

Комендантська година на Київщині

стор. 2

Пенсії під час війни: як виплачують?

стор. 2

Моніторинг цін на цукор і сіль в Макарові

стор. 3

Як говорити з дітьми про війну: поради психологів

стор. 5

Анекдоти, гороскоп та гімнастика для мозку

стор. 7

Газета виходить з 10 січня 1932 року

№ 8 (11218), 10 червня 2022

МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ



ВЛАСНИКИ ЗРУЙНОВАНОГО ЖИТЛА ВЖЕ ПОЧАЛИ ОТРИМУВАТИ ДОПОМОГУ

З перших днів широкомасштабного вторгнення російських військ в Україну, Макарівська громада потерпала від агресії російської федерації. 18 населених пунктів громади більше місяця знаходилися під окупацією ворога. Внаслідок постійних авіаударів на території громади зруйновано 585 будинків, понад 600 квартир, пошкоджено близько 2 095 будинків, медичні заклади, заклади дошкільної та шкільної освіти, знищені об'єкти інфраструктури, що забезпечували життєдіяльність громади.

стор. 2



СУДИЛОСЬ НАРОДИТИСЬ НА ВІЙНІ...

Сьогодні історія про те, як у перші дні повномасштабної війни, коли рашисти нещадно забирали життя односельців, під обстрілами, в самому центрі бойових дій в селі Липівка Макарівської громади, дві тендітні жінки допомогли з'явитися на світ новій Людині!

стор. 4-5



МАГНІТНІ БУРІ У ЧЕРВНІ 2022

У цьому червні буде кілька магнітних бур різної сили. Щоб метеочутливі люди могли підготуватися до неприємних наслідків, пропонуємо графік магнітних бур на червень 2022 року.

стор. 6



СНІДАНКИ

Сніданок – найважливіший прийом їжі, який не можна пропускати. Яким буде сніданок, ситним або легким – залежить лише від ваших уподобань або біологічних ритмів.

Якщо без вечері ще можна прожити, то ось вранці такий сценарій не пройде. Вже до обіду ви будете без сил, а бажання щось робити безслідно зникне. Рецепти теж варто вибирати зрозумілі, щоб готувати було просто.

стор. 6

Шановні передплатники та читачі нашого видання!

Газета «Макарівські вісті» відновлює видання друкованої версії. На жаль, зверстаний номер від 25 лютого 2022 року так і не був надрукований через розгортання бойових дій на території Макарівської громади.

Приміщення нашої редакції також було пошкоджене, але будь-які матеріальні збитки можна подолати. Головне завдання – перемогти ворога та відродитися!

Тому, беручи волю в кулак, як тільки з'явилась логістична можливість, відновлюємо друк газети. Нажаль, меншим тиражем, з меншою кількістю сторінок, у чорно-білому форматі. Через відомі всім причини значного здорожчання витрат на друк, матеріали та пальне. Але, усі ці зміни тимчасові. Ми не встигли провести розіграш призів серед передплатників. Війна зруйнувала плани, поставила в певні рамки. Але не завжди так триватиме!

За три місяці, коли газета не виходила друком, кожному нашому передплатнику буде продовжено доставку видання на цей же період. Газета, за вашої підтримки та уваги, знову стане кольоровою, обов'язково проведемо обіцяний розіграш після нашої Перемоги та закінчення військового стану в Україні.

Сьогодні важливо зберегти для майбутніх поколінь, все те, що пережили мешканці Макарівщини під час окупації та бойових дій, показати, як починаємо відбудовуватися та відроджуватися серед руїн.

Про це обов'язково будемо писати і говорити.

Якщо Ви тримаєте цей номер в руках і вам є що розповісти про війну сучасникам та нащадкам, пишіть нам на електронну адресу видання:

super.makariv_visti@ukr.net

Слово і пам'ять – це наша одвічна зброя у боротьбі з ворогом!

Редакція газети
«Макарівські вісті»



Мамо, я до тебе вже на повернувся і в дворі на стежці не зіткнуємось ми. У хмаринку білу я перетворююся, упаду на траву дрібними слізьми.

Ти із сумом, мамо, дивишся на небо і скорботним криком тишу розрива, ти голосиш... Мамо, рідненька, не треба, вже ж ніхто не верне твоє журавля.

Ти пробач, матусю, це ж моя провина, що від твого горя почорнів весь світ. Що і ти, рідненька, і уся родина обтрусили в горі радості весь цвіт.

Мамо й Батьківчино, ви в мене єдині, я ж за вас загинув у кривавій млі, щоб ясний світанок і погожа днина панували вічно на моїй землі!

Олексій ДОНЕЦЬ

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 будуть публікуватись на сторінках нашого видання у наступних випусках.

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
КОСТЕНКО Дмитро Олексійович
ЧМІЛЬ Павло Миколайович
ПРОКОПЕНКО Ярослав Вікторович
РУДЕНКО Віктор Леонідович
ШУЛЬГА Євген Михайлович

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

Власники зруйнованого житла вже почали отримувати допомогу

З перших днів широкомасштабного вторгнення російських військ в Україну, Макарівська селищна територіальна громада потерпала від агресії російської федерації. 18 населених пунктів громади більше місяця знаходилися під окупацією ворога. Внаслідок постійних авіаударів на території громади зруйновано 585 будинків, понад 600 квартир, пошкоджено близько 2 095 будинків, медичні заклади, заклади дошкільної та шкільної освіти, знищені об'єкти інфраструктури, що забезпечували життєдіяльність громади. Агресор ввів постійні обстріли, внаслідок чого велика кількість населення громади лишилася без житла, одягу, їжі та речей першої необхідності.



Макарівською селищною територіальною громадою, налагоджена тісна співпраця з Управлінням Верховного комісара ООН у справах біженців по роботі з надання гуманітарної допомоги населенню, що постраждало внаслідок агресії Російської Федерації. В результаті проведеної роботи громада отримала будівельні матеріали (брзенти, плівку, дошку, брус, планки, цвяхи тощо), речі першої необхідності (мобільні намети для тимчасового про-

живання, матраци, ковдри, спальні мати, подушки, комплекти постільної білизни, рушники, набори посуду, гігієнічні набори та інше).

Таку допомогу отримали мешканці населених пунктів громади, що найбільше постраждали від агресії, а саме: смт Макарів, смт Кодра, с. Андріївка, с. Гавронщина, с. Забуяння, с. Колонщина, с. Березівка, с. Комарівка, с. Копилів, с. Королівка, с. Липівка, с. Людвинівка, с. Маковище, с. Мотижин, с. На-

ливайківка, с. Почепин, с. Ніжиловичі, с. Ситняки та с. Фасова.

Зі словами великої вдячності звертаємося до всіх небайдужих організацій, фондів та волонтерів, які своєю підтримкою та допомогою не залишають наших громадян наодинці зі своїми проблемами.

Управління соціального захисту населення Макарівської селищної ради

Увага! КОМЕНДАНТСЬКА ГОДИНА НА КИЇВЩИНІ ЩОДНЯ З 23:00 ДО 5:00

У всіх районах Київської області комендантська година запроваджується щодня з 23:00 до 5:00. Такі тимчасові обмеження діятимуть з 5 по 12 червня.

У цей час заборонено перебування цивільного населення на вулиці та в інших громадських місцях. Виняток – задіяність людини в роботі критичної інфраструктури, про що має бути підтвердження у вигляді спецперепустки встановленого зразка. При собі також необхідно мати документ, що підтверджує особу.

Зруйновані будинок чи авто «в кредиті»?



В Україні планують списати кредити на придбання будинків та авто, якщо вони були знищені під час бойових дій.

Відповідний законопроект розробляється за указом президента і вже найближчим часом його внесуть до Ради.

Де можна отримати медичні послуги в Макарові?



За інформацією Макарівської селищної ради, в Макарові продовжує працювати консультативно-діагностична поліклініка.

З понеділка по п'ятницю з 8:00 год. до 15:40 год. в поліклініці надається медична допомога такими фахівцями:

- кардіолог – кабінет № 12;
- терапевт – кабінет № 19;
- хірург – кабінет № 13;
- уролог – кабінет № 14;
- офтальмолог – кабінет № 40;
- ЛОР – кабінет № 27;
- дерматовенеролог – кабінет № 28;
- ендокринолог – кабінет № 32;
- психіатр-нарколог – кабінет № 23;
- невролог – кабінети № № 6, 34, 38;
- онколог – кабінет № 36;
- травматолог – 1-й поверх лікувального корпусу;
- акушер-гінеколог – кабінет № 20 та приміщення жіночої консультації;
- зубне протезування – кабінет № 18;
- ендоскопічний кабінет № 17.

До послуг пацієнтів УЗ-ДОСЛІДЖЕННЯ органів черевної порожнини, сечостатевої системи, доплерографія судин голови, шиї та кінцівок, суглобів, поверхневих тканин, щитоподібної та молочних залоз

– кабінет №22 (понеділок, вівторок, середа, п'ятниця з 8:00 год. до 15:30 год., попередній запис за 095-076-35-46).

ЕХОКАРДІОГРАФІЯ (ЕхоКГ) з доплерівським аналізом – кабінет № 22 (четвер з 8:00 год. до 15:30 год., попередній запис за 095-076-35-46).

Проводяться профогляди усіх видів – кабінет № 11.

Додаткову інформацію щодо надання медичної допомоги спеціалістами поліклініки можна отримати в реєстратурі з 8:00 год. до 15:40 год. за (04578) 6-05-21.

У лікувальному корпусі на 1-му поверсі ЦІЛОДОВО:

- надається медична допомога в приймальному відділенні;
- працює травматологічний пункт;
- проводиться рентген-діагностика;
- стоматологічна допомога працює з понеділка по п'ятницю – з 8:00 год. до 14:00 год.).

