

Графік відключення електроенергії на Макарівщині

стор. 2

На межі двох повітів

стор. 4

Аденоїди: коли лікувати, а коли видаляти

стор. 5

Телепрограма

стор. 8-9

Анекдоти, гороскоп та гімнастика для мозку

стор. 11

Газета виходить з 10 січня 1932 року

№ 2 (11212), 14 січня 2022

МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ



ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ВАКЦИНАЦІЇ БУСТЕРНОЮ АБО ДОДАТКОВОЮ ДОЗАМИ ТА НОВИХ СХЕМ ВАКЦИНАЦІЇ

В Україні вже запровадили додаткову та бустерну дозу вакцин від COVID-19. Додаткову дозу вводять щоб забезпечити людей, у яких через важкі хвороби дві дози вакцини могли не дати необхідного захисту. Її можуть отримати люди з ВІЛ-інфекцією, раком крові, а також люди після трансплантації органів, хіміотерапії та лікування великими дозами гормональних препаратів.

стор. 2



ДОСЯГЛИ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ, АЛЕ НЕ НАБУЛИ ПРАВА НА ПЕНСІЮ – МОЖЕТЕ ОТРИМАТИ ТИМЧАСОВУ СОЦІАЛЬНУ ДОПОМОГУ ВІД ДЕРЖАВИ

Непрацююча особа, яка досягла загального пенсійного віку, але не набула права на пенсійну виплату в зв'язку з відсутністю страхового стажу, може оформити тимчасову державну соціальну допомогу. Про порядок оформлення вказаної допомоги інформує фахівець «Макарівське бюро правової допомоги» Вишневецького місцевого центру з надання БВПД Тарас Бенедіктов.

стор. 3



ПОСПІШАЙТЕ ПОРИНУТИ У КАЗКУ

Всі ми - і діти і дорослі - любимо казки. Особливо в період новорічних свят, коли кожен в душі чекає хоча б на невеличке диво. А особисто мені давно припала до душі така собі проста, але рятівна фраза: «якщо немає див, - дивуйте самі». У селі Ніжиловичі є дуже красива зимова локація. Більш докладніше про це чарівне місце дізналася, поспілкувавшись з головним чарівником, який вмів дивувати і піклуватися про своїх односельців - зі старостою села Ніжиловичі, Юрієм Недашківським.

стор. 7



НАЙКРАЦІ ЗИМОВІ РОЗВАГИ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ ВСІЄЮ РОДИНОЮ

Багато дітей з нетерпінням чекають на появу снігу. Окрім традиційних зимових розваг: катання на санчатах, ліплення снігової баби та гри в сніжки, пропонуємо поповнити вашу творчу скарбничку менш відомими, але не менш цікавими зимовими іграми, котрі обов'язково сподобаються усім членам сім'ї.

стор. 12

Ціни на рибу в Макарові

Риба є надзвичайно корисним продуктом. Вчені стверджують, що вона є чудовим джерелом білків, знижує ризик серцевих нападів та інсультів, позитивно впливає на зір і навіть ... покращує настрій!

Сьогодні ми перевіримо, де та за якими цінами можна придбати рибу в Макарові



Найбільший асортимент риби має магазин «Рибний рай», що знаходиться поблизу парку «Молодіжний». Тут, наприклад, можна придбати хек за ціною 96 грн/кг, оселедець – 83 грн/кг, скумбрію – 100 грн/кг, стейк лосося – 296 грн/кг.

У «Бджілці» можна придбати скумбрію зі знижкою, що діє до 24 січня – 179 грн/кг. Оселедець тут коштує 122 грн/кг, а шматочки лосося – 490 грн/кг.

В «АТБ-маркеті» скумбрія коштує 158,40 грн/кг. Оселедець тут можна придбати від 92,40 грн/кг, а філе хека – 161 грн/кг.

«Фора» пропонує скумбрію за ціною 129,90 грн/кг. Оселедець тут можна придбати за 146,50 грн/кг, а шматочки лосося – 349 грн/кг.

У магазині «Михайловського» рибу можна придбати за такими цінами: скумбрія - від 108,60 грн/кг, оселедець – 68,70 грн/кг, хек – 93,35 грн/кг.

На ринку ціна на хек починається від 90 грн/кг, на скумбрію – від 100 грн/кг, а на оселедець – від 80 грн/кг.

Інф. «М.В.»

МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ

ТРИВАЄ ПЕРЕДПЛАТА НА ГАЗЕТУ «МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ» НА 2022 РІК



ІНДЕКС ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПЛАТНИКІВ

61291

ІНДЕКС ДЛЯ ПІДПРИЄМСТВ І ОРГАНІЗАЦІЙ

86501

РОЗІГРАШ ЦІННИХ ПРИЗІВ
ДЛЯ ПЕРЕДПЛАТНИКІВ!

Увага! Розіграш цінних призів серед передплатників нашої газети!!!

Щиро дякуємо кожному читачеві за увагу та інтерес до видання.

У час стрімкого розвитку інформаційних технологій, коли гаджети все більше входять у наше життя, дуже складно «виживати» друкованим виданням, особливо на місцевому рівні. Але за підтримки наших передплатників, ми з редакційною командою видання, з кожним виходом свіжого номера, намагаємось піднімати актуальні для вас теми, збирати достовірну інформацію про життя нашої громади, діяльність або бездіяльність влади, пишемо про людей, які живуть поряд з вами. Із квітня місяця 2021 року через публікації ваших звернень на шпальтах газети до керівництва громади, вдалося вирішити питання стихійного сміттєзвалища, відкриття чергового дитячого садочку на літній період в Макарові тощо. Ми завжди відкриті до спілкування, критики та співпраці! Ті, хто слідкують за нашою роботою і читають газету, помітили, які зміни відбулись і в дизайнерському оформленні, і в інформаційному наповненні видання. Сподіваємось, вам подобаються ці метаморфози!

Дякуємо дописувачам «Макарівських вістей» за цікаві матеріали, якими живе Макарівщина. Ми впевнені, що і надалі, наша «районка» буде вдосконалюватись із вашою допомогою!

З 2022 року плануємо збільшити кількість кольорових сторінок в газеті, вводити нові рубрики і проводити цікаві конкурси та акції серед наших передплатників, читачів та дописувачів!

Нагадуємо, що триває передплата на наше видання на 2022 рік. Серед тих, хто передплатить газету, буде розіграно багато цінних подарунків. А саме: ручки, календарі, чашки, блокноти, термоси з логотипом видання.

Серед передплатників, які здійнять передплату газети на 2022 рік одним платежем, буде розіграно 2 ОХОРОННІ СИСТЕМИ НА ВАШІ ДОМІВКИ ТА СУПЕР-ПРИЗ ПЛАЗМОВИЙ ТЕЛЕВІЗОР! На численні прохання наших передплатників, акцію продовжено ще на січень місяць 2022 року.

Розіграш призів буде проводитись 28 лютого 2022 року у прямому ефірі на сторінці нашого видання у Фейсбук!

Результати розіграшу також будуть опубліковані у газеті 4 березня 2022 року.

	1 міс.	3 міс.	6 міс.	12 міс.
61291 для індивідуальних передплатників	43.69	131.07	262.14	524.28
86501 для підприємств і організацій	51.69	155.07	310.14	620.28

«Макарівські вісті» можна передплатувати у всіх відділеннях та на офіційному сайті «Укрпошти», у листонош. Щоб отримувати газету «Макарівські вісті» у pdf-форматі, пишіть на електронну адресу редакції: super.makariv_visti@ukr.net. Вартість передплати – 50 примірників – 300 грн.

З повагою - колектив газети «Макарівські вісті»

Послуги для ветеранів переходять в онлайн

В останній пленарний тиждень 2021 року Верховна Рада ухвалила закон про запровадження Єдиного державного реєстру ветеранів та електронного посвідчення. Диджиталізація має зробити отримання державних послуг швидшим та простішим. Як працюватимуть електронні сервіси для ветеранів війни, аналізували експерти Центру громадського моніторингу та контролю.



КРОК ДО ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Ухвалений закон визначає таке поняття, як «електронне посвідчення ветерана», а також дозволяє його використовувати як аналог посвідчення у формі книжечки. Оформити документ можуть ветерани війни, постраждалі учасники Революції гідності, а також родини загиблих захисників. Як зауважують у Міністерстві у справах ветеранів, наразі в Україні нараховують близько 1,2 млн громадян, на яких поширюється закон «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту».

