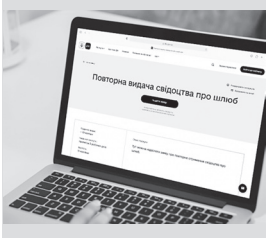


МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ



ЯК ОТРИМАТИ ПОВТОРНО ВТРАЧЕНЕ СВІДОЦТВО ПРО НАРОДЖЕННЯ, СМЕРТЬ, ШЛЮБ, РОЗЛУЧЕННЯ
Повторна видача документу, оригінал якого було вкрадено, загублено, пошкоджено чи знищено, здійснюються усіма відділами державної реєстрації актів цивільного стану, дипломатичними представництвами і консульськими установами. Що потрібно робити, щоби отримати документ?

стор. 3



... СВЯТА ДО МУЗИКИ ЛЮБОВ!

Продовжуємо серію публікацій до 60-річного ювілею Макарівської дитячої школи мистецтв. Про вплив музики на людей, про її роль у вихованні й розвитку дітей розповідає педагог з 50-річним стажем роботи в Макарівській дитячій школі мистецтв **Тетяна Миколаївна СКОРИК**.

стор. 8



ПЕРЕХІД НА ЗИМОВИЙ ЧАС:

ЯКІ РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я НЕСЕ ЗМІНА ЧАСУ

На зимовий час Україна перейде 29 жовтня. Про те, як зміна часу може позначитися на вашому здоров'ї і як цьому зарадити, розказала лікарка та health-експертка **Уляна Вернер**.

стор. 10



З 28 НА 29 ЖОВТНЯ ПЕРЕХОДИМО НА ЗИМОВИЙ ЧАС

Традиційно в останню неділю жовтня в Україні переводять стрілки годинників на зимовий час рівно о 04:00 на годину назад. Відповідно, у 2023 році час буде переведено в ніч із 28 на 29 жовтня.

Сучасні гаджети переходять на зимовий час автоматично, тому змінювати налаштування не доведеться. А ось на механічному годиннику потрібно буде перевести час вручну.

Макарівщина схиляє голову перед своїми полеглими захисниками...

З початку повномасштабного вторгнення військ росії на територію України, Макарівська громада одна із перших потерпала від ворожої орди. На захист нашої землі стали багато мешканців Макарівщини, які не рідко, навіть без зброї в руках, протистояли ворогам. Разом з ними героїчно боронили українську землю воїни ЗСУ. На жаль, свої серця вони навіки залишили Україні. Макарівщина має знати і пам'ятати своїх Героїв, які живуть у спогадах рідних, близьких, друзів, колег по роботі і просто тих, хто згадає їх добрим словом. Спогади про кожного з них публікуємо на сторінках нашого видання.

МАРИНОШЕНКО Володимир Георгійович
РОМАНОВ Руслан Сергійович
ПОЛЬШІН Володимир Вячеславович
ПЕТРОВСЬКИЙ Віталій Сергійович
АХАНОВ Михайло Миколайович
СУЛИМА Ярослав Степанович
ГРИЦАК Максим Олександрович
ХРОМЕНКО Віталій Петрович
СИДОРЕНКО Дмитро Олександрович
БРАЦЕЙКО Ігор Олександрович
СОЛОНІЙ Ігор Борисович
ПЕЛЮХІВСЬКИЙ Сергій Вікторович
ЗАБОРОВЕЦЬ Сергій Володимирович
РАДЧЕНКО Олександр Олексійович
КИРПАЧ Олександр Дмитрович
КУДРІК Андрій Аркадійович
ІЗМАЙЛОВ Андрій Олександрович
ПЕТРУШЕНКО Олексій Володимирович
ВАРГА Руслан Дмитрович
ЗАДОРЖНИЙ Сергій Іванович
ГОЛОВЧЕНКО Андрій Олександрович
ПАЛЮХ Іван Федорович
ОПАНАСЕНКО Сергій Олександрович
ЧМІЛЬ Павло Михайлович
ПРОПОПЕНКО Ярослав Вікторович
РУДЕНКО Віктор Леонідович

ШУЛЬГА Євген Михайлович
ЄВТУШЕНКО Іван Петрович
ЗАЛІСЬКИЙ Олександр Романович
СТРУТИНСЬКИЙ Владислав Францович
ШУЛЬГА Дмитро Сергійович
СЕМЕНЕНКО Дмитро Олександрович
ФІСЮРЕНКО Вячеслав Віталійович
КОТ Олег Миколайович
БОДРЯГІН Володимир Олександрович
ШУЛЬЖЕНКО Максим Станіславович
АНДРЕЄВЦЕВ Євгеній Вячеславович
НЕЧИПОРЕНКО Анатолій Миколайович
ХОМЕНКО Олександр Васильович
ГОЛОТА Дмитро Володимирович
ПЛЕВАКО Владислав Юрійович
ОЛІЙНИК Олександр Вікторович
БУГАЙ Олексій Олексійович
ГАВРИЛЮК Леонід Миколайович
БОНДАРЧУК Мирослав Олександрович
ГУМЕН Сергій Анатолійович
ДОМАЩЕНКО Петро Михайлович
СОЛОВІЙОВ Сергій Олександрович
СТЕПАНЮК Олексій Володимирович
ПОПОВ Сергій Сергійович
ГОРИЦЬКИЙ Руслан Валентинович
ФЕДОРЕНКО Дмитро Сергійович

РАДЧЕНКО Денис Анатолійович
МУКШИМЕНКО Олексій Михайлович
ДУДАЙ Віталій Вікторович
ЦИБЕНКО Олександр Анатолійович
ВОЗНЕНКО Сергій Миколайович
ОХРИМЕНКО Віталій Володимирович
КОНОНЕНКО Олег Михайлович
БІРЮК Роман
ГРИЦЬКОВ Олександр Володимирович
ЛЯШУК Олександр Анатолійович
ПЕТЮХ Костянтин Васильович
ЗАВІРЮХА Олександр Михайлович
АРТЕМЕНКО Олег Дмитрович
БУГАЙ Олександр
ОПАРАСТЮК Ігор
КУШНЕРИК Андрій
КУЩЕНКО Ілля Андрійович
МІСЮРЕВИЧ Олексій
ЛАЩЕВСЬКИЙ Юрій
ГОЛУБЕНКО Богдан Ігорович
ЧУПИРА Олександр Володимирович
КОЗАРЧУК Сергій
ЄФІМОВ Микола Іванович
ОМЕЛЬЧЕНКО Олександр Сергійович

Сини, чоловіки, батьки, брати і друзі, вічна і світла пам'ять Вам!

Макарівська селищна рада інформує:

І знову
Макарівщина в траурі...

Знову втрата в Макарівській громаді - старший солдат **Олександр ОМЕЛЬЧЕНКО**, головний сержант взводу 2-ї стрілецької роти 1 стрілецького батальйону в/ч А2167, загинув 11 жовтня 2023 року під час виконання бойового завдання поблизу населеного пункту Вугледар Волноваського району Донецької області. Олександр Сергійович з першого дня широкомасштабного наступу рашистів став на захист рідної Макарівщини. Згодом продовжив службу в 72-й бригаді «Чорних Запорозжів».

22 жовтня Макарівщина провела захисника в останню земну дорогу. Прощання відбувалось в Макаріві та в с. Наливайківка. Поховали Героя на кладовищі в Наливайківці. Щірі співчуття рідним та близьким Олександра. Нехай вічно спочиває Герой України!

Відбудова триває

Росія принесла біль та руйнування у нашу громаду. Під час активної фази бойових дій було пошкоджено та зруйновано понад 3600, більшість з яких - житлові. Другий рік поспіль триває активна відбудова.



Нині відновлено ще два багатоквартирні житлові будинки по вулиці Довженка Олександра 9 та 13, в Макаріві. Там будівельники замінили пошкоджений уламками від ракет дах.



Це стало можливим завдяки допомозі Міжнародної благодійної християнської організації «Medair». Вдячні благодійникам, які не залишаються байдужими і допомагають у відновленні!

Безкоштовне медичне
обстеження дітей на Макарівщині

Педіатр, ортопед, невролог (невропатолог), окуліст, гастроентеролог, отоларинголог - спеціалісти Київської обласної дитячої лікарні (м.Боярка) сьогодні провели комплексний огляд дітей в селі Липівка.

Завдяки сприянню заступника голови Київської обласної ради Тетяни Семенової та депутата Макарівської селищної ради Олександра Гулака, було організовано комплексне обстеження діток які проживають у деокупованому селі Липівка. Організувати такий вид обстеження Олександра Гулака попросили батьки, адже у теперішніх умовах раптових обстрілів дуже важко і небезпечно везти дітей на громадському транспорті до столичних медзакладів.

Олександр Гулак, на своїй офіційній сторінці у Фейсбук повідомив, якщо в інших населених пунктах Макарівської громади є потреба у медичному огляді



дітей, надання консультації спеціалістами, то лікарі неодмінно прийдуть до Вас.

Звернутись і попросити організувати такий огляд у Вашому населеному пункті можна за посиланням в особисті повідомлення <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063756008872>

Нагадуємо, усі огляди та консультації проводяться фахівцями БЕЗКОШТОВНО!

ДОПОМАГА ДЛЯ МАКАРІВЩИНИ
ВІД БЛАГОДІЙНИКА АМЕРИКАНЦЯ

Днями Макарівщину відвідав американський бізнесмен та меценат Делл Лой Хансен. Це вже його другий візит до нашої громади.

Під час зустрічі з паном Хансеном керівництво громади позначили подальшу співпрацю, зокрема, обговорили будівництво 32 індивідуальних житлових будинків в селі Андріївка, чії домівки були зруйновані внаслідок війни.



Зазначу, що завдяки співпраці з БФ «До України за любов'ю», де Делл Лой Хансен є головним донором, на сьогодні десятки родин нашої громади, які втратили



житло через агресію росії, мають тимчасове житло на своїх обійстях.

Також обговорили можливість продовження будівництва містечка для одиноких людей похилого віку у Колонщині, які внаслідок війни залишилися без житла. Для потреб їх мешканців на безоплатній основі будуть передбачені стоматологічна клініка, перукарські послуги, центр гарячого харчування та інше.

Дуже приємно мати справжніх друзів, які підтримують нашу Макарівську громаду!

Дякуємо пану Хансену за турботу і підтримку наших мешканців! Сподіваємось на подальшу та плідну співпрацю.

Благодійники допомагають
відбудовувати заклади освіти

До нашої громади з робочим візитом завітали Борг Вегар Соллелл - Генеральний директор Норвезької агенції розвитку співробітництва, Джонні Алмстад - радник та голова з гуманітарних питань посольства Королівства Норвегії в Україні, представники Норвезької ради у справах біженців в Україні (NRC) Роберто Віла-Сексто - Голова представництва NRC, Вероніка Брандфорд - менеджер північного офісу NRC, Авріль Джемс - менеджер програм північного офісу NRC, а також представники Товариства Червоного Хреста України.

Наша співпраця розпочалася ще у минулому році, коли ми підписали відповідні Меморандуми. Результатом яких є допомога місцевим мешканцям у наданні безкоштовних медичних оглядів та ліків, яку надає Мобільна медична бригада під егідою Товариства Червоного Хреста України. Також благодійники придбали для Плахтянської медичної амбулаторії генератори.

Представники Норвезької ради у



справах біженців в Україні відвідали Андріївську гімназію, яка є однією з найбільш постраждалих від бойових дій.

Обговорили можливі подальші кроки співпраці. Тож радий був чути, що благодійники хочуть й надалі підтримувати нашу громаду у питанні відбудови та надання гуманітарної підтримки.

Зазначимо, що наша громада вже отримала допомогу від NRC у відновленні житла, індивідуальну допомогу найбільш уразливим жителям громади та правову допомогу і консультування.