♦Скористатися послугами клініко-діагностичної лабораторії можна з понеділка по п'ятницю – з 8:00 год. до 15:40 год.).

Відділення денного стаціонару працює на базі реанімаційного відділення з ліжками інтенсивної терапії (з 8:00 год. до 16:00 год.).

Пенсії під час війни: як виплачують?

Пенсіонери – одна із найбільш вразливих категорій громадян під час війни. Вони менш мобільні, часто потребують догляду і ліків. Їм складніше пристосуватися до нових умов і підбати про себе. У таких обставинах соціальна допомога від держави є життєво необхідною. Але отримати пенсію в умовах війни не так просто. Що робити, якщо пенсіонер переселився чи опинився на окупованій території? Чи буде обіцяне підвищення виплат? Відповіді шукав Центр громадського моніторингу та контролю.



Чи має Пенсійний фонд гроші?

За інформацією Пенсійного фонду України, гроші на виплати пенсіонерам у бюджеті є. У травні виплата пенсій була профінансована на 100%. Всього пенсіонерам було нараховано 48,7 млрд грн: 38,1 млрд грн – через уповноважені банки і 10,6 млрд грн – на виплату пенсій через АТ «Укрпошта». Станом на 29 травня поштарі доставили 87,9% профінансованої суми за травень.

Голова правління Пенсійного фонду Євгеній Капінус зауважив, що у перші місяці війни фонд отримав на 10 млрд грн більше надходжень, ніж торік. А пенсійні виплати здійснювали навіть із випередженням графіку.

«В складних умовах бізнес виконує свої зобов'язання. Так само виконує і держава. Фінансування фонду здійснюється у повному обсязі», – сказав Євгеній Капінус під час брифінгу у Медіацентрі Україна і додав, що у березні фонд також провів заплановану індексацію пенсій.

Хто отримає доплати і підвищення?

У травні Пенсійний фонд перерахував виплати для пенсіонерів, які працюють. Це стосується тих громадян, які вийшли на пенсію або отримали перерахунок два роки тому, тобто до 1 квітня 2020 року. У червні вони отримують не лише підвищені пенсії, а й доплати за квітень і травень.

«Тому що за законодавством автоматичний перерахунок пенсій працюючим пенсіонерам проводиться з квітня», – пояснила міністр соціальної політики Марина Лазебна.

Крім того, у липні будуть підвищені пенсії, які залежать від рівня прожиткового мінімуму. Зокрема, з 1 липня мінімальна пенсія становитиме 2027 грн.

Як отримати пенсію переселенцям?

З початком війни багато пенсіонерів переселилися в інші регіони України або виїхали за кордон. Вони також можуть отримати пенсію. За словами урядовців, для пенсіонерів, які отримують виплати на банківські картки, нічого не змінюється. Пенсія зараховується їм на

картки, як раніше. Якщо пенсіонери отримували виплати через Укрпошту, то можуть змінити спосіб отримання пенсії, звернувшись до Пенсійного фонду або зробити це самостійно через особистий кабінет на порталі Пенсійного фонду.

«Є питання з тими, хто поїхав, а отримували через поштові відділення. Але є безліч способів змінити спосіб отримання пенсій. Якщо вони не можуть отримати, то їх пенсія просто чекає в Україні. Або можна через портал Пенсійного фонду відкрити свій кабінет і змінити спосіб виплати», – розповіла очільниця Мінсоцполітики Марина Лазебна.

Що робити пенсіонерам на лінії фронту та окупованих територіях?

За словами голови правління Пенсійного фонду Євгенія Капінуса, держава продовжує нараховувати виплати пенсіонерам, які опинилися на тимчасово окупованих територіях. Люди, які мали пенсійні рахунки в банку, отримують гроші на картку. Однак ті, хто отримував пенсію в Укрпошті, мусять виїхати на підконтрольну Україні територію.

У Пенсійному фонді наголошують, що всі виплати, які пенсіонери не змогли отримати вчасно протягом війни, будуть збережені. Якщо пенсіонери не можуть виїхати на безпечну територію, то отримають виплати якнайшвидше після деокупації.

«На деокупованих територіях пошта практично одразу після деокупації намагається прикласти максимум зусиль, щоб здійснити всі виплати по пенсійних зобов'язаннях. Якщо подивитися, то і Харків, і Київська область, і Сумська область, вони максимально швидко розгортають свої пересувні відділення, і стаціонарні відділення, і здійснюють відповідні виплати», – зазначив Євгеній Капінус у Медіацентрі Україна.

У разі труднощів з отриманням пенсії можна звернутися на гарячу лінію Пенсійного фонду за номерами 0 800 503 753, 044 281 08 70, 044 281 08 71.

До уваги жителів Макарова!

8 червня розпочав роботу аналітично-інформаційний центр, який функціонуватиме в приміщенні Макарівської селищної ради, за адресою вул. Димитрія Ростовського, 30. Час роботи - 11.00-13.00 год.

До роботи залучені профільні спеціалісти територіальної громади та Київської обласної військової адміністрації.

У центрах громадяни зможуть отримати інформаційну та методичну допомогу з питань відновлення життєдіяльності селища.

Якщо у вас є питання, приходьте. Спеціалісти допоможуть і нададуть усі необхідні роз'яснення.

Де і за скільки можна купити сіль в Макарові?

Продовжуємо розпочату ще до повномасштабного вторгнення в Україну російської орди, рубрику про моніторинг цін на певні товари та послуги у Макарівській громаді. Нещодавно створений дефіцит солі в Україні, викликав серед населення справжній ажіотаж, подекуди навіть паніку і серед тих, хто не є яскравими прихильниками солі. Але ж, коли українська Артемсіль раптово зникла з торгових прилавків, серед багатьох покупців з'явилися справжні мисливці за сіллю.

Як то, купити солі, вирішили ми перевірити в Макарові. Що з цього вийшло, читайте далі. Також у матеріалі зібрані думки експертів, скільки солі потрібно людині для повного щастя і чим її можна замінити, якщо купити ніде?

Сьогодні в Макарові все такі нарешті відкрився супермаркет «Траш». Тут продають сіль лише закордонного виробництва, морська за 28,49 грн. за 1 кг, та йодована за 22,49 грн. за 1 кг.

В Маркеті «АТБ» солі не виявилось, хоча нещодавно тут нею «пахло». Правила за 750 грн приправи в пакеті за 17,60 грн. Сіль також іноземного виробництва і йодована.

У «Форі» більший вибір солі, хоча вітчизняного виробника немає. Уся сіль мор-



ська або йодована, або з домішками інших приправ. Так у цьому магазині можна придбати кілограм солі за 22,99 грн, за 23,99 грн., за 28,79 грн., за 29,89 грн., а 500 гр «Адигейської» коштує 49 грн.

Кам'яну сіль на вагу вдалося знайти в магазині «Оптовий» на Проектній вулиці. За 1 кг там правлять 52 грн. Але звичайно для нас «Артемсолі» в пачках, ми не знайшли навіть на просторах Інтернет магазинів.

Як бачимо, ціни не суттєво різняться. Ось тільки поглянути на сіль, за прогноза-

ми аналітиків, ще триватиме. Бо період консервації ще попереду, а іноземні виробники чомусь не везуть до нас звичайну кам'яну сіль. А тільки вона підходить для консервування овочів та салатів.

Також хочемо попередити, що можливо, доки ви дочитаєте наш матеріал до кінця, розберуть і ту сіль, що була. Але спокійно, без паніки. Завтра-після завтра її знову везуть у магазини. Бо попит породжує пропозицію. І не варто вдаватися в паніку, це точно не піде на користь покупцям.

Моніторинг цін на цукор в Макарові



Найдешевший цукор на вагу можна придбати в маркеті «Траш». Тут він коштує 26,49 грн за 1 кг. Також є цукор в пакетах за 26,49 грн та 27,99 грн за 1 кг. Та різноманітні варіації пакування цукру пресованого від 14,99 грн за 250 гр.

У «Форі» за 250 гр пресованого цукру того ж виробника потрібно заплатити 16,29 грн. Але тут є в продажу тростинний цукор за 59,99 грн за 500 гр.

В «АТБ» маркеті продають цукор фасований за 27,70 грн за 1 кг.

Експерти припускають, що і такий продукт, як цукор має здорожчати не лише через війну, а й сезонні закрутки. Тому, чи закуповувати запаси цукру, вирішувати тільки вам. Якщо знайшли, де можна ще дешевше купити цей продукт, пишіть у коментарях.

Ворог чи друг: чим корисний і шкідливий цукор в раціоні

Ласуни не можуть від нього відмовитися, а прихильники здорового способу життя настійно рекомендують зовсім виключити з раціону.

Цукор – друг або ворог? Як же слід ставитися до його присутності в їжі?

Цукор, або сахароза – це в першу чергу вуглевод, який природним шляхом утворюється в кожному фрукті або овочі. Це основний продукт фотосинтезу, завдяки якому рослини трансформують сонячну енергію в поживні речовини.

Вуглевод, в тому числі цукор, є невід'ємною частиною здорового раціону. Це основні джерела енергії для роботи мозку і м'язів, а також підтримки функціонування кожної клітини організму. З 1 граму вуглеводів організм отримує 4 ккал енергії. Так, наприклад, мозку і м'язам в середньому необхідно 360 ккал в день, а ниркам і серцю – 120.

Що відбувається з цукром в організмі?

Після прийому їжі сахароза розщеплюється на фруктозу і глюкозу. Остання стимулює підшлункову залозу виробляти інсулін. Це «відкриває» клітини для проникнення глюкози і подальшого метаболізму для отримання енергії. Фруктозу в процесі травлення печінка може перетворювати в глюкозу або жири. В залежності від потреб організму глюкоза і жири виділяються в кров або зберігаються в печінці у вигляді глікогену.

