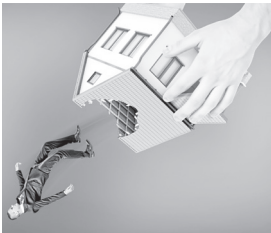


Газета виходить з 10 січня 1932 року

№ 14 (11261), 7 квітня 2023

МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ



ВІДТЕПЕР ВЛАСНИК ЖИТЛА МОЖЕ «ВИПИСАТИ» ОСОБУ ЗІ СВОГО ЖИТЛА БЕЗ ЇЇ ЗГОДИ

Законодавство щодо реєстрації місця проживання досить тривалий час залишалось бюрократичною спадщиною радянського режиму. Донедавна, зняти особу з реєстрації можна було лише у судовому порядку, якщо особа добровільно не погодилась самостійно подати відповідну заяву.

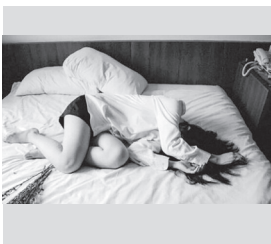
стор. 3



УЖЕ В САМОМУ ІМЕНІ - ЛЮБОВ...

Отож сьогодні я розповім вам, шановні читачі, про цю незвичайну жінку, про її мрії, про минуле і сьогодення. Запевнюю - вона все робить з любов'ю: куховарить, малює, шиє, доглядає садок і город, вирощує квіти, є волонтером, пише вірші і... виховала аж 15 дітей!

стор. 4-5



ЯК ЗАСНУТИ, КОЛИ СТРАШНО: ПРОСТІ МЕТОДИ ВІД ПСИХОЛОГА

В наш час люди часто страждають безсонням. Адже на якість сну впливає доволі багато факторів. Зокрема, спосіб життя, переживання, стрес та ін. Та якщо ви годинами крутитесь в ліжку у сподіванні заснути, і при цьому відчуваєте страх – діяти потрібно негайно. Як заснути, коли страшно – читайте в матеріалі.

стор. 10

ВЕЛИКОДНІЙ КОШИК 2023 РОКУ – СКІЛЬКИ КОШТУВАТИМЕ

2023 року традиційний Великодній кошик на родину з чотирьох осіб стане у близько 1 208,78 грн – на 24,4 % дорожче, ніж торік, коли такий самий набір продуктів коштував 972 грн.

Вартість паски домашньої випічки за традиційним рецептом – становитиме 169,88 грн за 1 кг, що на 26,8% більше вартості паски 2022 року.

Це зумовлено різким зростанням цін на основні складові: яйця (+92%), цукор (+20,5%), масло вершкове (21,9%) та ізюм (+16,7%). 2023-го ціна на яйця зросла на рекордні 92% і становила в середньому 68,15 грн (65-75 грн за десяток), тоді як ціни на решту складових святкового кошика зросли на 9,4%–38,4% порівняно з рівнем цін початку квітня минулого року.

М'ясні продукти: домашня ковбаса (0,5 кг) – 175 грн, буженина (0,5 кг) – 219,50 грн. Подорожчало і сало (0,5 кг) – до 110 грн з розрахунку 210-300 грн за 1 кг. За твердий сир доведеться заплатити за твердий сир (0,5 кг) – 189,50 грн, за вершкове масло (0,5 кг) – 171,25 грн, за м'який сир (0,5 кг), який стане у 87,50 грн.

У разі доповнення великоднього кошика іншими, неосновними складовими: помідори, огірки, яблука, червоне вино, – його вартість зросте до 1 463,28 грн.

Але пам'ятайте, що завжди має бути у Вашому Великодньому кошику, то віра - абсолютна віра у добро і нашу Перемогу над злом!

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
ІЗМАІЛОВ Андрій Олександрович
ПЕТРУШЕНКО Олексій Володимирович

ВАРГА Руслан Дмитрович
ЗАДОРЖНИЙ Сергій Іванович
ГОЛОВЧЕНКО Андрій Олександрович
ПАЛЮХ Іван Федорович
ОПАНАСЕНКО Сергій Олександрович
ЧМІЛЬ Павло Михайлович
ПРОКОПЕНКО Ярослав Вікторович
РУДЕНОК 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 В'ячеславович
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
ДОМАШЕНКО Петро Михайлович
СОЛОВЙОВ Сергій Олександрович
СТЕПАНЮК Олексій Володимирович
ПОПОВ Сергій Сергійович
ГОРИЦЬКИЙ Руслан Валентинович
ФЕДОРЕНКО Дмитро Сергійович

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

Сумна звістка... Страшна втрата



Мешканці Макарова провели в останню земну дорогу 34-річного солдата **Дмитра ФЕДОРЕНКА.**

Сам Дмитро з Макарова. Навчався у середній школі № 2. Дмитра у селищі добре знали і поважали.

З перших днів повномасштабного вторгнення росії Дмитро пішов на фронт. Його життя забрала ворожа куля 26 березня поблизу н.п. Красногорівка на Донеччині.

Найщиріші співчуття висловлюємо близьким і рідним Захисника.

Дмитро Федоренко навіки залишиться в наших серцях.

Вічна хвала і шана Герою!

РАДЧЕНКО Марина Михайлівна (с. Наливайківка) отримала нагороду в річницю звільнення Київщини



4 квітня в Українському домі відбувся захід, приурочений до річницю звільнення Київщини від загарбників. Цивільним та військовим Київської області вручили державні нагороди за мужність і героїзм та відзнаки Міністерства оборони України.

Були присутні заступник керівника Офісу Президента України Олексій Кулеба, Перший заступник міністра оборони України генерал-лейтенант Олександр Павлюк, т.в.о. голови Київської ОДА Дмитро Назаренко, заступники голови КОВА, заступниця голови Київської обласної ради Тетяна Семенова. Серед гостей заходу – волонтери, військові, представники громад Київщини, мери Міст Героїв, депутати ВРУ, керівництво МВС, ЗСУ, ДСНС, українське духовенство.

Нагороди та відзнаки отримали медичні працівники, водії, рятувальники, тероборонівці, волонтери, бізнесмени, які брали безпосередню участь у визволенні Київщини. Саме зі звільнення Київщини й починається наша перемога. Київська область захистила щитом столицю, стала сталевим кордоном. Захистили Київ, захистимо Україну!

Річниця звільнення Макарівщини від окупантів

В кінці березня ми відзначаємо першу річницю визволення українських земель від рашистських загарбників. Рік тому Сили оборони і безпеки України визволили від окупації і нашу громаду. Ми дякуємо українським воїнам за наше звільнення, а також усім і кожному, хто в цьому допомагав.

Пам'ятний стенд, який відкрили в Макарові нам нагадуватиме про неосяжний борг перед тими, хто віддав своє життя у битві за незалежну, вільну Україну.



Також до річницю звільнення у Колонціні та Березівці урочисто підняли державний прапор.

Нехай синьо-жовтий стяг нагадує усім про те, що над усіма

територіями України обов'язково замайорить Український прапор.



Подолавши рік боротьби ми не відступимо. Сьогодні кожен тримає власний фронт і разом ми здатні зробити все, щоб це була остання річниця війни.

Слава нашим незламним Захисникам!

Слава Україні!



Допомога для людей похилого віку

5 квітня заступник голови Київської обласної ради Тетяна Семенова, депутати Макарівської селищної ради Олександр Гулак та Роман Бельмега відвідали стаціонарне відділення центру соціального обслуговування Макарівської територіальної громади, що в Грузькому.

Тут постійно проживають одинокі люди похилого віку. В таких закладах працюють люди з великим серцем.



Люди, які діляться своїм теплом та добром з тими, від яких відвернулися рідні...

Гості привезли трохи необхідних для закладу речей. Адже часто, люди похилого віку потребують такої ж уваги та піклування, як діти. Не прив'язуйтеся до дат, а робіть добрі справи, коли маєте можливості та бажання допомогти ближнім!



Копилівський ліцей на Всеукраїнському фестивалі-конкурсі "СвітFestUa - Київ - 2023"

Хореографічний колектив "Калинонька" під керівництвом Ірини Петришиної представив Копилівський ліцей на Всеукраїнському фестивалі-конкурсі "СвітFestUa - Київ - 2023".

Від початку свого існування колектив не перестає дивувати глядачів українською культурою, кожен може отримати заряд

енергії, відчути красу і радість руху.

Журі високо оцінили виступ нашої "Калиноньки". І премія - чотири нагороди та одна - II премія.

Щиро вітаємо з перемогою та бажаємо творчого натхнення і нових яскравих перемог!

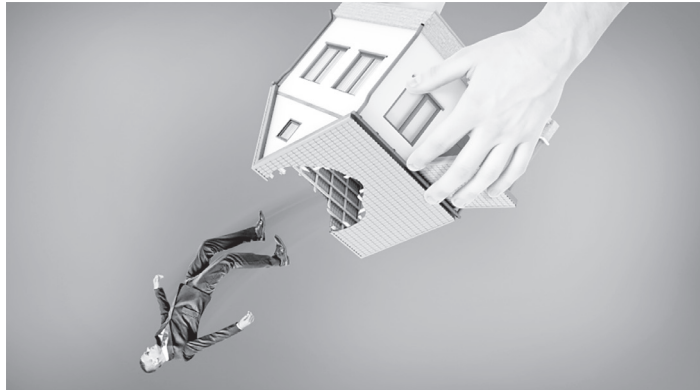


БЕЗОПЛАТНА
ПРАВОВА
ДОПОМОГА

Відтепер власник житла може «виписати» особу зі свого житла без її згоди

Законодавство щодо реєстрації місця проживання досить тривалий час залишалось бюрократичною спадщиною радянського режиму. Донедавна, зняти особу з реєстрації можна було лише у судовому порядку, якщо особа добровільно не погодилась самостійно подати відповідну заяву.

Революційні зміни в питанні зняття особи із зареєстрованого місця проживання відбулися з набранням чинності Закону України «Про надання публічних (електронних публічних) послуг щодо декларування та реєстрації місця проживання в Україні» (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1871-20#n160>). Цей нормативно-правовий акт набув чинності 1 грудня 2021 року, але фактична його реалізація була неможлива до затвердження підзаконних актів Кабінетом Міністрів України. Тому, 7 лютого 2022 року Кабінет Міністрів України прийняв постанову № 265 «Деякі питання декларування і реєстрації місця проживання та ведення реєстрів територіальних громад» (далі – Порядок) (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/265-2022-%D0%BF#Text>), якою було затверджено Порядок декларування та реєстрації місця проживання (перебування), а також деякі інші



акти, необхідні для реалізації вказаного закону.

Підстави та перелік необхідних документів для надання послуги.

Відповідно до п. 61 Порядку зняття з реєстрації місця проживання (перебування) здійснюється за заявою власника житла приватної форми власності, поданою у паперовій формі, стосовно повнолітньої особи, місце проживання (перебування) якої зареєстровано в житлі, що належить власнику на підставі права власності, до якої додається:

- документ, що посвідчує особу;

- документ, що підтверджує право власності на житло, в якому задекларовано чи зареєстровано місце проживання особи, що знімається.

Куди звернутися.

Зняття із задекларованого/зареєстрованого місця проживання (перебування) особи здійснюється органом реєстрації, на території територіальної громади, на яку поширюються повноваження відповідної ради.

Вартість адміністративної послуги.

За послугу щодо зняття з задекларованого/зареєстрованого місця проживання заявник сплачує адміні-

стративний збір у розмірі 1,5 відсотка прожиткового мінімуму, встановленого для працездатних осіб на 1 січня календарного року (у 2023 році адміністративний збір складає 40,26 грн.).

У разі зняття із зареєстрованого місця проживання (перебування) за заявою власника житла більше однієї особи до органу реєстрації подаються заява та документ або відомості, що підтверджують сплату адміністративного збору, окремо щодо кожної особи.

Строки розгляду питання.

Зняття із задекларованого/зареєстрованого місця проживання в електронній формі здійснюється в день подання документів або не пізніше наступного робочого дня у разі їх надходження після закінчення робочого часу органу реєстрації (пункт 67 Порядку).