Найближчим часом NRC планують відремонтувати Наливайківську гімназію, Мотижинський ліцей (придбання обладнання для харчоблоку), Андріївську гімназію та Липівський ліцей (ремонт укріття) та надати ваучер на будівельні матеріали для Борівської гімназії.

Дякуємо благодійникам за їхню підтримку та допомогу у відбудові громади. Сподіваємось на подальшу плідну співпрацю на благо наших мешканців!

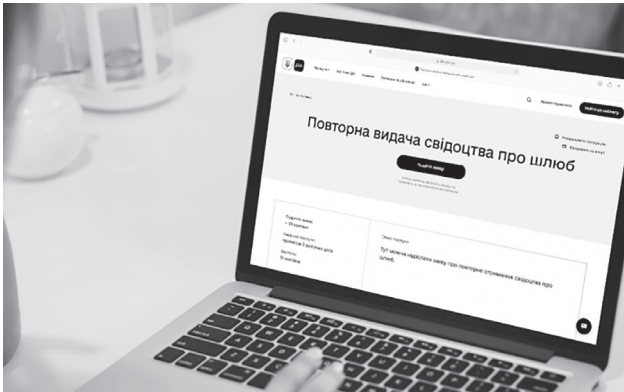


ЯК ОТРИМАТИ ПОВТОРНО ВТРАЧЕНЕ СВДОЦТВО ПРО НАРОДЖЕННЯ, СМЕРТЬ, ШЛЮБ, РОЗЛУЧЕННЯ



Повторна видача свідоцтва про державну реєстрацію актів цивільного стану, оригінал якого було вкрадено, загублено, пошкоджено чи знищено, здійснюється усіма відділами державної реєстрації актів цивільного стану, дипломатичними представництвами і консульськими установами, які знаходяться на підконтрольній Уряду України території.

Звернутися із заявою про повторну видачу таких документів можна очно або через Дію і потім отримати документ у ДРАЦС чи поштою. Далі розповідаємо детальніше.



ОЧНЕ ЗВЕРНЕННЯ ДО ДРАЦС

Зверніться до відділу державної реєстрації актів цивільного стану.

Із собою візьміть:

- оригінал паспорта;
- ідентифікаційний код.

Сплатіть мито - 51 коп. (0,03 неоподаткованого мінімуму доходів громадян).

Напишіть заяву - зразок заяви надають співробітники ДРАЦСу.

Строк надання послуги - 1 робочий день.

На свідоцтві, що повторно видане, робиться відмітка «Повторно».

Повторно видане свідоцтво має таку саму юридичну силу, як і попередньо виданий документ.

У ДІІ

Через портал «Дія» можна відновити такі втрачені документи:

- свідоцтво та витяг про народження;
- свідоцтво та витяг про смерть;
- свідоцтво про зміну імені;
- свідоцтво про реєстрацію чи розірвання шлюбу.

Як це зробити:

- авторизуйтеся на порталі Дія;
- клікніть Послуги ▢ Довідки й витяги;
- виберіть потрібний доку-

мент;

- вкажіть, для кого документ і причину повторної видачі;
- виберіть, де заберете документ;

• оплатіть послугу;

• підпишіть заяву Дія.Підписом або іншим КЕП.

За кілька днів можна забрати дублікат у ДРАЦС, який вказали при замовленні, чи у відділенні або кур'єром Укрпошти.

Внутрішньо переміщені особи мають право на усі види правничих послуг від системи безоплатної правничої допомоги - від консультацій до представництва інтересів у суді. Це право гарантує Закон України «Про безоплатну правничу допомогу».

У разі виникнення додаткових питань, а також з метою отримання більш детальної консультації, Ви можете звернутися з ПН по ПТ - з 09:00 до 18:00, СБ, НД-вих, до Макарівського бюро правової допомоги за адресою: вул. Дмитрія Ростовського, 26, смт Макарів, Київська обл., 08001; тел. (04578) 6-01-90.

Електронна адреса:

makarivske@legalaid.kiev.ua

В Україні зникнуть СМТ: Зеленський підписав указ



Документ прибирає поняття «селище міського типу» і вводить - «поселення».

Президент Володимир Зеленський підписав закон «Про дерадянізацію порядку вирішення окремих питань адміністративно-територіального устрою України». Згідно з документом, відтепер у країні не буде такого поняття, як «селище міського типу».

«Президент підписав закон №8263 «Про дерадянізацію порядку вирішення окремих питань адміністративно-територіального устрою України», - повідомив у Telegram народний депутат Ярослав Железняк.

Документ пропонує прибрати чинне з 1981 року радянське регулювання питань адмінтерустрою, встановити чіткі процедури віднесення населених пунктів до категорії міст, селищ сіл, закріпити на рівні закону процедуру найменування та перейменування населених пунктів, спростити процедури встановлення меж населених пунктів тощо.

Зокрема, всі населені пункти з компактною забудовою та чисельністю населення понад 10 тисяч мешканців матимуть статус міста. При цьому міста, які не відповідають цьому визначенню, не будуть знижувати у статусі.

Населені пункти, які мають садибну забудову та чисельність населення понад 5 тисяч жителів, будуть просто селищами. Крім того, що скасовується поняття «селище міського типу» (смт), буде ще одне нововведення з запроваджується таке поняття як «поселення». Це будуть місця проживання людей, які не мають сталого населення та не належать до категорії «населений пункт». Інші населені пункти, що існують в Україні, будуть у статусі села.

Заочної форми навчання не буде: уряд підтримав законопроект про зміни у вищій освіті

З наступного року скасовується заочна форма навчання.

Студенти зможуть вибирати скільки вчитися і змінювати спеціальність після 1-2 років навчання.

Зокрема, студенти за контрактом зможуть регулювати термін навчання. Наприклад, пришвидшити навчання й завершити бакалаврат за 3 роки замість чотирьох. Чи навпаки — отримати ступінь за 6 років. Це допоможе формувати зручний графік, якщо працюєте чи хочете приділити більше уваги певним предметам.



Вибрати спеціальність тепер буде можливо після першого чи другого курсу. Вступає на певну галузь, 1-2 роки вивчає загальні предмети, далі — вибирає конкретну спеціальність, яка до душі.

Тарифи на світло і газ, якими вони будуть з 1 листопада

Для деяких споживачів суми зміняться

Електроенергія

Для населення тарифи на електроенергію змінилися влітку, з 1 червня. Зараз тарифи складає 2,64 грн за кВт-год. Незмінним тариф залишиться до завершення опалювального сезону.

Втім, для не побутових споживачів тариф зросте:

Укрзалізниця: 668,96 грн для першого класу напруги та 843,45 грн для другого; «ДТЕК Київські електромережі»: 638,61 грн для першого класу напруги та 704,87 грн для другого; «ДТЕК Київські регіональні електромережі»: 661,58 грн для першого кла-

су напруги та 790,89 грн для другого. Зеконювати на оплаті рахунків за світло можуть українці, які мають двозонний лічильник, який з 23.00 до 7.00 рахуватиме електрику за зниженим у два рази тарифом. В нічні години за кіловат треба платити 1,32 грн.

Газ

Більшість споживачів - 98% - обслуговує Нафтогаз, і тариф на газ для населення складає 7,96 грн за кубометр. Не змінюватиметься вартість газу як мінімум до квітня 2024 року. Інші постачальники надають газ за тарифами до 9,99 грн за кубометр.

У Колонщині відкрили «Чудо містечко» для родин ВПО і тих, хто втратив своє житло через війну в Україні

У нашій громаді відкрили «Чудо містечко» для найбільш уразливих людей похилого віку з числа внутрішньо переміщених осіб, які постраждали від війни.



Дане містечко вперше відкрило свої двері для людей з півдня та сходу нашої країни, де населені пункти

знають жорстоких обстрілів.

Воно стане місцем піклування, допомоги і підтримки найменш захищених літніх людей, які вимушені були залишити свої домівки.

Для потреб його мешканців на безоплатній основі будуть передбачені: стоматологічна клініка, перукарські послуги, центр гарячого харчування та кінотеатр.

Чому назвали саме «Чудо містечко»?

«Тому, що це слово означає саме те, що ми хотіли б для вас зробити, виповнити якусь вашу мрію, повернути те, що було так безжалюно і жорстоко у вас вкрадено і дати відчуття справжнього дива», - зазначив Лой Хенсен.



Такий масштабний проєкт став можливим завдяки нашій співпраці із нашим американським другом містером Хенсеном, який є головним донором БФ «До України з любов'ю».

Наша громада також перебувала під окупацією і ми маємо дуже багато руйнувань, ми так само зазнали горя як і всі, хто зараз перебуває в цьому містечку. Ми раді зустріти вас на теренах нашої Макарівської землі,

раді, що ви стали частинкою нашої громади.

Звертаюся зі словами щирої вдячності до Містера Делл Лоя Хенсена, адже завдяки його безпосередній допомозі ми маємо таке чудове містечко і можемо надати прихисток для людей, які втратили своє житло.

Також хочу подякувати благодійному фонду «До України з любов'ю» за вашу роботу, яку ви провели задля того, аби люди і з інших регіонів України тут мали прихисток.

Єднаймося навколо важливих справ, адже їх на сьогодні – чимало!

Вадим ТОКАР,
Макарівський селищний голова

ТРАГІЧНИЙ І ВЕЛИЧНИЙ ШЛЯХ (з історії села Мотижин)

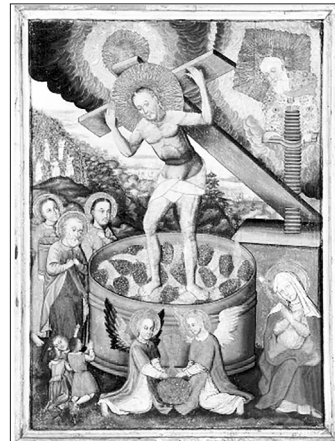
Село Мотижин розташоване на місці стародавнього міста Мутижир – оборонного пункту на підступах до Києва. Перша згадка про Мотижин (Мутижир згідно літопису) збереглася в Іпатієвському літописі за 1161 рік. Тоді великий князь київський Ізяслав-Миколай Давидович «...пішли до Білгорода на [город] Мутижир...»

Ще й сьогодні на околицях села можна знайти пам'ятки Трипільської цивілізації, на західних кордонах Мотижина ще й нині збереглися залишки Змієвих валів. У центрі Мотижина є досі залишки замковища (у свій час фортифікаційна споруда на західних кордонах Київської держави, у XVI–XVII ст. на городищі було зведено Мотижинський замок, що належав великим київським землевласникам Макаревичам, до нашого часу не зберігся).

За Андрусівською угодою 1667 р. територія сучасної Макарівщини знову увійшла до складу Речі Посполитої, що сприяло відновленню діяльності греко-католицької церкви, отців-василіан, які засновують на Правобережжі нові монастирі, церкви, школи, поширюють книги. Мотижин тоді входив до спадкових володінь князів Любомирських, які неодноразово підтверджували майнові права місцевої греко-католицької громади на подаровані земельні угіддя. Орієнтовно у 1722 році на місці більш давньої церкви був зведений Храм св. Георгія. В 1775 р. у грамоті власника Мотижина князя Антонія Любомирського, про храм зазначається: «...в моїх спадкоємних угіддях діє церква в містечку Мотижині, названа св. Георгія ...». До 1794 року мотижинська церква належала уніатам.

Активна діяльність греко-католицької церкви приводить до поширення нетрадиційної іконографії іконописних зображень, зразком для наслідування були, зокрема, гравю-

ри західноєвропейських майстрів XV–XVII століть. Так була створена українським митцем ікона «Христос у точилі», написана з роботи фламандського гравера Ієроніма Вірікса. Алегоричний мотив Ісуса Христа у виноградному точилі – про страждання Ісуса і його жертву, яку він приніс для блага людства.