Здорове харчування і підтримання ваги в нормі – це профілактика найбільш небезпечних захворювань: серцево-судинних, діабету і раку, нагадують у МОЗ.

Людина може навіть не знати про проблеми в організмі

Всупереч тому, що природний підсолоджувач містить всього 15 ккал у чайній ложці, у великих кількостях він шкідливий. Так, надлишок глюкози в крові трансформуються в ліпідний запас в жировій тканині. Це може призвести до проблем із зайвою вагою, порушення гормонального фону і до ряду інших наслідків, в тому числі і цукрового діабету II типу.

Людам з цим діагнозом доводиться відмовлятися від вживання цукру зовсім, адже їх організм не справляється з метаболізмом глюкози. При цьому людина може навіть не знати про проблеми в організмі, поки хвороба «тихо» прогресує.

Важливо вчасно запобігти хворобі, якщо ризик існує. Адаже при діабеті чутливість клітин до інсуліну знижується. В результаті, глюкоза не потрапляє всередину клітин, не засвоюється і не перетворюється на необхідну енергію. Наслідки цукрового діабету II типу дуже серйозні: інсуліти, інфаркти, сліпота, ампутація кінцівок.

Ми любимо «цукрові» моменти життя – дні народження з тортами або День Святого Валентина з шоколадками. Солодкість викликає теплі спогади і приносить задоволення. Але кількість цукру, яку ви вживаєте, завжди варто контролювати.

Як контролювати цукор?

За усередненими показниками, здоровій людині з рівнем цукру в межах норми лікарі рекомендують вживати не більше 25 грамів цукру в день. Тому при наступному відвідуванні супермаркету будьте уважні і обов'язково перевіряйте:

1. загальна кількість вуглеводів
2. склад продукту.

І пам'ятайте, все повинно бути вміру, і смачне, і корисне.

Давайте розберемось, чи важлива для людини сіль і якщо так, то чим її можна замінити?

Сіль або хлорид натрію – невідмінний компонент крові, лімфи, жовчі та інших біологічних середовищ. Він бере участь в регуляції водно-сольового обміну, осмотичного тиску в клітинних організмі. Також без нього неможлива секреція шлункового соку для перетравлення їжі. Так чому все частіше звучать слова, що споживання солі згубно для нашого здоров'я?

ВПЛИВ СОЛІ НА ОРГАНІЗМ.

Натрій – один з елементів вживаної нами солі, повинен щодня надходити з їжею, оскільки він не виробляється в організмі самостійно. Тим часом натрій потрібен для формування кісток і скорочення м'язів, необхідний для нормальної роботи нервової системи, оскільки без нього неможлива повноцінна передача нервових імпульсів. Недолік солі може призвести до дисфункції нервової та м'язової систем. Хлориди також беруть участь в роботі імунної системи, при їх нестачі також страждає функція детоксикації.

Надлишок натрію сприяє затримці в організмі рідини, викликають набряки, до того ж посилюється спазм судин, що небезпечно для тих, хто страждає захворюваннями серця і судин. При нестачі солі в раціоні організм почне використовувати свої внутрішні резерви, запозичивши необхідні компоненти з органів і тканин, тому людина, яка невідрізнено дотримується безсоллової дієти, спочатку відчуває слабкість у м'язах, далі швидко стомлюється, та її самопочуття стрімко погіршується.

Щоб уникнути подібних негараздів, досить, щоб в раціоні була присутня певна кількість солі. У 2018 році Всесвітня організація охорони здоров'я, з метою профілактики гіпертонії і зниження ризику розвитку захворювань серця та інсульту, прийняла рішення про скорочення споживання кухонної солі до 5 грамів в день, що еквівалентно 2 грамам натрію.

Але слід врахувати, що 5 г. (близько однієї чайної ложки) – загальна кількість солі, прийнята протягом дня. На жаль, перевищити рекомендовану норму дуже просто. До відома: тільки струнувши сільничкою, ви додаєте в їжу близько 0,5 г. Відмовившись від підсолювання хоча б раз в день, можна скоротити денне споживання солі на 1-1,5 г. Але ж при досолюванні в організм потрапляє лише мала частина солі, велика частина вже міститься в продуктах, додана виробниками хлібобулочних або ковбасних виробів, консервів, маринуваних продуктів, чипсів, соусів, напівфабрикатів тощо. Ось приблизна кількість солі що вміщують у себе 100 г. звичних продуктів: сир – 1,5 г.; напівфабрикати (котлети, пельмені, сосиски та ін.) – 1 г.; консервовані овочі, оливки – 1-2 г.; соус – 1 г.; рибні консерви – до 5 г.

На жаль, сьогодні темп життя часом не залишає часу на приготування якісної домашньої їжі, змушуючи задовольнятися напівфабрикатами та фаст-фудом. У цьому випадку мова йде про продукти з надмірним вмістом солі. Але людина тільки спочатку відчуває дискомфорт від пересолених продуктів, та з часом перстає відчувати надлишок солі в їжі, і збільшення споживання солі вже не здається настільки помітним.

КОМУ НЕБЕЗПЕЧНИЙ НАДЛИШОК СОЛІ В РАЦІОНІ?

Звичайно, надмірне вживання солі здатне завдати шкоди навіть практично здоровій людині. Однак існує категорія пацієнтів, яким вкрай рекомендовано обмеження солі. Сюди відносяться люди, які мають:

- захворювання серцево-судинної системи, в тому числі гіпертонію, серцеву недостатність;
- хвороби нирок;
- порушення роботи підшлункової залози;
- виразкову хворобу шлунку, гастрит з підвищеною кислотністю;
- запальні процеси у кишківнику;
- ревматизм;
- запальні процеси очей і носа хронічного характеру, а також глаукому;
- захворювання шкіри;
- ожиріння;
- асцит – збільшення рідини в черевній порожнині.

Однак слід враховувати, що дієта з істотним обмеженням солі повинна узгоджуватися з лікарем і тільки після попереднього обстеження. Що стосується настільки поширеної нині безсоллової дієти з метою схуднення, то в даному випадку ефект досягається за рахунок виведення рідини з організму, що супроводжується безліччю небажаних наслідків. До того ж зайва вага після такої дієти дуже швидко повертається знову.

У прагненні дотримуватися раціонального харчування не варто впадати в крайності: взагалі відмовлятися від солі.

Її нестача в організмі також призводить до численних порушень: набряків, судом, зниження інтелектуальних здібностей, та інших подібних станів які виникають при отруєннях, що супроводжуються втратою рідини з блювотою і діареєю. Першими симптомами, що свідчать про нестачу солі в організмі, можуть стати:

- головний біль;
- слабкість;
- запаморочення;
- дратівливість;
- часте сечовипускання;
- неможливість сконцентруватися.

ГРУПИ РИЗИКУ

Спортсмени та люди, що займаються фізичною працею. Не варто упускати той факт, що людині властиво потіти. Підвищена температура навколишнього середовища і недостатнє споживання води приведуть до того, що натрій разом з потом буде активно виводитися з організму. Аналогічно відбувається і при інтенсивних спортивних тренуваннях або заняттях важкою фізичною працею, коли людина багато потіє. У таких випадках, разом з потом за добу може виділятися до 40 г. солі. Її виключення з раціону лише погіршить ситуацію. Набагато кориснішими для таких людей виявляться солоні продукти, в ідеалі – мінеральна вода з високим вмістом хлориду натрію.

Вагітні жінки. З обережністю слід підходити до обмеження солі вагітним і жінкам, які годують, оскільки в цей період витрачається велика кількість солей. При їх недостатній кількості в раціоні можлива поява проблем і у мамі, і у дитини. Тому під час виношування і годування малюка будь-які зміни в харчуванні слід погоджувати з лікарем.

Люди, що живуть в жаркому кліматі. Обмежувати приймання солі не рекомендується людям, що страждають гіпофункцією щитоподібної залози, гормони якої

допомагають ниркам всмоктувати натрій. До того ж у багатьох йододіфіцитних районах йодована сіль – один з продуктів, необхідних для нормальної життєдіяльності.

Люди із захворюваннями травної системи. Відмовитися від сольової дієти слід людям із захворюваннями травної системи, наприклад, з колітами, хворобою Крона, целіакією тощо, оскільки через пошкоджену слизову кишківника натрій, що надходить в організм, і так засвоюється погано.

Таким чином, зводити до мінімуму вживання солі варто вкрай обережно, враховуючи безліч нюансів. Як показали багаторічні дослідження, проведені американськими фахівцями, при щоденному прийманні солі менш як 2 г. ризик летального результату від серцево-судинної патології зростає на 40%. Але парадокс полягає в тому, що аналогічний показник спостерігається й у тих, хто зловживає сіллю.

Вирішивши підкоригувати вживання солі, не забувайте, що істотні відхилення від рекомендованої норми в ту чи іншу сторону не приведуть до бажаного результату. Все добре, що в міру!

ЧИМ МОЖНА ЗАМІНИТИ СІЛЬ?

Приправи. Шукайте приправи та спеції, які містять сіль у складі. Прянощі змітають з полиць не так швидко, як сіль, і шанс знайти їх в магазині набагато вище. Багато солоних приправ універсальні і підійдуть для будь-яких страв.

Соевий соус. Соевий соус дуже солоний і непогано замінює кухонну сіль, але підходить не для всіх страв. Чайну ложку соєвого соусу можна додати в гарячу кашу, овочі або яєчно. А м'ясо можна замаринувати в соусі на кілька годин – так воно буде досить солоним без додаткових спецій.

Часник. Він цілком успішно замінює сіль. Дрібно наріжте часник і злегка обсмажте на сковороді з олією. Так він отримає злегка солонуватий смак.