У разі виникнення додаткових питань, а також з метою отримання більш детальної консультації, Ви можете звернутись 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 25 разів більше шкідливих металів у ґрунтах: як війна забруднює родючі чорноземи та чи можна їх відновити



ЗАБРУДНИЛИ СНАРЯДАМИ

Кожен снаряд, міна чи авіабомба, що впали на українську землю – не лише вбивають наших захисників та цивільних, а й шкодять родючості ґрунтів. Адже вибух – це завжди хімічна реакція, і внаслідок розриву снаряду до землі потрапляють важкі метали, сірка та азот. У Держекоінспекції підрахували, що лише за перші 10 місяців повномасштабної війни, небезпечними речовинами росіяни забруднили понад 280 тис. квадратних метрів ґрунту. Це, до порівняння, більше за площу Великої Британії. Загалом, за підрахунками Української природоохоронної організації, боеприпасами та шкідливими речовинами в Україні можуть бути забруднені майже третина площ. Вже зараз, на деяких ділянках фронту вміст важких металів у ґрунтах подекуди у 25 разів перевищує норму. Про це під час брифінгу у Медіацентрі Україна – Одеса повідомила Лоріна Федорова, експертка зі сталого сільського господарства ГО «Екодія».

«Найбільш забруднені землі на лінії фронту – економічна зона Донбасу, де війна триває з 2014 року. Та й до війни вона була «навантажена» з екологічної точки зору. Вміст шкідливих металів, таких як мідь, свинець, кадмій, хром, стабільно перевищує норму в 3–4 рази, а на деяких ділянках норма перевищена в 25 разів», – зазначила експертка.

Забруднення ґрунтів не лише знижує родючість посівних площ, а й має вплив на людей. Екологи зазначають, що шкідливі речовини з ґрунту надалі потраплятимуть і у підземні води та безпосередньо у врожай. Що, безперечно, позначатиметься на здоров'ї споживачів таких продуктів.

ЧИ МОЖНА ВІДНОВИТИ ЗАБРУДНЕНІ ЗЕМЛІ ТА СКИЛЬКИ ЦАСУ НА ЦЕ ПОТРІБНО

Українська влада та екологи вже шукають способи очищення землі від наслідків війни. Приміром, при Державній екоінспекції створили спеціальну робочу групу, яка оцінює шко-

ду, завдану природним ресурсам та розробляє методи її ліквідації.

За підрахунками Київської школи економіки, вартість обстеження та розмінування постраждалих від війни земель оцінюється в \$436 млн. Вартість подальшої рекультивациі земель із пошкодженим родючим шаром ґрунту – у майже \$40 млн. На цей процес можуть знадобитись десятиліття.

Основний метод відновлення ґрунтів – так звана «консервація», тобто полишення будь-якої діяльності на цій території, доки земля природним способом не відновиться. Однак, частина земель – вже не зможуть повернутись у «дowoєнний» стан. Інші – будуть непридатні для ведення сільськогосподарської діяльності понад 100 років, певна Лоріна Федорова, експертка зі сталого сільського господарства ГО «Екодія».

«Є такі ділянки, які неможливо відновити технологічно – це буде завжди дорого та економічно недоцільно», – резюмувала експертка.

ДОСВІД ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ ПЕРШОЇ СВІТОВОЇ

Подібні виклики із відновлення ґрунтів після війни мали й інші Європейські країни. Приміром, Франція та Бельгія. У Франції після Першої Світової були створені так звані «червоні зони», звідки виселили усіх жителів, а будь-яка діяльність була заборонена. Зокрема, таким місцем стала площа понад 1200 кв.км. у районі Верденської битви. Однак, вже за кілька десятиліть, шляхом очищення та природного відновлення землі цю ділянку вдалось зменшити до розмірів близько 100 кв.км.

«Якщо дивитися на досвід Франції після Першої світової війни через 10–20 років вони повернули велику частину за консервована, але якась частина законсервована і досі, через понад 100 років після закінчення війни», – зазначила Лоріна Федорова.

УЖЕ В САМОМУ ІМЕНІ - ЛЮБОВ...

Недаремно батьки назвали свою другу дитину - дівчинку, Любою, адже все життя вона є носієм ЛЮБОВІ: до оточуючого світу, до людей і особливо до дітей, яких виростила і виховала аж 15! Отож сьогодні я розповім вам, шановні читачі, про цю незвичайну жінку, про її мрії, про минуле і сьогоднішнє. Запевнюю - вона все робить з любов'ю: куховарить, малює, шиє, доглядає садок і город, вирощує квіти, є волонтером, пише вірші і... Та про все інше по порядку. Наразі ж починаю розмову з Любов'ю Михайлівною Крушельницькою зі спогадів про нашу першу зустріч у липні 2006 року, коли ми випадково пересіклися на одній із вулиць Макарова.

- Зауважу, що нічого в цьому світі не буває випадковим, Тетяно Григорівно, і наше знайомство також. Ми тоді від Вас дізналися багато цікавого про Макарів і проїнялися симпатією до цього містечка, утвердилися в думці, що саме тут ми й будемо жити, саме тут здійсниться наша мрія про створення Будинку сімейного типу, - усміхаючись, сказала Любов Михайлівна. - І все сталося так швидко! В серпні ми з чоловіком і двома доньками переїхали до Макарова, а вже у вересні був відкритий наш Будинок сімейного типу... Діти - це просто полки душі, що тісно пов'язаний з любов'ю до них. Сама це дитина - 12-13 років - я дуже любила доглядати їх. Всі сусідські діти були зі мною. Наприклад, мама моя приятелька, коли йшла з дому у справах, то залишала мені свого 6-місячного Іванка і не хвилювалася, довіряла, бо я знала як з ним поводитись, що робити. Дитяче товариство було для мене найкращим з усіх. Коли жила в Херсоні, то ходила до дитячих закладах і лікарнях міста допомагати доглядати діток.

- Тоді це ще не називалось волонтерством?

- Так-так. Я просто з подружками шила пелюшки, збирала підгузки, щоб рознести по дитячих лікарнях, де перебували покинуті матерями новонароджені дітки. Тож довелося бачити, як не вистачає турботи і любові цим малюкам. Допомогали ми хто чим міг. У нас була дуже дружна команда. Лікарі та обслуговуючий персонал з радістю зустрічали нас. Їм потрібні були такі помічники. Мене знали багато працівників у різних організаціях Херсона, бачили, що я цікавлюсь питаннями дитинства, тож направляли на різні семінари, конференції, навчання.

До нашого міста у великий «Будинок малюга» приїжджали іноземці, котрі хотіли усиновляти дітей, позбавлених батьківського піклування. І



я часто була присутньою при цьому. Дітей таких, на жаль, багато, від нуля до трьох роцків. Я бачила ті оченята, в яких було одне прохання - «заберіть нас!».

- Здавалось, щоб вони розуміли, ще такі маленькі?!

- А розуміли! Особливо мені врізалась у пам'ять картина, коли іноземці в супроводі комісії, прийшли в кімнату, де у невеличкому дерев'яному манежі сиділи дітки від 1 до 2,5 років. То одна маленька дівчинка, яка ще навіть не вміла слова вимовити, мовчки танцювала, кружляла, плекала в долоньки - хотіла усім своїм еством ніби говорила: «взьміть мене, дивіться, яка я хороша, яка я красива!»... Так перед іноземцями показувала всі свої таланти... Без сліз не можна було дивитись на неї, на цей німий крик маленької душі, яка хотіла, щоб її тримали руки мами й тата, пригортали її! Таке ніколи не можна забути...

- Тому Ви й захотіли мати Будинок сімейного типу, щоб ошчасливити хоч трохи дітей?

- Так, коли ми проживали в Херсоні, то прагнули там відкрити такий Будинок, але місцева влада всіляко нас відмовляла і ставила всілякі перепони до здійснення нашої мрії.

- Дивно! Адже стільки дітей потребують сімейного виховання, мріють про те, щоб у них були тато й мама!

- Тут пояснення просте: законодавство нашої держави передбачало, що виплати на дітей мали йти з місцевого бюджету. А влада цього не хотіла і три роки ганяли нас по різних інстанціях, щоб «відбити бажання» створювати Будинок. Врешті решт благодійна організація, яка хотіла купити житло для дітей, порадила нам їхати в Макарів, а ми вже були останніми в проєкті Міжнародної благодійної організації «Надія і житло для дітей».

- І довелося пройти всі етапи становлення такої сім'ї: фінансові, педагогічні, соціальні... Розумію, що Вам це далось нелегко бо він був на той час першим у нашому районі.

- Так! Це було вперше не тільки

для нас, але й для місцевої влади. Та ми разом успішно пройшли всі ці етапи, слава Богу! Стосовно дітей, то спочатку нам дали п'ятеро і наших було двоє, я з чоловіком - от вам і сім'я. Потім ми ще добирали дітей - просто одних або братиків із сестричками. Одного хлопчика всиновили.

- У Вашому сімействі росли й виховувались різного віку дівчатка й хлопчики. Це були в основному діти з Макаріщини?

- Не завжди. Останні, кого ми прихистили і опікувались ними, це діти-переселенці з Донецьку. А всього у нашій сім'ї виросло 15 дітей! Вони у нас, дорослих вчилися як жити, а ми вчилися у них. Взагалі, зауважу, діти - найкращі вчителі у сім'ї! Треба було цікавитись і медициною, і психологією, і освітою. Уявіть собі, що мені довелося пройти 9 перших класів! Це просто жах, скажу відверто... Були і курйозні ситуації, і сміх, і сльози... До речі, в деяких країнах питають не дитину, в якому вона класі, а маму! (Сміється). А як хворіли перший рік! Похід в аптеку був майже щоденним. А потім поступово все стабілізувалось: налагодили здоровий спосіб життя, доброзичлива атмосфера в сім'ї дали свої хороші наслідки.

- І як склалась у них доля, коли вони стали дорослими?

- Кожний обирав собі навчальний заклад або професію сам. Троє дітей отримали вищу освіту, закінчивши університети, і Яна, наприклад, працює фармацевтом, Маргарита - фахівець в туристичному бізнесі, а Настя зупинила свій вибір на легкій промисловості. Віка має спеціальність кухаря і ще справу до душі - працює манікюрницею. До речі, вона дуже гарна майстриня, тому що знадобились навички в малюванні, яке любила з дитинства. Старша моя донька Євеліна теж вивчилася на кухаря виїхала за кордон ще до війни, виїхала заміж і має своїх п'ятеро чудових діток. Друга донька, Ліна навчалася в США, за спеціальністю перекладач, живе і працює в Києві. Головне мати мрію, бажання навчатись і працювати, а зробити вибір не тяжко. І можливостей для професійного росту зараз багато.

- Щоб дати дітям слушну пораду щодо цього, треба й самому, звичайно, бути прикладом для наслідування. А що у своїй трудовій біографії масте Ви? Яка у Вас освіта?

- Ой, у мене їх не одна, це все через захоплення, хобі. Наприклад, я дуже люблю образотворче мистецтво, пишу картини, то ж і маю відповідну освіту. Крім того, я професійна швачка. Коли жила у Латвії, то здобула освіту майстрині в області декоративно-прикладного мистецтва.

- По суті, захоплення переросли потім у професію?

- І так, і так. А любов до цього всього у мене від мами, вчительки, яка була людиною творчою. Вона вела курси крою і шиття та художнього вишивання. Я впродовж шести років супроводжувала її у цій роботі, тож і долучилась до такої справи. А потім вже сама навчалася три роки, щоб мати професійну освіту, бути майстром дипломованим.

- Це чудово! У Вас, бачу, такий багаж знань і вміння! Чим же займаєтесь тепер? Адже діти вже виросли, приїздять, хто може, тільки в гості... Масте ще якась нове захоплення?

- Маю, і це - психологія.

- Цікаво! А чому саме психологія?

- Це просто нова сторінка мого життя, яку розгорнула ще тоді, коли була молодою і вийшла заміж. З самого дитинства я дуже спостережлива. Мене цікавило, чому є щасливі й нещасливі люди, сім'ї. Що робить їх такими? Як самій уникати «гострих кутів», якщо виникнуть, у стосунках з близькими й іншими людьми? Коли народила донечку, то не завжди могла розуміти їх. На допомогу приходили видання різних авторів, особливо зарубіжних з педагогіки, психології, що почали тоді з'являтися в книжкових магазинах. Я багато читала.

