

Контент видання «Схід та Захід разом» допомагає розібратися у складних питаннях та пояснює суспільно важливі речі простими словами, через призму життя конкретних людей. ЗМІ досліджує і висвітлює теми, які об'єднують громадян зі Сходу та Заходу України.

В ЄДНОСТІ — СИЛА!

1 ЛИПНЯ В УКРАЇНІ ПОВНОЮ МІРОЮ РОЗПОЧИНАЄТЬСЯ МЕДИЧНА РЕФОРМА

Реформа передбачає прозорість і доступність медичного обслуговування для кожного українця. Та чи будуть насправді гроші «ходити за пацієнтами» та як не втратити можливість безкоштовного лікування?

Стор. 3

Обери свого лікаря

Знайди зручний медзаклад з наліпкою ,
обери лікаря та підпиши декларацію



☎ 15-45

дзвінки безкоштовні
з будь-яких номерів

ehealth.gov.ua

вся інформація
про вибір лікарів

ЖАГА ДО ВОЛІ, ЯКУ НЕ ЗЛАМАТИ

Як і багато інших хлопців, він починав свій шлях на війні ще з Майдану. Спочатку привозив волонтерську допомогу протестувальникам у центрі Києва, потім робив те саме, але вже для добровольців на Сході. А тоді в один момент зрозумів, що не може залишатися осторонь і, покинувши вдома власний бізнес, пішов добровольцем на Донбас. Про шлях на війну, знайомство з Ісою Мунаєвим та мотивацію попри все залишатися жити в Україні ми поспілкувалися з добровольцем батальйону «Донбас» Євгеном Почверуком з позивним «Джон».

Стор. 4

ВETERАНИ МАЮТЬ ПРАВО!(?)

Напередодні Дня Конституції ми вирішили дізнатися, які права є у ветеранів, які пройшли бойові дії у зоні АТО, та чи дійсно усі вони забезпечуються українською владою.

Стор. 5

ПОТРІБНА РОБОТА? ПРИЇЗДЖАЙ ДО НАС!

Щоб отримати роботу, потрібно бути у належному емоційному та фізичному стані. А щоб бути у належному стані – потрібна робота і постійний дохід... Замкнуте коло?

А от і ні! Як підтверджує досвід учасників АТО Олексія Тео і Дмитра Герасимова, а разом з ними волонтера Владислава Нікітчука – вихід є. Чоловіки першими в Україні заснували Будівельну Тактичну Групу – проект соціальної адаптації ветеранів через працевлаштування.

Стор. 6

ТРЕНД РОКУ В УКРАЇНІ: ГАСТРОТУРИЗМ

Найкращий спосіб познайомитися з культурою країни – спробувати її на смак!

2018 рік в Україні називають роком гастрономічного туризму. Вибагливі мандрівники втомилися від традиційних курортів з банальною програмою. Вони прагнуть оригінальності. І натрапляють на величезну палітру страв, які не відшукаєш більше ніде у світі. Рецепти тих страв шліфувалися століттями. Тією смакотою варто навчитися насолоджуватись!

Стор. 7

КРАЇНА, ДЕ ЗАЛИШИЛОСЯ ВОСЬМЕРО ЛЮДЕЙ

На 47-му кінофестивалі «Молодість» у Києві показали перший український псевдодокументальний фільм «2020. Безлюдна країна» режисера Корнія Грицюка.

Стор. 8



БЕСКИДСКИЙ ТОННель

ОКНО В ЕВРОПУ

В Карпатах открыли после реконструкции и модернизации двухпутный железнодорожный тоннель. Это первый крупный элемент транзитной транспортной инфраструктуры Украины, созданный за годы независимости с привлечением иностранных финансовых ресурсов.

Бескидский железнодорожный тоннель на Закарпатье существует с 1886 года. Со временем его пропускной способности оказалось недостаточно. Возникла необходимость в строительстве нового.

Работы по модернизации тоннеля начались в 2013 году. Деньги на реконструкцию выделили европейские банки.

Инфраструктурный успех
Бескидский железнодорожный тоннель – не только крупнейший инфраструктурный проект, реализованный в стране за годы независимости. Это проект, благодаря которому Украина стала еще ближе к Европейскому Союзу, а Евросоюз – к Украине. Это часть международного транспортного коридора, идущего по территории Италии, Словении, Венгрии, Словакии, Украины и дальше на

Восток. Здесь проходит до 40% транзитных грузов в направлении Западной и Центральной Европы.

Тоннель проложен через Карпаты и является важной артерией для украинского экспорта в Европу. В отличие от первого такого объекта, здесь движение поездов

возможно в обе стороны.

Возможности и перспективы для развития страны

Проект имеет стратегическое значение для Украины – в «Укрализиныце» ожидают, что тоннель позволит нарастить экспорт товаров в ЕС. По этому маршруту уже

проходит более 60% транзитных грузов в направлении Западной и Центральной Европы.

По мнению экспертов, открытие туннеля будет способствовать развитию Карпатского региона страны, увеличит транзитный потенциал грузовых перевозок,



ДЛИНА БЕСКИДСКОГО ТОННЕЛЯ – 1 КМ 764,5 М

ПРОПУСКНАЯ СПОСОБНОСТЬ – ДО 100 ПОЕЗДОВ В СУТКИ

ДОПУСТИМАЯ СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ – ДО 70 КМ/ЧАС

ГАРАНТИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ – 100 ЛЕТ

разгрузит автодороги и удешевит поставки украинских товаров в Европу.

Бескидский тоннель – второй по длине в Украине (после Лутугинского в Луганской области). Находится на Бескидском перевале на границе Львовской и Закарпатской областей. Построен в 1886 году, но во время Второй мировой войны был поврежден венгерскими войсками. В 1946 году тоннель восстановили, а в 1956-м – реконструировали. В начале 2000-х годов украинские власти инициировали строительство нового объекта. Однако проектирование началось только в 2011 году, а работы – в 2013-м. Старый тоннель оставили как составную часть комплекса нового туннеля.

Маричка Івачок

ДАЙДЖЕСТ КВІТЕНЬ-ЧЕРВЕНЬ

Антикорупційний суд в Україні, нова система оцінювання для молодших школярів, іспит для отримання українського громадянства та фінансова допомога для України. Ці та інші новини, які ви могли пропустити.

ДОНБАС
Жителі Донбасу чекають на повернення України

16 травня
Про те, що навіть російськомовні мешканці Донбасу хочуть повернення України в регіон, повідомив спецпредставник державного департаменту США у справах України Курт Волкер.

Він відзначив, що таке бажання висловлювали всі люди, з якими він спілкувався під час відвідування Донбасу. «Цікаво, що всі вони (люди, з якими спілкувався Волкер, – ред.) спілкувалися російською. Це, очевидно, етнічні росіяни. Всі вони проживають тут і кажуть, що найголовніше – це мир, і ця територія необхідна повернути Україні. Вони про це дуже чітко заявили», – сказав Волкер.