Сушені овочі. Сушені овочі набагато більш солоні, ніж свіжі, оскільки в них немає рідини. Висушити овочі можна в духовці: змастіть їх олією і поставте в розігріту до 180 градусів духовку на 15 хвилин. Солоний смак мають сушені помідори, перець, морква, селера.

Маринади і консервація. У воєнний час багато українців запасуються консервацією. Маринад з м'яса, риби і овочів можна додавати в кашу, овочі і м'ясо при готуванні. Більшість маринадів містять багато солі та інших спецій. Також в кашу, овочі або макарони можна вмішати консервовану рибу або тушонку.

Селера. Під час росту селера вбирає велику кількість органічного натрію з ґрунту, його листя, стебла і коренеплоди мають солонуватий смак. До того ж, селера – джерело вітамінів А, С, Е, групи В, калію, бору, заліза, магнію, селену, кальцію, марганцю, хлору, сірки, цинку і фосфору, а також ефірних олій. Селеру можна додавати в страви в свіжому і сушеному вигляді.

Лимонний сік і оцет. Особливо вдало цитрус підкреслює смак риби і морепродуктів. Для м'яса більше підійдуть оцет – столовий, яблучний, винний, рисовий, солодовий, бальзамічний.

У Міністерстві економіки ситуацію з дефіцитом солі в магазинах називають «класичною панікою» споживачів. Після анонсу, що «Артемсіль» зупинилось, попит зріс у 30 разів. Але ж споживання не зростає в 30 разів. Відповідно ця сіль осідає у людей вдома.

Судилось народитись на війні...

На жаль тепер, ми не з книжок та розповідей бабусь і дідусів знаємо, що таке справжня війна... яка руйнує плани, надії, житло, забирає рідних і близьких...

Тепер кожен з нас має свою історію цієї кривавої злодійки, яка вкрала наше життя «до» та розділила на «після».

Ранок повномасштабної війни 24 лютого 2022 року кожного українця застав зненацька... більшість спали, хтось був в дорозі або на роботі. Відчуття шоку, тривоги, страху та невідомості ще доведуть відголоском будуть жити в наших душах і серцях.

Кожен переживає цю війну по-різному, але усім нам нестерпно болить ще з того ранку, коли наші мирні міста та села почали бомбитися, а на українську землю прийшла страшна російська орда.

Це насправді сталося ще задовго до 24 лютого, і до окупації Криму та територій ОРДЛО. Це трапилося тоді, коли українці зненавиділи росіяни, коли почали «зрощувати» правителів, які наказували їм нищити нас і все українське, коли їх заздрість та ненависть дійшли до крайньої межі, яка дає волю вбивати...

Наша генетична пам'ять живе всередині кожного українця, тому нам зараз так нестерпно болить, тому ми, попри усі прогнози, стоїмо і відважно боронимо рідну землю. Весь світ дивується, як так на усіх фронтах можна безстрашно чинити опір проти такої безжальної орди?! У нас в крові – боротися за свою свободу, ми з молоком матері вбираємо відчуття гордості, честі і безмежної любові до своєї Батьківщини... віддаючи найцінніше, що є у людини – життя. І не тому, що ми не цінуємо його, а через те, що настільки любимо в усіх його проявах і не уявляємо його без волі!

Тому, коли почалося... хтось взяв до рук зброю, хтось почав волонтерити, збирати, допомагати, заспокоювати, підтримувати, віддавати (часто останнє), жертвувати в ім'я нашої спільної Перемоги. Маю на меті обов'язково розповісти про кожен подвиг наших українців у цій незламній і хоробрій боротьбі. Про військових – звичайно після Перемоги, а про тих, хто бореться на всіх інших фронтах – у цьому і в наступних випусках видання.

Сьогодні історія про те, як у перші дні повномасштабної війни, коли рашисти нещадно забирали життя односельців, під обстрілами, в самому центрі бойових дій в селі Липівка Макарівської громади, дві тендітні жінки допомогли з'явитися на світ новій Людині! Це неймовірно, і в цьому велика сила України.



Тетяна Сімороз – місцева корінна мешканка Липівки. Вона народила і виховала двох дітей, сина та дочку. Має 25 років стажу медичної сестри. І вже, як 11 років на пенсії, бо доглядає свою доньку – інваліда з народження. Жінка не з чуток знає, як то, боротися з обставинами, бути опорою для сім'ї і цілим світом для своєї доньки, не дивлячись на труднощі. А ще Тетяна прекрасно співає, грає на гітарі та є учасницею місцевого вокального колективу.

«Жити треба з тим, що дає тобі Бог. Ніколи не нарікати і не плакати, що важко. Бо другого життя тобі ніхто не дасть. Тоді і сил, і волі на все вистачить...», - такими словами почала розмову зі мною пані Тетяна.

Нехай ця розповідь буде без запитань, читайте і переживайте емоції. Бо я коли писала, не могла їх стримати...

Спогади Тетяни Сімороз

Вже 26 лютого 2022 року в селі Липівка вирувало пекло. Лунали вибухи, безліч літаків рвали наше небо, хлопці з тероборони без зброї в руках, як могли обороняли наше село. А ворог колонами топтав нашу землю. Односельчани, серед них багато дітей, ховалися у облаштованому бомбосховищі в сільській церкві. Мій син був в теробороні, я розривалась між домом, бо доглядаю дочку, який важко дістатись до церкви, та візитами в бомбосховище, де була потрібна, щоб заспокоїти тих, хто в паніці, допомогти стареньким, хто потребує медичного нагляду. Згодом допомогу надавала чоловіку, якому рашисти нанесли вагнеліальні поранення, що були не сумісні з життям.



Ввечері 27 лютого я прибігла додому десь о 17.00 год., через декілька хвилин чоловік мене кличе, каже: «Таня там до тебе прийшли, жінка, вона вагітна». Я відразу зрозуміла, більше всього, що буде народжувати...

Усвідомлюючи, що моя хата в самому центрі обстрілів, і що дороги назад цій жінці немає, я відразу почала готувати місце, де покласти майбутню маму. Молоді, перелякані Юля та Рома Тихомирові - подружжя з Києва, втікаючи від війни, приїхали до своїх друзів в село Королівка. У жінки почалися перейми і вони на авто їхали в Макарівську лікарню народжувати. Але так, як Липівка вже була під окупацією ворога, з села їм виїхати не дали і завернули назад. Вони у відчай приїхали до місцевої церкви, де люди розповіли про мене. Що я за фахом медична сестра і допомагаю усім, чим можу. Ці дві закохані пари очей, які дивились на мене, не дали мені іншого вибору, як відкинути всі хвилювання і негайно почати діяти. Адже новому життю було абсолютно байдуже, що тут коїться у цьому скаженому світі, треба було все рівно жити!

Я відразу зателефонувала старості нашого села Олені Ремень, вона, розуміючи що ні швидка не може приїхати сюди, ні люди ці в лікарню не доїдуть, викликала двох медичних працівників з Лозовика. Жінки приїхали, оглянули породілля і запропонували чекати, якщо почнетесь родовий процес, попросили їм дзвонити, вони відразу мали прибути.

Близько 18.30 год. вибухи в селі все ставали частішими, людей навіть на вулицях розстрілювали, мені шкода стало цих жінок, як вони доїдуть. Але допомога була необхідна дуже. І тут я згадала, що однокласниця мого сина, яка мешкає в будинку неподалік (якщо бігти городами) працювала фельдшером швидкої допомоги. Яна Зінченко – смілива і відважна з дитинства. Зв'язок у селі був дуже поганий, мені вдалося додзвонитись до неї. Кажу:

- Яна, що робиш?
- На даху сиджу, тьотя Таня, знімаю відео переміщення рашистської техніки для ЗСУ!
- То стріляють, ховайся
- А що робить, хто, як не я.
- У мене в хаті жінка народжує, прийдеш допоможеш?
- Я не вірю...
- Яна, не балуйся, зараз мій син по тебе прийде!

Через декілька хвилин тендітна Яночка була у мене на порозі... Сповнена енергії, сили і впевненості у кожному своєму слові, русі і навіть погляді. Коли почалися пологи, признаюсь, було дуже страшно... у сільській хаті, без світла, зв'язку. Хоч би ж той Інтернет ловив... нічого не було: лише наших чотири руки і молитва.

Сім'я Рома та Юлі – віруючі люди і ми всі, хто були в хаті, віримо у силу Божої допомоги. Роман весь час пологів тримав дружину за руку, молився так, що чув, мабуть, не лише Господь! Юля трималась впевнено і хоробро, чітко виконувала настанови Яни. Я стала в допомогу цій



дівчинці, яка так майстерно виконувала роботу акушерки. Що я подумала, коли вона встигла так наловчитись!

Мої чоловік із сином ретельно замаскували вікна та двері в будинку, підсвічували нам, подавали, що потрібно.

І рівно о 20.35 год. у моєму будинку пролунав гучний дитячий плач... На світ народилась Ганнуся (що в перекладі з грецької означає дарована Богом). Я підняла очі, а над ліжком у кімнаті вісить образ Божої Матері «Достойна є...»

Достойно є і це є істина, славити Тебе, Богородице, завжди Блаженну і Пренепорочну, і Матір Бога нашого.

Чеснішу від Херувимів і незрівняно славнішу від Серафимів, що без істління Бога Слово породила. Дійсну Богородицю, Тебе величаємо.

Прим. автора із Богословних джерел

Другу частину цієї молитви, яка починається словами «Чеснішу від Херувимів...» написав святий Косма Солодкоспівець (773). А перша частина Молитви прийшла нам чудесним чином.