Христос у точилі.
Ікона з церкви с. Мотижин Київської обл. Кін. XVII ст. (Національний художній музей України).

Зазвичай ікони такого типу у Німеччині, Франції, Нідерландах, Чехії, Польщі покликані зробити наголос на емоційну насиченість й покликані вразити глядача. Іконописець мотижинської ікони зовсім інакше показує цей сюжет. Він не прагнув вразити глядача драматизмом сцени, спокійно, навіть лагідно зображує український майстер сцену, привносячи в неї елемент простодушного народного світосприйняття. Проте в образ Бога-Отця майстер додає квітковий візерунок, що нагадує українські народні вишивки. А саме кольорове вирішення має багато спільного з колоритом україн-

ських настінних розписів другої половини XVII ст.

На початку XIX ст. Мотижин належав поміщику Шимановському, у 1864 році коштом парафіян на місці старої було збудовано нову церкву св. Георгія. А в 1860 році в Мотижині відкрито церковнопарафіяльну школу, де в перший рік навчалося 20 хлопчиків і 2 дівчинки. Її засновником був настоятель місцевої парафії Т. Волков.

Храм св. Георгія, відомий в Центральній Європі шедеврами доби Просвітництва, був зруйнований в 20-х роках XX ст. в душі «розстрільного» листа Леніна Молотову (1922 р.) щодо фізичної ліквідації священиків, пограбування храмів і знищення цих пам'яток європейської культури.

Слід зауважити, що метричні книги, клірові відомості, сповідні розписи церкви св. Георгія містечка Мотижина Київського повіту Київської губернії зберігаються в Центральному державному архіві України.

Ікону «Христос у точилі» було передано до Київського художньо-промислового музею (тепер – Національний художній музей України) священиком С. Ходзицьким, рід яких здавна служив у мотижинській церкві. Відтоді вона є частиною його фондової колекції і час від часу експонується у виставкових залах.

Релігійну громаду відродили у Мотижині вже за часів відновлення незалежності України, а саме у 1994 році. Перший час богослужіння відправлялися у пристосованому під храм приміщенні, допоки у 2010-х роках коштом парафіян не звели типову церкву.

На початку повномасштабного вторгнення російськими військами в Україну у 2022 році село Мотижин стало відомим всьому світові через жорстоке вбивство російськими військовими старости села О. Сухенко з родиною та ще біля 30 громадян.

Тому закономірно, що після звільнення ЗСУ села, мотижинці остаточно вирішили позбутися Московського Патріархату, 14 травня 2022 року громада відповідно до поданого прохання була прийнята до складу Переяславсько-Вишневської єпархії Православної Церкви України з юрисдикції Української Православної Церкви Московського Патріархату. 15 травня парафію відвідав керуючий єпархією митрополит Переяславський і Вишневський Олександр та відправив Божественну літургію.



Парафіяни села Мотижина з настоятелем та митрополитом Олександром біля церкви.

Нині парафіяни об'єдналися навколо нового настоятеля (ієромонаха Іларія Богущького), мають яскраво виражену проукраїнську позицію, беруть активну участь у допомозі Збройним Силам України.

Ольга КУДЛАСЕВИЧ

Ювілейний 2023 рік

Цього року виповнилося 15 років започаткованого пленеру «Макарів та околиці», підтриманого тодішнім головою, а нині депутатом Макарівської селищної ради Олександром Іващенком.



За ці роки в Макарівських пленерах взяли участь видатні українські мистці та мисткині, зокрема: народні художники України Андрій Чебикін, Микола Стратілат та заслужені художники України Анатолій Буртовий, Ігор Мельничук, Миколай Кочубей, Василь Корчинський.

У ювілейному, 2023 році, до Макарова на живописний пленер прибули: заслужений художник України Сергій Позняк, члени Національної спілки художників України Філіпп Чорнобров, Анатолій Древецький, Олександр Дорошенко і Рясим Сейдімов та художники Святослав Базюк, Олексій Мкртчян, Сергій Григор'єв.

Організатором мистецьких заходів, а саме – пленеру, майстер-класів з дітками загублених Захисників України та благодійних аукціонів, кошти від яких передавались та передаватимуться для потреб Збройних Сил України протягом 15 років – є заслужений художник України Анатолій Марчук.



Пленери у Макарові відбуваються завдяки підтримці небайдужих людей до образотворчого мистецтва та естетичного виховання учнівської молоді. Щира подяка за допомогу в проведенні



пленеру голові громадської організації «Спілка учасників бойових дій Макарівщини» Оксана Герасименко, волонтеркам Любові Машовець, Людмили Гарарук, Кароліні Куліковській, Галині Бондаревій та велика вдячність Борису Судаку – керівнику кафе «Каперна».

У 2023 році виповнюється двадцять років Макарівській картинній галереї, ідея створення якої належить добровольцю, академіку, заслуженому художнику України Анатолію Марчуку і заступнику голови Макарівської районної ради Анатолію Соломенку.

В галереї представлені картини видатних українських художників Василя Лопати, Андрія Чебикіна, Олександра Губарева, Георгія Якутовича, Василя Чебаніка, Миколи Компанця, Валентина Сергєєва, Наталії Ніколайчук, Миколи Стратілата, Володимира Кудкіна, Василя Перевальського, Миколи Родіна, Василя Корчинського і самого засновника галереї Анатолія Марчука.

З 20 по 22 жовтня цього року в Макарові художники-учасники пленеру писали краєвиди міста та околиць постраждалих від обстрілів та навали окупантів-москвитів у 2022 трагічному для України та людства році.



Попленерна виставка картин та мистецький аукціон відбулися 22 жовтня у реабілітаційному волонтерському центрі Макарова. Анатолій Марчук представив на благодійний аукціон 20 картин з власної колекції та роботи дітей, які були написані під час майстер-класу. Картини дітей та одна картина з колекції Марчука знайшли своїх поціновувачів. Аукціон триватиме протягом тижня он-лайн. Купуючи картини ми підтримуємо Захисників і Захисниць України, а картини написані художниками, учасниками пленеру, поповнять Макарівську картинну галерею, яка постраждала під час боїв за Макарів і потребує відродження. На відкритті попленерної виставки Анатолій Марчук розповів присутнім про історію заснування живописних пленерів та створення Макарівської картинної галереї.

Завершився захід виступом Героя України, лауреата державної премії імені Тараса Шевченка, народного артиста України, професора Анатолія Паламаренка, який віртуозно і натхненно продекламував поетичний шедевр Кобзаря «Чернець».

Опліски тривали довго на адресу народного артиста та організаторів та учасників живописного пленеру «Макарів та околиці 2023».

Маємо надію, що мистецькі заходи в Макарові матимуть продовження і в майбутні роки.

Анатолій ДРЕВЕЦЬКИЙ,
учасник пленеру

СПОРТ

У неділю відбувся футбольний турнір пам'яті Юрченка в м. Бородянка, де взяли участь вихованці секції футболу ФСК «Макарівська громада» (тренер Роман Голова-тук)

Команди-учасники:	5. ФК «Немішаєво»
1. СК «Юніор» (червоні)	За підсумками турніру «червоні» взяли срібло, а «жовті» посіли 4-те місце.
2. СК «Юніор» (жовті)	Кращого гравця отримав Мороко Іван.
3. ФК «Бородянка»	
4. ФК «Коростень»	



З 4 по 16 жовтня проходив чемпіонат Європи з параволейболу серед спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в італійському місті Каорле, де взяли участь спортсмени з Макарова - брати Андрій та Роман Прищепи



12 днів поспіль прихильники та вболівальники затамувавши подих спостерігали за іграми української національної збірної команди. У змаганнях взяли участь 10 жіночих і 12 чоловічих збірних команд, які боролися не лише за титул чемпіонів Європи, а й за ліцензію на Паралімпіаду-2024.

Чоловіча параволейбольна збірна команда провела 8 надскладних ігор та виборола третє місце.

Вітаємо наших переможців! Це надскладна та дуже важлива для всіх перемога! Вам вдалося показати всім свої можливості, здібності, таланти і вміння! Пишаємося вами та захоплюємося вашою силою духу!



Інф. Макарівської селищної ради

ТЕЛЕПРОГРАМА

Понеділок, 30 жовтня

Схід Сонця **6:46** Захід **16:42**
Тривалість дня **9:56**

СТБ	родина. Весілля» (12+)
9.00 Т/с «Альпійський патруль» (16+)	14.50 «Загублений світ»
10.55 Т/с «Агенти справедливості»	16.45 ПРЕМ'ЄРА! «Загублений світ»
13.40 Т/с «Сліпа» (12+)	17.50 «Обережно! Фейк»
17.05 Т/с «Слід» (16+)	18.55 ПРЕМ'ЄРА! «Обережно! Фейк»
18.55 СуперМама	20.00 Т/с «Козирне місце» (16+)
20.00 Т/с «Слід» (16+)	21.55 Х/ф «Сонце, що сходить» (16+)
21.50 Т/с «Черговий лікар» (12+)	0.35 Т/с «Опер за викликом-6» (16+)
23.50 Т/с «Агенти справедливості»	2.15 «Загублений світ»
Канал «2+2»	
6.00 «Джедаї»	
6.50 Т/с «Опер за викликом-2» (16+)	
10.45 Т/с «Одна	

НТН	5.20 «Речдок»
6.50 «Top Shop»	8.00 «Страх у твоєму домі»
9.00 «Випадковий свідок»	10.30 «Top Shop»
11.05 «Речдок»	12.45 «Випадковий свідок»
13.45 Т/с «Смерть у раю» (16+)	15.40 Т/с «Менталіст»
17.15 «Речдок»	19.00 «Історії війни»
19.20 Т/с «Смерть у раю» (16+)	21.20 Т/с «Менталіст»
23.00 «Речдок»	23.00 «Речдок»
0.40 «Історії війни»	0.55 «Випадковий свідок»
1.45 «Правда життя. Професійні байки»	

Enter-фільм	6.00 Х/ф «Чоловічі історії»
7.10 «Телемагазин»	7.40 М/ф
7.55 «Зіркові долі»	8.35 «Україна вражає»
9.20 «Телемагазин»	9.50 «Україна вражає»
10.15 «Корисні поради»	10.45 «Зіркові долі»
11.25 «Телемагазин»	11.55 Х/ф «Мамо, я льотчика люблю»
13.30 «Телемагазин»	13.45 Т/с «Головний підозрюваний»
17.30 Т/с «Розслідування Мердока»	22.50 Т/с «Головний підозрюваний»
2.35 «Зіркові долі»	
ТЕТ	6.00 Т/с «Прибулець»
7.00 Сніданок з 1+1	

Примітка: Цифрові позначки у програмах вказують на класифікацію:

- 1 категорія – без обмеження.
- 2 категорія («12+» або «16+») – передачу або фільм можна дивитися дітям лише у присутності батьків;
- 3 категорія («18+») – можна дивитися особам, яким виповнилося 18 років.

9.30 Ближче до зірок	11.00 Т/с «Касл» (16+)
15.00 Панянка-селянка	17.00 Моя суперродина. Новий сезон
18.00 Т/с «Встигнути до 30»	20.00 Х/ф «Сутінки» (16+)
22.20 Х/ф «Армагедон» (16+)	1.20 Одного разу під Полтавою
2.20 Танька і Володька	

Канал «1+1» Україна	6.30 «Міняю жінку» Серія
7.00 «Сніданок з 1+1»	9.30 «Міняю жінку 6»
11.00 «Міняю жінку 7»	15.10 «Міняю жінку 13»
16.10 «Сімейні мелодрами - 6»	18.10 «Говорить вся країна»
20.30 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»	25 с.