РАДА ЄС СХВАЛИЛА МАКРОФІНАНСОВУ ДОПОМОГУ УКРАЇНІ

29 травня
Рада Євросоюзу підтримала угоду з Європейським парламентом щодо четвертого пакету макрофінансової допомоги для України у розмірі мільярда євро.

«Допомога у вигляді позик буде покривати потреби у фінансуванні України протягом двох з половиною років. Кредити надаватимуть підтримку програми економічної стабілізації та структурних ре-

форм, що доповнюють ресурси, надані МВФ та іншими донорами», – йдеться у повідомленні.

Також Рада ЄС зазначила, що подальші виплати залежатимуть від дотримання Україною демократичних механізмів та верховенства закону і дотримання прав людини.

МЕДИЦИНА
Трансплантація за згодою

17 травня
Верховна Рада ухвалила законопроект «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо охорони здоров'я та трансплантації органів та інших анатомічних матеріалів людини».

Цей документ впроваджує систему трансплантації в Україні, посаду трансплант-координатора і запроваджує добровільну згоду на вилучення органів після смерті.

СОЦІУМ
Школярів оцінюватимуть по-новому

22 травня
Міністерство освіти і науки України підготувало нову модель оцінювання для школярів молодшої школи.

Ця модель дозволить оцінити насамперед процес навчання, а не результат, а також досягнення успіху кожного учня.

Згідно із запропонованим зразком свідомства досягнень, учителі оцінюватимуть, як активно дитина працювала на уроці, чи була допитливою, чи добре співпрацювала з ровесниками, чи була зосереджена, самостійна.

АНТИКОРУПЦІЙНИЙ СУД
Затвердження закону про Антикорупційний суд

21 травня
Комітет Верховної Ради з питань правової політики затвердив законопроект про створення Антикорупційного суду для передачі його

до розгляду у другому читанні. У той же час комітет не визначив щодо двох положень законопроекту, у тому числі стосовно ключового – права вето міжнародних експертів щодо кандидатів на посаду судді Вищого антикорупційного суду.

МІЖНАРОДНІ НОВИНИ
США готують санкції проти компаній-учасниць «Північного потоку-2»

3 червня
Адміністрація президента США Д. Трамп готується до запровадження санкцій проти енергетичних компаній Німеччини і низки інших європейських країн, що беруть участь у будівництві газопроводу «Північний потік-2».

Американські чиновники розглядають й інші шляхи блокування проекту, але більшість ключових фігур у білому домі схилляться до санкційного сценарію.

Санкції можуть ще більше посилити напруженість у стосунках між США та Німеччиною.

Ілон Маск буде відстежувати правдивість ЗМІ

24 травня
Мільярдер Ілон Маск збирається створити сайт з імімовною назвою «Pravda», на якому користувачі зможуть відстежувати і оцінювати рівень довіри до публікацій, редакторів і журналістів.

«На його думку, сайт може допомогти не лише захиститися від ботів, але знати і викрити тих, хто управляє армією дезінформуючих ботів.

Документ передбачає, що протягом 2 місяців Кабінет Міністрів має затвердити десятирічну державну програму з укорінення статусу української мови.

ПОЛІТИКА
Лідери президентського рейтингу не набирають 10%

7 червня
Рівень підтримки трійки лідерів серед кандидатів у президенти відрізняється на кілька відсотків та не доходить до 10%, про що зазначено у соціологічному дослідженні компанії «Соціс».

До трійки лідерів входить очільниця «Батьківщини» Ю. Тимошенко (9,3%), чинний Президент П. Порошенко (8,4%) і музикант С. Вакарчук (7,3%).

Також повідомлялося, що, згідно з опитуваннями, найвищим рівнем довіри серед громадян користуються нові обличчя в українській політиці: співак Святослав Вакарчук та актор Володимир Зеленський.

СЕРВІС
«Укрпошта» запустила експрес-доставку товарів із Китаю

19 червня
«Укрпошта» розпочала співпрацю з китайським підприємством JD.com і запустила ексклюзивний канал експрес-доставки товарів із Китаю під назвою JD-UKRPOSTA.

Про це повідомляє прес-служба

МЕДРЕФОРМА В ДІЇ: КОМУ СТАНЕ ЛЕГШЕ?

1 липня в Україні повною мірою розпочинається медична реформа. Вона стартувала у 2017 році, а ключові етапи триватимуть аж до 2020-го. Реформа передбачає прозорість і доступність медичного обслуговування для кожного українця. Та чи будуть насправді гроші «ходити за пацієнтами» та як не втратити можливість безкоштовного лікування?

Початком медичної реформи можна вважати впровадження системи реімбурсації, що відбулась ще у квітні 2017 року. Програма «Доступні ліки» дала змогу пацієнтам отримувати безкоштовні ліки (або ж з доплатою) від серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та бронхіальної астми. А з липня того ж року у тестовому режимі працює електронна система eHealth, яка згодом дозволить зберігати в електронному форматі всю документацію, у тому числі й медичні картки пацієнтів. Але 1 квітня 2018 року можна вважати серйозним етапом медичної реформи, адже саме тоді розпочалась кампанія підписання договорів між пацієнтами та лікарями.

Як обрати власного лікаря
Згідно з положеннями реформи, для отримання медичної допомоги у будь-яких випадках пацієнтам

буде необхідно спочатку звернутись до сімейного лікаря. Тому підписання договору з лікарем первинної медичної допомоги є обов'язковим для кожного українця.

На початку пацієнт обирає для себе сімейного лікаря. Розпізнати заклади, які можуть підписувати декларації, можна за спеціальною наліпкою – «Тут можна обрати свого лікаря». Під час звернення до медучастини при собі необхідно мати документи, що посвідчують особу громадянина: паспорт та ідентифікаційний код, а також мобільний телефон.

Після цього лікар вносить усі особисті дані та контактний телефон пацієнта до системи eHealth. Таким чином, декларація підписується виключно в електронному форматі, без жодних бланків та печаток. Під час процедури діятиме система підтвердження особи за допомогою СМС-коду, який надходить на мобільний телефон пацієнта. Це допоможе запобігти спробам шахрайства.

Якщо підтвердження пройшло успішно, лікар роздруковує екземпляр декларації для перевірки даних. У випадку, якщо вся інформація відповідає дій-

ності, співробітник медустанови роздруковує ще один екземпляр, ідентичний перевіреному. Тоді пацієнт ставить підпис на обох примірниках, один з яких забирає

лікар, якого ви обрали, вже набрав максимальну кількість пацієнтів. Наприклад, сімейний лікар може обслуговувати 1800 пацієнтів, терапевт – 2000, а педіатр – 900.

Оскільки медична реформа передбачає перехід до системи солідарного медичного страхування, головною тезою є те, що «гроші ходитимуть за пацієнтом». Тож на відміну від попереднього фінансування, яке виділялось на лікарню, після реформи кошти будуть надходити на кожному людині окремо.

Пільги, передбачені Законом «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» й надалі залишаються дійсними. Проте ветерани та учасники АТО, а також волонтери, що отримали інвалідність під час бойових дій, зможуть отримати більше безкоштовних послуг. Держава обіцяє повністю профінансувати послуги із списку «спільної оплати». Серед таких: лікування поранень, контузій або каліцтв, що були отримані на Донбасі.