Приблизно в р. 980, коли Василій II Порфірородний був царем Візантії, а Миколай Хрїсовєрг був Патріархом Константинопольським, монах, якого ім'я нам невідоме жив зі своїм послухником біля Кареса, адміністративного центру Св. Гори Афона. Вони були приписані до Монастиря Пантократора («Вседержителя»). Старець пішов до Монастиря прийняти участь у Всенічній і попросив Послушника залишитися в келії і там молитися.

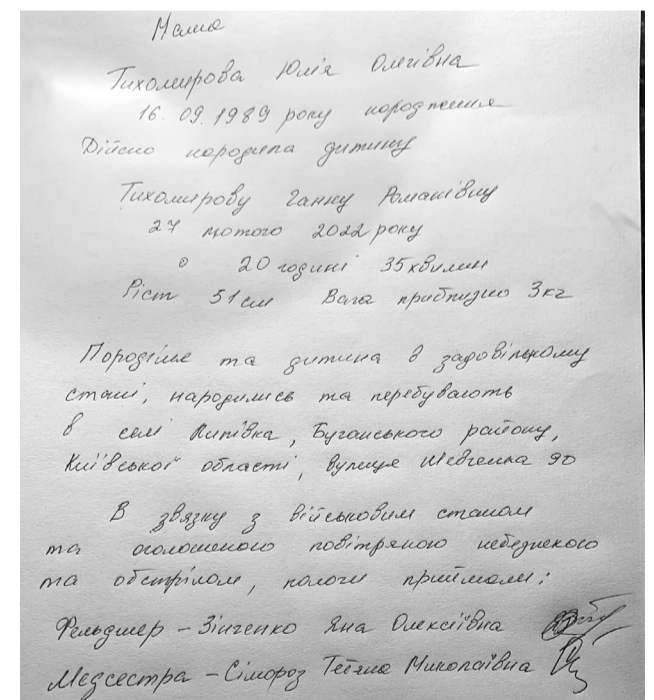
Коли зтемніло хтось застукав у двері. Послушник відкрив їх і побачив невідомого ченця, який назвався Гавриїлом. З характерною гостинністю послушник запросив невідомого гостя зайти і обидва вони стали читати молитви. Коли дійшли до 9-тої пісні Канона, як звичайно почали співати «Чеснішу від Херувимів...» з супроводжуваними рядками з Євангелії Св. Луки. Проспівавши «Що Він зглянувся над покорою Своєї слуги...», невідомий Монах додав слова, яких послушник ніколи до того не чув: «Достойно є і це є істина, славити Тебе, Богородице, завжди славну і пренепорочну і Матір Бога нашого».

Проста краса цих слів вразила послушника, і він попросив невідомого Ченця написати їх для нього. Але в келії не знайшлося паперу. Отож Гавриїл взяв черепицю з даху і написав ці слова на ній своїм пальцем. Послушник зрозумів тоді, що його Гість не проста людина, а Ангел, а цебто Архангел Гавриїл – той самий, що благовістив Марії, що вона породить Спасителя світу. Сказавши: «Так співай ти і всі православні» небесний Гість зник перед його очима.

Ікона, яка називалася «Милуюча», перед якою співали цю молитву, довго сяяла після того божественним сяйвом. Ікону стали називати «Достойно є» (по-грецькому «Аксїон естї») від перших слів молитви, яку передав Архангел Гавриїл. Її перенесли до кафедрального Собору Монастиря, і там вона знаходиться і до нині. А черепицю з Молитвою перенесли до Константинополя.

Співаймо й ми ці слова з тією ж радістю та побожністю, яку приніс Архангел Гавриїл до вбогої келії оцих Ченців, яких імена знає лише Бог.

І скажіть, що це не чудо із чудес. У цей час над хатою летіли гради, з неба падали бомби, а в хаті вже мило сопіла маленька українка. Яку ми приблизно зважили на руках, так само приблизно виміряли зріст, виміли, вдягли і склади своє «домашнє» свідчення про народження.



Дівчинка народилась абсолютно здоровою, пологи пройшли на вищому рівні (це слова педіатрів та акушерів-гінекологів, які за кілька днів оглянули маму з дитиною).

Тієї ночі ми не ховалися у підвал, хоча бої на вулиці були запеклі, всі були стомлені і під надійною охороною молитви та віри.

Вранці я приготувала дитячий сніданок для мами і просила подружжя не їхати нікуди, бо бої тривали. Проте, вони розповіли, що в будинку друзів у Королівці на них чекає 6-річний син. І сім'я має бути разом. Вони вирушили в дорогу. І знову чудо – незважаючи на постійні обстріли, доїхали до свого села, а потім всією родиною виїхали до Івано-Франківська.

Зараз ми підтримуємо зв'язок із цією прекрасною сім'єю, яку Господь привів до мого дому. Вони вже повернулись до Києва, а Ганнуся росте здоровою, сильною і гарною дівчиною, як наша Україна.

Із окупованої рашистами Липівки, я також виїжджала зі своїми дітьми. І коли дізнавалася, як страшно було моїм односельчанам в окупації, які жахіття тут творились. Бувало засинаєш і думаєш, добре, що хоча б мої рідні та знайомі живі, але так хочеться повернутись у свій дім. І згадувалось, як народилась наша Ганнуся, і думалося мені, якщо Бог під обстрілами дав народитись новому життю у моїй хаті, то і дім нас

дочекається і обов'язково Україна переможе у цій війні.

Так і сталося. Ми вже повернулись до деокупованого села, багато будинків рашисти знищили, а наш дім, на подвір'ї якого я знайшла багато розірваних боеприпасів зовсім не ушкоджений! По вірі нашій і по силам кожному буде!



Яна Зінченко – також мешкає в Липівці. Закінчила Макарівський медичний коледж, після цього працювала фельдшером екстреної медичної допомоги в с. Мила. Також має вищу освіту за спеціальністю «фармацевт». Дівчина ніколи не проходить осторонь, коли комусь треба допомогти і вважає свою професію не просто роботою, а обов'язком перед людьми.

Спогади Яни Зінченко

Коли мені подзвонила мама мого однокласника Вовки, то я відразу не повірила, що дійсно доведеться приймати пологи. Спочатку думала, це жарт. Але хіба до жартів, коли село окуповане росіянами, і звідусіль «прилітає». Коли Вова прийшов до нас, ми з рідними сиділи вже в погребі, бо було дуже гучно. Тато мене нікуди не пускав. Просив залишитись вдома, бо в селі російські солдати, скрізь чути вибухи і постріли. І в решті решт, ворожі танки їздять по селу. Я подумала, як на мене, довго, 5-10 хв і сказала батьку, що не боюсь туди йти. І якщо комусь потрібна медична допомога, я її надаю. Адже, це мій громадянський обов'язок і по-людськи я не можу інакше.

Тоді він мене вже й не зупиняв. Дорогою постійно просила Бога: «Твої руки – мої руки, дай мені сили!» Згадувала, що вчила в коледжі про пологи. Направду, з акушерством я знайома лише теоретично. А як же практика? Скажете ви. За іронією долі, коли наша група проходила практичні заняття в пологовому відділенні Макарівської ЦРЛ, пологів

там не було. У своїй роботі з пологами я також не зустрічалась і сама ще не народжувала. Тому, про таке чудо, як прихід нового життя у світ, знаю лише з книжок.

Але дала собі установку, що ніхто, особливо породілля, не мають знати, що ці пологи для мене перші. Бо в ситуації, що склалась, цей факт нічого не змінить, в лікарню ми потрапити не можемо і швидка до нас просто не доїде. Тому, щоб не було паніки у присутніх, я просто вирішила бути впевненою. На той момент, коли побачила жінку, що народжує, мені дійсно не було страшно, головне – зустріти це маленьке життя із впевненим обличчям та рухами рук.

Тоді я згадала, що моя бабуся працювала акушеркою і почала їй дзвонити. Та кляті рашисти повністю заглушили зв'язок, а малеча вже так була близько до цього світу.

Коли почула плач дитини, взяла її на руки, ці відчуття не можна передати словами. Здається світ зупинився у невимовній радості та щасті прямо посеред пекла війни. І так буває...



На той момент я навіть загадала собі, неодмінно піду працювати в пологове після війни. Таке це щастя бачити народження дитини!

До бабусі своєї я додзвонилась, зв'язок на кілька хвилин пробився. І вже під її консультацію прийняла народження плаценти. Потім оглянула породіллю, дитинку і зробила мамі масаж матки. Юля мені сказала, що їй так добре і спокійно було народжувати, бо вона не переживала, адже було видно, що я професіонал і, хвалити Бога, маю великий досвід у цій справі. Ну що ж, зіграла свою роль я мабуть добре, якщо повірили. І тітці Тетяні я вже потім розповіла, що ніколи в житті навіть не бачила, як народжуються діти.

Спостерігала за мамою та дівчинкою я десь до 22.00 год. А потім грала їм на гітарі і з Танею ми співали для них пісні. Додому повернулася пізно вночі. І тільки коли лягла на ліжко, зрозуміла, що я зробила. Мені тоді так стало страшно і за дитину, і за маму. Чи все я правильно



зробила, чи не буде ускладнень, хвилювалася, щоб їх швидше оглянули профільні лікарі. Що в умовах окупації було неможливим. Як добре, що вони успішно вийшли в безпечне місце.

Зараз впевнена, як ніколи, що ця маленька дівчинка, яка народилась при таких обставинах, так ефектно прийшла в цей світ, що неодмінно має бути щасливою у ній, як і наша Україна. Ми, українці, не звикли опускати руки, коритися ні обставинам, ні кому іншому. У моєму випадку, окрім знань в медицині, спрацювала також ще й генетична пам'ять. А її не можливо знищити. А отже, нас не перемогли! І якщо комусь судилось народитись на війні, то це обов'язково до Перемоги!