Пам'ятаю, як зраділа, коли одного разу випадково (але зауважу знову, що випадковостей не буває!) у напівпорожній книгарні, де лежали на полицях поодинокі любовні якісь романи, побачила одну книжечку американського психолога «Як насправді любити дітей». Це було чудом в 90-ті роки, в пору повального дефіциту у усьому, навіть у книговидавництві! В ній я знайшла поради спілкування з дітьми від 0 до 18 років.

Книжку прочитала «залпом» - настільки цікаво описувались стосунки з дітьми і особливо того віку, що мені було потрібно. Вона мені дуже допомогла. А потім я почала вести щоденник, в якому записувала свої спостереження, роздуми, тощо. Це стало моїм новим захопленням. Звичайно, самоудосконалювалася, використовувала набуті навички, цікавилася новими техніками...

УЖЕ В САМОМУ ІМЕНІ - ЛЮБОВ...

- І наразі психологія поповнила ряд Ваших професій?

- Так! Спочатку проходила навчання, вибирала напрямок, в якому б хотіла працювати, і зупинилась на психотерапії. Кожен два роки проходжу перекваліфікацію.

- У кого з українських психологів Вам довелося навчатися?

- Дуже рада, що познайомилась із Станіславом Лосевим. Це чудовий український фахівець, який сам є автором одного з методів психотерапії. Його не менш талановитий колега Олександр Філатович, теж автор нового методу, щедро ділився знаннями й досвідом. Він живим словом лікує людей і ця методика просто чудово спрацювала на моїх дітях, особливо у їх навчанні.

- Обрана Вами нова професія нелегка!

- Згодна. Але я набираюся знань у різних фахівців і власне надбаним з роками життя досвідом ділюся з іншими людьми, хочу бути корисною для них.

- Мені спала на думку десь прочитана чудова фраза: якщо хочеш увійти у Вічність, - поділися знаннями. А це справді дуже важливо! Люди, яким прийшов на допомогу, будуть згадувати тебе, скільки житимуть. І у свою чергу теж допоможуть іншим.

- Вірно! Це за правилом «золотого променя», як, наприклад, він проникає до кімнати чи то у вигляді пахоців квітів, чи витончених парфумів і оточуючі відчують приємну їх дію. Отож, коли ти несеш цей «золотий промінь» знань одній людині, а вона передає його іншим, тоді доброта розростається як могутнє дерево, а добрі люди – це здорове суспільство.

- Зараз, як ніколи потрібна людям доброта, милосердя, підтримка. І не тільки там, де точаться бої, а й тут, де є багато, я б сказала, зламаних людей, яких війна понівечила як фізично, так і психологічно. Дуже тяжко, коли людина замикається в собі з душевними й духовними проблемами, які потім заганяють її в глухий кут, вона не може дати собі ради і дуже страждає, бо не знає, де знайти допомогу і пораду.

- Цілком згодна з Вами! Наше суспільство, скажімо так, легковажно ставиться до такого стану людей і не дуже переймається питаннями психології, не акцентує увагу на важливості роботи психолога.

А люди самі по собі дуже різні! Є такі, які розуміють потребу в тому, щоб їм хтось допоміг, є самовпевнені, котрі думають, що самотужки впора-



ються зі своїми проблемами, а інші вважають звернення до психолога за самоприниження й страждають все одно. У нас немає поки що культури психологічної допомоги, просто не вихована ця культура і не донесено до суспільства, наскільки вона важлива. А особливо зараз, бо наші люди перебувають у психологічному стресі, багато з них живуть у режимі очікування: що буде завтра, до вечора? А ось сирена повітряної тривоги завилала і не знаєш, що станеться через секунду!

- Хто звертається до Вас за допомогою?

- Найчастіше приходять ті, кому вже дуже кепсько, як кажуть «дах зриває». А так, щоб свідомо звертатися у вирішенні сімейних проблем, чи проблем у стосунках з дітьми, то ні. Люди просто не готові робити якісь рухи на майбутнє, не вважають це за потрібне, бо не знають, що буде далі і яким воно буде і чи буде це «далі» взагалі! Живуть, мов у півсні і пробудження ще десь далеко від них. Свідомі людей, на жаль, не так багато. Їх процент невеликий.

- Коли в зарубіжних фільмах раніше чула фразу «я зверталась до свого психолога...», то спало на думку, - дивні люди? Чого їм не вистачає? Вони «жирують» і бісять знічев'я. От свій гінеколог чи стоматолог, перукар, свій сімейний лікар – це зрозуміло. А психолог? Якесь дурниця. Смішно! Так міркують багато наших людей, повірте! Я ні разочку не чула від своїх знайомих ні в Макарові, ні в Києві, що у них є «свій психолог», хоча проблемні ситуації зашкалюють. Я думаю, скільки можна було б уникнути сімейних драм, трагедій, зламаних дол, врешті хвороб, якби вчасно звертались люди до психолога! Що скажете?

- Так, до мене на консультацію приходили інколи навіть в «сімейно-ювний складі», дітей своїх приводили. Це було ще до війни. А наразі звернулись за допомогою, щоб прожити жак і потрясіння, бо ситуація склалася

така, що провокувала на неадекватні вчинки і наслідки були б страшні. Тому ті, хто вчасно звертався і отримав мою допомогу, справились з проблемами. Дуже дякували мені.

- Ох, ці проблеми! Вони можуть вдарити і по здоров'ю людини...

- Звичайно! Затиснуті емоції, переживання б'ють по тиску, стають причиною діабету, головного болю, кажучи коротко - породжують цілий букет проблем зі здоров'ям. А тим часом люди шукають причину в погоді, природі, радіації, у війні, не здогадуючись, що в них заблоковані емоції, які вони не можуть «відпустити». Проте, вчасно надана психологічна допомога також важлива, як і медична, як і пігулки, приписані лікарем. А інколи насамперед навіть важливіша, ніж медична, бо якщо вчасно надати допомогу психологічну, то медичної вже і не треба.

- У світі багато людей хворіють на онкологію. Підозрюю, що вона спровокована не тільки якимись природними, екологічними чи спадковими чинниками. Не все так просто... Тут, певно є ще якась причина? Яка Ваша думка?

- Найстрашніший чинник, який провокує хворобу, - це образа. Якщо людина на когось дуже ображена і носить її в собі, особливо на рідних - чи то на батьків, чи на дітей, на родину, і образа ця роками накопичується, то наслідки трагічні. Вже довели і вчені. Наші емоції – це різного кольору енергії і коли якоїсь енергії людина «перебирає», вона накопичується в тому, чи іншому органі, він починає хворіти.

Наприклад, якщо людина дуже гнівлива, нестримана, часто сердиться, - то починає страждати печінка або жовчний міхур, де до купи збираються негативні емоції. Коли людина не сприймає інших людей, її все дратує, всі «не такі», починається розлад в кишково-шлунковому тракті. А це і гастрити, і виразка шлунку...

Коли людина себе знецінює, пригнічує самобичуванням, то хворіє підшлункова залоза. А відомо ж, якщо є збій хоч в одному органі, то це впливає на весь організм людини і б'є по всіх системах. Тому важливо розуміти, як правильно себе поводити, які мати стосунки з іншими людьми. Якби цьому вільно вчили дітей ще зі школи, навіть з дитячого садочка, то наші сім'ї і в цілому суспільство було б зовсім іншим, культура спілкування була б на висоті.

- Дуже важливо уміти пробачати... Як то пишеться в Біблії?

- «Сонце хай не заїде у гніві вашому!» А чому? Та не треба лягати спати з тяжким тягарем на серці, з негативними емоціями. До речі, і алкоголізм часто проблемамими провокується... Бо людина «заливає» її,

сподіваючись, що стане краще. Але спиртне закінчується, а проблеми лишаються. Стає тільки гірше – виникає залежність. Енергетично вона має вигляд зеленого змія. Вчені довели, що це така сутність, яка поселяється в людині і живиться алкогольними випарами, згодом так впливає на мозок людини, що вона вже собою не володіє.

Дуже багато є інформації, якої люди не знають, не володіють нею та ще ж до того їй не цікавляться. І роблять вчинки непоправні, стають жертвами трагедій.

- Як Ви самоудосконалюєтесь?

- Всі ті практики, які надаю людям, пройшли крізь саму мене, перш за все я пережила їх на собі, своїх дітях, родичах. Тому що одна справа повторити чийсь слова, інша, коли ти сам побував «у шкірі» свого клієнта. Тобі знайомий його біль, почуття... Крім того, дуже багато читаю літератури, спілкуюсь з колегами, ми обмінюємося досвідом.

- У Вас досвіду напевно й на книгу вистачило б?

- Признаюсь, у мене вона вже є, я її написала для дітей, українською і російською мовами. Вона невеличка. В ній я пропоную маленькій пораді і як користуватися ними, як себе удосконалювати, як не травмуватися. Коли писала її, то мала на меті, щоб життя дитяче стало щасливішим.

- А де її можна придбати?

- Вона ще не надрукована, хоча вже відредагована, в електронному вигляді, бо ще не дійшли руки до неї, як кажуть. А поки що я роблю розсилку знайомим, їх дітям. То якщо хто зацікавиться нею, я залюбки перешлю по Інтернету.

- Я бачу, що спілкуєтесь з клієнтами у цій дуже затишній кімнаті. Це свідчить, що Ви дбаєте про інтер'єр, комфортну обстановку для людей. Вони ж як правило, приходять знервовані, стурбовані, закомплексовані, а тут все навіває спокій, налаштує на відверту розмову. Все зроблено з любов'ю!

- Цю хатинку, як я її називаю, ми з донькою обладнали під кабінет для прийому відвідувачів. Все робили власноруч. Продумували до дрібниць, щоб кожен, хто заїде сюди міг заспокоїтись, розслабитись. Дбали, щоб ніякі сторонні звуки не заважали. Тоді легше вести бесіду.

- Тут гарно! Бажаю Вам успіхів, бажаю, щоб якомога більше людей знаходили у Вас розуміння й підтримку, ту допомогу, що кардинально змінить їх життя і змінить саме на краще! Дякую за чудове спілкування!

- Дякую і Вам за увагу! Хай все буде на благо! Миру усім нам! Миру Україні!

Тетяна ЯСИНЕЦЬКА

ТЕЛЕПРОГРАМА

Понеділок, 10 квітня

Схід Сонця 06:16 Захід 19:48
Тривалість дня 13:31

СТБ
4.55 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»
10.55 Т/с «Альпійський патруль»
13.35 Т/с «Сліпа» (12+)»
17.10 Т/с «Слід» (16+)»
18.55 СуперМама
20.00 Т/с «Слід» (16+)»
21.45 Т/с «3 вовками жити» (16+)»
23.45 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»
Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
6.55 Т/с «Опер за викликом-2»
12.55 «Джедаї»

13.10 «Загублений світ»
17.00 ПРЕМ'ЄРА! «Відплата»
18.10 Х/ф
20.10 Х/ф
22.50 Х/ф
1.05 Т/с «CSI: Місце злочину»
НТН
5.15 «Речдок»
6.50 «Тор Шоп»
8.00 «Страх у твоєму домі»
9.05 «Випадковий свідок»
10.25 «Речдок»
12.15 «Тор Шоп»

12.50 «Випадковий свідок»
13.50 Т/с «Гарна дружина» (16+)»
15.40 Т/с «Менталіст»
17.15 «Речдок»
19.00 «Історії війни»
19.20 Т/с «Менталіст»
21.00 Т/с «Гарна дружина» (16+)»
22.50 «Речдок»
0.35 «Історії війни»
Enter-фільм
6.00 «Корисні поради»
7.10 «Телемагазин»
7.40 М/ф
7.55 «Зіркові долі»
8.35 «Україна: забута історія»
9.20 «Телемагазин»
9.50 «Розкажіть про Україну»
10.10 «Україна вражає»
10.30 «Корисні поради»
11.10 «Зіркові долі»

11.50 «Телемагазин»
12.20 Т/с «Запороги»
14.50 «Телемагазин»
15.05 Х/ф «Дім літаючих кинжалів»
17.10 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
19.00 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
22.40 Т/с «Доктор Блейк» (16+)»
23.45 Х/ф «Шлях дракона»
TET
6.00 Зірки, чутки та галлівуд
7.00 Сніданок з 1+1
11.00 Світ навиворіт
12.00 Т/с «Усі жінки - вільми»
14.00 Ближче до зірок
15.00 Богиня шопінгу. Батли за патли
16.00, 18.00 Він готує, вона керує

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.