Крім цього, недовзі ветерани бойових дій на Сході України зможуть отримувати психологічну допомогу на локальному рівні - у звичайній поліклініці. Адже поки що за психологічною підтримкою білий вимушений звертатись до психіатричної клініки.

Такі зміни є дуже важливими. Наприклад, у повідомленнях Міністерства охорони здоров'я йдеться про те, що згідно зі світовою статистикою, від 8% до 30% ветеранів з різних країн світу зіштовхуються із посттравматичним стресовим розладом і потребують лікування, реабілітації та підтримки для повернення у громаду. Тож доступ до підтримки психічного здоров'я на первинному рівні медичної допомоги допоможе у подоланні низки проблем. А ветерани не залишатимуться сам на сам зі своїми проблемами, а знатимуть, куди звертатись по допомогу.

Часу для підписання декларації в українців достатньо. Зробити це можна до 1 січня 2019 року. Якщо ж не зробити це до визначених термінів, доведеться сплачувати власні кошти за медпослуги на первинному рівні.

Укласти договір повинен кожен член родини. При цьому, діти можуть обслуговуватись разом із батьками у сімейного лікаря або у педіатра. У випадку, якщо вас не влаштує лікар, є можливість підписати документ із іншим. Крім цього, немає обмежень у виборі спеціаліста. Можна звернутись до лікаря приватної клініки, якщо цей заклад підписав договір з Національною службою охорони здоров'я.

Наразі існує лише дві причини, за яких вам можуть відмовити у підписанні декларації. Перша – відсутність підключення медичного закладу до електронної системи охорони здоров'я. Друга –

лікар, якого ви обрали, вже набрав максимальну кількість пацієнтів. Наприклад, сімейний лікар може обслуговувати 1800 пацієнтів, терапевт – 2000, а педіатр – 900.

Оскільки медична реформа передбачає перехід до системи солідарного медичного страхування, головною тезою є те, що «гроші ходитимуть за пацієнтом». Тож на відміну від попереднього фінансування, яке виділялось на лікарню, після реформи кошти будуть надходити на кожному людині окремо.

Пільги, передбачені Законом «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» й надалі залишаються дійсними. Проте ветерани та учасники АТО, а також волонтери, що отримали інвалідність під час бойових дій, зможуть отримати більше безкоштовних послуг. Держава обіцяє повністю профінансувати послуги із списку «спільної оплати». Серед таких: лікування поранень, контузій або каліцтв, що були отримані на Донбасі.

Крім цього, недовзі ветерани бойових дій на Сході України зможуть отримувати психологічну допомогу на локальному рівні - у звичайній поліклініці. Адже поки що за психологічною підтримкою білий вимушений звертатись до психіатричної клініки.

Такі зміни є дуже важливими. Наприклад, у повідомленнях Міністерства охорони здоров'я йдеться про те, що згідно зі світовою статистикою, від 8% до 30% ветеранів з різних країн світу зіштовхуються із посттравматичним стресовим розладом і потребують лікування, реабілітації та підтримки для повернення у громаду. Тож доступ до підтримки психічного здоров'я на первинному рівні медичної допомоги допоможе у подоланні низки проблем. А ветерани не залишатимуться сам на сам зі своїми проблемами, а знатимуть, куди звертатись по допомогу.

Часу для підписання декларації в українців достатньо. Зробити це можна до 1 січня 2019 року. Якщо ж не зробити це до визначених термінів, доведеться сплачувати власні кошти за медпослуги на первинному рівні.

Укласти договір повинен кожен член родини. При цьому, діти можуть обслуговуватись разом із батьками у сімейного лікаря або у педіатра. У випадку, якщо вас не влаштує лікар, є можливість підписати документ із іншим. Крім цього, немає обмежень у виборі спеціаліста. Можна звернутись до лікаря приватної клініки, якщо цей заклад підписав договір з Національною службою охорони здоров'я.

Наразі існує лише дві причини, за яких вам можуть відмовити у підписанні декларації. Перша – відсутність підключення медичного закладу до електронної системи охорони здоров'я. Друга –



Ольга Лихобаба



Як і багато інших хлопців, він починає свій шлях на війні ще з Майдану. Спочатку привозив волонтерську допомогу протестувальникам у центрі Києва, потім робив те саме, але вже для добровольців на Сході. А тоді в один момент зрозумів, що не може залишатися осторонь і, покинувши вдома власний бізнес, пішов добровольцем на Донбас. Про шлях на війну, знайомство з Ісою Мунаєвим та мотивацію попрі все залишатися жити в Україні ми поспілкувалися з добровольцем батальйону «Донбас» Євгеном Почверуком з позивним «Джон».



ЖАГА ДО ВОЛІ, ЯКУ НЕ ЗЛАМАТИ

Останніми її словами у цій розмові стали: «Ти дійсно подумав?» Сказав, що 100%, і вона змирилася. Як матір я її розумію. Бо кожній мамі складно відправити свою дитину на війну. Але вона знала, що відмовляти чи щось говорити сенсу немає. Я послухаю, але зроблю все одно по-своєму. З татом було так само. Сили, поговорили – і він все чудово зрозумів.

«Донбас», то мені з ними по дорозі. Раніше я ж думав, що таких людей в Україні мало, а виявилось, що вони є і насправді їх дуже багато. Я сам виявив бажання піти в розвідку. Бо це найбільший дотик до ворога. Моя рота була штурмовою і у неї просто повинен бути розвідувальний підрозділ. Тобто перед тим, як йде рота, вона має

переконаваннями. Як і всі ті, хто служив разом із ним. Адже у них була одна мотивація: «Ми допомаємо вам воювати з росіянами, бо ви допомагали нам. І у вас зараз така сама ситуація». А те, що хто там розказує про чеченців, що вони звірі, то це чистісінький наклеп. То кадрирці звірі. А чеченці – нормальні люди з високими уявленнями про честь та справедливість.

Люди, які зруйнували всі плани влади. На початку війни добровольці відіграли ключову роль. Адже на той момент в Україні практично не було армії. Знаю, бо коли був приватним підприємцем, обслуговував декілька військових частин і бачив їхні фінансове та технічне становище. Чув від людей, що відбувається в частинах, як вони закриваються, розформовуються. Фактично воювати не було кому. Тому й прийшли добровольці. Спочатку зі страйкбольною зброєю та дерев'яними автоматами, потім вже з'явилася мисливська. В принципі, можна стверджувати, що добровольці прийняли перший удар на себе.

Добровольці – це люди, які є найактивнішим прошарком суспільства. Знищивши його, можна реалізувати політику стада, залишити потрібну кількість обслуговуючого персоналу, рабів, і зробивши з цієї країни країну 4-го тону світу, де буде панувати дикий олігархічний капіталізм. Влада намагалася загнати весь народ в умовне стійло, але в них не вишло. Бо, у 2014-му, був дуже сильний підйом патріотизму, який, на жаль, вдалося загасити сьогодні. Цього запалу зараз вже немає. І це результат владної політики зомбації через ЗМІ. Адже в країні немає

вільних медіа, де можна почути якусь відмінну думку від тієї, яку пропагує наша влада.