Сформувати е-посвідчення ветерана можна на Єдиному державному веб-порталі електронних послуг, а також через його мобільний додаток. Електронне посвідчення ветерана містить відомості про особу, унікальний ідентифікаційний код, а також цифрову фотографію.

В уряді кажуть, що запровадження електронного посвідчення є лише частинкою диджиталізації ветеранських послуг. Головні ж зусилля направлені на розробку і впровадження Єдиного державного реєстру ветеранів. Постанову уряду про створення Єдиного реєстру було затверджено ще у серпні 2019 року. Проте досі законодавство не дозволяло авто-

матично обмінюватись інформацією між реєстром ветеранів війни та іншими базами даних державних та місцевих органів влади. Після ухвалення закону це стало можливо.

«Український парламент зробив важливий крок до впровадження електронного посвідчення ветерана. В державі, нарешті, буде налагоджено автоматизований інформаційний обмін між Єдиним державним реєстром ветеранів війни та автоматизованими інформаційними, довідковими системами, реєстрами та банками даних, які є у державних органах або органах місцевого самоврядування. Україна стане ще на крок попереду у питаннях цифровізації», – наголошує міністерка у справах ветеранів Юлія Лопутіна.

МОЖЛИВОСТІ РЕЄСТРУ

Для запуску реєстру вже розроблене програмне забезпечення та створена необхідна інфраструктура, наступний етап – випробування системи захисту інформації. Уже незабаром сервіс має запрацювати в тестовому режимі.

Після повноцінного запуску Єдиного реєстру, який має відбутись у 2022 році, ветерани зможуть

створити свої особисті кабінети. У них можна буде отримати довідкову інформацію щодо належних пільг та оформити їх онлайн.

«Реєстр стане основою для електронного кабінету ветерана, який вже розроблений на сто відсотків. Кожен захисник після авторизації може побачити свої дані та дізнатися все про статуси, пільги та державні гарантії. Скажу як учасник бойових дій, що більшість із нас елементарно не знає про всі належні пільги, тому одним із завдань було зібрати цю інформацію в упорядкованій базі знань ветерана. З нею вже можна ознайомитись за посиланням eveteran.gov.ua», – пояснює заступник міністра у справах ветеранів з питань цифрової трансформації Володимир Левчук.

За словами урядовця, ветерани зможуть бронувати державні послуги онлайн, зокрема, щодо санаторно-курортного лікування або психологічної реабілітації.

Крім того, у 2022 році має запрацювати електронна платформа з розвитку ветеранського бізнесу. Як обіцяють в уряді, вона буде корисна для обміну інформацією, пошуку партнерів і працевлаштування.

Інформація щодо вакцинації бустерною або додатковою дозами та нових схем вакцинації

В Україні вже запровадили додаткову та бустерну дозу вакцин від COVID-19

• Додаткову дозу вводять щоб убезпечити людей, у яких через важкі хвороби дві дози вакцини могли не дати необхідного захисту. Її можуть отримати люди з ВІЛ-інфекцією, раком крові, а також люди після трансплантації органів, хіміотерапії та лікування великими дозами гормональних препаратів.

Додаткову вакцину найкраще отримати у період від 28 днів до 3 місяців після другого щеплення. Роблять тією ж вакциною, що й попередні дві. За відсутності тієї ж вакцини – за схемами, дозволеними в Україні. Додаткова вакцина не впливає на термін дії COVID-сертифікату.

• Бустерна ж доза потрібна для того, щоб посилити ефективність вакцини, яка з часом знижується в усіх людей. Поки її можуть отримати лише медичні працівники та співробітники будинків інтернатного типу.

Бустерну дозу вводять в період від 180 до 270 днів після другого щеплення, що роблять мРНК-вакцинами. За відсутності мРНК-вакцини можна використати будь-яку іншу. Після бустерної дози дію COVID-сертифікату буде продовжено.

Також, в Україні змінили змішані схеми вакцинації від COVID-19 на такі:

- 1-ша доза CoronaVac + 2-ра AstraZeneca, Pfizer чи Moderna;
- 1-ша доза AstraZeneca + 2-ра Pfizer чи Moderna;
- 1-ша доза Pfizer, Moderna + 2-ра AstraZeneca.

Усю необхідну інформацію читайте в інфографіках



УВАГА! ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ

ДО УВАГИ МЕШКАНЦІВ МАКАРІВЩИНИ!

