТР. При подъезде к колонне боевая машина подорвалась на mine. Останков отважного офицера обнаружить не удалось...

Погиб, прикрывая товарищей

Награжден орденом Красной Звезды. Посмертно.

Александр Перетятко погиб, когда сыну было всего два года. Мама

растила Дениса за двоих. «Как две капли воды... Вылитый отец...» — часто роняла она слезу, прижимая к себе сынишку. И делала все возможное, чтобы Денис унаследовал от него самые хорошие качества – ответственность, мужество, надежность...

— Однажды я выбрал профессию «Родину защищать» и останусь ей верным, — говорит мой собеседник. — Конечно, как каждый нормальный человек, хочу мира. Люди рождаются для того, чтобы жить. Любить, рожать детей, строить дома, сажать деревья. Так обязательно и будет. В единой для всех нас Украине.



Юлия БАБЕНКО

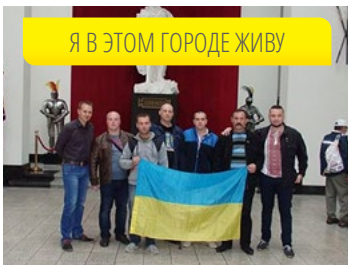
...После разговора с этим мужественным тридцатичетырехлетним офицером я долго не могла отойти от эмоций. В голове крутилась фраза: «Отец бы гордился...» Прекрасно понимала и то, что многое в его скромном рассказе осталось за кадром. То, о чем никогда не говорят настоящие воины и мужчины. Можно только догадываться, что приходится переживать каждому из них в горячей точке родной страны. И сколько времени понадобится еще для того, чтобы залечить раны душевные. За двадцать пять лет тесного творческого сотрудничества и общения с ветеранами афганской войны я поняла, что войну забыть невозможно. «Афганистан болит в моей душе, он снится мне бессонными ночами...» — поют и говорят они спустя десятилетия. Потому что боль от утраты товарищей не проходит со временем. Не лечится временем и такое понятие, как «послевоенный синдром». Все, кто возвращается из Донбасса, с этим уже столкнулись. От понимания и внимания каждого из нас к этим людям зависит, чтобы Донбасс в их душах болел как можно меньше.



Отец бы гордился

Можно только догадываться, что приходится переживать каждому из них в горячей точке родной страны. И сколько времени понадобится еще для того, чтобы залечить раны душевные. За двадцать пять лет тесного творческого сотрудничества и общения с ветеранами афганской войны я поняла, что войну забыть невозможно. «Афганистан болит в моей душе, он снится мне бессонными ночами...» — поют и говорят они спустя десятилетия. Потому что боль от утраты товарищей не проходит со временем. Не лечится временем и такое понятие, как «послевоенный синдром». Все, кто возвращается из Донбасса, с этим уже столкнулись. От понимания и внимания каждого из нас к этим людям зависит, чтобы Донбасс в их душах болел как можно меньше.

Я В ЭТОМ ГОРОДЕ ЖИВУ



ЛИТОВСЬКИЙ ДРУГ БІЙЦІВ АТО РАМУНАС ПРИЛЕТІТЬ НА ДНІПРОПЕТРОВЩИНУ

Рамунас за власною ініціативою зустрічає бійців АТО, які прилітають до Литви на реабілітацію,

проводить їм екскурсії країною і проводить додому, в Україну. В знак подяки облдержадміністрація запросила його до регіону. Про це розповів радник керівника області Віталій Литвин.

— Рамунас прилітає в Дніпропетровськ 14-го жовтня. Його візит організувала команда глави ОДА, — зазначив він. — Вже рік литовський хлопець абсолютно безкорисливо допомагає українським воїнам. Ми хочемо віддячити йому. Тому запросили Рамунаса до нас і нагородимо його відзнакою «За оборону країни».

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИМВОЛЫ



9 РОКІВ НАЗАД «НАРОДИЛАСЬ» УКРАЇНСЬКА ГРИВНЯ

З проголошенням незалежності України впровадили національну валюту — гривню.

«Варіанти назви розмінної монети розглядалися різні. Пропонували назвати її «різана» або «сотий». Але перевага була віддана більш звичній для людей назві — «копійка», — ідеться у повідомленні.