17.00 Панянка-селянка
19.00 Т/с «Скажені сусіди 2»
20.00 Х/ф «Індіана Джонс: у пошуках втраченого ковчега»
22.20 Х/ф «Той, що біжить лабіринтом: Випробування вогнем» (16+)»
0.50 Т/с «Бібліотекарі»
Канал «1+1» Україна
6.00 «Вражаючі історії

ТСН»
7.00 «Сніданок з 1+1»
11.00 «Життя відомих людей 2023»
13.00 Т/с «Біженка»
17.10 Т/с «Невірний»
19.30 «Говорить вся країна» 3 с.
20.35 Т/с «Величне століття. Роксолана»
22.40 Х/ф «Дике Поле»
0.40 «Вражаючі історії ТСН» с.
1.25 «Єдині новини»

Вівторок, 11 квітня

Схід Сонця 06:14 Захід 19:49
Тривалість дня 13:35

СТБ
4.50 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»
7.00 Ранок у великому місті
7.55 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»
8.00 Т/с «Альпійський патруль» (16+)»
13.30 Т/с «Сліпа» (12+)»
17.10 Т/с «Слід» (16+)»
18.55 СуперМама
20.00 Т/с «Слід» (16+)»
21.45 Т/с «3 вовками жити» (16+)»
23.45 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»

Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
6.55 Т/с «CSI: Місце злочину»
8.40 «Джедаї»
8.55 «Загублений світ»
16.25 Х/ф
18.15 Х/ф
20.05 Х/ф
22.20 Х/ф
0.20 Т/с «CSI: Місце злочину»
НТН
5.20 «Речдок»
6.50 «Тор Шоп»
8.00 «Страх у твоєму домі»

9.05 «Випадковий свідок»
10.20 «Речдок»
12.10 «Тор Шоп»
12.45 «Випадковий свідок»
13.50 Т/с «Гарна дружина» (16+)»
15.40 Т/с «Менталіст» (16+)»
17.15 «Речдок»
19.00 «Шукаю тебе»
19.20 Т/с «Менталіст»
21.00 Т/с «Гарна дружина» (16+)»
22.50 «Речдок»
0.35 «Історії війни»
0.50 «Випадковий свідок»
Enter-фільм
6.00 «Корисні поради»
7.10 «Телемагазин»
7.40 М/ф
7.55 «Зіркові долі»

8.35 «Україна: забута історія»
9.20 «Телемагазин»
9.50 «Розкажіть про Україну»
10.10 «Україна вражає»
10.30 «Корисні поради»
11.15 «Телемагазин»
11.45 «Зіркові долі»
12.25 Т/с «Запороги»
14.55 «Телемагазин»
15.10 Х/ф Король говорить
17.10 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
19.00 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
20.50 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
22.35 Т/с «Доктор Блейк» (16+)»
0.35 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»

TET
6.00 Зірки, чутки та галлівуд
7.00 Сніданок з 1+1
11.00 Світ навиворіт
12.00 Т/с «Усі жінки - вільми»
14.00 Ближче до зірок
15.00 Богиня шопінгу. Батли за патли
16.00, 18.00 Він готує, вона керує
17.00 Панянка-селянка
19.00 Т/с «Скажені сусіди 2»
20.00 Х/ф «Індіана Джонс і Храм Долі»
22.20 Х/ф «Той, що біжить лабіринтом: Ліки від смерті»
0.55 Т/с «Бібліотекарі»
2.15 Одного разу під Полтавою

Канал «1+1» Україна
6.00 «Вражаючі історії ТСН»
7.00 «Сніданок з 1+1»
11.00 «Життя відомих людей 2023»
13.00 «Мольфар»
16.05 «Говорить вся країна»
17.10 Мелодрама «Невірний»
19.30 «Говорить вся країна» 23 с.
20.35 Т/с «Величне століття. Роксолана»
22.40 Фантастика «Віктор франкенштейн»
0.45 «Вражаючі історії ТСН» с.
1.30 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

Середа, 12 квітня

Схід Сонця 06:11 Захід 19:51
Тривалість дня 13:39

СТБ
7.00 Ранок у великому місті
7.55 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»
8.05 Т/с «Альпійський патруль» (16+)»
13.35 Т/с «Сліпа» (12+)»
17.10 Т/с «Слід» (16+)»
18.55 СуперМама (12+)»
20.00 Т/с «Слід» (16+)»
21.45 Т/с «3 вовками жити» (16+)»
23.45 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»

Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
6.55 Т/с «CSI: Місце злочину»
8.40 «Джедаї»
9.25 «Загублений світ»
15.05 Х/ф
17.25 Х/ф
20.05 Х/ф
22.10 Х/ф
0.00 Т/с «CSI: Місце злочину»
1.35 «Загублений світ»
3.35 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

НТН
5.20 «Речдок»
6.50 «Тор Шоп»
8.00 «Страх у твоєму домі»
9.00 «Випадковий свідок»
10.25 «Речдок»
12.10 «Тор Шоп»
12.45 «Випадковий свідок»
13.50 Т/с «Гарна дружина» (16+)»
15.45 Т/с «Менталіст» (16+)»
17.15 «Речдок»
19.00 «Історії війни»
19.20 Т/с «Менталіст»
21.00 Т/с «Гарна дружина» (16+)»
22.50 «Речдок»
0.30 «Шукаю тебе»
0.50 «Випадковий свідок»

Enter-фільм
6.00 Корисні поради
7.10 «Телемагазин»
7.40 М/ф
7.55 Зіркові долі
8.35 «Україна: забута історія»
9.20 «Телемагазин»
9.50 «Розкажіть про Україну»
10.10 Україна вражає
10.30 Корисні поради
11.00 Зіркові долі
11.20 «Телемагазин»
11.50 Т/с «Запороги»
13.30 Т/с «Доктор Блейк» (16+)»
14.30 «Телемагазин»
14.45 Т/с «Доктор Блейк» (16+)»
15.50 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
17.40 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»

21.10 Т/с «Доктор Блейк» (16+)»
23.20 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
1.05 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
TET
6.00 Зірки, чутки та галлівуд
7.00 Сніданок з 1+1
11.00 Світ навиворіт
12.00 Т/с «Усі жінки - вільми»
14.00 Ближче до зірок
15.00 Богиня шопінгу. Батли за патли
16.00, 18.00 Він готує, вона керує
17.00 Панянка-селянка
19.00 Т/с «Скажені сусіди 2»
20.00 Х/ф «Індіана Джонс і останній

хрестовий похід»
22.20 Х/ф «Віна світів» (16+)»
0.35 Т/с «Бібліотекарі»
Канал «1+1» Україна
6.00 «Вражаючі історії ТСН»
7.00 «Сніданок з 1+1»
11.00 «Життя відомих людей 2023»
13.00 «Мольфар»
16.05 «Говорить вся країна»
17.10 Т/с «Невірний»
19.30 «Говорить вся країна» 24 с.
20.35 Т/с «Величне століття. Роксолана»
22.45 Х/ф «Орлиний зір»
1.00 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

Четвер, 13 квітня

Схід Сонця 06:09 Захід 19:52
Тривалість дня 13:43

СТБ
4.55 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»
7.00 Ранок у великому місті
7.55 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»
8.05 Т/с «Альпійський патруль» (16+)»
13.35 Т/с «Сліпа» (12+)»
17.10 Т/с «Слід» (16+)»
18.55 СуперМама
20.00 Т/с «Слід» (16+)»
21.50 Т/с «3 вовками жити» (16+)»
23.45 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»

Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
6.55 Т/с «CSI: Місце злочину»
8.40 «Джедаї»
9.10 «Загублений світ»
16.00 Х/ф
18.05 Х/ф
20.20 Х/ф
22.20 Х/ф
0.10 Т/с «CSI: Місце злочину»
1.45 «Загублений світ»
3.10 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

НТН
5.20 «Речдок»
6.50 «Тор Шоп»
8.00 «Страх у твоєму домі»
9.05 «Випадковий свідок»
10.25 «Речдок»
12.15 «Тор Шоп»
12.50 «Випадковий свідок»
13.55 Т/с «Гарна дружина» (16+)»
15.45 Т/с «Менталіст»
17.15 «Речдок»
19.00 «Шукаю тебе»
19.20 Т/с «Менталіст»
21.00 Т/с «Гарна дружина» (16+)»
22.50 «Речдок»
0.30 «Історії війни»
0.45 «Випадковий свідок»

Enter-фільм
6.00 «Корисні поради»
7.10 «Телемагазин»
7.40 М/ф
7.55 Зіркові долі
8.35 «Україна: забута історія»
9.20 «Телемагазин»
9.50 «Розкажіть про Україну»
10.10 Україна вражає
10.30 Корисні поради
10.55 Зіркові долі
11.15 «Телемагазин»
11.45 Т/с «Запороги»
13.25 Т/с «Доктор Блейк» (16+)»
14.30 «Телемагазин»
14.45 Т/с «Доктор Блейк» (16+)»
15.50 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
17.35 Т/с «Міс Марпл

Агати Крісті»
21.05 Т/с «Доктор Блейк» (16+)»
23.15 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
1.00 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
TET
6.00 Зірки, чутки та галлівуд
7.00 Сніданок з 1+1
11.00 Світ навиворіт
12.00 Т/с «Усі жінки - вільми»
14.00 Ближче до зірок
15.00 Богиня шопінгу. Батли за патли
16.00, 18.00 Він готує, вона керує
17.00 Панянка-селянка
19.00 Т/с «Скажені сусіди 2»

20.00 Х/ф «Індіана Джонс і королівство кришталевого черепа»
22.20 Х/ф «Бен-Гур»
0.40 Т/с «Бібліотекарі»
Канал «1+1» Україна
6.00 «Вражаючі історії ТСН»
7.00 «Сніданок з 1+1»
11.00 «Життя відомих людей 2023»
13.00 «Мольфар»
16.05 «Говорить вся країна»
17.10 Т/с «Невірний»
19.30 «Говорить вся країна» 25 с.
20.35 Т/с «Величне століття. Роксолана»
22.40 Х/ф «Іноземець»
0.50 «Вражаючі історії ТСН»

П'ятниця, 14 квітня

Схід Сонця **06:07** Захід **19:54**
Тривалість дня **13:46**

СТБ
6.15 Т/с «Сліпа» (12+)
7.00 Ранок у великому місті
7.55 Т/с «Сліпа» (12+)
22.55 Позитивний «Надія» (12+)
23.55 Детектор брехні
1.00 Слідство ведуть екстрасенси
Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
6.55 Т/с «CSI: Місце злочину»
8.40 «Джедаї»
9.10 «Загублений світ»

14.55 21 тур ЧУ «Рух» - «Динамо»
17.00 Х/ф «Орел Дев'ятого леопону»
19.05 Х/ф «Геркулес»
20.55 Х/ф «3 дні на вбивство»
23.10 Х/ф «Команда 8: У тилу ворога»
1.05 «Загублений світ»
НТН
5.20 «Речдок»
6.50 «Top Shop»
8.00 «Страх у твоєму домі»

9.00 «Випадковий свідок»
10.30 «Речдок»
12.20 «Top Shop»
12.55 «Випадковий свідок»
13.55 Т/с «Гарна дружина» (16+)
15.40 Т/с «Менталіст»
17.15 «Речдок»
19.00 «Історії війни»
19.20 Т/с «Менталіст»
21.00 Т/с «Смерть у раю» (16+)
23.10 «Речдок»
0.50 «Шукаю тебе»
Enter-фільм
6.00 «Корисні поради»
7.10 «Телемагазин»
7.40 М/ф
7.55 Зіркові долі
8.35 «Україна: забута історія»