Думаю, якби добровольці не зупинили все, то сьогодні у нас була б феодальна країна. Просто поділили б її на наділи, де 300 сімей правлять країною, а інші працюють на них. Саме через те, що добровольці зламали усі ці плани влади, на війні їх підставляли усі та завжди. Ті резерви, які обіцяли, постійно десь губилися чи втікали, а самих добровольців кидали у найгарячіші точки. Але військові є військові, тому повинні виконувати накази, які їм дають. Взагалі, як на мене, усі котли були сплановані наперед, як з нашого боку, так і з їхнього. Саме тому і в Іловайську, і в Дебальцево опинилася більшість добровольців, яких хотіли знищити як активний прошарок суспільства.

Майбутнє лише на рідній землі. Сьогодні молоде покоління активно вийджає з країни, бо не бачить тут перспектив, не бачить можливостей отримувати гідну заробітну плату, зробити якусь кар'єру. Адже у нас це можливо, лише якщо догоджати своєму керівнику. А так, щоб самому, своїми здібностями і розумом досягти успіху – дуже складно.

Свого часу я, як то кажуть, працювавши на дядька на одній фірмі, потім на іншій, зрозумів, що це не той шлях. Перед цим за програмою стажування від університету я рік прожив у Голландії, де працював технологом на заводі «Філіпс». І от, повернувшись в Україну, бо тут була дружина, дитина, я вирішив залишитися. Там добре, питань немає, але потрібно розвивати свою країну. У Голландії я побачив, як можуть жити люди, якщо вони гідні того, і зрозумів, чому ми не живемо так само. А відповідь проста – у нас постсовітський депресивний синдром.

Коли мене питають, чим росіяни відрізняються від українців, я маю однозначну відповідь – жагою до волі. Волі у виборі, де ти будеш працювати, де будеш жити та що робитимеш. У Росії такого вибору просто немає. От тому я, попрацювавши на дядька, вирішив зробити свій вибір – відкрити власне підприємство і став працювати на себе. Бо дядько ніколи тобі нічого просто так не принесе на тарілочці. Навіть якщо ти на щось заслугуєш, то ніколи не будеш оцінений на всі 100%. Ким би ти не був, яким би ти не був та хто б не був твоєм хазяїном. Українці чудово усвідомлюють це, тому і борються за свою землю, за красу долю для своєї країни та її розвиток. Вони хочуть, щоб їхні діти не втікали за кордон, а жили у своїй країні, яка зможе забезпечити їм гідне життя.

Таня Люта



Допомага Майдану та АТО

Починаючи з перших днів Майдану, я був волонтером. Возив людей, їжу, медикаменти, намети, каремати, дрова. Тоді я був приватним підприємцем у Вінниці, і дуже багато моїх друзів підтримувало революцію, зокрема і матеріально. Згодом ми об'єдналися з власниками маршруток. Вони виділяли транспорт, а ми займалися збором всього необхідного і робили кілька рейсів до Києва, на Майдан. Іноді виходило так, що залишався на кілька днів у столиці, але потім знову повертався до Вінниці, бо там на мене теж чекали, щоб збирати допомогу.

Проходить час Майдану, вже пішла російська агресія в Криму, видно, що півострів здають. Всі відстежують, що і як там відбувається. А ми, усвідомивши усю серйозність ситуації, починаємо возити допомогу вже не на Майдан, а на Донбас. Після декількох таких поїздок я зрозумів, що також маю йти воювати на Донбас. Чому я просто так катаюся туди-сюди? Є ж деякі навички, вміння, досвід. Потрібно спрямовувати все у правильне русло. І склалося так, що майже все, чим займався у повсякденному житті, потім застосовував у зоні АТО: і контраварійне водіння, і стрільбу, і навички з боротьби самбо та боксу. Навіть елементарне – рукопашний бій, який постійно застосовувався у диверсійних групах.

Російськомовна бандерівка

Мама в мене росіянка, батько – українець. Але був випадок під час Революції, який дав мені зрозуміти, як до всіх цих подій ставляться мої батьки. Коли ми брали облогу, щоб захистити її від захоплення сепаратистами, я забіг на кілька годин додому перепочити. Залітаю до хати у броніку, в будівельній касці і весь на параної, що за мною стежить поліція. По телевізору якраз показують Майдан, і мама перед ним стоїть, співає гімн України. Я кажу до неї: «Маме, ти що, українською мовою співаєш?» А вона відповідає: «Да, я русскоязычная бандерівка».

Тому розумієте, що від війни мене дуже ніхто не відмовляв. Тим більше, мама знала, який я. Ще за часів Помаранчевої революції я їздив на своїй машині із табором з гучномовцем: «Разом нас багато, нас не подолати». Тому вона знала, що в цій революції волонтерством все не закінчиться, рано чи пізно я піду захищати Донбас. Своє рішення я тримав у секреті до кінця, до останнього. Потім просто сказав: «Все, я збираюся». Мама запитала, куди піду. Відповів, що в батальйон «Дон-

Батальйон «Донбас» і ні кроку в бік

Кому постало питання куди йти, я довго не думав. Дуже багато хлопців з Майдану, яких я знаю, записалися у «Донбас». Тому і я вирішив преднатися до батальйону. По-перше, це був перший добровольчий батальйон. Він почав спротив там, у Донецькій області, проти нахабних міліціонерів, які почали вивішувати російські прапори, проти сепаратистів. І з цим вони справилися елементарно. По-друге, оскільки багато моїх знайомих, людей надійних, людей взагалі нової формації йдуть

як мінімум на 2-3 км, а в ідеалі й на 5 км знати, що відбувається попереду чи навсібіч. Тому розвідка йде вперед, і якщо не вийшло зробити розвідку звичайним, робить розвідку босом. А тоді вже доносить зібрану інформацію про те, що коїться попереду, усій роті.

Чеченський генерал

На війні мені випав шанс познайомитися з добровольцями-чеченцями батальйону імені Джохара Дудаєва та особисто із його командиром, нині покійним Ісою Мунаєвим. Мав честь тричі виходити з ним в диверсійно-розвідальні виходи на територію ворога з метою знищення блок-постів, транспорту, залізничних колій. І дуже багато з ним спілкувався. Спочатку почнали з військових тем, тоді плавно переходили на політику, економіку.

У його батальйоні були не лише чеченці, а й українці, росіяни, грузини. Так сталося, що коли Кадиров став президентом, усі, хто воював проти російської окупації в Чечні, пороз'їжджались по Україні, Грузії, Європі. Особисто Іса Мунаєв працював в Данії, був успішним бізнесменом, але заради свободи України покинув все і приїхав воювати на Донбас. Він сам пройшов дві чеченські війни, був бригадним генералом та командантом Грозного в останній війні, тому досвіду мав багато. Людина з великими і благородни-



БЕЗ АТЕСТАТІВ І ЗНО: ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ З ДОНБАСУ ТА КРИМУ ДІЄ СПРОЩЕНА СИСТЕМА ВСТУПУ ДО ВИШІВ

В Україні працюють 72 освітні центри для абітурієнтів з тимчасово окупованих територій. Вони дозволяють молоді вступити до українських вишів за спрощеною процедурою. Випускники не складають ЗНО. Їм треба пройти лише державну підсумкову атестацію з української мови і літератури та історії України. Скласти вступний

іспит або пройти творчий конкурс. Задля безпеки абітурієнтів їхні прізвища зашифровуються. Скласти екзамен можна без паспорта і українського атестата. Крім

того, діють сертифікати ЗНО 2016 і 2017 років. Процедура вступу триває 3-4 дні. За необхідності на цей час виші забезпечують вступників гуртожитками.