25 серпня 1996 року тодішнім президентом України Леонідом Кучмою було оголошено Указ «Про грошову реформу в Україні». Реформа повинна була проводитися з 2 по 16 вересня. У цей час дозволяли користуватися як новими гривнями, так і старими карбованцями. Вже після 16 вересня 1996 року гривня стала єдиною законною державною валютою України.

КАК БЫСТРЕЕ ВЫЛЕЧИТЬ ГРИПП И ОРВИ

Стать поскорее в строй — на учебу или работу, помогут несложные советы.

ОТДЫХАЙТЕ МНОГО

С первого дня, когда почувствовали недомогание, ограничьте двигательную активность. Постельный режим — принцип номер один в лечении ОРВИ и гриппа. Любое вирусное заболевание, перенесенное на ногах, может плохо отразиться на здоровье в будущем. Комната должна постоянно проветриваться, и в ней должна проводиться влажная уборка. Оптимальная влажность комнаты — 55-70%, температура — не выше 20-21°C.

Обильное питье — этот принцип наверняка знает каждый, кто хоть раз сталкивался с ОРВИ и гриппом. Лихорадящий больной теряет много жидкости из-за учащенного дыхания и повышенного потоотделения, поэтому нужно постоянно возобновлять запасы жидкости в организме. То же самое касается и еды. Витаминизированная, умеренно калорийная пища небольшими порциями, но часто.

Правильная диета ускоряет выздоровление и, опять-таки, минимизирует риск развития осложнений. Но если аппетита нет совершенно, не заставляйте себя 2-3 дня. Чтобы придать силы и обеспечить дополнительную поддержку в лечении, вполне достаточно 2-3 чашек легкого куриного бульона в день. Недавние исследования показали, что куриный бульон может смягчить воспалительную реакцию при ОРВИ. Фрукты и овощи должны содержать провитамин А (бета-каротин). Особенно много его в зеленом луке, чесноке, тыкве, брокколи, баклажанах, свекле, сладком перце.

Вторым по значимости среди полезных веществ для иммунитета является витамин С. Он способствует выработке интерферона, необходимого для борьбы с простудой, сохраняет другие витамины, защищая их от распада, и является, как и провитамин А, антиоксидантом. Больше всего витамина С содержат цитрусовые, киви, черная смородина, клюква, малина, яблоки, капуста, сельдерей, помидоры, петрушка, шпинат, шиповник. Витамин С сокращает продолжительность заболевания, обладает антигистаминным действием и уменьшает отек слизистой верхних дыхательных путей и выделения из носа и глаз — нарушения, вызванные веществом гистамином, секрецию которого стимулируют вирусы.

Необходимое лечение поможет подобрать семейный врач, который знает особенности вашего организма. При гриппе и других ОРВИ уместным будет противовирусное лечение. Обращайте внимание на препараты гомеопатического происхождения. Они обладают дезинтоксикационным, противовоспалительным, иммунокорректирующим действием, которое базируется на активации защитных сил организма и нормализации нарушенных функций за счет веществ растительного, минерального и животного происхождения. В осенне-зимний сезон такие средства рекомендуются не только во время лечения гриппа или ОРВИ, но и в качестве профилактики.



Народный доктор Украины Леонид Федорович КИРЮХА

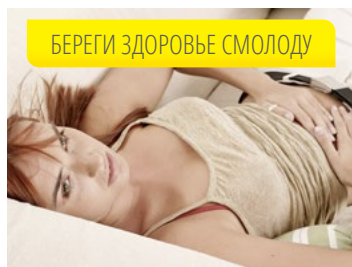


ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ ОТ ЛЕОНИДА КИРЮХИ

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ПИТЬЕ И ВИТАМИНЫ

ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЕСЬ

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ



ПЕЧЕНЬ ЛЮБИТ, ЧТОБЫ К НЕЙ НА «ВЫ»...

В последнее время все больше пациентов сталкиваются с диагнозом неалкогольная жировая болезнь печени. На самом деле заболевание более чем серьезное, поскольку связано с изменениями

ткани печени из-за избыточного содержания жиров в ее клетках. Все это может привести к развитию цирроза и рака. У большинства людей болезнь печени связана с такими метаболическими факторами риска, как ожирение, сахарный диабет и дислипидемия. Устанавливают диагноз с помощью гистологического исследования печени, ультразвуковых приборов с функцией измерения содержания жира в ее ткани, компьютерной томографии и магнитно-резонансной томографии.