9.20 «Телемагазин»
9.50 «Розкажіть про Україну»
10.10 Україна вражає
10.35 Корисні поради
11.05 Зіркові долі
11.35 «Телемагазин»
12.05 Х/ф «Сьомий маршрут»
13.25 Т/с «Доктор Блейк» (16+)
14.30 «Телемагазин»
14.45 Т/с «Доктор Блейк» (16+)
15.50 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
17.40 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
19.25 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
21.10 Т/с «Доктор Блейк»
23.20 Т/с «Пуаро

Агати Крісті»
1.10 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
ТЕТ
6.00 Зірки, чутки та галлівуд
7.00 Сніданок з 1+1
11.00 Світ навіворіт
12.00 Т/с «Усі жінки - відьми»
14.00 Ближче до зірок
15.00 Богиня шопінгу. Батли за патли
16.00 Х/ф «Рятувальники Малібу»
18.00 Ліга сміху
22.00 Розсміши коміка
23.00 Бункер
23.30 Х/ф «Рейс» (16+)
1.15 Одного разу під Полтавою
1.40 Танька і Володька
2.05 Одного разу під

Полтавою
2.30 Танька і Володька
2.55 Одного разу під Полтавою
Канал «1+1» Україна
6.00 «Вражаючі історії ТСН»
7.00 «Сніданок з 1+1»
11.00 «Життя відомих людей 2023»
13.00 «Мольфар»
16.05 «Говорить вся країна»
17.10 Х/ф «Невірний»
19.30 «Світ навіворіт -14 Колумбія»
22.00 Х/ф «Таксі»
0.05 Х/ф «Орлиний зір»
2.05 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

Субота, 15 квітня

Схід Сонця **06:05** Захід **19:56**
Тривалість дня **13:50**

СТБ
4.55 Т/с «Слід» (16+)
8.00 Пекельні борошна з Євгеном Клопотенком
8.55 Неймовірна правда про зірок (12+)
10.05 Пекельні борошна з Євгеном Клопотенком
11.00 Мистецтво під час війни
12.00 Т/с «Слід» (16+)
14.40 СуперМама
19.00 МастерШеф Професіонали (12+)

22.40 Пекельні борошна з Євгеном Клопотенком
23.35 Солов'їне шоу
Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
8.20 «Загублений світ»
13.15 Х/ф «Робін Гуд»
15.15 Х/ф «Людина, що біжить»
17.10 Х/ф «Командир ескадрильї»
19.05 Х/ф «Атака кобри»
21.15 Х/ф «G.I. JOE: Атака кобри-2»
23.20 Х/ф «Вбив-

ство у Східному експресі»
1.25 «Загублений світ»
НТН
5.25 «Речдок»
6.50 «Top Shop»
8.00 «Випадковий свідок»
9.30 «Винуватці війни»
9.50 «Останній день диктатора»
10.10 «Речдок»
11.50 «Top Shop»
12.25 «Випадковий свідок»
13.35 Х/ф «Три мушкетери. Підвіски королеви»
15.25 Х/ф «Три мушкетери. Помста міледі»
17.15 «Речдок»
19.00 «Тут Люди»
19.40 Х/ф «Іграшка»

21.30 Х/ф «Пік-Пік»
23.15 «Паломництво на Святу землю»
0.10 «Від Різдва до Хрещення»
1.05 «Випадковий свідок»
2.05 «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 «Розкажіть про Україну»
10.10 «Легендарні замки України»
10.50 «Корисні поради»
11.10 «Телемагазин»
11.40 Х/ф «Камінна

душа»
13.20 Х/ф «Очікуючи вантаж на рейді Фучжоу біля Пагоди»
15.30 Х/ф «Арлетт»
17.10 Т/с «Маленькі вбивства Агати Крісті» (12+)
ТЕТ
6.00 Зірки, чутки та галлівуд
7.00 Сніданок з 1+1
11.00 Я люблю Україну
12.45 М/ф «Фердинанд»
14.45 Х/ф «Індіана Джонс: у пошуках втраченого ковчега»
16.55 Х/ф «Індіана Джонс і Храм Долі»

19.10 Х/ф «Індіана Джонс і останній хрестовий похід»
21.30 Х/ф «Індіана Джонс і королівство кришталевого черепа»
23.50 Розсміши коміка
0.50 Бункер
1.30 Одного разу під Полтавою
Канал «1+1» Україна
6.00 «Світ навіворіт»
7.00 «Сніданок. Вихідний»
11.00 «Світ навіворіт»
18.15 «Світ навіворіт -14 Колумбія»
19.30 Мелодрама «Катерина»
23.15 Д/ф
1.30 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

Неділя, 16 квітня

Схід Сонця **06:03** Захід **19:57**
Тривалість дня **13:54**

СТБ
6.15 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
9.55 Т/с «Коли ми вдома. Разом до перемоги»
15.25 МастерШеф Професіонали
18.55 Слідство ведуть екстрасенси
19.55 Детектор брехні
21.00 ДНК. Свої (12+)
22.05 Позитивний «Надія» (12+)
23.05 Блекаут.Різдво
0.10 ДНК. Свої (12+)

Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
8.50 «Загублений світ»
13.50 Х/ф «Бездоня»
17.05 Х/ф «Еквілібріум»
19.05 Х/ф «Планета мавп»
21.15 Х/ф «Повстання планети мавп»
23.15 Х/ф «3 дні на вбивство»
1.30 «Загублений світ»
НТН
5.20 «Речдок»
6.50 «Top Shop»
8.00 «Тут Люди»
8.50 «Випадковий

свідок»
10.20 «Речдок»
12.05 «Top Shop»
12.40 «Випадковий свідок. Навколо світу»
13.45 Х/ф «Іграшка»
15.35 Х/ф «Пік-Пік»
17.15 «Речдок»
19.00 «Винуватці війни»
19.20 «Останній день диктатора»
19.50 Х/ф «Три мушкетери. Підвіски королеви»
21.45 Х/ф «Три мушкетери. Помста міледі»
23.40 «Концерт гурту «ТІК»
1.10 «Випадковий свідок. Навколо світу»

Enter-фільм
6.00 «Корисні поради»
7.10 «Телемагазин»
7.40 М/ф
7.55 Зіркові долі
8.35 «Україна вражає»
9.20 «Розкажіть про Україну»
10.10 «Замки закарпаття»
10.50 Корисні поради
11.25 «Телемагазин»
11.55 Х/ф «Лісова пісня. Мавка»
13.20 Х/ф «Захар Беркут»
15.00 Х/ф «Арсен Люпен» (16+)
17.10 Т/с «Маленькі вбивства Агати Крісті» (12+)

ТЕТ
6.00 Зірки, чутки та галлівуд
7.00 Сніданок з 1+1
11.00 М/ф «Пінгвіни Мадагаскару»
11.15 М/ф «Фердинанд»
13.15 М/ф «Панда Кунг - Фу 2»
15.00 Т/с «Сказані сусіди 2»
19.00 Я люблю Україну
21.00 Х/ф «Озброєні і небезпечні» (16+)
23.15 Х/ф «Рятувальники Малібу» (16+)
1.25 Одного разу під Полтавою
2.15 Танька і Володька

2.40 Одного разу під Полтавою
3.30 Танька і Володька
3.55 Одного разу під Полтавою
4.50 М/с «Лис Микита»
Канал «1+1» Україна
6.00 «Світ навіворіт»
7.00 «Сніданок. Вихідний»
11.00 «Світ навіворіт»
15.50 «Вечірній квартал»
19.00 Х/ф «Мідвей»
21.45 Драма «Ціна правди»
0.05 Трилер «Імперія вовків»
2.20 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

Місячний астропрогноз

7 квітня. Гарний день для продуктивної роботи. Усі справи й завдання даватимуться дуже легко, тож використовуйте цей день максимально ефективно.

8 квітня. Нейтральний день, але без негативу не обійшлося. Варто бути дуже уважним – проблеми можуть з'явитися несподівано, і до цього потрібно бути готовим.

9 квітня. Настав час ухвалення найвідповідальніших рішень. Зробіть те, на що довгий час збирали внутрішні сили.

10 квітня. Вдалий день для всіх справ – абстрактне мислення візьме гору над логікою у вашій голові. Та це обіцятиме позитивні наслідки.

11 квітня. Один із найсприятливіших днів у місяці. Корисна колективна робота, всілякі поїздки або подорожі.

12 квітня. Прекрасний період для звільнення від давніх звичок – відмовтеся від алкоголю й нікотину. Займіться спортом – результат дасть про себе знати.

13 квітня. Досить суперечливий період. Не варто створювати справу з нуля у цей день, краще провести його максимально буденно.

14 квітня. Середина квітня – час сприятливих днів. Сконцентруйте свою увагу на важливих питаннях – і вони виявляться не такими серйозними, як здавалося раніше.

Ляльковий світ Надії Ащенко

В приміщенні Макарівської дитячої бібліотеки проходить виставка ляльок «ЛЯЛЬКОВИЙ СВІТ НАДІЇ АЩЕНКО», талановитої майстрині, Заслуженого вчителя України, члена Національної спілки краснавиць України, вчительки історії та правознавства Макарівського ліцею № 2.

Експонати, які представлені на виставці створювалися понад 40 років. В колекції налічується понад



1300 ляльок, яких майстриня одягає в історичні, військові та національні костюми.

Виставка триватиме до 14 квітня

2023 року включно.

Відвідати виставку ви зможете з понеділка по п'ятницю з 8:00 по 17:00 год.

До уваги мешканців громади!

Ще одна мобільна медична бригада, під егідою Товариства Червоного Хреста України, проводитиме безкоштовний медичний огляд мешканців нашої громади та при необхідності надаватиме препарати для лікування відповідно до показів після огляду.

При зверненні кожен отримає консультацію, а за потреби направлення до лікарів загальної практики сімейної медицини.

З 10:00 лікарі чекатимуть на пацієнтів згідно з графіком:

10.04.2023 - ФАП с. Ніжиловичі;
11.04.2023 - ФАП с. Северинівка;
12.04.2023 - ФАП с. Березівка;
13.04.2023 - ФАП с. Колонщина;
14.04.2023 - ФАП с. Таврія;
17.04.2023 - ФАП с. Маковище;
18.04.2023 - ФАП с. Наливайківка;
19.04.2023 - ФАП с. Королівка;
20.04.2023 - ФАП с. Мар'янівка;
21.04.2023 - ФАП с. Комарівка;
24.04.2023 - ФАП с. Гавронщина;
25.04.2023 - ФАП с. Липівка;
26.04.2023 - ФАП с. Юрів;
27.04.2023 - ФАП с. В.Карашин;
28.04.2023 - ФАП с. Небелиця.



Спеціалісти мобільної медичної бригади від МДМ «Лікарі світу» в квітні проведуть безкоштовні медичні огляди для мешканців нашої громади та надаватимуть препарати для лікування відповідно до показів після огляду.

До медичної бригади входять наступні висококваліфіковані фахівці:

- Психолог;
- Терапевт (лікар ЗПСМ);
- Медична сестра;
- Акушерка.

З 10:00 лікарі чекатимуть на пацієнтів згідно з графіком:

11.04.2023 - ФАП с. Комарівка;	19.04.2023 - ФАП с. Людвинівка;
11.04.2023 - ФАП с. Юрів;	19.04.2023 - ФАП с. Рожів;
12.04.2023 - Андріївська МАЗПСМ;	20.04.2023 - ФАП с. Ферма;
12.04.2023 - ФАП с. Липівка;	21.04.2023 - ФАП с. Фасова;
13.04.2023 - ФАП с. Небелиця;	26.04.2023 - Червонослобідська МАЗПСМ;
13.04.2023 - ФАП с. Борівка;	26.04.2023 - ФАП с. Ніжиловичі;
14.04.2023 - ФАП с. Ситняки;	28.04.2023 - ФАП с. Завалівка;
14.04.2023 - ФАП с. Пашківка;	28.04.2023 - Мотижинська МАЗПСМ.
18.04.2023 - ФАП с. Гавронщина;	

СКОРИСТАЙТЕСЯ НАДАНОЮ МОЖЛИВІСТЮ ТА ПОПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я!