Більше інформації про спрощений вступ можна отримати за номерами: 0-800-504-425; 0-800-504-570; 0-800-504-522; 0-800-504-511.



Вступ 2018 Освітні центри «Донбас-Україна» і «Крим-Україна»

Центри працюватимуть з 4 червня до 28 вересня

Вступ на бюджет

| Бакалавр | Молодший спеціаліст на базі 11 класів | | Молодший спеціаліст на базі 9 класів | |
|--|---------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|------------------------|
| | Крим | Донбас | Крим | Донбас |
| Прийом документів | до 18.00. 20 липня | до 18.00. 20 липня | до 18.00 1 серпня | до 18.00 1 серпня |
| Вступні іспити | до 23 липня | до 26 липня | до 7 серпня | до 7 серпня |
| Зарахування | до 12.00. 26 липня | до 12.00. 7 серпня | до 12.00. 8 серпня | до 12.00. 14 серпня |
| Вступ на контракт (на всі освітні рівні для вступників з Криму і Донбасу): | | | | |
| Прийом документів та вступні іспити – до 26 вересня Зарахування – до 30 вересня | | | | |

www.mon.gov.ua fb/uamon/ vstup2018@mon.gov.ua

ВЕТЕРАНИ МАЮТЬ ПРАВО!(?)

З нагоди Дня Конституції ми вирішили дізнатися, які права є у ветеранів, які пройшли бойові дії у зоні АТО, та чи дійсно усі вони забезпечуються українською владою. Розібратися у цих питаннях та в тому, чому найважливішим завданням для країни сьогодні має стати створення окремого міністерства, що буде займатися справами АТОвців, нам допомігала координаторка аналітико-адвокатського центру ГО «Юридична сотня» Вікторія Лавренко.

Рівняння на Радянський Союз. Підтримка тих, хто воював за свободу інших людей – запорука сильної армії та міцної держави. Особливо актуальною вона є для тих держав, які беруть участь в активних бойових діях. Бо створення до ветеранів безпосередньо пов'язане з бажаннями решти людей служити в армії та інших силових структурах і відображається на дієздатності військо загалом. Усвідомлюючи цей зв'язок, передові країни світу постійно розробляють нові та вдосконалюють існуючі системи соціальної і правової підтримки ветеранів, їхньої психологічної реабілітації, професійної адаптації та інтеграції до цивільного життя.

Україна ж перебрала свою систему підтримки ветеранів з далекого Радянського Союзу. Саме радянський підхід лежить в основі Закону «Про статус ветеранів війни, гарантії соціального захисту», який сьогодні визначає, хто такі ветерани та на які пільги і гарантії вони мають право. За ним сьогодні в Україні існує 8 державних програм та 21 пільга, якими можуть скористатися усі ветерани, зокрема і воїни АТО. Однак така кількість пільг не завжди окупає їхню якість у наших реаліях. Багато положень статей закону обмежуються підзаконними актами, відсутністю бюджетних коштів або цілковитою відсутністю затверджених порядків реалізації певних прав.

Закон, який побудований на принципах радянської системи, міг працювати, коли кількість ветеранів щороку зменшувалася. Але з початком російської агресії проти України їхня кількість навіки почала різко зростати. Станом на 1 червня 2017 року загальна кількість ветеранів в Україні становила майже 1,6 мільйона осіб, що дорівнює 4% всього населення. Проте учасників АТО з них лише 20%. Решта – ветерани військової служби, члени сімей загиблих, учасники війни, куди входять навіть ремонтні бригади, які просто забезпечували електропостачання у місцях підвищеної небезпеки під час війни. Більш того, статус ветерана в Україні сьогодні мають колишні працівники КДБ та НКВД.

Допомогу – тим, кому вона потрібна. Проблема реалізації прав ветеранів пов'язана і з адміністративними пільг. Адже сьогодні цю роботу займається 22 органи влади. Тобто імовірність того, що людина, яка звернулася по допомогу в якусь одну установу, їй нададуть усі необхідні послуги або хоча б скажуть, куди потрібно звертатися, дорівнює нулю. Як правило, для отримання допомоги ветерану потрібно пройти безліч бюрократичного пекла та витратити на це не один місяць, а то й рік свого життя. Саме тому волонтери та активісти сьогодні активно виступають за створення спеціального міністерства, яке буде займатися справами тільки ветеранів. Це не лише покращить стан справ угалузі, а й дасть можливість реальної допомоги тим, хто її потребує.



Таня Люта

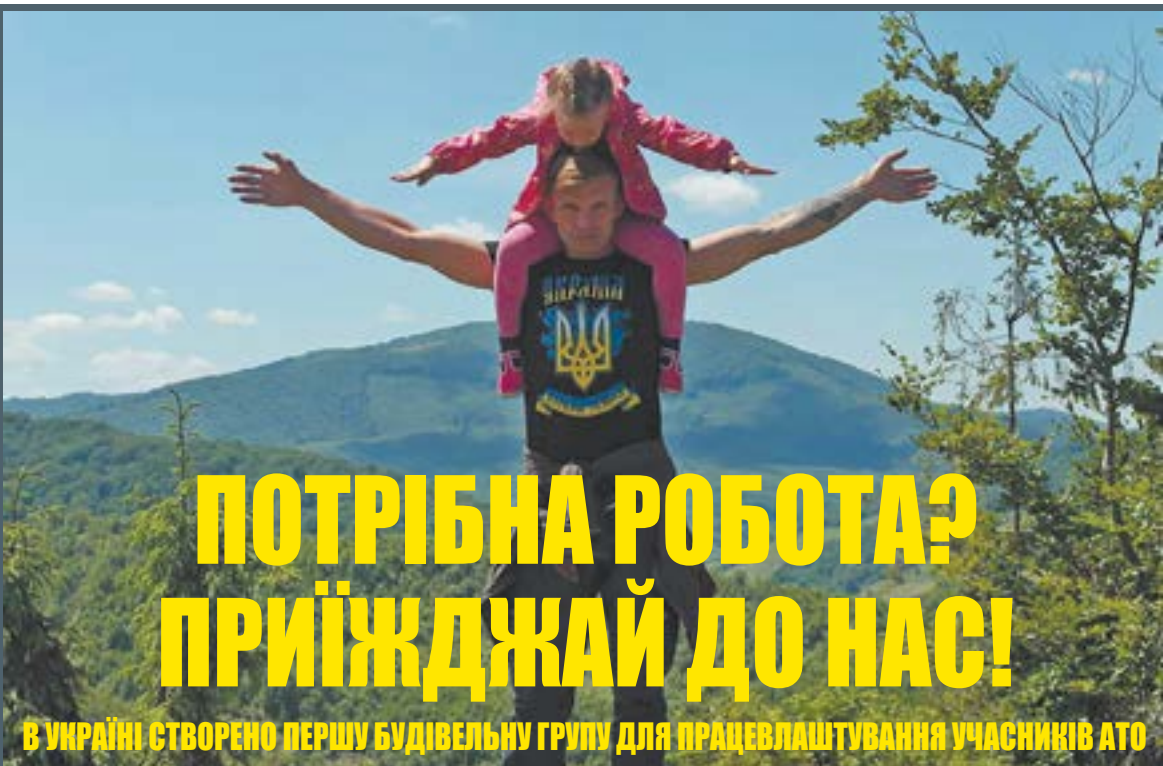
Щоб отримати роботу, потрібно бути у належному емоційному та фізичному стані. А щоб бути у належному стані – потрібна робота і постійний дохід... Замкнуте коло?