Бажаємо малечі міцного здоров'я та щасливого дитинства під мирним небом уільній і незалежній Україні

Записала Марина ТОКАР

Як говорити з дітьми про війну: поради психологів

Війна приносить в життя дітей втра-ту, невизначеність, активізує страх та тривогу. Діти втрачають звичну повсякденність та впорядкованість життя. Зазвичай відчуття безпеки та захищеності діти шукають у своїх батьків.

Пропонуємо кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну.

1. Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та подбайте, щоб вона не ретравмувала дитину.

Діти з найменшого, дошкільного віку, мають право знати, що відбувається у їхній країні, але дорослі також мають відповідальність убезпечити їх від небезпечного контенту. Говоріть з дітьми зрозумілою їм мовою, через казки та історії, де наприклад, козаки боролися проти зла, захищали свою землю ("Котигорошко", "Чарівні історії про козаків" тощо). Під час розмови стежте за реакціями дитини та будьте чутливими до її рівня тривоги. Це нормально, якщо ви дуже переживаєте через те, що відбувається, але пам'ятайте, що діти сприймають емоційні сигнали від дорослих, тому говорючи з дитиною, намагайтеся тримати контроль над емоціями. Нагадайте, що багато людей наполегливо працюють не лише в Україні, а й у всьому світі, щоб закінчити війну.

2. Дбайте про медіагігієну та медіаграмотність вашої дитини в умовах війни.

Будьте уважними до того, яку інформацію отримують діти, прислухайтеся до їхніх розмов, аналізуйте їхні запитання до вас. Діти можуть отримувати інформацію з різних джерел, тому важливо уточнювати у вашої дитини, звідки вона дізналася ту чи іншу інформацію і якщо вона неточна або неправдива - виправити це. Можна почати з таких



запитань: «Це цікава думка. Розкажи, чому ти так думаєш?», «Мені важливо почути твою думку про це...», «Як ти думаєш, де ми можемо отримати більше інформації про це?». Навчати дитину тому, що таке медіаграмотність та критичне мислення, розкажіть про те, як і для чого можуть поширюватися фейки. Саме тоді, коли дитина запитує, висуває гіпотези, шукає причини - вона мислить, важливо скеровувати дитину та вчити перевіряти знайдену інформацію у різних джерелах, які вважаються достовірними. Нагадайте дитині, що вона може поговорити з вами чи іншим значимим дорослим, коли захоче.

3. Обмежте потік новин.

Подумайте про те, щоб вимикати новини при дітях дошкільного або молодшого шкільного віку. Новинний контент наразі є травмуючим для них, може викликати багато занепокоєння та підсилити тривогу і страх. З дітьми середнього шкільного віку та підлітками ви можете використовувати перегляд новин як можливість обговорити, що відбувається в країні та у вашій громаді зокрема з використанням вищезазначених порад. Також подумайте, як і що ви говорите про ситуацію з іншими дорослими, особливо коли дитина може це чути або бути присутньою під час розмови. Намагайтеся, наскільки це можли-

во, ввечері, замість перегляду новин з дітьми, робити з ними релаксаційні вправи, грати в ігри, дивитися мультфільми або читати казки разом.

4. Зосередьте увагу на допомозі.

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному. Розкажіть, до прикладу, про роботу волонтерів, які надають підтримку всім, хто її потребує, або про те, що робить територіальна оборона. Якщо дошкільна або дитина молодшого шкільного віку захоче підтримати тих, хто допомагає, намалювавши малюнок, плакат або написавши вірш - підтримайте її у цьому. Підлітки можуть виявити бажання приєднатися до роботи у гуманітарному штабі чи іншій діяльності. Розкажіть їм, як це зробити, і пам'ятайте, що безпека вашого підлітка - понад усе. Відчуття того, що ми всі робимо щось для наближення перемоги, надає відчуття єдності та приносить стишення і психологічний комфорт.

5. Слідкуйте за станом дитини.

Оскільки війна триває і новини про воєнні події оточують нас звідусіль, триваючи нон-стоп, важко зосередитися на чомусь іншому. Водночас ви - батьки, найбільш значимі люди та орієнтир для своєї дитини, а їй вкрай важливо, щоб ви цікавилися її новинами із її життя. Продовжуйте спостерігати за станом дитини, запитуйте час від часу: «Як у тебе справи?», «Як ти почуваєшся?», «Що в тебе нового? Чи ти знаєш, як справи у... (ім'я друга/подруги дитини)?», «Чи є у тебе питання, які б ти хотіла/хотів обговорити?».

6. Подбайте про себе.

Обмежте своє перебування в мережі та читання новин, наскільки це можливо. Натомість зосередьтеся на якомусь важливому завданні або робіть те, що допомагає розслабитися та відновитися. Діти зрозуміють реакцію дорослих на новини, тому якщо ви справляєтеся з ситуацією - це допомагає і дітям.

За матеріалами [unicef.org](https://www.unicef.org)

СНІДАНКИ

Сніданок – найважливіший прийом їжі, який не можна пропускати. Яким буде сніданок, ситним або легким – залежить лише від ваших уподобань або біологічних ритмів. Від голодного працівника, самі розумієте, користі майже немає. Адаже ви заслуговуєте бути ситими та щасливими! Сніданок пропускає тільки той, хто себе не любить. Якщо без вечері ще можна прожити, то ось вранці такий сценарій не пройде. Вже до обіду ви будете без сил, а бажання щось робити безслідно зникне. Рецепти теж варто вибирати зрозумілі, щоб готувати було просто.

Панкейки на молоці з топінгами

Смачний варіант для любителів солодких сніданків з чаєм або кавою.
Продукти: 250 мл молока; 3 ст. л. олії або 2 ст. л. талого вершкового масла (кімнатної температури); 1 яйце; 4 ст. л. цукрового піску; дрібка солі; 1 ч. л. розпушувача; 170 г борошна.

Змішати яйця, цукор, молоко і масло. Збивати міксером не потрібно, акуратно перемішайте продукти виделкою або злегка збийте вінчиком вручну. Так панкейки вийдуть пухнастими. Перемішати борошно, сіль, розпушувач і вмішати в молочну суміш. Перемішувати потрібно добре, щоб не було грудочок. Сильно вимішувати тісто не потрібно, якщо борошно стане клейким, панкейки вийдуть «гумовими».

Розігріти суху сковороду. Вилити на неї 2 ст. л. тіста і смажити, поки на панкейку не з'являться перші бульбашки. Перевернути на другу сторону і підсмажити до нижньої рівної скоринки. Подавайте з фруктовими, ягідними топінгами, медом або кленовим сиропом.

Ячня по-французьки в хлібі

Цікавий варіант приготування звичної ячнї. Прості смажені яйця стають смачним і оригінальним бутербродом, а ще вони дуже подобаються дітям.

Продукти: 2 курячих яйця; 2 скибочки хліба; трохи зелені; дрібка солі; 20 г вершкового масла.

Вирізати м'якуш зі скибочок хліба. Вершкове масло розтопити на сковороді, обсмажити на ньому хліб з двох сторін. Розбити яйця в виїмку в хлібі. Посолити й смажити до готовності.

Рецепт смузі з бананом з ржанки

Якщо зранку вам складно з'їсти навіть ложку вівсянки, спробуйте смузі. Відмінний варіант легкого сніданку на швидку руку. Рецепт смузі можна змінювати на свій смак: додавати інші фрукти або овочі, брати за основу замість ржанки кефір, молоко або сік. Експериментуйте і створіть свій ідеальний смак!

Продукти: 1 ст. ржанки; 1 персик (або будь-який інший фрукт, тільки не цитрусові); 1 банан; 1 ст. л. цукру.

Змішати всі інгредієнти до однорідної консистенції. Подавати в стаканах або келихах. Прикрасити фруктами або топінгами.

Незвичайний рецепт приготування манної каші.

З конопляною олією

Манку готувати дуже просто. Потрібне лише молоко, вода чи їх суміш, та крупа. Все інше – політ фантазії. Її можна приготувати солодкою, додавши цукор, мед, ягоди та фрукти. Смакуватиме вона й солоною з вершковим маслом чи рослинною олією та сіллю.

Найбільш поширена проблема в приготуванні – пропорції та грудочки. Тож ми маємо деякі поради, які допоможуть створити неповторний смак та ніжну консистенцію.

Секрети приготування манки: Для приготування манки оберіть каструлю з товстим дном, аби каша не пригоріла. Якщо хочете, щоб смак вийшов насичений, беріть молоко мінімум 2,5% жирності. Обов'язково прочитайте на етикетці пропорції. Повірте, на око виміряти буде дуже складно, тож скористайтеся інструкцією. Як правило, оптимальний варіант – 6 ст. л. манки на 1 л рідини. Якщо хочете отримати більш рідку консистенцію, зменште кількість крупи, або навпаки. Щоб уникнути грудочок, спочатку підсмажте крупу, а потім додайте молоко. Вийде дуже ніжна та кремеза консистенція. Мішати можна ложкою, але краще взяти вінчик.

Продукти: 100 г манної крупи, 500 мл молока 2,5%, 2 ст. л. конопляної олії, 2 ч. л. конопляного насіння, сіль і перець до смаку.

В каструлю всипте 100 г манки та підсмажте до золотавого кольору та появи специфічного аромату. Якщо не маєте вагів, відміряйте 5 ст. л. крупи без гірки.

Додайте 500 мл молока 2,5% й варіть до потрібної вам консистенції, постійно помішуючи. Скористайтеся вінчиком, аби уникнути грудочок. Ми витратили 3 хвилини. Якщо хочете менш жирний варіант, змішайте молоко з водою в пропорції 1:1. В кінці приготування посоліть та поперчіть до смаку. Використовуйте сіль мілкою помелу, аби вона швидше розтанула. Налийте манну кашу в тарілку, додайте 2 ст. л. конопляної олії та посипте 2 ч. л. конопляного насіння. Можна замінити лляною олією. Вони дуже схожі, мають легкий горіховий смак. Варіть кашу на один прийом їжі. Якщо залишите її в каструлі, то вона стане дуже густою та не буде смакувати, як зойно зварена.