REKLAMA TA OGOLOSHENNYA

БУДІВЕЛЬНИЙ ДВОРИК

МИ ВСЕ ВІДБУДУЄМО разом!

9 вул. Шляхетська, 69 ☎ +38 (098) 777-00-22

ВАРТІСТЬ ДЗВІНКІВ ЗГІДНО ТАРИФУ ОПЕРАТОРА ВАШОГО ЗВ'ЯЗКУ

КУПЛЮ КВАРТИРУ 1-; 2-; 3-кімнатну в Макарові або в найближчих селах.

Звертатися за тел.: 0964142052; 0507712028.

ДІЛЯНКА 0,10 ГА У КАЛІНІВЦІ

під житлове будівництво. Жила вулиця. Від асфальту до ділянки 60 метрів. Є можливість підключитися до лінії електропередач. Ділянка прямокутна, рівна, ширина фасаду 22 метра. Є сусіди. До лісу 300 м. Відмінне сполучення. Від Києва біля 40 км. Часті маршрутки. Вартість ділянки 3500у.о. (350 у.е за сотку).

Тел.: 096 414 20 52; 050 771 20 28

ДІЛЯНКА 0,15 ГА У МАКАРОВІ

під житлове будівництво. Ділянка кутова, може ділитися на дві ділянки. По новій вулиці. Лінія електропередач поруч. Навпроти та поряд з ділянкою вже побудований будинок. Тихе місце, що обживається. Недалеко Гавронщинське водосховище. **Тел.: 096 414 20 52**

РЕМОНТНІ ПОСЛУГИ: ЗАМОВЛЯЙТЕ РОБОТУ+МАТЕРІАЛИ зі знижкою. РЕМОНТИ БУДИНКІВ, КВАРТИР під ключ. Перепланування. БУДІВНИЦТВО: будинки, прибудови, павільйони, гаражі, навіси, альтанки. Бані, паркани. ПОКРИВЕЛЬНІ РОБОТИ під ключ. Мансардні дахи. УТЕПЛЕННЯ, облицювання будинків.

Тел.: 096-972-15-14; 066-839-34-83.

КУПЛЮ ЗЕМЕЛЬНУ ДІЛЯНКУ в Макарові чи на території бывшего Макарівського району. Розгляну різні варіанти в тому числі під забудову, під с/г., під садівництво, комерцію.

Тел.: 050 771 20 28

ПРОДАЮ ПРИМІЩЕННЯ

загальною площею близько 150 м. кв. Побудоване з піноблоку. Два повноцінних поверхи та мансардний поверх. Розташоване в центрі Макарова поблизу ринку. Документи під комерційне використання. **Тел.: 096 414 20 52; 050 771 20 28**

КУПУЄМО ВРХ, КОНЕЙ, ТЕЛЯТ, ДОРІЗИ.

ТЕЛ.: 096 942 22 02

096 942 22 03

ВАКУУМНА ЧИСТКА САЖІ

чистимо димарі, лежухи, грубки, печі, каміни, плити, твердопаливні та газові котли, збір сажі в мішок.

068 829 42 36 Анатолій

ЗАГУБЛЕНЕ посвідчення учасника бойових дій серії АА №016412, видане 15 червня 2007 року Макарівським РВК Київської області на ім'я **ЗДОЛЬНИКА Геннадія Петровича**, вважати недійсним

Закупуємо ВРХ

Корів, телят, телиць бичків, коней, лоша. Нам'ясо та на тримання.

Іван

Працюємо цілодобово.
096-589-76-50
068-881-02-99

КУПЛЮ БУДИНОК в Макарові чи на території колишнього Макарівського району. Розгляну різні варіанти, в тому числі недобудови.

Тел.: 096 414 20 52

НА ЦЬОМУ МІСЦІ МОЖЕ БУТИ ВАША РЕКЛАМА

068-129-32-90

E-mail – super.makariv_visti@ukr.net

• ЯК ЗА ДОПОМОГОЮ ІНГРЕДІЄНТУ ДЛЯ ВИПІЧКИ ПОЗБУТИСЯ БУР'ЯНІВ МІЖ ПЛИТКОЮ НА САДОВИХ ДОРІЖКАХ



Як натуральним чином видалити бур'яни. Харчова сода є ключовим інгредієнтом для знищення цих шкідників з тріщин на тротуарі або під'їзній дорозі. Вона, швидше за все, вже є у вас вдома, тому вам не доведеться бігти і купувати її в магазині. Харчова сода — це бікарбонат натрію, який є фітотоксичним для рослин. Вона має високий вміст солі, яка висмоктує вологу з листя і коренів. Як тільки це станеться, ваші бур'яни зневодяться і загинуть, тому вони не зможуть знову вирости.

Як застосовувати. Використовувати харчову соду для позбавлення і профілактики бур'янів дуже просто. Один з варіантів — насипати її прямо з короби. Коли ви використовуватимете її для знищення бур'янів, витрачайте приблизно 1 чайну ложку на одну рослину. Якщо рослина особливо велика, використовуйте більше, поки вона не буде повністю покрита, від листя до стебел. Простий спосіб зробити це, якщо бур'яни ростуть між тріщинами: розсипати харчову соду на тротуарі, а потім за допомогою віника проштовхнути її в маленькі щілини.

• ЯК ПРАВИЛЬНО САДИТИ КАПУСТУ ЩОБ ОТРИМАТИ ГАРНИЙ ВРОЖАЙ



Насіння зашпаровують у ґрунт на 2 сантиметри. До появи перших сходів капусті потрібен щоденний полив. З появою першого справжнього листочка виконують проріджування. В одній лунці залишають 3 рослини. Через 15 днів виконують повторне проріджування, залишивши в лунці найдужчу рослину.

Шестидесятиденну розсаду висаджують у відкритий ґрунт. У другій половині дня потрібно підготувати лунки, рясно полити їх водою. Як тільки вода всотвається, починають розсаджувати капусту. Заглиблюють рослини до першого листа, ретельно обжимаючи ґрунтом. Відстань між рослинами в ряді повинна бути 50 см, у міжряддях 1 метр. Такий спосіб посадки допоможе одержати багатий урожай з великими качанами.

Перші три дні після посадки поливають рослини вранці і ввечері. З четвертого дня полив можна виконувати 1 раз на день. Як тільки рослини приживуться та зміцніють, поливають через день. У спекотну погоду виконують щоденне дощування. При цьому потрібно стежити, щоб вода в лунках не застоювалася.

У період зав'язування качанів капусті потрібен особливо рясний полив. На одну рослину щодня потрібно поливати 10-15 літрів води.

• РІЧ, ЯКА Є НА КОЖНІЙ КУХНІ І ВРЯТУЄ РОСЛИНИ ВІД ПЕРЕЛИВУ, А ЇХ КОРИННЯ ВІД ГНИТТЯ



Напевно, кожен садівник одного разу стикався з такою неприємністю, як перелив рослин. Але ж відомо, що надлишки вологи представляють серйозну загрозу для кімнатних квітів.

Тому, досвідчені садівники в якості дренажу використовують поролон. Під час пересадки рослини, на дно горщика вони кладуть звичайну губку для миття посуду.

Вона накопичує зайву вологу, а якщо рослині не буде вистачати води, то воно зможе скористатися рідиною, що накопичилася в поролоні. Така дренажна система може працювати дуже довго, так як поролон практично не схильний до гниття і руйнується досить довго.

• ЯК ВИРОЩУВАТИ ПОВСТЯНУ ВИШНЮ



З Китаю культура поширилася світом. У цього чагарнику купа принад: декоративність, надзвичайно висока морозостійкість, стабільна врожайність, раннє плодоношення. Плоди, які дозрівають на тиждень-півтора раніше звичайних вишень, зручно збирати (максимальна висота рослин - 2,5-3 м), вони практично не обсипаються.

Плоди повстяної вишні багаті вуглеводами, органічними кислотами, вітамінами групи В і РР. Вітаміну С в них міститься у 1,5-2 рази більше, ніж у сортах звичайної вишні, а за кількістю заліза вони перевершують яблука.

Посадка. Саджати саджанці 1-2-річного віку можна восени та навесні. У посадкову яму або траншею шириною не менше 60 см і глибиною не більше 50 см потрібно внести ґрунтову суміш (на 1 м²): органічні добрива - не менше 3 відер, вапно - 400-800 г, фосфор - 40-60 г, калій - 20-30 г. Усе потрібно рівномірно перемішати. Кореневу систему необхідно обрізати на 20-25 см, обробити глиняною бовтянкою і посадити куці на ту ж глибину, як в розпліднику. Після посадки ґрунт варто ущільнити, рясно полити і замульчувати торфом або органічними добривами.

Догляд. Повстяна вишня - рослина самонарн (тобто не здатна до самозапилення), тому, щоб одержати врожай, потрібно висаджувати на одному місці кілька сортів.

Кращий час посадки - рання весна, до розпускання бруньок. Можна саджати вишню й восени - у вересні, але не пізніше. Саджанці, куплені в середині - кінці жовтня, надійніше прикопати до весни.

• ЯК ВИРОСТИТИ РАННЮ РЕДИСКУ



Ґрунт, у який потрібно посадити редис, не має потреби в органічних добривах, більше того, на вноєному ґрунті редис рости не буде. Він вимагає тільки мінеральних добрив, краще гранульованих, які продають у спеціальних магазинах. Але якщо ви посадите редис у землю, у яку вносилися органічні добрива торік, редис віддячить вам гарним урожаєм.

Є одне обмеження при посадці цієї культури, яке варто виконувати. Редис не можна саджати на те місце, на якому торік росла капуста або редька. Ці рослини одного виду, і у них однакові шкідники. Та й сам редис час від часу має потребу в зміні місця посадки.

Редис висівають на грядках рядками, відстань між рядками приблизно десять або п'ятнадцять сантиметрів. Глибина рядка півтора сантиметри. Рядки потрібно полити, утрамбувати та висіяти на них насіння разом із гранулами добрив. Потім рядки засипати землею і чим-небудь позначити, щоб зручно було поливати.

Від посадки до збору врожаю проходить від 20 до 25 днів, що залежить від сорту. Скоростиглі сорти дають врожай ще раніше.

Після збору врожаю редису на місце, що звільнилося, можна посадити огірки або помідори, тому що час посадки цих культур збігається з часом дозрівання редису.

• ЧИМ КОРИСНИЙ РОЗМАРИН, ТА ЯК ЙОГО ВИРОЩУВАТИ



Чим корисний для здоров'я? Лікувальна сила розмарину полягає в першу чергу в ефірних оліях, що містяться в ньому: це альфа-пініни, еваліптова ефірна олія, камфора, борнеол і вербенон, що надають розмарину його характерний запах. Розмаринова кислота, а також гіркий розманол і карнозол відповідають за його гіркий смак. Крім того, ця трава багата флавоноїдами лутеоліном і апігеніном.

Вирощування розмарину. Якщо ви вирішили завести власний куц розмарину, то найкраще взяти паросток від уже дорослої рослини. Найчастіше для розсади використовують живці рослини.

Можна помістити відросток у невелику ємність з водою для розвитку коренів, а після цього пересадити його в гарний ґрунт, забезпечити нормальне постачання свіжим повітрям і звернути увагу на те, щоб місце, у якому буде розвиватися рослина було добре освітлене сонячними променями.

Ґрунт, у якому росте ця рослина, також не вимагає особливої обробки. Але внесення деякої кількості елементарних добрив все-таки не завадить. Для додання більш естетичного вигляду рослині листя рекомендується зрідка обприскувати.

Папір для запікання: чи потрібно змащувати його олією та як правильно використовувати

Папір для запікання – незамінна річ на кухні кожної господині. Він допомагає готувати різноманітні страви в духовці, водночас не псуєчи деко чи форму для запікання.

А от чи потрібно змащувати папір для запікання олією та в яких випадках і для яких страв це потрібно робити – читайте в матеріалі Фактів ІСТУ.