А от і ні! Як підтверджує досвід учасників АТО Олексія Тео і Дмитра Герасимова, а разом з ними волонтера Владислава Нікітчюка – вихід є. Чоловіки першими в Україні заснували Будівельну Тактичну Групу – проект соціальної адаптації ветеранів через працевлаштування.

Чому б не створити робочі місця самим собі?

Так три місяці тому сказав собі один із засновників проекту, волонтер з перших днів війни Владислав Нікітчюк. Сказав – і зробив.

Тепершній колега Владислава, Олексій Тео захоплено розповідає: «Проект розпочався дуже цікаво. І можна сказати – спонтанно. Після повернення з АТО ми з хлопцями сміялися над поняттям «цивільна реабілітація». На той час ми почали працювати з дуже класним психологом міжнародного рівня. Він нас налаштував на те, що постійно будуть розмови про те, як відійти від війни. Дуже багато хлопців (у мене ось-



В Україні створено першу будівельну групу для працевлаштування учасників АТО

бисто це якось простіше вийшло) повертаються і розмовляють тільки про війну. Але треба пам'ятати,

що життя продовжується. Війна йде, а життя продовжується. Не треба сидіти вдома і бухати. Треба брати себе в руки і йти працювати. Тоді і жінка тебе любить, і діти задоволені. Сім'ї треба забезпечувати. Багато дружин «піляють» своїх чоловіків стосовно цієї теми.

Потрібна робота? Ну, чого ти сидиш? Приїжджай до нас, попрацюєш з нами. Ти чоловік, ти повинен бути самостійною людиною. Ниття ще нікому не допомогло».

Фізична праця забирає мотлох з голови

Влад і Олексій – професійні будівельники. Разом із Дмитром їм було легко розпочати таку важливу справу. Вони розуміються на

своєї роботі, часто дають доречні поради замовникам, щоб ті заеконили кошти. Тому до будівельної групи вже є довіра. На хорошу репутацію працює і те, що проект передбачає «сухий закон» і відповідальне ставлення до роботи. Всі задоволені – і ветерани, і клієнти.

«Можливо, хтось себе знайде саме в цій професії – будівельника. Вона дуже цікава. Розвиває логіку, майстерність, терпіння, – розповідає про улюблену справу Олексій. – У нас багато побратимів, котрі мають творчі заняття. Ї ї такі, що меблі виготовляють. Ми обов'язково будемо співпрацювати. У нас уже відпрацьована

система зв'язків, своєрідна база даних. Ми завжди пропонуємо послуги побратимів своїм клієнтам». Чим же займаються хлопці? Будівельна тактична група – це будівництво «під ключ» приватних будинків, квартир, помешкань комерційного призначення. Є можливість будувати з чистої земельної ділянки повністю під заселення. А ще хлопці займаються дизайном інтер'єрів і ландшафтів, працюють над декором, виготовляють зовнішню та внутрішню рекламу. Активно використовують технології «розумного будинку», екологічні та енергозберігаючі практики.

Проект має благодійну місію. Хлопці безкоштовно роблять ремонт людям з інвалідністю.

«Праця – дуже хороша реабілітація, – запевняє Дмитро Герасимов. – Вона забирає весь мотлох з голови і заповнює всі думки». Діяльність будівельників поки що зосереджена в Києві. У планах – розширювати географію проекту по всій країні. Долучитися до команди може кожен ветеран, борець, волонтер. Не обов'язково мати досвід – тут, як у великій родині, всьому навчати, підкажуть, підтримають.

Маричка Іжачок



Повысят зарплаты и пенсии

В соответствии с госбюджетом, 1 июля повышаются минимальные стандарты в стране. Прожиточный минимум поднимут от 1373 до 1434 гривен. Следовательно, вырастут минимальные размеры зарплат и пенсий.

Так, трудоспособные лица будут получать минимум 3 723 грн в месяц или 22,41 грн в час. При этом увеличиваются размеры штрафов за нарушение трудового законодательства для юридических лиц и физлиц-предпринимателей, которые используют наемный труд. За фактический допуск работника к работе без оформления трудового договора, оформление на неполное рабочее время в случае фактического выполнения работы, выплаты зарплат без начисления и уплаты ЕСВ штраф увеличивается до 111 690 гривен за каждого работника.

Минимальная пенсия для тех, у кого есть необходимый стаж работы (25 лет для мужчин и 20 лет для женщин), будет 1434 гривни. У высокооплачиваемых пенсионеров, заработавших на старость больше чем 10 минимальных пенсий, прибавка составит до 610 грн. Ежемесячно они будут получать



С 1 июля в Украине

до 14 340 грн.

Монеты станут раритетом. Национальный банк Украины

прекращает чеканить монеты номиналом 1, 2, 5 и 25 копеек. Все эти номиналы разменных монет

будут и далее находиться в обращении, однако в дальнейшем наличное обращение не будет по-

полняться новыми монетами указанных номиналов.

В случае отсутствия монет номиналами 1, 2, 5 и 25 копеек предприятия торговли и сферы услуг могут проводить округления в чеке суммы расчетов наличными деньгами в сторону уменьшения при сумме от 1 до 4 копеек или в сторону увеличения – при сумме от 5 до 9 копеек.

Запрет на домашнее молоко
Согласно требованиям договора с ЕС, Украина отказывается от домашней молочки. С начала июля в продажу будут допускаться три сорта молока: экстра-класса, высшего и первого. Чтобы избавить сельское население от негативных последствий, Минагрополитики рекомендовало ввести в действие Государственный стандарт Украины (ДСТУ) 3662: 2015 «Молоко-сырье коровье. Технические условия» с 1 июля 2018 года. Это означает, что теперь второй сорт молока (так называемое домашнее), от которого должны были отказаться, будет в новой версии ДСТУ и официально остается легальным вариантом при реализации сырья для промышленной переработки.



ТРЕНД РОКУ В УКРАЇНІ: ГАСТРОТУРИЗМ

Найкращий спосіб познайомитися з культурою країни – спробувати її на смак!