Вівторок, 31 жовтня

Схід Сонця **6:47** Захід **16:41**
Тривалість дня **9:53**

СТБ	Канал «2+2»
7.00 Ранок у великому місті	6.00 «Джедаї»
8.00 Т/с «Альпійський патруль» (16+)	7.30 Т/с «CSI: Місце злочину» (16+)
10.50 Т/с «Агенти справедливості»	14.00 «Загублений світ»
13.40 Т/с «Сліпа» (12+)	18.00 Х/ф «День, коли Земля зупинилась» (16+)
17.00 Т/с «Слід» (16+)	20.00 Т/с «Козирне місце» (16+)
18.55 СуперМама	21.50 Х/ф «Джон Картер: Між двох світів» (16+)
20.00 Т/с «Слід» (16+)	0.15 Т/с «Опер за викликом-6» (16+)
21.50 Т/с «Черговий лікар» (12+)	2.10 «Загублений світ»
23.50 Т/с «Агенти справедливості» (12+)	

3.00 «Інформаційний марафон «Єдині новини»	4.45 «Джедаї»
НТН	5.20 «Речдок»
6.50 «Top Shop»	8.00 «Страх у твоєму домі»
9.00 «Випадковий свідок»	10.30 «Top Shop»
11.00 «Речдок»	12.45 «Випадковий свідок»
13.40 Т/с «Смерть у раю» (16+)	15.40 Т/с «Менталіст»
17.15 «Речдок»	19.00 «Шукаю тебе»
19.20 Т/с «Смерть у раю» (16+)	21.20 Т/с «Менталіст»
23.00 «Речдок»	

0.40 «Історії війни»	0.55 «Випадковий свідок»
1.45 «Правда життя. Професійні байки»	2.45 «Речовий доказ»
4.55 «Таємниці кримінального світу»	Enter-фільм
6.00 «Корисні поради»	7.10 Телемагазин
7.40 М/ф	7.55 «Зіркові долі»
8.35 «Україна вражає»	9.20 Телемагазин
9.50 «Україна вражає»	10.10 «Корисні поради»
10.45 «Зіркові долі»	11.25 Телемагазин
11.55 Х/ф «Такі красиві люди»	13.30 Телемагазин
13.45 Т/с «Головний підозрюваний»	

17.30 Т/с «Розслідування Мердока»	22.50 Т/с «Головний підозрюваний»
2.35 «Зіркові долі»	ТЕТ
6.00 Т/с «Прибулець»	7.00 Сніданок з 1+1
9.30 Ближче до зірок	11.00 Т/с «Касл» (16+)
15.00 Панянка-селянка	17.00 Моя суперродина. Новий сезон
18.00 Т/с «Встигнути до 30»	20.00 Х/ф «Сутінки. Сага: Молодий місяць» (16+)
22.25 Х/ф «Кінгсмен: Таємна служба» (16+)	0.50 Одного разу під Полтавою

1.50 Танька і Володька	2.20 Одного разу під Полтавою
Канал «1+1» Україна	7.00 «Сніданок з 1+1»
9.30 «Міняю жінку 6»	11.00 «Міняю жінку 7»
15.10 «Міняю жінку 13»	16.10 «Сімейні мелодрами - 6»
18.10 «Говорить вся країна»	20.30 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»
26 с.	21.15 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»
27 с.	22.15 «Світ навиворіт»
1.40 «Інформаційний марафон «Єдині новини»	5.35 «Міняю жінку 7»
12 с.	

Середа, 1 листопада

Схід Сонця **6:49** Захід **16:39**
Тривалість дня **9:49**

СТБ	Канал «2+2»
7.00 Ранок у великому місті	6.00 «Джедаї»
8.00 Т/с «Альпійський патруль» (16+)	7.05 Т/с «CSI: Місце злочину» (16+)
10.50 Т/с «Агенти справедливості»	9.50 Т/с «CSI: Місце злочину» (16+)
13.40 Т/с «Сліпа» (12+)	13.15 «Загублений світ»
17.05 Т/с «Слід» (16+)	17.10 Х/ф «Без обличчя» (16+)
18.55 СуперМама	20.00 Т/с «Козирне місце» (16+)
20.00 Т/с «Слід» (16+)	21.50 Х/ф «Знаки» (16+)
21.55 Т/с «Черговий лікар» (12+)	23.50 Т/с «Опер за викликом-6» (16+)
0.00 Т/с «Агенти справедливості» (12+)	

1.45 «Загублений світ»	3.15 «Інформаційний марафон «Єдині новини»
НТН	5.20 «Речдок»
6.50 «Top Shop»	8.00 «Страх у твоєму домі»
9.00 «Випадковий свідок»	10.25 «Top Shop»
11.00 «Речдок»	12.40 «Випадковий свідок»
13.35 Т/с «Смерть у раю» (16+)	15.35 Т/с «Менталіст»
17.15 «Речдок»	19.00 «Історії війни»
19.20 Т/с «Смерть у раю» (16+)	21.20 Т/с «Менталіст»

23.00 «Речдок»	0.45 «Шукаю тебе»
1.00 «Випадковий свідок»	1.50 «Правда життя. Професійні байки»
Enter-фільм	6.00 Корисні поради
7.10 Телемагазин	7.40 М/ф
7.55 Зіркові долі	8.35 «Україна вражає»
9.20 Телемагазин	9.50 Україна вражає
10.20 Корисні поради	11.10 Зіркові долі
11.50 «Телемагазин»	12.20 Х/ф «Небезпечний» (16+)
13.35 Телемагазин	13.50 Х/ф «Про принцесу Ясочку і літаючого чоботаря»

15.25 Х/ф «Заповіт турецького аги»	17.00 Т/с «Розслідування Мердока»
0.00 Х/ф «Битва за Рим»	1.25 Х/ф «Біляночка та Розочка»
ТЕТ	6.00 Т/с «Прибулець»
7.00 Сніданок з 1+1	9.30 Ближче до зірок
11.00 Т/с «Касл» (16+)	15.00 Панянка-селянка
17.00 Моя суперродина. Новий сезон	18.00 Т/с «Встигнути до 30»
20.00 Х/ф «Сутінки. Сага: Затемнення» (16+)	22.20 Х/ф «Кінгс

Мен» (16+)	0.50 Одного разу під Полтавою
1.50 Танька і Володька	Канал «1+1» Україна
7.00 «Сніданок з 1+1»	9.30 «Міняю жінку 10»
12.30 «Міняю жінку 7»	13.50 «Міняю жінку 8»
15.10 «Міняю жінку 13»	16.10 «Сімейні мелодрами - 6»
18.10 «Говорить вся країна»	20.30 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»
22.15 «Світ навиворіт»	1.40 «Інформаційний марафон «Єдині новини»
5.40 «Міняю жінку 8»	

Четвер, 2 листопада

Схід Сонця **6:51** Захід **16:37**
Тривалість дня **9:46**

СТБ	Канал «2+2»
7.00 Ранок у великому місті	6.00 «Джедаї»
8.00 Т/с «Альпійський патруль» (16+)	7.00 Т/с «CSI: Місце злочину» (16+)
10.50 Т/с «Агенти справедливості»	13.10 «Загублений світ»
13.40 Т/с «Сліпа» (12+)	18.00 Х/ф «Персі Джексон: Море чудовиськ»
17.00 Т/с «Слід» (16+)	20.00 Т/с «Козирне місце» (16+)
18.55 СуперМама	21.50 Х/ф «Народження Дракона» (16+)
20.00 Т/с «Слід» (16+)	23.40 Т/с «Опер за викликом-6» (16+)
21.50 Т/с «Черговий лікар» (12+)	
0.50 Т/с «Агенти справедливості» (12+)	

1.35 «Загублений світ»	3.05 «Інформаційний марафон «Єдині новини»
НТН	5.20 «Речдок»
6.50 «Top Shop»	8.00 «Страх у твоєму домі»
9.00 «Випадковий свідок»	10.30 «Top Shop»
11.00 «Речдок»	12.40 «Випадковий свідок»
13.40 Т/с «Смерть у раю» (16+)	15.40 Т/с «Менталіст»
17.15 «Речдок»	19.00 «Шукаю тебе»
19.20 Т/с «Смерть у раю» (16+)	

раю» (16+)	21.20 Т/с «Менталіст» (16+)
23.00 «Речдок»	0.45 «Історії війни»
1.00 «Вечір. Підсумки»	3.00 «Речовий доказ»
Enter-фільм	6.00 Корисні поради
7.10 Телемагазин	7.40 М/ф
7.55 Зіркові долі	8.35 «Україна вражає»
9.20 Телемагазин	9.50 Україна вражає
10.15 Корисні поради	10.50 Зіркові долі
11.30 «Телемагазин»	12.00 Х/ф «Чорна долина»
13.40 «Телемагазин»	13.55 Х/ф «Біляночка

та Розочка»	15.15 Х/ф «Битва за Рим»
16.50 Т/с «Розслідування Мердока»	23.50 Х/ф «Даки»
1.40 «Україна: забута історія»	2.25 Зіркові долі
ТЕТ	6.00 Т/с «Прибулець»
7.00 Сніданок з 1+1	9.30 Ближче до зірок
11.00 Т/с «Касл» (16+)	15.00 Панянка-селянка
17.00 Моя суперродина. Новий сезон	18.00 Т/с «Встигнути до 30»
20.00 Х/ф «Сутінки. Світанок 1» (16+)	22.10 Х/ф «Смерть на Нілі» (16+)

0.40 Одного разу під Полтавою	1.40 Країна У 2.2
Канал «1+1» Україна	7.00 «Сніданок з 1+1»
9.30 «Міняю жінку 10»	12.25 «Міняю жінку 8»
15.10 «Міняю жінку 13»	16.10 «Сімейні мелодрами - 6»
18.10 «Говорить вся країна»	20.30 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»
22.15 «Світ навиворіт»	1.40 «Інформаційний марафон «Єдині новини»
5.40 «Міняю жінку 8»	

П'ятниця, 3 листопада

Схід Сонця **6:52** Захід **16:35**

Тривалість дня **9:43**

СТБ

7.00 Ранок у великому місті
8.00 Т/с «Черговий лікар» (12+)
13.40 Т/с «Сліпа» (12+)
22.00 Т/с Повернення до себе 1 (16+)
Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
6.50 Т/с «CSI: Місце злочину» (16+)
10.15 Т/с «CSI: Місце злочину» (16+)
13.00 «Загублений світ»

14.50 Х/ф «Кредо вбивці» (16+)
17.00 13 тур ЧУ «Динамо» - «Шахтар»
19.00 Х/ф «Міцний горішок» (16+)
21.40 Х/ф «Міцний горішок-2» (16+)
0.00 Х/ф «Без обличчя» (16+)
2.35 «Загублений світ»
3.15 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

НТН

5.25 «Речдок»
6.50 «Top Shop»
8.00 «Страх у твоєму домі»
9.00 «Випадковий свідок»
10.25 «Top Shop»
11.00 «Речдок»
12.40 «Випадковий свідок»
13.40 Т/с «Смерть у раю» (16+)
15.35 Т/с «Менталіст» (16+)
17.15 «Речдок»
19.00 «Історії війни»
19.20 Т/с «Смерть у раю» (16+)
21.20 Т/с «Менталіст» (16+)
23.00 «Речдок»
0.40 «Шукаю тебе»

1.00 «Випадковий свідок»
1.55 «Правда життя. Професійні байки»
2.50 «Речовий доказ»
4.55 «Таємниці кримінального світу»
Enter-фільм
6.00 Х/ф «Маленьке життя»
7.10 Телемагазин
7.40 М/ф
7.55 Зіркові долі
8.35 «Україна вражає»
9.20 Телемагазин
9.50 Україна вражає
10.15 Корисні поради
10.50 Зіркові долі
11.30 Телемагазин
12.00 Х/ф «Поет і княжна»
13.30 «Телемагазин»