Чи потрібно змащувати олією папір для запікання?

Насправді це залежить від того, який вид паперу для запікання ви використовуєте. Мало хто знає, але є три види паперу для випічки та запікання:

Пергамент – це традиційний папір для запікання, яким користується більшість. Цей вид паперу володіє невеликою пористістю, що дозволяє повітрю проходити крізь нього під час запікання. Він забезпечує рівне розподілення тепла та чудово вбирає жир.

Пергамент із силіконом – тонкий целюлозний матеріал із термостійким силіконовим покриттям. Цей папір безпечний для здоров'я, не горить, не димить, не вбирає вологу та жир, а його силіконове покриття не вступає в хімічні реакції за високих температур.



Калька – тонкий і гнучкий матеріал, який доволі часто використовували наші бабусі для запікання різних страв. Калька доволі дешева, але має свої недоліки: вона швидко вбирає вологу та рветься (не варто використовувати для рідкого тіста), а також швидко чорніє та починає кришитися під час довгого нагрівання.

Традиційний пергамент не потребує додаткового змащування олією, та є винятки. Наприклад, якщо ви плануєте запікати ніжне, нежирне тісто, то краще змастити пергамент олією чи шматочком вершкового масла.

Завдяки цьому нижній шар випічки не буде підсихати та легко відокремиться від паперу.

Це також стосується випічки з листового та дріжджового тіста, безе та бісквітів. Тобто перед їхнім запіканням краще змастити пергамент олією!

» До речі, щоб десерт не прилипав до пергаменту, його слід помстити на деко гладким боком до випічки.

У випадку запікання жирних сортів м'яса, риби чи тіста, необхідність у додатковій олії на папері не виникає.

Що ж стосується силіконового пергаменту, то цей папір взагалі не потребує змащування олією! Річ у тім, що силіконове покриття являє собою призначене для запобігання прилипанню.

Однак, якщо ви готуєте цукерки або рибні котлети (чи інші страви, які схильні прилипати до паперу), то можна злегка змастити пергамент олією або застосувати невелику кількість антипригарного спрею.

А от кальку рекомендують змащувати олією перед запіканням. Це папір зазвичай використовують для приготування печива, хліба чи іншої випічки.

Для змащування кальки можна використовувати кухонний пензлик чи спрей з антипригарним ефектом.

Якою олією потрібно змащувати папір для запікання?

Насправді це можуть бути будь-яка олія, масло, олія-спрей чи інші спреї, які надають антипригарний ефект.

Головне у цій справі – звертати увагу на якість паперу для запікання та саму страву.

Як заснути, коли страшно: прості методи від психолога

В наш час люди часто страждають безсонням. Адаже на якість сну впливає доволі багато факторів. Зокрема, спосіб життя, переживання, стрес та ін.

Та якщо ви годинами крутитесь в ліжку у сподіванні заснути, і при цьому відчуваєте страх – діяти потрібно негайно. Як заснути, коли страшно – читайте в матеріалі.

Психолог Тоня Кухар зауважує, що із такою проблемою стикалося багато українців. Адаже за рік повномасштабної війни майже кожен засинав зі страхами.

» Наприклад, коли перед сном, посеред ночі, чули звуки повітряної тривоги і т.д. Для того аби справді заснути, експертка радить заспокоїти себе глибокими вдихами і видихами.

Як заснути, коли страшно: поради експерта

Якщо страшно заснути у ліжку, облаштуйте спальне місце у найбезпечнішому куточку



домівки.

Спійте у теплі. Теплий одяг, ковдри, дітям дозволяйте спати з іграшками.

Шумоізоляція. Мінімізуйте звуки середовища: використовуйте беруші, одягайте шапку чи замотуйтеся з головою у ковдру. Мінімізуйте світло. Якщо ніч була безсонна і є можливість поспати вдень, закрийте вікна, затуліть джерела світла.

Обійми допомагають. Обіймаючись, ви знижуєте рівень тривоги, вирівнюється серцебиття. Якщо спите з дітками – обіймайте їх, гладьте по голівці, притискайте до себе.

Мінімізуйте новинний потік. Читайте лише перевірені джерела і не скрольте стрічку новин щосекунди. 2-3 рази на день достатньо, щоб ознайомитися

з ситуацією в країні, а мозку – щоб не перевантажуватися. Намагайтеся не користуватися телефоном перед сном чи уночі, якщо прокинулися. Спробуйте одразу заснути.

Подумайте про щось хороше, і почніть мріяти та уявляти це. Наприклад, можна подумати про морське узбережжя, гори і т.д.

Також є низка загальних правил для здорового і спокійного сну:

- вимикайте гаджети та телевізор за пів години до сну;
- не вживайте каву та енергетичні напої в другій половині дня;
- протягом доби виходьте на прогулянку;
- відкладайте емоційні розмови на ранок;
- читайте перед сном улюблену книгу;
- слухайте заспокійливу музику;
- провітрюйте приміщення перед сном.

СМАЧНОГО! СТРАВИ З КРОПИВИ І КУЛЬБАБИ



КУЛЬБАБА. В ЧОМУ КОРИСТЬ. В цій рослині є багато вітамінів, а також незамінних елементів у вигляді бору, марганцю, молібдену і титану.

САЛАТ З ЛИСТЯ КУЛЬБАБИ

Для цього гострого салату вам необхідно підготувати: 500 грамів молодого листя кульбаби, 1 цибулину, 1 невеликий зубчик часнику, 2 зварених круто курячих яйця, винний оцет або сік лимона - 2 ст.л., сіль, мелений перець чорний, рослинна олія - за смаком.

Нарізаємо цибулю, яйця і листя кульбаби для салату. Попередньо листя кульбаби вимочуємо 30 хвилин в підсоленій прохолодній воді, зуб з них пішла вся гіркота. Окремо подрібнюємо зубчик часнику, змішуємо з оцтом, рослинною олією, сіллю, перцем і заправляємо цією сумішшю салат. Все ретельно перемішуємо і подаємо на стіл. У салат ви можете додати будь-які інші овочі або ж зелень за смаком.

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ КРОПИВИ. Кропива за своїми корисними властивостями є номером 1 серед рослин в нашому городі. В ній величезна кількість всіх корисних і необхідних людині вітамінів, мікроелементів. Найбільшою користю володіє рання кропива. Намагайтеся для салатів та інших страв підготувати саме її.

СМАЧНИЙ САЛАТ З КРОПИВИ

Молоде листя кропиви обдаємо окропом і потім для більшої готовності проварюємо на повільному вогні протягом 2-3 хвилин. Тепер, зливаємо воду, даємо листю охолонути і нарізаємо дрібно (як для салату). Далі беремо цибулю (її потрібно дрібно нарізати і підсмажити до золотистої скоринки на повільному вогні). Потім, сюди ж, на сковорідку, покладіть дрібно нарізану кропиву, варені яйця. Все це солимо і ретельно перемішуємо. Для смаку можна додати в салат невелику кількість сметани або ж майонезу.

САЛАТ З КУЛЬБАБОЮ І КРОПИВОЮ

Вам буде потрібно: Молоді листочки кульбаби – 80 гр.; Листя молоді кропиви – 80 гр.; Свіжий огірочок – 1 шт.; Невеликий пучок кропу і петрушки; 5 стріпок зеленої цибулі; Заправка для салату: 50-70 мл. соняшникової олії (з запахом насіння, холодно віджиму) або оливкова змішати з соком половини лимона або лайма, сіль і перець за смаком. Для гостроти і пікантності можна в заправку дрібно нарізати трохи імбиру або печучого перцю чили.

Листочки кульбаби і кропиви обробити як в попередніх рецептах, порізати як в овочевий салат.

Свіжий хрусткий огірочок нарізати тонкими кільцями, або півкільцями, можна порізати і кубиками. Скласти огірок і порізану зелень у велику миску.

Промити зелену цибулю з кропом і петрушкою в проточній воді, обсушити і нашаткувати, додати до решти інгредієнтів. Добре перемішати зелень з огірком в мисці і заправити заправкою або приготувати соус з китайською приправою. Тепер поверх можна за бажанням розкласти четвертинки відвареного круто яйця (або приготувати яйця-пашот).

Китайська заправка. Урізноманітнити кульбабовий салат можна, якщо, наприклад, приготувати рецепт по-китайськи, з додаванням руколи, соєвого соусу і гірчиці. У цьому випадку ці інгредієнти додаються разом з медом в базову заправку, а перед подачею прикрашається подрібненим арахісом або обсмаженими кедровими горішками для хрустоту і пікантності.

Страсний тиждень 2023: коли буде і що заборонено робити

Страсний тиждень, або Страсна седмиця - це тиждень перед Великоднем. Це особливий період, коли православні згадують про останні дні земного життя Христа. Коли починається Страсний тиждень у 2023 році, значення кожного дня, що можна і чого не можна робити в ці дні - в матеріалі УНІАН.

Страсний тиждень - один з найважливіших у церковному році. Його прийнято вважати сьомим тижнем Великого посту, але насправді це окремих період, під час якого згадують про страждання Ісуса Христа.

Дати Страсного тижня залежать від Великодня. Цього року Воскресіння Христове ми відзначаємо 16 квітня, а Страсна седмиця припадає з понеділка, 10 квітня, до суботи, 15 квітня.

Значення кожного дня

Кожен день Страсного тижня має особливий сенс і називається Великим. У храмах на цьому тижні не відзначають дні святих, не проводять вінчання і хрещення - проходять

урочисті служби та підготовка до Великодня.

Великий понеділок. У цей день в храмах згадують старозавітного патріарха Йосипа, якого брати продали в рабство. Йосип став прообразом страждаючого Спасителя. На службі читають евангельський уривок про прокляття Христом безплідної смоковниці - символ нерозкаяної душі. У понеділок також починають здійснювати чин миротваріння - виготовляють особливе освячене ароматичне масло (миро), яке застосовують для помазання після хрещення.

Великий вівторок. У цей день згадують, як Ісус викрив фарисеїв і книжників, а також його притчі про Страшний суд і кінець світу, про десять дів, про таланти і данини кесарю.

Велика середа. У цей день Ісуса зрадив Христа за 30 срібників. Також згадують грішницю, яка омила ноги Ісуса. У Велику середу в храмах останній раз читають молитву з поклонами - покони під час літургії скасовуються до Трійці. Також в цей день сповідаються.

Великий четвер. Цей день

ще називають чистий Четвер - він вважається вчиненням першого таїнства причастя. Під час Тайної вечері Христос дав апостолам хліб і вино і сказав: «Це є тіло Моє і це є кров Моя». Потім він з учнями пішов в Гетсиманський сад помолитися - там його зрадив Іуда Іскаріот. У храмах проходить особлива служба «Дванадцяти пристрасних Євангелій», де віруючі згадують про страждання Господа. Також в Чистий Четвер готуються до Великодня вдома - печуть паски і фарбують яйця, роблять в домі прибирання.

Велика п'ятниця. Це найскорботніший день - у п'ятницю розіп'яли Христа. У храмах на службі згадують страждання Спасителя, з вівтаря виносять плащаницю - зображення Христа, що лежить у гробі. Цей день називають ще Страсна п'ятниця.

Велика Субота. За переказами, після смерті Христос потрапив в пекло - і визволити звідти душі праведників, в тому числі і Адама з Євою. У храмах проходять урочисті служби, але священники вже надягають світлі святкові облачення - світ завмирає в

очікуванні Христового Воскресіння. У цей день починають освячувати в храмах принесені паски і яйця.

Що не можна робити

- не можна порушувати пост і веселитися;
- не можна сваритися, злословити, скандалити;
- не можна займатися важкою фізичною працею, але повсякденною дозволяється;
- не можна святкувати весілля та дні народження.

Вільний час в Страсну седмицю потрібно присвятити молитві та відвідуванням храму.

Що не можна їсти

Останній тиждень перед Великоднем - це суворий піст. У понеділок, вівторок і п'ятницю - сухоїдіння, у Великий четвер дозволена їжа з маслом і трохи вина. У Страсну п'ятницю можна їсти тільки хліб і пити воду, у Велику суботу - сухоїдіння. Нагадаємо, що правила посту не поширюються на літніх, дітей, вагітних, годуючих, а також тяжкохворих.