Для улучшения гистологической картины и профилактики заболевания важно изменить образ жизни: избавиться от лишнего веса, соблюдать диету, выделять 200 минут в неделю для умеренной физической активности в течение 48 недель. Это снижает липиды в печени в среднем на 40 процентов.

НАРОД ЗНАЕТ ВСЕ



БЕЗ ЯБЛОК НИ ДНЯ!

Обязательно кушайте эти фрукты каждый день!

• Яблоки полезны для улучшения и сохранения памяти, а также в качестве профилактики болезни Альцгеймера.

• Польза яблок для профилактики

- рака.
- Польза яблок — в защите от холестерина.
- Яблоки полезны для сердца и сосудов
- Употребление хотя бы по одному яблоку в день защищает от образования камней в желчном пузыре.
- Яблоко защитит от диабета.
- Только в яблоке содержится флавоноид флоридзин, который увеличивает плотность костей.
- Исследование показало, что дети, страдающие астмой, легче переносят заболевание, если регулярно пьют яблочный сок.
- Волокна, которыми богато яблоко, улучшают пищеварение.

4 стр.

АФИША

ДНІПРОПЕТРОВСЬК ВІДЗНАЧАЄ ДЕНЬ ЗАХИСНИКА УКРАЇНИ СПОРТИВНО

Відразу дві спортивних події Дніпропетровськ присвятив Дню захисника України. Про це повідомили в департаменті фізкультури і спорту, сім'ї та молоді облдержадміністрації. День захисника України Дніпропетровщина відсвяткує 14 жовтня. Проте заходи, присвячені цій події, проходять до і після цього дня. У Дніпропетровську відбудеться два спортивних змагання:

Чемпіонат з бігу «Дві милі миру» 17 жовтня 300 школярів та студентів пробіжать більше 3 кілометрів вулицями міста. Старт об 11:00 на площі Героїв Майдану. Стаєри побіжать на вулицю Барикадну, потім у бік колишнього кінотеатру «Родина» і назад на площу.

Чемпіонаті міста з боксу 4 дні — з 20 по 23 жовтня 80 учнів спортивних шкіл позмагаються за першість у Чемпіонаті міста з боксу. Змагання пройде в КДЮСШ з боксу та єдиноборств на вулиці Марата, 2.

Всього на Дніпропетровщині заплановано 124 спортивні заходи, присвячених Дню захисника України. У них візьмуть участь більше 20 тисяч дітей та дорослих.



12 НОЯБРЯ В ДНЕПРОПЕТРОВСКОМ ТЕАТРЕ ОПЕРЫ И БАЛЕТА СОСТОИТСЯ КОНЦЕРТ АНДРЕЯ МАКАРЕВИЧА «ИДИШ-ДЖАЗ»

Альбом с песнями данного проекта по версии Еврейского Конгресса признан главным музыкальным событием 5773 года по еврейскому календарю. «Моя роль в подготовке этого культурологического проекта сильно преувеличена. Я всего лишь один из музыкантов, которые постарались сделать этот альбом таким, каким он должен был быть», — говорит Макаревич.

Ніна Матвієнко
На численні прохання глядачів

34 ЖИВИЙ ЗВУК

13 Листопада

ПАЛАЦ КУЛЬТУРИ "ШИННИК"
початок о 19:00

з новою програмою
"Душа Україна"

За участю Ансамблю давньої музики
Костянтина Чечені

ДОВІДКИ ЗА НОМЕРАМИ: 788-9-222, 787-22-64

INTERNET-BILET.UA 097 000 80 40
продажа билетов он-лайн

НАЦІОНАЛЬНИЙ ЗАСЛУЖЕНИЙ АКАДЕМІЧНИЙ
НАРОДНИЙ ХОР УКРАЇНИ ІМ. Г. ВЕРЬОВКИ

31 ЖОВТНЯ
ПК ШИННИК
19⁰⁰

ХОР • БАЛЕТ • ОРКЕСТР
ГОЛОВНИЙ ДИРЕКТОР ТА НАСТАВНИК АНАТОЛІЙ АВАЄВСЬКИЙ

3 дні народження
120 років
Тригорія Верьовки

INTERNET-BILET.UA 097-000-70-40
ПРОДАЖ БІЛЕТІВ ОН-ЛАЙН ЗАМОВЛЕННЯ ТА ДОСТАВКА БІЛЕТІВ