13.45 Х/ф «Як вийти заміж за короля?»
15.10 Х/ф «Даки»
17.00 Т/с «Розслідування Мердока»
0.00 Х/ф «Заповіт турецького аги»
1.35 «Україна: забута історія»
TET
6.00 Т/с «Прибулець»
7.00 Сніданок з 1+1
9.30 Близьче до зірок
10.30 Т/с «Касл» (16+)
12.30 М/ф «Родина Адамсів»
14.15 М/ф «Родина Адамсів 2»
16.00 Я люблю Україну
18.00 Ліга сміху
20.00 Ліга сміху. Волонтерський

десант 2
22.00 Т/с «Пригоди Бампера і Суса» (16+)
0.00 Бункер (16+)
1.00 Одного разу під Полтавою
Канал «1+1» Україна
7.00 «Сніданок з 1+1»
9.30 «Міняю жінку 10»
12.30 «Міняю жінку 8»
15.20 «Міняю жінку 11»
16.40 «Міняю жінку 12»
18.15 «Говорить вся країна»
20.40 «Рік Херсон» 1 с.
21.45 «Стоїмо»
22.45 Х/ф «Чаклунка. Повелителька темряви»
1.00 Пригоди «Золотоволоска»
2.45 «Єдині новини»

Субота, 4 листопада

Схід Сонця **6:54** Захід **16:34**

Тривалість дня **9:39**

СТБ

5.15 Т/с «Слід» (16+)
7.55 Пекельні борошна з Євгеном Клопотенком
8.50 Неймовірна правда про зірок
10.05 Пекельні борошна з Євгеном Клопотенком
11.05 Т/с «Слід» (16+)
19.00 МастерШеф (12+)
22.55 Пекельні борошна з Євгеном Клопотенком
23.55 Звана вечеря

Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
9.05 «Загублений світ»
14.05 Х/ф «Трон: Спадок»
16.40 Х/ф «Реальна сталь»
19.00 Х/ф «Міцний горішок-3» (16+)
21.20 Х/ф «Міцний горішок-4» (16+)
0.00 Х/ф «Персі Джексон: Море чудовиськ»
2.00 «Загублений світ»

НТН

5.20 «Речдок»
6.50 «Top Shop»
8.00 «Випадковий свідок»
9.30 «Винуватці війни»
9.50 «Останній день диктатора»
10.10 «Top Shop»
10.45 «Речдок»
12.25 Х/ф «Гра в чотири руки»
14.25 Х/ф «Пік-Пік»
16.10 «Легенди карного розшуку»
17.15 «Речдок»
19.00 «Тут Люди»
19.40 Т/с «Гарна дружина» (16+)
23.50 «Таємниці світу»
0.50 «Випадковий свідок. Навколо світу»
1.45 «Правда життя»

Професійні байки»
2.45 «Речовий доказ»
Enter-фільм
5.35 Х/ф «Сповідь Дон Жуана» (16+)
7.10 Телемагазин
7.40 М/ф
7.55 Зіркові долі
8.35 «Україна вражає»
9.20 Телемагазин
9.50 «Україна вражає»
10.10 «Корисні поради»
10.50 Зіркові долі
11.30 «Телемагазин»
12.00 Х/ф «Для домашнього опнища»
13.30 Х/ф «Така пізня, така тепла осінь...»
15.00 Т/с «Головний підозрюваний»
18.50 Т/с «Розслідування Мердока»

0.10 Х/ф «Хлопчики з вулиці Пала»
1.50 «Україна: забута історія»
2.35 Зіркові долі
TET
6.00 М/с «Губка Боб Квадратні Штани»
6.30 М/с «Монстри проти прибульців»
7.00 Сніданок з 1+1
9.30 Близьче до зірок
10.30 М/ф «Шерлок Гномс»
12.15 Х/ф «Кінгс Мен» (16+)
14.45 Х/ф «Смерть на Нілі» (16+)
17.15 Х/ф «Сутінки. Сага: Затемнення» (16+)
19.35 Х/ф «Сутінки: Світанок 1» (16+)
21.45 Х/ф «Сутінки:

Світанок 2» (16+)
23.55 Т/с «Пригоди Бампера і Суса» (16+)
1.55 Одного разу під Полтавою
Канал «1+1» Україна
6.30 «Світ навиворіт»
7.00 «Сніданок. Вихідний»
9.30 «Світ навиворіт»
11.20 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»
19.30 «Вечірній квартал 2023» 7 с.
21.30 «Жіночий квартал 2021 №5»
22.50 «Жіночий квартал 2021 №6»
0.10 «Світ навиворіт»
1.40 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

Неділя, 5 листопада

Схід Сонця **6:56** Захід **16:32**

Тривалість дня **9:36**

СТБ

5.15 Т/с «Агенти справедливості»
9.30 МастерШеф (12+)
13.25 СуперМама
18.00 Т/с «Аметистова сережка» (12+)
21.50 Таємниці ДНК
23.00 ДНК. Свої (12+)
0.10 Таємниці ДНК (12+)
1.30 Слідство ведуть екстрасенси
Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
7.35 «Загублений світ»

13.45 Х/ф «Володар морів: На краю світу»
16.15 Х/ф «Рятівник» (16+)
19.00 Х/ф «Міцний горішок: Гарний день, аби померти»
20.55 Х/ф «Особлива думка»
23.45 Х/ф «Четвертий» (16+)
2.15 «Загублений світ»
3.00 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

НТН

5.20 «Речдок»
6.50 «Top Shop»
8.00 «Випадковий свідок»
9.00 «Випадковий свідок. Навколо світу»
10.00 «Top Shop»
10.35 «Речдок»
12.10 Т/с «Гарна дружина» (16+)
16.10 «Легенди карного розшуку»
17.15 «Речдок»
19.00 «Винуватці війни»
19.20 «Останній день диктатора»
19.50 Х/ф «Гра в чотири руки»
21.50 Х/ф «Пік-Пік»
23.30 «Таємниці світу»
1.15 «Тут Люди»

Enter-фільм
5.40 Х/ф «Поет і княжна»
7.10 Телемагазин
7.40 М/ф
7.55 Зіркові долі
8.35 «Україна вражає»
9.20 Телемагазин
9.50 «Україна вражає»
10.20 Корисні поради
11.20 «Телемагазин»
12.00 Зіркові долі
12.30 Х/ф «Украдене щастя»
15.00 Т/с «Головний підозрюваний»
20.45 Т/с «Розслідування Мердока»
0.10 Х/ф «Загадковий пасажир»
1.50 «Україна: забута історія»
2.35 Зіркові долі

TET
6.00 М/с «Губка Боб Квадратні Штани»
6.30 М/с «Монстри проти прибульців»
7.00 Сніданок з 1+1
9.30 Близьче до зірок
10.30 М/с «Монстри проти прибульців»
11.00 М/ф «Родина Адамсів»
12.45 М/ф «Родина Адамсів 2»
14.30 Х/ф «Сутінки»
16.45 Х/ф «Сутінки. Сага: Молодий місяць» (16+)
19.00 Я люблю Україну
21.00 Х/ф «Круелла»
23.50 Х/ф «Едвард Руки-Ножиці»
1.50 Одного разу під Полтавою

Канал «1+1» Україна
6.30 «Світ навиворіт»
7.00 «Сніданок. Вихідний»
9.30 «Життя відомих людей 2023»
11.40 «Світ навиворіт»
16.05 Х/ф «Чаклунка. Повелителька темряви»
18.30 Х/ф «Паркер»
21.00 Х/ф «План втечі»
23.10 Як український гетьман розбив московське військо? «Реальні історії з Акімом Галімовим»
23.35 Ким козаки були насправді? Вражаюча і найлогічніша версія «Реальні історії з Акімом Галімовим»

Місячний астропрогноз

на 28 жовтня. Час характеризується підвищеною імпульсивністю – не вдавайтеся до крайнощів, не реагуйте на зовнішні подразники. Краще частіше думати про спокій і фільтрувати слова, які можуть прозвучати вголос.
на 29 жовтня. Очікуйте приємних сюрпризів у матеріальній сфері. Це може бути вигідна угода, або просто знайдені гроші посеред вулиці. Головне – не втрачати можливості.
на 30 жовтня. Досить гармонійний день. Усе перебуває в рівновазі. Зверніть увагу на виконану роботу за жовтень і зробіть важливі висновки.
на 31 жовтня. Останній день обіцяє бути сприятливим – час завершувати всі свої справи

і замислюватися про починання. Це може бути новий вид спорту, бізнес або ж стосунки.
на 1 листопада. На початок місяця припадає сприятливий день. Займіться чимось новим або сконцентруйте увагу на важливих питаннях. Проблеми вирішуватимуться легко.
на 2 листопада. Відносно нейтральний день – не чекайте дива, але стежте за відносинами із людьми, які вас оточують. Імпульсивність може привести до неоправданого – не намагайтеся з'ясувати стосунки.
на 3 листопада. Невдалий день для того, щоб брати кредит або давати позики. Є ймовірність, що заповітних грошей більше не буде в руках.

Обираємо ім'я для дитини. Хто святкує іменини 28 жовтня - 3 листопада



28 жовтня - Афанасій, Денис, Дмитро, Юхим, Іван, Лук'ян, Семен, Ян.
29 жовтня - Олексій, Георгій, Дементій, Єв-

геній, Єгор, Іван, Леонтій, Ян.
30 жовтня - Олександр, Андрій, Антон, Дем'ян, Йосип, Кузьма, Леонтій.
31 жовтня - Андрій, Гаврило, Давид, Йосип, Лука, Микола, Семен, Сергій, Федір, Федір, Юліан, Єлизавета, Єфросинія, Злата.
1 листопада - Дмитро, Іван, Леонтій, Сергій, Фелікс, Ян.
2 листопада - Олександр, Артем, Герман, Іван, Леонід, Михайло, Микола, Павло, Петро, Ян, Аріна, Ірина, Леонтій.
3 листопада - Олександр, Олексій, Анастолій, Аркадій, Василь, Володимир, Вольдемар, Георгій, Дем'ян, Дмитро, Єгор, Захар, Іван, Іларіон, Костянтин, Микола, Сергій, Теодор, Федір, Юліан, Яків, Ян, Аза, Пелагея.

... СВЯТА ДО МУЗИКИ ЛЮБОВ!

Усі ми звикли, шановні читачі, що нас зранку й до ночі (а деколи і всю ніч!) супроводжує музика. В транспорті, вдома на кухні, в компанії, на роботі під час обідньої перерви, на прогулянці в парку – всюди. І для нас це стало настільки звичним, що інколи ми сприймаємо її просто як фон нашого життя, як невидиму допомогу в роботі або в «розслабленні» душі під час відпочинку. Ми вже просто не уявляємо свого життя без музики. Про її вплив на людей, про її роль у вихованні й розвитку дітей сьогодні нам розповідатиме педагог з 50-річним стажем роботи в Макарівській дитячій школі мистецтв Тетяна Миколаївна СКОРИК.

МІРКУВАННЯ
ПЕДАГОГІВ ТА ЇХ УЧНІВ

(Початок в № 42 від 20 жовтня 2023 року).

Продовжуємо серію публікацій до 60-річного ювілею Макарівської дитячої школи мистецтв

Зауважу, шановні читачі, що у 1963 році, коли відкрилась Дитяча музична школа (таку назву вона мала тоді), в ній було лише три класи: фортепіано, баян та домра. Зараз у Дитячій школі мистецтв можна навчатися гри на скрипці, цимбалах, ударних інструментах, бандурі, гітарі. Саме у цей клас я й завітала цього разу. В перерві познайомилась з учнями педагога Тетяни Миколаївни Скорик, які прибули на заняття, - Дмитром Петрушенком і Поліною Грищенко.