Астрологічний прогноз на 10 – 16 квітня 2023 р.



ОВЕН (21.03-20.04). У понеділок вам потрібно покваліфікувати зробити те, що ви запланували. Не відкладайте важливі зустрічі, здійснюйте мозковий штурм і просувайте свої ідеї і проекти. Зараз вам щастить, і ви можете завоювати визнання не тільки на діловому терені, але й в колі друзів. Зміна обстановки, поїздки, нові романтичні знайомства забезпечать приток свіжих сил і налаштують вас на нові звершення. Четвер - кращий день для покупки, а на неділю можна планувати відвідування спортивних клубів або прийом гостей у себе вдома.
Сприятливі дні: 14, 15; несприятливі: 16.



ЛЕВ (23.07-23.08). Якщо не стане форсувати події, то поступово зможете розібратися з виниклими на вашому шляху труднощами. Поки краще почекайте з побутовими і ринковими операціями, але зайнятися пошуком необхідної для справи інформації. У понеділок може виникнути необхідність дальньої поїздки або придуть новини здалеку, які повернуть на порядок денний якийсь раніше відкладене питання. З середи по п'ятницю вам захочеться більше часу присвятити домашнім справам, але вже у вихідні буде корисно змінити обстановку.
Сприятливі дні: 10, 13; несприятливі: 14.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Можуть виникнути і непередбачені обставини, які примусять вас більше уваги приділити домашнім питанням. Простіше потурбуватися про все за власною ініціативою і залишити собі час для особистих справ і захоплень. Будьте уважні у понеділок і вівторок, якщо доведеться вести відповідальні переговори. Інформація може прийти в спотвореному вигляді. Але будьте сприйнятливі до всього, що відповідає вашим планам.
Сприятливі дні: 13, 14; несприятливі: 16.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Оновлення в справах обіцяє успіх. Багато тем одержать швидкий розвиток, з'являться нові пропозиції про партнерство і обмін послугами. Особисте життя виграє від успіхів на діловому терені. У неодружених тільки можливі службові романи, знайомства в подорожах і відрядженнях. У четвер чекайте прямих новин здалеку. Це сприятливий день, щоб в листуванні через інтернет або телефонній розмові з коханою людиною досягти визначеності в питаннях, які вас хвилюють.
Сприятливі дні: 11, 15; несприятливі: 10.



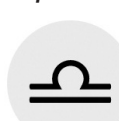
ДІВА (24.08-23.09). У ділових і особистих зв'язках вірогідні зміни, які примусять вас по-новому поглянути на своє життя. Ви можете набратися сміливості і відверто обговорити з близькою людиною перспективи відносин. Якщо тільки партнер не затіє цю розмову першим. З середи по п'ятницю буде сприятливою робота в спокійній обстановці з можливістю привести до ладу справи, що накопичилися, і упорядкувати інформацію. Бережіть здоров'я і живжайте вітамінами.
Сприятливі дні: 16; несприятливі: 10.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Ваша допомога, порада або фінансова підтримка можуть знадобитися комусь з близьких. Поки багато часу йтиме на розмови і обговорення проблем, які безпосередньо вас не стосуються. Але проявлена турбота підніме настрій і вам, і тим, з ким вас об'єднують обставини. З середи по п'ятницю з'явиться можливість більше часу приділити домашнім справам. Партнер по шлюбу буде в захопленні від вашого інтересу до реконструкції в будинку і від придбання, які краще всього зробити у четвер. У вихідні можете відправитися в гості до друзів.
Сприятливі дні: 12; несприятливі: 15.



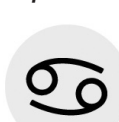
БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Вранці у понеділок вас може чекати новина, яка змусить змінити плани. Вірогідні проблеми в подорожах, збої в роботі комп'ютерів та інших систем зв'язку. Але саме у понеділок і вівторок формуються тенденції на найближчий місяць. Намагайтеся отримувати користь з будь-яких обставин. У четвер можна займатися капіталовкладеннями, операціями купівлі-продажу і роботи особисті придбання. У вихідні спробуйте, щоб ваші плани співпали з планами партнера - і вам гарантований комфортний відпочинок і прємні враження.
Сприятливі дні: 14, 16; несприятливі: 12.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Раптова захопаність або нешкідливе нове захоплення можуть зайняти всі ваші думки. Намагайтеся приділяти належну увагу роботі, щоб ваші прорахунки не викликали нарікань з боку начальства. У понеділок листи-повідомлення і телефонні дзвінки від зарубіжних партнерів нагадують вам про плани, до яких прийшов час повернутися. Ви можете відчувати необхідність зайнятися власною зовнішністю або самооосвітою, щоб справити потрібне враження в ділових і світських заходах, в яких належить брати участь.
Сприятливі дні: 15; несприятливі: 12.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). У понеділок можуть порушитися якісь домовленості, на що ви відреагуєте досить бурхливо. Але згодом виявиться, що все не так і погано, і ваші інтереси і плани не постраждали, а тільки дещо змінилися. Вирішуючи матеріальні питання і оформляючи важливі документи, радьтеся з партнерами і добре проясніть деталі. Не дивлячись на крайню зайнятість, ви зараз в центрі уваги ваших шанувальників (або прихильників). Знайдіть час для зустрічі з друзями.
Сприятливі дні: 16; несприятливі: 11.



РАК (22.06-22.07). Інтриги в найближчому оточенні у понеділок можуть перерости в конфлікт. Проявіть мудрість і знайдіть спосіб примирити ворогуючі сторони. У ваших особистих справах зміни можливі з середи. Обговоріть з близькою людиною плани, які ви намітили, а у четвер відправляйтеся разом за покупками. Спільна робота вдома або прийом ваших спільних друзів теж сприятимуть зміцненню особистих відносин. У вихідні знайдіть час для заняття в спортивному клубі.
Сприятливі дні: 14; несприятливі: 10.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Свій бюджет зараз ви можете поповнити за рахунок партнерських програм. Розширюйте співпрацю, обмінюйтеся інформацією та ідеями - ваш ентузіазм буде винагороджено. На введення ладу в будинку супроводжуватиметься цікавими знахідками або виникненням нових планів. У вихідні дні спробуйте не думати про майбутні справи і обирайте відпочинок і розваги на свій смак. Головне - знаходитися серед людей, що розділяють ваші інтереси.
Сприятливі дні: 11, 16; несприятливі: 10.



РИБИ (20.02-20.03). Якщо ви про щось мріяли, то зверніть увагу - чи не йдуть підказки і нагадування, то прийшов час діяти рішуче. Головне - знати зайву напругу, не допускати переважань і знаходити час позайматися тим, чим вам подобається. У понеділок і вівторок не ризикуйте, вступаючи в суперечки з начальством. Взагалі, можете спокійно плити за течією - на цьому тижні вам безумовно щаститиме.
Сприятливі дні: 10, 14; несприятливі: 11.



SCAN ME

ПОГОДА

- 8 КВІТНЯ +3; +8
- 9 КВІТНЯ +6; +12
- 10 КВІТНЯ +6; +11
- 11 КВІТНЯ +5; +11
- 12 КВІТНЯ +5; +10
- 13 КВІТНЯ +5; +10
- 14 КВІТНЯ +4; +11

Літературний куточок

ялинку викинули,
нудьга...

коли вже ту розсаду
посадять?)))



На війні як на війні – усяке буває.
Про цей випадок нехай кожен
В «Макарівських вістях» прочитає.
Задумали росіяни трохи відпочити
І надвечір по селу не стали строчити.
Приїхали з поля до крайньої хати
І почали міркувати де відпочивати.
Надворі було ще видно, село ще не спало.
І тут вони побачили,
Що у дворі в господині бігає біле сало.
І зразу постріл, свиня впала.
Шкіру зняли, хто по воду, хто по дрова -
Кипіла робота.
Бо поїсти свіжини всім була охота.
Попоїли дуже смачно, вмостилися спати.
Та не тут-то було – треба уставати.
На них напала діарея,
А за двором стояла їхня батарея.
Наші воїни герої її розвернули
І давай по них стріляти.
Росіяни лахи в руки і давай тікати.
Чималенько їх побили, та трохи осталося.
А на раку усі люди про це все дізнались:
В селі тихо стало - врятувало сало.

Кожен з українців бачив по телевизору,
що таке війна. А 24 лютого прийшла і до нас вона.
Та будь проклята вона.
Важко описати це усе словами -
Як б'ються мужньо наші воїни
Із своїми «братами-ворогами».
Ніхто не думав, не гадав, що отаке сталося.
Про дружбу України і росією усюди писалось.
У серці моїм завжди літо цвіло,
А тепер залишився мороз, бо не можна злічити
Скільки загблих людей і пролитих сльоз.
Під гуркіт ракет і снарядів складаю вірша і вірю,
Що скоро скінчиться війна.
Ми сміливо вийдемо зі сховищ героїв вітати
І радо із сльозами їх зустрічатиме.

Тетяна СИЧЕВСЬКА,
сmt Кодра

Вино, насто- яне на подину	Тера- певт, хірург	а	Чин Важке фінансо- ве ста- новище	Коти- лася з горба	...- довгу- нець Модель "Дуу"			
		Ющенко Україн- ська співачка	Западина в зоні мерзлот- и	Супут- ниця Ареса				
Військо- ве нав- чання Точка зору	"Альтер- натива" милу Чорний континент	Команда ГБА ... Джаз"	Компо- зитор ... Білозір	Класич- ний, сканди- навсь- кий ...				
Обдари- ність Широкий диван	Світиль- ник на високий підстав- ці	Олів'є, вінегр- ет	Автомобіль ... мартін"	Дрібна крово- сосна комаха	Віднови- ти ста- тус- ...	Одне в циклопа	"Естра- да" в Елладі	Жирардо
Нашадок білого та нди- анки			Авто- мобіль ... мартін"	Нічний птах Валюта В'єтнаму			Гроші автору	
"..." Кола"	Смуток	Біга- нина електр- онів	Кетрін ... Джонс	Наси- нина пшениці	Сканди- навсь- кий "Перун"	Містять- ся у че- репний коробці	Бажання	
Стадо	Мотузка, що туго стягну кінець лука	Неу- важна людина	Виступ зовніш- ньої стіни будинку	Рівна борозна з по- сівами	Голов- ний арго- навт	Колочий бульон Запало, ртуть, нікель	Робіт- ник, що виго- товляє тканини	Свина
Забора- на	Відра- хове рівні видтин- ки часу	Липкий бруд	Актриса у х/ф "Місто" ангелів"	Будинок у селі	Презент	Двоє		
Стиль архітектури		Давньо- грець- кий байкар	Підenna рослина з м'ясни- ми листя					

К	У	П	О	Л	Ф	О	Р	И	Н	Т
Р	А	О	А	О	Р	А	М	А	Н	І
Е	Р	О	З	У	М	А	К	А	К	А
Б	Т	А	Г	У	Т	І	М	В	С	Н
Р	А	М	Н	И	К	А	Л	А	Н	І
И	А	Т	Ш	Р	Е	К	В	Е	С	Н
К	О	Н	Т	У	Р	А	Т	А	К	А
З	Г	А	Р	В	І	Д	В	І	Н	О
Н	О	Т	А	В	І	Н	О	К	А	Д
А	А	В	І	Н	О	К	А	Д	А	А
К	О	М	А	В	І	Н	О	К	А	Д
Н	А	Л	І	Т	В	І	Н	О	К	А
Ь	Е	С	У	Ш	І	К	А	Д	А	А
К	А	Г	А	Л	І	Т	В	І	Н	О
Л	А	Н	Ь	В	І	Н	О	К	А	Д
Ч	А	Ч	А	І	Е	М	О	Р	Е	М
О	Р	А	Л	О	Б	Л	І	Ц	Г	А
В	М	О	Р	А	Л	І	Т	Е	М	О
Н	Б	Г	І	В	А	Н	М	О	Р	Е
И	Р	Е	А	Л	А	К	Т	Е	М	О
К	А	Ч	К	А	Н	А	Н	А	Р	Х

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 2352814