2018 рік в Україні називають роком гастрономічного туризму. Вибалгливі мандрівники втомилися від традиційних курортів з баналь-



ною програмою. Вони прагнуть оригінальності. І натрапляють на величезну палітру страв, які не відшукати більше ніде у світі. Рецепти тих страв шліфувалися століттями. Тією смакотаю варто навчитися насолоджуватись!

ЗАКАРПАТТЯ: бринза і ковбаса з варенням

У селі Ботар Виноградівського району є незвичайна ферма «Пан Еко». Тут виготовляють карпатське варення. Яблучне, кизиліве,

сливове, полуничне, порічкове і чорничне.

Фірмова страва «Пан Еко» – ковбаса з варенням. М'ясо для ковбаси також виготовляють на фермі з волохатої свині, карпатської корови і чеської кози.

У Нижньому Селищі поблизу долини нарцисів розташувалася «Сельська сироварня» із залогом для дегустації. Сир тут виготовляють за інноваційною швейцарською технологією без ароматизаторів та консервантів – тільки коров'яче молоко. В асортименті три фірмових сири: «Сільський», «Нарцис Карпат» і «Хуст».



Буковина: меню 60-градусної міцності

Мамалига – ось що неодмінно варто спробувати туристу у Чернівцях.

Друга за популярністю страва на Буковині – десерт Папанаші – пон-



чики з сиру у вигляді бубликів, обсмажені в олії і політи чорничним джемом.

Тільки в Чернівцях можна скуштувати справжній чорничний лікер і сливову настоянку міцністю близько 60 градусів.

Тернопільщина: вареники з гречкою і м'язи в клярі
Тернопіль запрошує гостей вправ-



через озеро до ресторану «Хутір». До закладу ходять теплоходи і водні трамвайчики, тому дорогою можна насолодитися околищами і мальовничою природою. Фірмові страви ресторану: вареники з сиром і гречкою, м'язи в клярі і сирна юшка з грибною асорті.

Одеса: єврейські цаци

«Кларабара» – екстравагантний одеський ресторан з цікавим інтер'єром. Головна страва – судак з кедровими горішками. Ще одна пафосна страва під назвою «Цаци» – асорті з хрусткою рибкою під



часниковим соусом. А на десерт – «Мамчин Наполеон», приготований з листкового тіста з нижнім кремом.

Звісно, це не всі гастрономічні дива України. Сподіваємося, у вас з'явиться апетит до мандрівок і пошуку нових закладів. Смачних вам подорожей!

кооперативний альянс разом із польським представництвом. Також до нього долучились підприємці, бджолярі та арт-терапевти.

Робота до душі – найкраща адаптація
Після повернення зі Сходу України бійцям складно адаптуватися, звикнути до звичайного життя та швидко знайти роботу. Це підприємство стало дружним осередком для війн та їхніх родин, а також для переселенців. Тепер захисники України разом із близькими виготовляють медову продукцію та б'ювачою у цьому

ти, свічки та навіть подарункові набори. Окрему увагу бійці приділили фасуванню. Воно дозволяє зберігати усі корисні властивості продукції, а також має естетичний та привабливий зовнішній вигляд. Спільні ідеї об'єднують. Ініціатива «ФронтМед» демонструє, що бійці готові працювати задля якісного результату та вироблення необхідного продукту для українців. Спільна робота та щоденне удосконалення підприємства дають свої результати. І вже за три місяці роботи кооператив зміг налагодити виробництво і під-



МЕДОВИЙ БІЗНЕС ДЛЯ БІЙЦІВ АТО: ВИГОТОВЛЕНО З ЛЮБОВ'Ю

Кооператив «ФронтМед» пропонує широкий асортимент натуральної меду, а також десертів із різними начинками. Кошичні бійці АТО виготовляють натуральну продукцію та звикають до повернення у буденне життя.

У серпні 2017 року на Хмельниччині стартував підприємницький проект для бійців АТО та їхніх родин – кооператив «ФронтМед». Поштовою для його створення стала програма реабілітації війнів

– «Школа соціальної апітерапії». Протягом дев'яти місяців бійці опанували тонкощі ведення бджільництва та технологію виробництва медової продукції. Ініціативу підтримали Український



не лише бізнес. Деякі з них віднайшли в цьому своє покликання. Кооператив зміг об'єднати військових побратимів та створити затисне дружнє середовище. Окрім друзів, підприємство підтримує й сімейні стосунки. Адже робота цілими родинними забезпечує фінансово та налагоджує взаємини завдяки спільній праці.

«ФронтМед» спеціалізується на виготовленні натуральної та екологічно чистої продукції. Висока якість продукції робить товари не лише смачними, а й корисними. Вже зараз на сайті кооперативу користувач може знайти різні види меду, медові десерти із начинкою, трав'яні чаї, сушені фрук-

готувати для споживачів солодкі новорічні подарунки. Бійці та їхні близькі впевнені, що для ефективності виробництва потрібна командна робота та взаємоповага.

Робота кооперативу демонструє, як спільна ідея, що перетворилася на власну справу, може об'єднати навколо себе цілі родини. Окрім фінансового забезпечення, учасники отримують дружню підтримку та затисну робочу атмосферу. Бренд «ФронтМед» має усі шанси стати популярним та знайти своїх клієнтів. Адже бійці вірять, що не лише якість продукту приваблює покупців, а те, що цю продукцію виготовили з любов'ю.

Ольга Лихобабина



КРАЇНА, ДЕ ЗАЛИШИЛОСЯ ВОСЬМЕРО ЛЮДЕЙ

У Києві показали перший український псевдодокументальний фільм

На 47-му кінофестивалі «Молодість» показали перший український псевдодокументальний фільм «2020. Безлюдна країна» режисера Корнія Грицюка.

«2020. Безлюдна країна» – це фільм про еміграцію. За сюжетом, після підписання угоди з Євросоюзом і відкриття кордонів, усе населення залишає Україну. Натомість сюди

приїжджає молодий режисер з Канади українського походження. Хоча знайти хоч когось, хто залишився.

Восьмеро людей розповідають гостю про причини, які не дали їм покинути Батьківщину. Серед героїв фільму – модель, яка мріє представити країну на всесвітньому конкурсі краси. За відсутності конкурентів її беруть туди автоматично. В Одесі залишився вчений, який виготовляє роботів. Мріє першим створити

державу, повністю ними заселену. Ще режисер знайшов китайця. За наказом своєї влади, той досліджує придатність українських земель до заселення співгромадянами. Скаржиться, що довго не бачив жінок. Бухгалтер Олена вирішила переписати все майно в країні – на випадок, якщо хтось повернеться. Бойовик з Донбасу блукає пустими вулицями. Шукає українців, яких хоче вбити. Не вірить, що всі поїхали. І війни на Донбасі теж нема, бо всі його товариші повернулись до Росії.