- Так чому саме гітари ви віддали перевагу? - запитую.

- Коли мені було 5 років, - розповідає Дмитро, - я отримав у подарунок малесеньку іграшкову гітару. Вона дуже сподобалась: струни, звук – це захоплювало! І я мріяв підрости й по-справжньому вчитися грі на гітарі. Незабаром моя мрія здійснилась: я навчаюся у Тетяни Миколаївни Скорик і мені це дуже подобається.



Дмитро Петрушенко

- А крім музичної, де ти навчаєшся?

- У Макарівському ліцеї № 1, у дев'ятому класі, а Полінка – у п'ятому.
- Мені теж подобається грати на гітарі, - додає Полінка. - Особливо люблю вивчати нові твори.

- Скажи, Полю, ти в майбутньому станеш професійним музикантом?



Поліна Грищенко

- Я оберу іншу професію, але гітара буде мені «для душі».

- Навчання в музичній не заважає навчанню в ліцеї? Що дає тобі музика?

- Дає натхнення, позитивні емоції - це допомагає у вивченні шкільних предметів. У мене є старша сестричка Аліна, яка теж навчалася в музичній школі. Вона обрала фортепіано й бандуру.

- Ось маєте сімейний дует!

- Тріо, бо наш тато теж вчився в музшколі по класу баяна.

- То у вас музичне сімейство! Успіхів вам, здоров'я і миру!

Після розмови з дітьми, заходжу до класу Тетяни Миколаївни Скорик. Знайома з нею давно. Вона закінчила Яготинську музичну школу, потім закінчила по класу домри досить престижне Київське музичне училище імені Р.М. Глієра (сучасна назва - Київська муніципальна академія музики імені Р. М. Глієра), працювала в музичній школі м.Тетієва. Ми заприятелювали ще в 1973 році, коли Тетяна переїхала в Макарів.

- Починала працювати у класі домри, а як сталося, що об'являла гітару? - запитую.

- Про навчання професійній грі на гітарі чи в школах, чи в музич-



Тетяна Миколаївна
СКОРИК

лищах у 60-70-і роки не було й мови, - розповідає Тетяна Миколаївна. - Цей музичний інструмент вважався «пережитком» буржуазії і тому на довгий час потрапив в опалу. Він був скоріше домашньо-компанійсько-туристичним.

Але з'явилася така дівчинка – Ванда Вільгельмі, яка поставила питання «руба» щодо навчання гри на гітарі і таки добилася свого. Незабаром для неї однієї відкрили клас в училищі. Вона була єдиною ученицею-гітаристкою Костянтина Смаги і дуже здібною, треба сказати!

Потім Ванда поступила до Київської консерваторії і тут у класі була єдиною студенткою-гітаристкою. Хоч згодом емігрувала до США і зараз живе там, проте й досі пише твори для дітей, які грають на гітарі, пересилає ноти. Навіть випустила збірник під назвою «Для маленьких ручок».

- Але все ж таки справедливість щодо гітари перемогла!

- Так! Вона вже стала доступною для навчання в музшколах, училищах. Тож у 1998 році я остаточно перейшла на клас гітари. А це було не так просто - перейти з одного інструменту на інший. Цьому передували численні консультації і клопітлива праця.

- Можете пригадати перший набір у свій клас?

- Звичайно! Це була Наташа Мельник (зараз Кушик), Олексій Демченко – донедавна вів клас гітари у Житомирі, а зараз займається артистичною діяльністю, Олег Хоменко, котрий тепер теж працює у нашій школі,



Олег Володимирович
Хоменко веде клас гітари
і акомпонує

веде клас гри на гітарі. Це були найактивніші діти...

Так поступово, поступово цей інструмент набув популярності і кожного нового навчального року діти приходять на навчання. Зауважу, що не всі з них стануть професійними музикантами. Але важливим є те, що у дітей в процесі навчання розвивається моторика пальчиків, концентрація уваги: яка висота ноти, тривалість ноти; одна рука грає одне, друга – інше, кожен палець виконує свою функцію. Гітара – це складний інструмент, особливо класична, тому що треба вміти грати і акомпанемент, і мелодію, і акорди великі. А подати все необхідно образно, красиво!

Багато навчалось в класі здібних і талановитих учнів, і кожен з них залишив про себе пам'ять у моєму серці.

- У якому віці можна займатися в класі гітари?

- Як педагог, я раджу приводити дитину на заняття десь у 9-10 років, тому що гітара все таки складний інструмент. Навчання коштує 350 гривень у місяць.

- А якщо дитина трохи старша за віком?

- У такому разі велику роль відіграє бажання самої дитини.

Наприклад, у мене зараз навчається дівчинка з Борівки – Аня Ігнатенко, відмінниця в загальноосвітній школі, ходить до сьомого класу. Але в неї таке велике бажання освітити гітару, що наразі вона, почавши з нуля, за півтора місяця пройшла всю програму першого класу! І ми йдемо вперед по програмах семимильними кроками.

Інший приклад. На заняття до мене приходять доросла учениця – учасниця народного колективу «Зоряниця» Макарівського Будинку культури Наталя Борисівна Міщенко, яка давно мріяла навчитися грати на гітарі і після повернення з евакуації таки почала здійснювати свою мрію. Так що роки – не завада!

- Деякі батьки вважають: навчатися в музичній школі складно для дітей, багато задають уроків, дітям важко... Чи це так?

- Я не поділяю такої думки. Ось, наприклад, ви спілкувались тільки що з Полінкою Грищенко. Так ось що я Вам скажу: крім навчання в ліцеї, де вона, до речі, відмінниця, Поліна навчається в класі гітари, загального фортепіано, займається хореографією, співає у хорі!

Години доби відміряні кожному однаково, тож справа в тому, як ними скористатися – з користю, чи ні. Можна до отупіння просидіти за гаджетом, комп'ютером чи «зависати» в телефонних іграх, а можна прожити день, займаючись цікавими справами.

- Цілком згодна з Вами! Бажаю успіхів і дякую за спілкування!

Тетяна ЯСИНЕЦЬКА

(Продовження в наступному номері газети).

: : : : ПОРАДИ ГОРОДНИКАМ : : : :

• ТІЛЬКИ «ЖІНОЧІ» ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ ДАЮТЬ ГОЛОВКИ З ЯБЛУКО: ОСЬ ЯК ЇХ ВИБРАТИ — ВІДМІННОСТІ

Які ж зубчики варто вибирати для посадки? Формою ідеальний посадковий матеріал має нагадувати яйце. «Жіночі» зубчики заокруглені. У них немає різких граней як це буває у «чоловічих». Також вони розширюються в області донця і звужуються до верхівки. «Чоловічі» зубчики відрізняються витягнутою формою. Це більше стовпчики, ніж яйця. З такого матеріалу часник виросте дрібним.

Не поспішайте висаджувати часник у землю. Покривні тканини повинні встигнути визріти. Залиште зубчики в розібраному вигляді. Варто зазначити, що очищені зубчики дають на 60 відсотків більше сходів. У кожен лунку засипайте просіяну золу або річковий пісок. Це допоможе створити захист від гниття. Також не рекомендується вимочувати посівний матеріал у фітоспорині або сольовому розчині в осінній період. Фурацилін уже незаразив зубчики на етапі підготовки

• ЯК ПОЗБУТИСЯ ГРИЗУНІВ НА ДІЛЯНЦІ ТА НЕ НАШКОДИТИ ГОРОДУ

Непоганий спосіб віднайти гризунів — **поселити на ділянці kota**. Причому підійде і сусідський кіт, якого можна заманити смачним частуванням. Багато хто воліє проганяти занедбаних тварин, але ми не радимо цього робити, принаймні пухнастий звір діятиме на нерви вашим хвостатим шкідникам. Але якщо ви не переносите кішок, спробуйте випросити у сусідів котячу шерсть, що залишилася після вичисування, і розподіліть її там, де гризуни найчастіше хуліганять. Після першого ж разу миші подумують, чи варто зв'язуватися з вашим небезпечним городом.

Рослинні відлякувачі: Ще один робочий спосіб — використовуйте трави, які миші та щури просто не виносять. До таких трав можна віднести м'яту, ромашку, полин та коріандр. Можна придбати ефірну олію, яка буде в кілька разів ефективніша за саму траву, оскільки запах олії дуже різкий. Миші не тільки обходять стороною ваші грядки, де ви розкладете змочені в олії ганчірочки, але й взагалі підуть з вашої ділянки.

Пастки з клеєм: Спіймати мишу на клей — безпечно та ефективно. Ви просто розставляєте клейові пастки у проходах грядок. Що привабливо в такій пастці, так це відсутність будь-яких звуків, чим не може похвалитися звичайна мишоловка. Одна така клейова пастка може допомогти в затриманні відразу кількох невеликих особин, правда, якщо ви маєте справу з щурами, клей може не втримати такого великого гризуна.

• КОЛИ ВИКОПУВАТИ ХРІН, ЩОБ БУВ МАКСИМАЛЬНО ГОСТРИМ?

Теплої осені корінь хрону може рости довго, тому поспішати прибирати його на зберігання не рекомендується. Дочекайтеся, коли почне відмирати нижнє листя, і починайте викопувати.

Для збирання коренів використовують вила, лопату або спеціальний інструмент, призначений для викопування коренеплодів.

Щоб хрін добре зберігався взимку, копати слід обережно. Спочатку підкопайте рослину навколо, потім потягніть за бадилля і витягніть хрін. Корінь може бути довгим, тому підкопуйте глибоко.

• ЯК ПРАВИЛЬНО ПІДГОТУВАТИ ГОРТЕНЗІЮ ДО ЗИМИ: ПОРАДИ САДІВНИКІВ

Вкривати потрібно тоді, коли вдарять перші осінні приморозки. Переважно це стається у жовтні, коли декілька ночей поспіль температура опускається нижче нуля.

Гортензії можна утеплювати на зиму за один раз. Втім, до морозів варто залишити в поліетилені кілька отворів для дихання рослин.

Молодим саджанцям достатньо підгортання та мульчування. Гортензію Саржента крім підгортання також варто зібрати до купи, зв'язати крону та обернути агроволокном, або поліетиленом.

: : : : РЕКЛАМА ТА ОГОЛОШЕННЯ : : : :

Закупуємо ВРХ дорого!

Корів, коней, бичків, телиць, телят, лошат, лежачих та дорізів.

На м'ясо і на тримання - корів, коней, телиць. Працюємо цілодобово! Дзвоніть!

(viber) (096) 58-97-650, (068) 88-10-299
Іван Дмитрович



ВАКУУМНА ЧИСТКА САЖІ
чистимо димарі, лежухи,
грубки, печі, каміни, плити,
твердопаливні та газові
котли, збір сажі в мішок.
0683391883 Іван
0988470759 Олександра

КУПЛЮ КОРІВ, КОНЕЙ, МОЛОДНЯК.

ТЕЛ.: 067-410-54-71; 093-001-29-69

ЗАГУБЛЕНИЙ військовий квиток серії АВ №189705, виданий 3 лютого 2015 року Макарівським РВК Київської області на ім'я **ЛШЕВИЧА Сергія Цезаровича, вважати недійсним**

ЗАГУБЛЕНИЙ паспорт і водійське посвідчення, видані Макарівським РВ ГУ МВС України в Київській області на ім'я **КУБРЯКА Володимира Сергійовича, вважати недійсним**

ЗАГУБЛЕНИЙ атестат про повну загальну середню освіту серії КХ №11311361, виданий 19 червня 1999 року Макарівською загальноосвітньою школою I-III ступенів №1 на ім'я **НАУМОВА Олексія Юрійовича, вважати недійсним**

У МАРКЕТІ «БУДІВЕЛЬНИЙ ДВОРИК» РОЗШИРЕНО АСОРТИМЕНТ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ ВИСОКОЇ ЯКОСТІ

Відтепер, популярні якісні товари для прибирання будинку, миття посуду, прання тощо можна придбати у нас в Макарові не переплачуючи за доставку та націнки Інтернет-магазинів. Завітайте до відділу побутової хімії і Ви будете приємно вражені і асортиментом, і цінами!