За повідомленням офіційного сайту «ДТЕК Київські регіональні електромережі» 17-22 січня 2022 р. будуть проводитися планові технічні роботи на електромережах Макарівщини:

17 січня 2022 р.

Фасівочка: Полтавська
Кодра: Ключова, Лесі Українки, Ковпака, Центральна, Кооперативний, Ковпака пров., Шевченка, Варшавська, Північна, Дружби, Партизанська, Красноармійська, Польова, Франка, Миру, Лісова, Садова, Миру пров., Садовий пров.

Кодра-торф: Партизанська
Колонщина: Набережна
Макарів: Ватутіна (з 10.00 год. до 16.00 год.)

18 січня 2022 р.

Яблунівка: Поліська, Грушевського, Миру, КТП в полі, Польова, Молодіжна, Шевченка, Бишівська, Радянська
Леонівка: Набережна, Бородинка, КТП в полі

Ясногородка: Київська, Дружби
Чорногородка: Будівельна
Мостище: Постишева
Великий Карашин: Ровенська (з 9.00 год. до 15.00 год.)

Новосілки: Калиновий Кут, Старосільська, Заозерна, Дачна, Каховська, Будівельна, Поліська, Київська, Підлісна, Нова, Озерна, КТП в полі, Прорізна, Миру

Лишня: Київська (з 11.00 год. до 17.00 год.)

19 січня 2022 р.

Ферма: Дружби, Щаслива, Комарова
Королівка: Клубна (з 11.00 год. до 17.00 год.)

20 січня 2022 р.

Макарів: Мирний, Миру, Вишнева, Прогрес, Пушкіна, Дружби, Піонерська, Бондаренка, Озерна, Толстого, Димитрія Ростовського, Проектна, Стуса

Василя, Гончара Олесь, Туптала, Черешньових, Петриченка, Комарова, Незалежності, Механізаторів (з 9.00 год. до 15.00 год.)

Ферма: Дружби, Щаслива, Комарова

Королівка: Клубна (з 10.00 год. до 16.00 год.)

21 січня 2022 р.

Ніжиловичі: Першотравнева (з 11.00 год. до 17.00 год.)

Колонщина: Таврійська, Мар'янівка, 1 Травня, Шевченка, Каховська, Херсонська, Гагаріна, Росохівська, Набережна, Тишурі, Київська, Слобідська, Комарова, Тишурі пров., КТП в полі, Молодіжна, Садова, Архітектора Доценка, Антрацитівська, Софіївська, Новомар'янівська, Вишеградська, Спасівська, Надії, Райдужна, Святителя Димитрія, Троїцька, Воскресенська, Святителя Димитрія

Маковище: Польова, Шевченка, 40 років Перемоги, Центральна, Корабельна, Набережна, Жовтнева, Гагаріна, Ватутіна, Виноградна

Макарів: Ватутіна
Вишеград: Київська
Мотижин: Слобода
Копилів: Миру
Людвинівка: Калинівський

Липівка: Шевченка
Мар'янівка: Мар'янівка, Пальтонівка

Гавронщина: Польова
Березівка: КТП

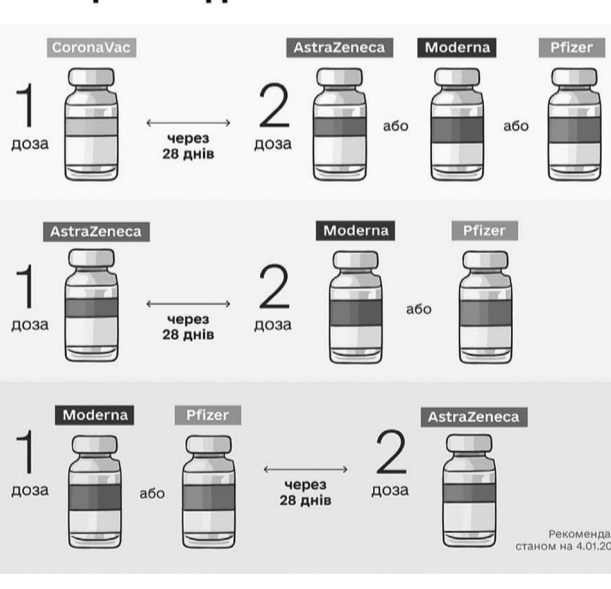
Плахтянка: Коцюбинського (з 11.00 год. до 17.00 год.)