«У фільмі все гіперболізовано, але така проблема є. Більшість старшокласників серйозно налаштовані виїхати. Причин, щоб виїхати, справді багато. Так само багато їх є, щоб залишитися. Навіть якщо вони скажені, як у більшості моїх героїв. Всі з України не поїдуть ні в 2020-му, ні в якомусь іншому році. Але це може стати великою проблемою, як у Вірменії. Там зараз лишилось лише три мільйона жителів. І половина з них живуть у столиці – Єревані. Ніхто не знає, скільки нас лишилось насправді. Останній перепис відбувся у 2001 році.



Кожного року його пересувають і пересувають. Бо дізнатись правду вже страшно», – каже режисер фільму Корній Грицюк.

Усі герої розповідають свої історії на камеру. Між ними – кадри українських міст і сіл, де зовсім немає людей.

«Коли ми говоримо про ігрове кіно, в якому всі поїхали, уявляємо голлівудські картини постапокаліпсису: перевернуті машини, дерева на дахах. Тому треба було вигадати нову

форму, щоб показати порожнечу. У нас замість розрухи чи занедбаності – порожні під'їзди, чисті квартири, зелені вулиці. Наче люди щезли самі собою і в один момент, – розповідає Грицюк. – Це – фільм-дискусія, фільм-обговорення. Я спробував у гіперболізованій формі описати процеси, які помічають в сучасній Україні, довівши їх до максимального абсурду».

За матеріалами gazeta.ua

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вам понравились материалы нашей газеты, и вы хотите, чтобы почта-льон каждый месяц приносил ее к вам домой? Оформите подписку на газету "Схід та Захід разом"! Это легче всего сделать через отделения Укрпочты, индекс газеты - 60192. Периодичность выхода - ежемесячно, стоимость подписки - 27 грн за пол года и 54 грн за год.

Контент издания «Восток и Запад вместе» помогает читателям критически осмысливать информацию, выявлять дезинформацию и пропаганду, информировать о ситуации в Украине, военном конфликте, ходе реформ и социально-экономических вопросах.

С ФРОНТА – В МИНИСТЕРСТВО

Верховная Рада Украины ввела дистанционный учебный курс для ветеранов АТО

Курс ориентирован на повышение конкурентного образовательного уровня ветеранов АТО, предоставление им дополнительных системных знаний и навыков о специфике государственного управления в Украине. Слушатели будут изучать конституционное и административное право, стратегию развития Украины, ознакомятся с навыками государствен-

ного управления и госслужбы. Выпускники курса получают сертификаты об обучении и будут допущены к прохождению конкурса для дальнейшей работы на должностях государственной службы.

Обучение платное – 1285,9 гривен. При этом ветеранам необходимо оплатить только 30% стоимости курса – 385 гривен.

Первая волна обучения пройдет с 22 июня по 23 июля. Вторая – с 27 августа по 28 сентября. Подать заявку на второй поток можно до 10 августа.

ПОЛЬЗА ВОДЫ С ЛИМОНОМ НА ОРГАНИЗМ

Лето – пора засушливая и жаркая. Каждый, кто хочет быть красивым, подтянутым, а главное – здоровым, должен ежедневно выпивать 2,5 литра воды. Желательно, с лимонным соком.

Теплая вода с лимоном – это поистине магический напиток. Особенно полезно пить его по утрам. И вот почему.

Насыщает полезными веществами

В лимоне содержатся витамины группы В, А, С, Р, кальций, железо, фосфор, магний, цинк, а также микроэлемент калий, необходимый для нормальной работы мозга и нервной системы.

Улучшает работу пищеварительной системы, печени и кишечника

Лимонный сок благоприятно действует на желудок, снимает симптомы изжоги, убирает отрыжку и препятствует газообразованию в

кишечнике. Вещества, содержащиеся в лимоне, стимулируют выброс токсинов, а вода выводит эти вредные элементы, тем самым очищая печень.

Борется с болезнями сердца

Регулярное употребление воды с лимонным соком способствует очищению артерий и сосудов. Это снижает риск возникновения и развития болезней сердца.

Очищает кровь

Помогая очистить кровеносные сосуды и артерии, вода с лимоном благотворно влияет на кровь, отлично справляется с высоким кровяным давлением, стабилизирует уровень сахара и холестерина в крови.

Помогает при простуде

Витамины и минералы, содержащиеся в воде с лимоном, активируют защитные силы организма, предотвращая инфекционные и простудные заболевания. Если бо-

лезнь все же вас настигла, сок лимона рекомендуется для лечения ангины и других воспалительных заболеваний горла.

Укрепляет иммунитет

Лимон, богатый витамином С, укрепляет защитные силы организма и повышает сопротивляемость вирусам. Если его недостаточно, человек начинает чувствовать себя перманентно уставшим и вялым.

В лимонах аскорбиновая кислота содержится в легко усваиваемом виде. Однако витамин С не имеет свойства накапливаться, поэтому употреблять воду с лимонным соком можно каждый день.

Улучшает состояние кожи

Регулярное употребление воды с лимоном – залог матовой и сияющей кожи. Витамин С будет буквально омолаживать ее изнутри и препятствовать появлению морщин и пигментных пятен.

Освежает дыхание

Обладая насыщенным вкусом и запахом, лимонный сок способен замаскировать неприятный запах изо рта и сохранить свежесть дыхания надолго. В чистом виде лимонный сок способен даже разъезжать эмаль зубов, а вот в сочетании с во-

дой будет оказывать очень мягкое и деликатное действие.

Способствует снижению веса

Отлаженная работа пищеварительной системы улучшает метаболизм, тем самым нормализует вес человека и препятствует отложению лишних килограммов. стакан воды с лимоном натощак способствует сжиганию жира и может в несколько раз повысить эффективность тренировок и спортивных упражнений.

Держит организм в тонусе

Во многом это объясняется наличием в лимонном соке витаминов

С и Р, которые благоприятно влияют на организм, повышая жизненный тонус и работоспособность человека. По утрам вода с лимоном бодрит ничуть не меньше, чем чашечка ароматного кофе.

Улучшает настроение

Научно доказано, что даже запах лимона способен прогнать тревогу и уныние. Этот цитрус благоприятно действует на нервную систему, успокаивает и убивает на корню самые первые признаки депрессии.

Берегите свое здоровье и красоту!

Марічка Іжачок



Газета «Схід та Захід разом» розповсюджується по всій Україні, газета є безкоштовною.
Реєстраційне свідоцтво КВ 22271-12171ПР від 10.08.2016
Засновник: ГО «Молодь за реформи та розвиток» та ГО «Об'єднання дружин і матерів

бійців учасників АТО».
Газета надрукована в друкарні «Юнівест Принт», тираж - 10 000 прим.
Адреса редакції: Дніпровська обл, 51000, м. Дніпро, вул. Чичеріна 21 конт.
Тел: 0800-21-10-10 (з 9:00 до 18:00)
e-mail: mrr.gromada@gmail.com

Підписний індекс: 60192
Над номером працювали:
Головний редактор - Московець Наталія;
літ. редактор - Литвинська Світлана,
журналісти: Олена Худенко,
Мілана Шаповалова,
Ольга Лихобабина,

Тетяна Люта,
Діна Шутова,
Ольга Купріянова,
Маринка Іжачок,
Анна Прихожай.