Смачні млинці з вершково-медовим соусом

Щоб млинці точно вийшли, важливо дотримуватися кількох правил. По-перше, треба правильно поєднати інгредієнти, тобто чітко дотримуватися рецепту. Бо від консистенції готового тіста дуже багато залежить. По-друге, інгредієнти повинні бути кімнатної температури, тому їх треба викласти з холодильника ще до того, як ви почнете приготування страви. Це потрібно для того, аби борошно активніше виділяло клейковину, тоді млинці будуть більш еластичні та ніжні. Якщо у вас є час, тоді залиште готове тісто постояти хвилин 15-20 під рушником, це також допоможе отримати хорошу структуру. Ну й одне з найбільш поширених питань – це сам процес смаження. У нашому рецепті тісто є олія, тому змашувати пательню не доведеться, млинці не мають прилипати. Щоб не отримати перший млинець грудочкою, потрібно дуже добре розігріти пательню. Але перед тим, як буде вилити на неї тісто та смажити млинець, зменште вогонь до середнього. Тоді млинець добре просмажиться та не пригорить.

Продукти: 650 мл кефіру 2,5%, 1 яйце, 1 ст. л. цукру, 10 г ванільного цукру, 200 г пшеничного борошна, ½ ч. л. ложки соди, 5 ст. л. олії, дрібка солі.

Для соусу: 50 г вершкового масла будь-якої жирності, 2 ст. л. меду.

Для тіста у велику миску всипте 200 г борошна, вбийте 1 яйце та влийте 650 мл кефіру 2,5% ТМ «Волошкове поле». Всипте ½ ч. л. ложки соди, 1 ст. л. цукру, 10 г ванільного цукру та дрібку солі. Ретельно перемішайте тісто вінчиком, щоб не залишилося грудочок. Якщо є бажання, процідіть його через сито, аби текстура стала більш однорідною.

Влийте у миску до тіста 5 ст. л. олії та ще раз перемішайте, аби олія розподілилася. Смажте млинці на сухій розігрітій пательні приблизно 1-1,5 хвилини. Коли на поверхні з'являться невеличкі бульбашки та краї стануть більш золотавими, можна вже перевертати. Смажте млинець з іншого боку приблизно пів хвилини.

Для соусу на пательні розтопіть 50 г вершкового масла із 2 ст. л. меду. Перемішайте для об'єднання та полийте готові млинці.

Чим корисна та шкідлива полуниця



Полуниця має безліч корисних властивостей, основні з яких:

- профілактика онкологічних захворювань.
- запобігання вроджених вад розвитку.
- позитивний вплив на метаболізм.
- регуляція артеріального тиску.
- зниження рівня холестерину.
- стимуляція імунної системи.
- профілактика остеопорозу.
- профілактика старіння.
- антибактеріальна дія.
- протизапальна дія.

Варто звернути увагу на великий вміст в полуниці антиоксидантів та інших корисних елементів для омолодження організму та шкіри зокрема. Також полуниця містить йод, який потрібен для нормальної роботи мозку та нервової системи, вона полегшує головні болі і корисна для здоров'я ясен.

Вуглеводи, які містяться у полуниці, не підвищують рівень цукру в крові, тому її можна їсти людям, що страждають на цукровий діабет.

Користь полуниці для шкіри

Користь полуниці полягає ще й у відбілюючих властивостях, які можуть нейтралізувати пігментні плями на шкірі. Особливо корисно робити з полуниці маски для обличчя, змішуючи її з соком лимона та медом. Адаже її досягання припадає на час, коли наш організм виснажений а шкіра підпадає під агресивний вплив сонячних променів.

Завдяки своїм антисептичним властивостям, полуниця корисна для проблемної шкіри обличчя. А мідь, що знаходиться в полуниці, сприяє швидшому виробленню колагену, необхідного для підтримки пружності шкіри.

Шкідливі властивості полуниці

Незважаючи на велику кількість корисних властивостей, полуниця виступає одним з найбільших алергенів.

Не слід вживати ці ягоди при підвищеному виділенні шлункових соків, шлункових коліках, апендициті, гастриті та виразці.

Дітям та вагітним, схильним до алергії, потрібно з обережністю вживати полуницю та різноманітні страви, до складу яких вона входить.

МАГНІТНІ БУРІ У ЧЕРВНІ 2022

У цьому червні буде кілька магнітних бур різної сили. Щоб метеочутливі люди могли підготуватися до неприємних наслідків, пропонуємо графік магнітних бур на червень 2022 року.



Сонячні протуберанці, вибухи на Сонці, спричиняють сильні електромагнітні збурення. Коли ці хвилі досягають Землі, виникають збурення геомагнітного поля планети або магнітні бурі, як ми їх звемо. Магнітні бурі здатні впливати на деякі чутливі електронні прибори, власне так їх і фіксують. Крім того, вважається, що вони мають вплив на живі організми.

МАГНІТНІ БУРІ У ЧЕРВНІ 2022:

10-12 червня;

15-17 червня;

23-25 червня;

30 червня.

МАГНІТНІ БУРІ — ЯК СПРАВЛЯТИСЯ З ПОГАНИМ САМОПОЧУТТЯМ

Люди можуть страждати від магнітних бур, проте не всі, а лише особливо чутливі. Так, це можуть бути люди з хронічними захворюваннями та проблемами з серцево-судинною та опорно-руховою системою. Деякі люди дуже гостро сприймають зміни в погоді, переживають і нервують. Навіть просто сильне хвилювання, а не магнітні бурі, може впливати на здоров'я.

ЯК БОРОТИСЯ З ВПЛИВОМ МАГНІТНИХ БУР НА ЗДОРОВ'Я: ПОРАДИ

- Слідкувати за режимом дня.
- Регулярно гуляти на свіжому повітрі.
- Пити багато води.
- Не вступати у конфлікти.
- Не планувати важливих справ чи далеких поїздок, особливо якщо страждаєте на хронічні захворювання.
- Давати помірні фізичні навантаження для тону м'язів.
- Якщо зустріч або поїздка необхідні — мати при собі ліки, які приймаєте регулярно або в разі загострення, та виконувати всі вказівки лікаря.

За матеріалами stb.ua

Готуємо разом СТРАВИ З ПОЛУНИЦІ

У червні в Україні настає пік сезону полуниці. Ягоду можна купити як на ринках, так і в супермаркетах. Традиційно їдять її свіжою зі сметаною та цукром. Окрім цього, з полуниці можна приготувати ще безліч страв.

Полуничне морозиво



Інгредієнти:

- 1 кг полуниці;
- 300 г цукру;
- 300 г води.

Спосіб приготування. Насипте цукор у воду та розмішайте. Поставте на вогонь та варіть, поки сироп не розпочне густіти. Зніміть готовий сироп з вогню й охолодіть. Переберіть полуницю, помийте та перетріть через сито. Полуничне пюре змішайте із сиропом. Ще раз перетріть через сито і заморозьте в посудині для приготування морозива.

Гарячі бутерброди з полуницею



Інгредієнти:

- 20 скибок нарізаного французького багета;
- 2 столових ложки м'якого вершкового масла;
- 2 чашки нарізаної скибочками свіжої полуниці;
- чверть чашки цукру.

Спосіб приготування. Шматки багета злегка змастіть вершковим маслом. Викладіть їх на форму для запікання та поставте

в нагріту духовку на 2-3 хвилини. Далі дістаньте багет з духовки. На кожен шматочок покладіть полуницю і посипте цукром. Знову поставте в духовку на 3-5 хвилин. Після цього можете подавати на стіл.

Полуничні цукерки

Інгредієнти:

- сир кисломолочний – 400 г.
- цукрова пудра – 60 г.
- кокосова стружка – 30 г.
- вершки чи солодка сметана – 100 г.
- полуниця – 200 г.
- цукор ванільний – 20 г.

Спосіб приготування. Сир протріть через металеве сито. Пропустіть через м'ясорубку або ретельно розітріть виделкою. Додайте ванільний цукор, цукрову пудру, кокосову стружку. Все розітріть до однорідної маси. Полуницю ретельно промийте. Сформуйте кульки із сирної маси, формуйте їх у паляничку. Загорніть у них по одній полуниці, зробіть круглі цукерки. Готові цукерки можна посипати кокосовою стружкою.

Полунична шарлотка

Інгредієнти:



- 200 г полуниці;
- 1 ст. л. борошна та цукору;
- 3 шт. яйця;
- 50 г вершкового масла;
- Олія (щоб змастити форму)
- 1 ч. л. розпушувача.

Спосіб приготування. Яйця збийте з поступовим додаванням цукру. У суміш додайте вершкове масло. Всипте просіяне борошно з розпушувачем. Тісто для шарлотки ретельно перемішайте. Змастіть форму олією, обсипте її борошном. Акуратно викладіть тісто. Невеликі ягоди полуниці викласти зверху на тісті. Випікайте шарлотку з полуницею 40 хвилин при 180°.

Молочний коктейль з полуницею



Інгредієнти:

- полуниця - 300 г,
- морозиво - 200 г,
- молоко - 300 мл,
- цукор - за бажанням.

Спосіб приготування. Промийте полуницю та подрібніть її у блендері. Додайте у полуничне пюре морозиво та подрібніть знову. Додайте молоко та цукор. Збийте суміш на великій швидкості. Розлийте стаканах та подавайте.