22 січня 2022 р.
Ніжиловичі: Першотравнева (з 10.00 год. до 16.00 год.)

У цей період **МОЖЛИВЕ**

відключення електроенергії на вулицях зазначених населених пунктів!

Як можна комбінувати вакцини від COVID-19?



Додаткова та ревакцинальна (бустерна) доза

► ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНА

Додаткова

Вводять, щоб убезпечити людей, у яких через важкі хвороби дві дози вакцини могли не дати необхідного захисту

Бустерна

Потрібна для того, щоб посилити ефективність вакцини, яка з часом знижується в усіх людей

Додаткова та ревакцинальна (бустерна) доза



► ХТО МОЖЕ ОТРИМАТИ



Додаткова

Можуть отримати люди:
– з ВІЛ-інфекцією
– раком крові
– після трансплантації органів, хіміотерапії, лікування великими дозами гормональних препаратів

Бустерна

Поки її можуть отримати лише медичні працівники та співробітники будинків інтернатного типу

Додаткова та ревакцинальна (бустерна) доза



► КОЛИ ВВОДЯТЬ ТА ЯКИМИ ВАКЦИНАМИ



Додаткова

Найкраще отримати в період від 28 днів до 3 місяців після другого щеплення
Роблять тією ж вакциною, що й попередні дві. За відсутності тієї ж вакцини – за схемами, дозволеними в Україні

Бустерна

Вводять в період від 180 до 270 днів після другої дози
Роблять мРНК-вакцинами. За відсутності мРНК-вакцини можна використати будь-яку іншу вакцину

Додаткова та ревакцинальна (бустерна) доза



► ТЕРМІН ДІЇ COVID-СЕРТИФІКАТУ



Додаткова

Не впливає на термін дії COVID-сертифікату

Бустерна

Дію COVID-сертифікату буде продовжено

Як змінилося в Україні життя водіїв у 2022 році: техогляд, штрафи, купівля авто



Штрафи стануть більшими, введення техогляду, та нові податки, чим ще здивує 2022 рік.

Кожного року можновладці намагаються покращити законодавчу базу нашої країни, але ці нововведення подобаються далеко не всім. Люди обурюються, а нові правила однаково з'являються.

Одна з найбільш обговорюваних тем українців – техогляд. Обов'язковий техогляд для легкових автомобілів в Україні скасували в липні 2011 року. Але, згідно з директивами ЄС, цю норму в нашій країні зобов'язані повернути. Та для деяких автолюбів – це катастрофа. Адже, щоб пройти перевірку, автомобіль повинен відповідати екологічним нормам, тож автомобілі, яким понад 15 років зробити це не зможуть, а таких машин на наших дорогах дуже багато. Також техогляд не пройде автомобіль, який був у серйозній ДТП, а це «привіт» більшості авто зі США. Тож як ця система працюватиме – невідомо.

Тепер перейдемо до штрафів. Їх також змінили. Якщо водій перебуває за кермом без відповідних дозволів – йому загрожує адміністративне покарання у сумі 425 грн. Якщо особа взагалі не має прав-покарання, складе 3400 грн. Повторне порушення зазначеного пункту правил тягне за собою адміністративне покарання у сумі 20400 грн. Також у 2022 році збільшиться відповідальність за керування транспортним засобом в стані алкогольного сп'яніння. Таким чином, водій який керував, машиною в п'яному вигляді заплатить 17000 грн, а для кращого ефекту, його позбавлять прав на 12 місяців. У разі повторного правопорушення

водієві доведеться поповнити казну держави на 34000 грн і забути про документи на 3 роки. Та для тих, хто «в танку», втретє штраф сягне 51000 грн і позбавлення водійського посвідчення на 10 років.

Також на українських водіїв чекає оновлений податок на розкіш. Тепер під його дію підпадатимуть автомобілі ціною від 45 тисяч доларів (приблизно 1,215 млн грн). Якщо говорити про суму оподаткування, то з одного такого авто необхідно буде внести в бюджет 25000 грн. У разі, коли автовласник протермінував з оплатою в період 60-90 днів, то до штрафу буде додана додаткова сума в обсязі 10%. Тож тепер перед тим, як придбати дороге авто добряче, подумайте.