Широкий асортимент за доступними цінами

- Мийні засоби та засоби для чищення
- Засоби для прання та кондиціонери
- Засоби для гігієни та догляду за тілом та волоссям
- Товари для дому

Чекаємо Вас за адресою:
с/м Макарів,
вул. Шляхетська 69.
0987770022
Пн-сб 8:00 - 19:00
Нд. 8:00 - 17:00



Раціон для холодів: дев'ять найкращих продуктів, які і зігріють, і знизять рівень цукру

Лікар Сунні Патель у коментарі популярному британському виданню назвав дев'ять найкращих продуктів, які зігріють у холодну пору року й одночасно знизять рівень цукру в крові.

— Ці продукти, як правило, багаті на клітковину, мають низький глікемічний індекс і можуть сприяти кращому контролю рівня цукру за умови включення до збалансованої дієти, — зазначив експерт.

Кориця містить сполуки, які можуть підвищити чутливість до інсуліну, даючи змогу клітинам ефективніше засвоювати глюкозу. Її можна додати до різних страв і напоїв, наприклад, до вівсянки, йогурту, кави або чаю.

Куркума, як і кориця, знижує резистентність до інсуліну і сприяє кращому контролю рівня цукру в крові. Від лате з куркумою до зігріваючої карі — існує багато різних способів включити куркуму у свій раціон.



Імбир. Ще один популярний зігріваючий інгредієнт, який можна широко використовувати в кулінарії.

Некрохмалисті овочі, такі, як шпинат, капуста, броколі та цвітна капуста, ідеально підходять для карі, супів і смаженого м'яса. Вони багаті на клітковину, яка може допомогти стабілізувати рівень цукру в крові.

Бобові такі, як сочевиця, нут і чорна квасоля, багаті на клітковину, яка може сповільнити всмоктування цукру і допомогти регулювати рівень цукру в крові. Ви можете поєднувати невеликі порції з гострими соусами, щоб краще зігрітися.

Горіхи та насіння. Від чашки смажених горіхів до насіння в супі, такі продукти, як мигдаль, волоські горіхи, насіння chia і льону, є хорошими джерелами корисних жирів і клітковини, які можуть допомогти контролювати рівень цукру в крові.

Цільнозернові продукти є прекрасним джерелом складних вуглеводів і клітковини. У них нижчий глікемічний індекс порівняно з рафінованими зернами. Від кіноа до вівса, від коричневого рису до проса — є з чого вибрати.

Нежирні білки, як-от тофу, темпе, курка, індичка, риба, не лише мають чудовий смак у смаженому вигляді, а й допомагають регулювати рівень цукру в крові та відчуття насичення, запобігаючи переїданню.

Зелений чай містить такі сполуки, як катехіни, які можуть поліпшити чутливість до інсуліну та знизити всмоктування глюкози з травного тракту.

Перехід на зимовий час:

які ризики для здоров'я несе зміна часу

Щороку, коли ми переводимо стрілки годинника на одну годину назад чи вперед, багато людей відчувають певний дискомфорт. Це пов'язано з різними причинами, але найчастіше — з біологічними ритмами організму та впливом зовнішнього середовища на ці ритми.

На зимовий час Україна перейде 29 жовтня. Про те, як зміна часу може позначитися на вашому здоров'ї і як цьому зарекомендувати лікарка та health-експертка Уляна Вернер.

Ризики для здоров'я під час переходу на зимовий час

Розлад сну. Один із найважливіших аспектів, який впливає на здоров'я — це сон. Перехід на зимовий час означає, що дні стають коротшими, темніше раніше. Багато людей відчуватимуть зміни у своєму графіку.

Це може призвести до порушень нічного відпочинку, зокрема безсоння та зниження якості сну. Проблеми із засинанням або пробудженням зазвичай призводять до відчуття втоми, нездатності до концентрації та до роздратованості протягом дня.

Зміни в психічному стані. Деякі люди відчувають погіршення настрою і психологічний стрес після переходу на зимовий час. Найчастіше це пов'язано зі змінами в режимі дня, зокрема зі зменшенням кількості годин, які ми проводимо при світлі сонця.

У свою чергу коротший світловий день може впливати на



рівень вітаміну D і продукування серотоніну. Брак в організмі цих речовин нерідко провокує погіршення психічного стану.

Порушення біоритмів. Організм людини має внутрішні годинники, які регулюють ритми сну, голоду, активності та інші фізіологічні процеси. Перехід на зимовий час порушує ці біоритми, організму потрібен час, щоб адаптуватися до нового графіка.

Допоки цього не відбудеться, даватиметься ознаки десинхронізації між внутрішніми та зовнішніми ритмами, що може вплинути на здоров'я.

Збільшений ризик серцево-судинних захворювань. Якщо ви вже маєте проблеми з серцево-судинною системою, зміна часу може спровокувати погіршення стану, підвищення артеріального тиску, збільшення кількості епізодів аритмії та інших серцевих проблем.

Оскільки серцево-судинна система забезпечує транспортування кисню та інших поживних речовин до всіх органів та тканин організму, будь-який збій в її функціонуванні може призвести до серйозних наслідків для здоров'я людини.

Чи можна якось уникнути або хоча б мінімізувати проблеми зі здоров'ям, пов'язані з переходом на зимовий час?

Ось декілька порад:

- **Заздалегідь пристосуйте свій графік до нового часу, поступово зменшуючи або збільшуючи кількість сну за кілька днів перед переходом.**

- **Відмовтеся від використання електронних пристроїв за декілька годин перед сном. Телефони та комп'ютери заважають засинанню, бо синє світло, яке випромінює екран, сприяє порушенню циркадного ритму.**

- **Займайтеся фізичною активністю протягом дня, це допоможе покращити сон та загальний стан організму.**

- **Споживайте легку їжу ввечері та уникайте вживання кофеїну та алкоголю перед сном.**

- **Застосовуйте методи релаксації, такі як медитація, для зниження стресу і покращення психічного здоров'я.**

Попри те, що перехід на зимовий час може вплинути на наше фізичне та психічне здоров'я, завдяки правильному плануванню і дотриманню рекомендацій фахівців ми можемо зменшити негативні наслідки цієї зміни та підтримувати наше здоров'я протягом усього перехідного періоду.

Важливо слухати свій організм! Він сам дасть знати, яка саме підтримка йому потрібна.

СМАЧНОГО!

КУРКА З АПЕЛЬСИНАМИ



Інгредієнти: куряче м'ясо (стегно, гомілка, бедро) - 4-6шт., апельсини - 2 шт., соевий соус - 2 ст.л., часник - 3-4 зуб., цукор - 1 ст.л. (без гірки), сіль - 1 ст.л., чорний перець - 1/2 ч.л., розмарин - 3 гілочки (за бажанням).

Як приготувати: Курячі частини помити і викласти у форму в якій має запікатися. Покласти розмарин.

В окрему ємність выдавити сік 1 апельсина, додати соевий соус і всі спеції, відшукати часник. Розмішати до розчинення цукру і цим залити курятину. Поставити в холодильник на 1-2 год. промаринуватися. Витягнути з холодильника, порізати на шматки апельсини і покласти в форму. Накрити фольгою та запікати при 200 до готовності (час залежить від духовки, комусь досить 30 хвилин а комусь і години мало). Коли курка майже готова, зняти фольгу і дати підрум'янитися ще хвилини 10-20, періодично поливаючи соусом в якому печеться курка.

САЛАТ СВЯТОКОВИЙ



Це два самостійні, різні салати, які не змішуються між собою. Можна приготувати по окремо і викласти в окремі салатники.

Інгредієнти: Салат з буряка: буряк - 2 шт., горіхи - 50 г, хрін - 1 ч.л., соевий соус - 5 мл, грецький йогурт - 80 мл, спеції: сіль, перець

- за смаком.

Салат з копченої курки: копчена курка - 150 г, сир копчений - 150 г, яйця - 2 шт., гірчиця - 1 ч.л., соевий соус - 15 мл, грецький йогурт - 100 мл, спеції: сіль, перець - за смаком.

Як приготувати: Для салата з буряка. Буряк зварити, або запекти, охолодити і натерти на грубій терці. Горіхи злегка підсмажити на сухій сковорідці і посікти ножем. До буряка додати горіхи, хрін, соевий соус, грецький йогурт, спеції та перемішати.

Для салата з куркою. Яйця відварити, охолодити і відокремити білки від жовтків. Копчену курку, копчений ковбасний сир та білки порізати смужками, перемішати. Жовтки розтерти в окремій мисочці виделкою, додати гірчицю, спеції, соевий соус, грецький йогурт та вимішати заправку до однорідності. Заправити цим соусом салат, перемішати.

Викласти, чергуючи, поросати салати на тарілку, як на фото, або в окремі салатники. Прикрасити за бажанням.

СИРНІ КУЛЬКИ



Інгредієнти: сир кисломолочний - 250 г, цукор - 70 г, яйця - 2 шт., порошок до печива - 1 ч.л., борошно - 240 г, сіль - дрібка, кориця (можна без) - 1/4 ч.л., олія - для обсмажування.

Як приготувати: Сир пропустити через м'ясорубку на дрібне сито, або перебити блендером. Додати цукор, яйця, сіль, корицю, перемішати. Борошно змішати з порошком до печива. В кілька етапів вводимо просіяне борошно в сирну суміш і замішуємо тісто. Воно буде трохи липнути до рук, додатково не забувайте борошном. Від тіста відщипуємо кусочки і формуюмо невеликі кульки, розміром з горіх, викладаємо на злегка притрушену борошном поверхню. Так як тісто досить липке, краще працювати в рукавичках, або руками змащеними в олії.

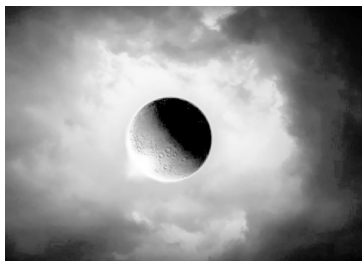
Коли сформовані всі кульки, на вогні, трохи більше мінімального, розігрівемо олію. Саме на такому вогні має нагрітися олія. Я використовую невеликий, але глибокий банячок (так менше іде олії). Коли олія буде добре прогріта, викладаємо декілька кульок (я їх повторно ще ніби формую в руках перед тим як викласти) і одразу їх виделкою перевертаємо, щоб не прилипли до дна, і смажимо до золотистого кольору з усіх боків. Важливо під час смаження постійно «рухати» кульками для рівномірності просмажки. Готові викладаємо на паперовий рушничок, щоб забрати зайвий жир, смажимо таким чином всі решта.

Готові присипаємо пудрою і смакуємо.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР НА ЛИСТОПАД 2023

ФАЗИ МІСЯЦЯ, А ТАКОЖ НА ЯКІ ДНІ КРАЩЕ НИЧОГО НЕ ПЛАНУВАТИ

Останній місяць осені 2023 почнеться зі спадаючого Місяця - вважається, що в цей період добре позбуватися старого, а ось із новим краще почекати, принаймні до середини листопада. Докладніше про те, як змінюватимуться фази супутника Землі та в які дні краще пла-



нувати ті чи інші справи - дивіться місячний календар на листопад 2023.

ФАЗИ МІСЯЦЯ

Місяць спадає - з 1 по 12 листопада і з 28 по 30 листопада;

молодик - 13 листопада об 11:27 за Києвом;

Місяць зростає - з 14 по 19 листопада;

повня - 27 листопада об 11:16 за Києвом.