Омлет з полуницями



Інгредієнти:

- 200 г полуниці;
- 2 яйця;
- 1 столова ложка масла;
- 1 столова ложка цукру;
- 2 ложки кокосової стружки;
- 1 чайна ложка ванільного цукру.

Спосіб приготування. Збийте білки з цукром, з'єднайте з жовтками. Кокосову стружку підсмажте до золотистого кольору. Половину стружки з'єднайте із збитими яйцями. На сковорідці підсмажте омлет. Полуницю наріжте та вимішайте з ванільним цукром. Покладіть ягоди на омлет. Далі складіть його удвоє. Посипте цукровою пудрою та кокосовою стружкою.

За матеріалами 032.ua

**Наш слоган
«Будуйтеся
разом з нами»
сьогодні, як ніколи
став актуальним!**



Друзі! На жаль під час окупації і тривалих обстрілів нашого рідного містечка, житло багатьох було зруйноване або пошкоджене. Будівельний Дворик втратив свої торгові зали, які щент було знищено вогнем.

Але, ми починаємо відбудовуватись разом з усіма макарівчанами!

І віримо у швидку нашу перемогу над загарбниками і наслідками, що орки залишили по собі.

У нас вціліли склади та частина приміщення магазину, з якої починав свій шлях наш спільний проект Будівельний Дворик! Тому, ми знову на старті нових ідей та можливостей для своїх покупців!

У нас усіх дуже багато роботи. Поступово будемо оновлювати та додавати асортимент товарів для того, щоби відбудовуватись та будувати разом з нами було комфортно і легко.

Зараз продаємо зі складів, але відбудовуємо магазин.

Склад працює з 9:00 до 17:00 год.

Зараз в наявності:

- Шифер
- Гіпсокартон
- Сітка
- Плівка
- Піна
- Утеплювач
- OSB
- Цемент та ін.

Також, двері міжкімнатні та вхідні, шпалери, ручки та замки.

Завжди раді бачити своїх постійних клієнтів і щиро зустрінемо нових покупців!



**Чекаємо Вас за адресою:
сmt Макарів, вул. Шляхетська, 69.
Тел. +380 (98) 777 00 22**

РЕКЛАМА ТА ОГОЛОШЕННЯ

**РЕСТАВРАЦІЯ ПОДУШОК.
ТЕЛЕФОН 067-102-96-69.**
Візна майстерня під'їде до вашого будинку безкоштовно.

**ЗАКУПОВУЄМО ВРХ
ДОРОГО:**

- Корів
- Коней
- Бичків
- Телят
- Телиць
- Лошат
- Дорізи

На м'ясо та на тримання
096-589-76-50
068-881-02-99

**ЗАКУПОВУЄМО
велику рогату худобу
КОНЕЙ, КОРІВ
на утримання**
ТЕЛ. 098-40-28-886

**КУПЛЮ
БУДИНОК
в Макарові чи
на території
колишнього
Макарівського району.**
Розгляну різні варіанти
в тому числі недобудови.
Тел.: 096 414 20 52

**Продам приміщення загальною
площею близько 150 м. кв**
Побудоване з піноблоку.
Два повноцінних поверхи та
мансардний поверх. Розташо-
ване в центрі Макарова близько
біля ринку. Документи під комер-
ційне використання.
Тел.: 096 414 20 52;
050 771 20 28

**Професійні
рієлторські послуги
з продажу
Вашої нерухомості**
Пропонуємо послуги з продажу
та документального
оформлення вашої нерухомості

- Допоможемо продати ваш будинок, ділянку, квартиру, комерційну нерухомість.
- Питання, що стосуються оформлення земельних ділянок (приватизація, розділ, зміна цільового призначення, геодезія, документи на відчуження, експертні оцінки та ін.).
- Питання, що стосуються оформлення будинків (будівельні паспорти, тех.паспорти, узаконення новобудов, документи на відчуження будинків, експертні оцінки та ін.)

**Багаторічний досвід роботи,
порядність, вигідні умови.**
Наша адреса: сmt Макарів,
вул. Димитрія Ростовського (колишня Фрунзе) №34.
Тел.: 096 414 20 52;
050 771 20 28; 067 407 46 48

**ЗАКУПОВУЄМО У НАСЕЛЕННЯ
ДОРОГО ВРХ, молодняк та коней.**
066-734-29-32; 067-173-92-92.

КУПЛЮ КОРІВ, КОНЕЙ, МОЛОДНЯК.
ТЕЛ.: 067-410-54-71; 093-001-29-69.

**ПРИВАТНИЙ М'ЯСОКОМБІНАТ КУПУЄ ДОРОГО
ВРХ: корів, бичків, телиць, телят, коней та дорізи.**
Корів на утримання. Тел. 067-956-67-22 (Олександр)

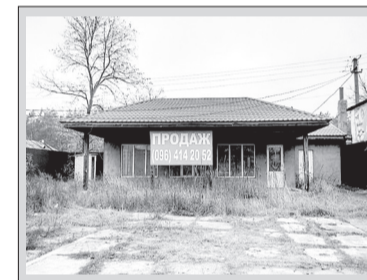
ВАКУМНА ЧИСТКА САЖІ
Чистимо димарі, лежухи, грубки,
печі, каміни, твердопаливні
та газові котли.
(068) 829 42 36 Анатолій

ЗАГУБЛЕНІ: свідоцтво на право власності та тех.паспорт на гаражний бокс №1136 в ГБК «Юпітер» (на просп. Науки, 119-Б у м. Києві), зареєстровані на підставі свідоцтва про право власності, виданого 27 квітня 1998 року Головним управлінням житлового забезпечення КМДА (Наказ №185-С/ГК від 08.04.1998 р.) та зареєстрованого в «Київському міському бюро технічної інвентаризації» 05.06.1998 р. за реєстром № 21566 на ім'я **МУЛЯРА Миколи Іллєча, вважати недійсним**

ЗАГУБЛЕНЕ тимчасове посвідчення №4812283, видане 19 вересня 1996 року Макарівським РВК на ім'я **ОМЕЛЬЧЕНКА Володимира Миколайовича, вважати недійсним**

ЗАГУБЛЕНИЙ державний акт на право власності на земельну ділянку серії ЯА №583381, виданий 25 листопада 2005 року Макарівським РВЗР на підставі розпорядження Макарівської РДА від 18 липня 2005 року №254 та зареєстрований у Книзі записів реєстрації державних актів за №660 на ім'я **КРИВЕНКА Миколи Григоровича, вважати недійсним**

ЗАГУБЛЕНИЙ договір купівлі-продажу від 19 березня 1988 року на жилий будинок, що знаходиться по вул. Шевченка, 13 в с. Бузова Києво-Святошинського р-ну Київської області, посвідчений 19 березня 1988 року державним нотаріусом Першої Київської обласної державної нотаріальної контори, зареєстрований в реєстрі за №2062 та в реєстровій книзі Київського міжміського бюро технічної інвентаризації під №9 від 7 квітня 1988 року на ім'я **МАЗУРА Анатолія Михайловича, вважати недійсним**



Продам приміщення та 4 сотки землі

по фасаду Житомирської траси, розташоване в с. Ка-
линівка, у напрямку з Києва на Житомир. Саме приміщення
зроблено з термоблоків та цегли. Загальна площа близько
80 м.кв. Є каміни. Підведено електрику.

Тел.: 096 414 20 52; 050 771 20 28

**Продаю земельну ділянку
в центрі Макарова**
Площа 8.65 сот. Прямокутна,
має дві фасадні сторони (одна
сторона виходить на центральну
вулицю, інша - у провулок). Ши-
рина ділянки 20 м. На ділянці є
цегляний сарай. Підведено газ та
електрика. Цільове призначення -
під житлове будівництво. Відмінне
місце як для житлового будинку,
так і для комерційних цілей.
Тел.: 096 414 20 52; 050 771 20 28

Продам ділянку 15 соток у Макарові
Приватизована під жит-
лове будівництво. Розташо-
вана на новій, забудованій
вулиці. Лінія електропере-
дач, до якої можна підклю-
читися проходить повз. На-
впроти та поряд з ділянкою
вже побудований будинок.
Тихе місце, що обживається.
Недалеко знаходиться Гав-
ронщинське водосховище.
Відмінне транспортне спо-
лучення, часті маршрутки на
Київ. Від Києва біля 45км.
Тел.: 096 414 20 52; 050 771 20 28

КУПЛЮ ЗЕМЕЛЬНУ ДІЛЯНКУ
в Макарові чи на території колишнього Макарівського району.
Розгляну різні варіанти, в тому числі під забудову,
під с/г., під садівництво, комерційно.
Тел.: 050 771 20 28

МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ

**Засновник і видавець
ТОВ «Макарівські вісті»**

Адреса редакції
Україна, 08001, Київська обл.,
сmt Макарів, вул. Пушкіна, 3.

Газета розповсюджується
по Бучанському району
День виходу – п'ятниця
Тираж 1000 примірників
Реєстраційне свідоцтво
№ 1786, серії КІ від 20.12.2019 р.

Передплатний індекс:
для інд. передплатників – 61291
для підприємств і організацій –
86501

Відповідальність за достовірність
реклами та приватних оголошень
несуть автори і рекламодавці.
Редакція не завжди поділяє
погляд автора. Редакція залишає
за собою право редагувати та
скорочувати надіслані матеріали.
У разі передруку посилання
на «Макарівські вісті» чи сайт
makvisti.com обов'язкове.

РП – на правах реклами/політ.
реклами

Директор
ТОВ «Макарівські вісті»
Марина ТОКАР.

Верстка
Оксани РУДНИЦЬКОЇ.

Відділ реклами
(04578) 5-14-98
super.makariv_visti@ukr.net

Газету надруковано в друкарні
ФOP Ключук С.М.
місто Чернівці, вул. Заводська 37 В.

Номер замовлення 570