У дні молодика і повні краще відкласти всі важливі справи і провести цей період у тиші та спокої. На Місяць, що спадає, як уже говорилося, можна позбуватися поганого і всього, що тягне назад, на Місяць, що зростає, - починати діяти.

СПРИЯТЛИВІ ДНІ ТА ЗАБОРОНИ



Сприятливі дні в листопаді 2023: 7, 8, 14, 19, 20, 30 числа.

Несприятливі дні: 23, 24 числа.

Не особливо сприятливі дні: 1, 2, 6, 9, 12, 15,

16, 18, 22, 25, 27, 28.

Усі інші дні - нейтральні.

СПРИЯТЛИВІ ДНІ В ЛИСТОПАДІ 2023 ЗА СФЕРАМИ

Для весілля і вінчання: 3,

4, 9, 10, 11, 17, 20, 21, 25, 26, 29, 30.

Для поїздок: 14, 20, 21, 29.

Для роботи: 14, 17, 18, 26.

Для лікування зубів: 17, 26.

Для зачаття: 3, 4, 14, 20, 21, 26, 29, 30.

Для нових починань: 14, 15, 17, 19, 20.

Астрологічний прогноз на 30 жовтня – 5 листопада 2023 р.



ОВЕН (21.03-20.04). Уникайте фізичних і нервових перевантажень, діяльності, пов'язаної з ризиком, випадкових знайомств і зв'язків. Украй несприятливий тиждень.

Фінансове становище погіршає в результаті вірогідної покупки або розрахунку за зробленими раніше зобов'язаннями. Відносини з близькими будуть непередбачуваними. Період випробувань для Овнів продовжується. Багато хто з них перевірятиметься на жадібність, егоїзм, пихатість, ревності. Зірки знов надають можливість переоцінити цінності, озирнутися на свої вчинки.

Сприятливі дні: 30, 4; несприятливі: 5.



ТІЛЕЦЬ (21.04-21.05). Схоже, почнуть здійснюватися давні плани. Хороший час для розвитку комерційних зв'язків. Ймовірно, близькі Тільцям люди повні турботи і проявлять до них підвищений інтерес. Тільців чекає втілення найбільш сильних і честолюбних прагнень. Вони можуть опинитися в центрі уваги, і це їм сподобається. Тільці будуть цілком щасливі, управляючи іншими людьми, віддаючи накази і розпорядження. Багатьом представникам цього знаку матеріальне становище буде здаватися стабільним. Трудова діяльність обіцяє їм хороший прибуток.

Сприятливі дні: 5; несприятливі: 30.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Деяка метушня і необхідність активної участі в багатьох справах можуть вивести Близнюків з душевної рівноваги. Про відпочинок багатьом доведеться забути - турботи не дадуть сісти ні на секунду. Вплив планет ослаблений. Будь-яка ініціатива або активний рух в інших сферах діяльності може принести Близнюкам втому і незадоволеність.

Сприятливі дні: 2; несприятливі: 4.



РАК (22.06-22.07). Тиждень збагнення істини, роздумів над призначенням. Події тижня примусять Раків побувати в становищі людини, скривдженої ними. Дії Раків можуть принести відчутний позитивний результат. Почуття і емоції життя стануть багатші, а думки конкретніші. Прекрасний тиждень для початку оздоровчих процедур, відмови від шкідливих звичок.

Сприятливі дні: 30; несприятливі: 1.



ЛЕВ (23.07-23.08). Несприятливий тиждень. Ймовірно, що все, за що ви не візьметеся, даватиметься вам нелегко, хоча грошові проблеми на якийсь час відступлять. Ви можете відчути втому, що накопилася, і від роботи і від розваг. Левам-жінкам слід наближати до себе тільки гідних своєї уваги людей. Зірки указують на небезпеку, що загрожує вашому здоров'ю. Уникайте фізичних і нервових перевантажень, діяльності, пов'язаної з ризиком.

Сприятливі дні: 5; несприятливі: 31.



ДІВА (24.08-23.09). Несприятливий тиждень, відмічений агресією. Можлива активізація сильних і впливових ворогів. Багато Дів та їхніх близьких постраждають від брехні, пліток, наговорів, несправедливих звинувачень. Друга половина тижня буде пов'язана з отриманням інформації, контактами, переговорами, встановленням партнерських і романтичних зв'язків. Може трапитися так, що прагнення Дів бути чарівними зробить їх смішними. Ви ризикуєте опинитися в ролі блазня.

Сприятливі дні: 30; несприятливі: 3.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Цей тиждень сприятливий для самовираження і зміцнення авторитету. Вдалому ходу справ сприятиме нестандартний підхід до ситуації. Цей період припускає підключення космічної енергії, внутрішнє і зовнішнє перетворення. Ваші неповторність і загадковість привернуть представників протилежної статі. Ймовірно відновлення старої серцевої прихильності, про яку ви ніколи не забували.

Сприятливі дні: 2; несприятливі: 31.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Тиждень хороший для активного відпочинку, дитячих свят, галасливої веселості. Самотнім Скорпіонам обіцяють романтичну зустріч, а сімейні люди можуть відчути оновлення почуттів. Позитивні тенденції попереднього тижня знайдуть своє вираження. Зірки розташовані настільки добре, що будь-які справи вдаватимуться з першого разу. Вони відчуватимуть себе на висоті, все зможуть, все їм буде під силу.

Сприятливі дні: 30, 5; несприятливі: 4.



СТРІЛЕць (23.11-21.12). Несприятливий для будь-якої серйозної справи тиждень. Він принесе Стрільцям розлад між розумом і серцем. Задумане може не утілитися в життя. Невиправданий ризик і шкідливий азарт: не виключена можливість невезіння. Удаваний успіх принесе згодом багато клопоту і неприємностей. Несприятливий тиждень для спілкування зі співробітниками або начальством, звернення до установ або організації. Ймовірно нове знайомство, можлива цікава пропозиція, яку слід серйозно продумати. Швидше за все вона не виправдає надій.

Сприятливі дні: 3; несприятливі: 5.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Тиждень вдалий лише для накопичення знань. Цей період припускає звільнення від залежності, недоліків, отримання нових джерел енергії, розширення меж своїх можливостей. Козероги будуть раді бачити результат зусиль. Початок тижня буде пов'язаний з серйозними провокаціями, пригодами або несподіванками, які виявляться неприємними. Час не розташовує до далеких подорожей.

Сприятливі дні: 1; несприятливі: 31.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Вірогідні конфлікти, втрати, обман. Зробивши спробу розрядитися, ви залучите в конфлікт когось з близьких. Споживче відношення до покровителів може поставити Водоліїв в повну залежність від них. А ось на вихідних ймовірно здійснення всього позитивного, що намічалось раніше. Зростуть сексуальний потенціал і особиста чарівність.

Сприятливі дні: 2; несприятливі: 5.



РИБИ (20.02-20.03). На початку тижня вас чекають розчарування і обман. Багато Риб зіткнуться зі зрадою і низькістю. Друга половина тижня характеризується перетворенням, очищенням, отриманням нових вражень. Багато Риб будуть здатні змінити свою поведінку і навіть зовнішній вигляд. Будьте готові до не зовсім доброзичливого відношення до вас недавніх приятелів.

Сприятливі дні: 31, 4; несприятливі: 30.



SCAN ME

ПОГОДА

28 ЖОВТНЯ +9; +13

29 ЖОВТНЯ +7; +14

30 ЖОВТНЯ +8; +15

31 ЖОВТНЯ +10; +16

1 ЛИСТОПАДА +10; +14

2 ЛИСТОПАДА +6; +11

3 ЛИСТОПАДА +7; +11

Анекдоти по-українськи

Якщо ти маєш хоча б одну каструлю із вставленою в ручку пробкою, ти зберігаєш традиції предків і віддаєш данину їх мудрості!

- Тато, а чому цю рослину назвали «хрін»?
 - Тому що якщо воно заведеться в городі, то хрін від нього позбудешся!
 * * *

Мама просить сина:
 - Синку, винеси, будь ласка, сміття.
 - Мамо, я тільки сів.
 - А що ж ти до цього робиш?
 - Лежав.
 * * *

Вам вже за 40? Хочете, щоб всі захоплювалися вашою молодістю? Кажіть, що вам за 60!!!
 * * *

Прочитала, про симптоми вагітності - сонливість, нервозність. Зробила висновок, що вже три роки вагітна.
 * * *

Найбільша шкода від куріння - це коли ти виходиш покурити, а сусіди по гуртожитку з'їдають твої пельмені!
 * * *

Хочете відразу стати мільярдером? Винайдіть машинку для автоматичного сортування шкарпеток по парах після прання!
 * * *

- Діти, хто розбив вікно?
 Мовчання.
 - Діти, хто розбив вікно?
 Мовчання.
 - Я в останній раз питаю, хто розбив вікно?
 - Та добре, чого там. Запитуйте вже і в четвертий раз.
 * * *

Погана прикмета - це коли на тебе одночасно дивляться ворона і зозуля. При цьому ворона каркає, а зозуля мовчить.

Розділовий знак	е	Захисний колір							
	Браз. письменник	Нахил судна	Помісь коня і зебри	Настінний світильник					
	Старовинна зброя	Вусата риба	Місто у Франції	Портова споруда					
	Міст через яр	Обриси предмета	Персидський цар	Місто у Франції	Частина убрання єпископа	Засідання членів керівного органу			
	Договір на перевезення вантажів	Літера грецької абетки	Тропічний фрукт	Служитель культури в мусульман	Завершальна частина змагання	Плем'я індіанців			
Курорт у Бельгії	Цінна хутряна тварина	Базар	Частина хокейного матчу	Армія ОУН					
	Водяна рослина	Випробування	Найвищий церковний орган	Віктюк	Альбом Білик	Японська електронна компанія			
Спортивне взуття	Молодий цюпик	Хазяїн фірми	"Домівка" зубів та язика	Цінна олійна рослина	Навчальний заклад	Грунтова поверхня під водою			
	Піонери авіації	Наложниця в гаремі	Дерево з лапатим листям	Звичає право в ісламі	Товар на аукціоні	Скошена і висушена трава			
			Село на Кавказі	Здатність протистояти	Звання вищого дворянства	Невільник			
			Система державного укладу	Система для випромінювання радіохвиль	Біла акація				

Ф	А	Н	Т	А	С	Т	К	Ф	А	К	Е	Л		
К			Е		У	В	А	Г	А			О		
О			З	У	Б	Р	Н	З				Б		
Л	А	М	П	А	Д	А	Г	Е	Н	Т		Д		
О			І		Н	А	М	І	Р		В	Е	Ж	А
С	Т	А	Д	Н	И	К		А	Н	У	Б	І	С	
А	Б	Б	А											
К	Р	О	С											
С	Т	А	Р	Т										
К														
К	А	Р	А											
М	О	Д	Е	М										
М	А	М	А											
Б	І	Б	Р											
К	Р	О	У											
О	С	А	Д											
К														
Р														
А														
С														
А	Й	С	Т	Р	А	З								

МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ
 Засновник і видавець
ТОВ «Макарівські вісті»
 Адреса редакції: Україна, 08001,
 Київська обл., смт Макарів,
 вул. Варшавська (Пушкіна), 3.
 Реєстраційне свідоцтво
 № 1786, серії КІ від 20.12.2019 р.

Директор ТОВ «Макарівські вісті»
 Марина ТОКАР
 Верстка Оксани РУДНИЦЬКОЇ
 Редакція може не поділяти думку авторів і не вступає з ними у листування. Рукописи не повертаються. За зміст реклами відповідає рекламодавець.

Відділ реклами 068-129-32-90
 super.makariv_visti@ukr.net
 Віддруковано: ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед» 21034 м. Вінниця, вул. Чехова, 12-А
 Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98
 Номер замовлення 2352843