Від наступного року Україна повинна перейти на Європейську систему підготовки нових водіїв. Це означає, що теоретичної частини навчання буде менше, а практичні заняття залишаються без змін. Так, для найпопулярнішої категорії В (легкові автомобілі) час теоретичної підготовки зменшили зі 100 до 63 годин. Також тепер водії вивчатимуть більш сучасні дорожні ситуації та проблеми пов'язані, з експлуатацією електромобілів.

Всіма улюблені камери фотовідеофіксації також оновляться. Вони почнуть надсилати штрафи за їзду зустрічною і проїзд на червоне світло. За планами комунальники повинні встановити ще 210 комплексів фіксації.

Макарівська ДПІ ГУ ДПС у Київській області повідомляє: Розпочалась кампанія декларування доходів, отриманих громадянами у 2021 році

Макарівська ДПІ ГУ ДПС у Київській області повідомляє, що з 01 січня 2022 року стартувала кампанія декларування громадянами доходів, отриманих у 2021 році.

Річну податкову декларацію про майновий стан і доходи за 2021 рік (за новою формою) мають подати до 01 травня 2022 року громадяни, які отримали у 2021 році доходи, з яких не сплачено податок на доходи фізичних осіб та військовий збір.

Зокрема, подати Податкову декларацію про майновий стан і доходи повинні громадяни, які протягом 2021 року отримували:

- доходи не від податкових агентів, тобто, від інших фізичних осіб, які не зареєстровані як самозайняті особи (не є підприємцями або особами, які провадять незалежну професійну діяльність) - це доходи від надання в оренду власного рухомого або нерухомого майна, продажу власного майна, тощо;
- доходи, які не підлягали оподаткуванню при виплаті, але які не звільнені від оподаткування;
- іноземні доходи;



- спадщину чи подарунки від осіб, які не є членами сім'ї першого та другого ступенів споріднення;

- в інших випадках, передбачених законодавством.

Обов'язок платника податку щодо подання податкової декларації вважається виконаним і податкова декларація не подається, якщо такий платник податку отримував доходи виключно:

- від податкових агентів, які не включаються до загального місячного (річного) оподатковуваного доходу;
- виключно від податкових агентів незалежно від виду та розміру нарахованого (виплаченого, наданого) доходу, крім випадків,

прямо передбачених IV розділом ПКУ;

- від операцій продажу (обміну) майна, дарування, дохід від яких відповідно до розділу IV ПКУ не оподатковується, оподатковується за нульовою ставкою та/або з яких при нотаріальному посвідченні договорів був сплачений податок відповідно до розділу IV ПКУ;

- у вигляді об'єктів спадщини, які оподатковуються за нульовою ставкою податку та/або з яких сплачено податок відповідно до п. 174.3 ст. 174 ПКУ.

З метою реалізації права на податкову знижку декларація подається по 31 грудня включно року, що настає за звітним. Останнім днем подання декларації є 31.12.2022 року.

В Електронному кабінеті у розділі «ЕК для громадян» працює електронний сервіс «Декларація про майновий стан і доходи». За допомогою цього сервісу можна заповнити декларацію та надіслати її до контролюючого органу в електронному вигляді з копіями первинних документів, зокрема, для використання права на податкову знижку.

100 000 грн для безробітних! Як отримати?

З 1 січня 2022 року безробітні малозабезпечені зможуть отримати фінансову допомогу від держави для започаткування власного бізнесу. Допомога надаватиметься в рамках нової бюджетної програми сприяння економічній самостійності малозабезпечених сімей («Рука допомоги»), розробленої Міністерством соціальної політики України.

На реалізацію цієї програми у прийнятому Верховною Радою держбюджеті на наступний рік передбачено близько 100 млн грн.

Безвідсоткова фінансова допомога розміром до 15 мінімальних зарплат (на початок 2022 року – 97 500 грн) зможе використовуватися тільки для оплати рахунків на придбання необхідного для заснування власної справи обладнання і матеріалів.

ЧЕРЕЗ ТРИ РОКИ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОПОМОГУ ПОТРІБНО БУДЕ ПОВЕРНУТИ.

Вагома перевага цієї програми в тому, що сума, яка повертається, зменшується на розмір сплачених за три роки податків та єдиного соціального внеску.

Крім того, якщо такий підприємець працевлаштує ще двох осіб за направленням центру зайнятості, повертати допомогу державі буде НЕ потрібно.

Для отримання фінансової допомоги потрібно звернутись із заявою до центру зайнятості за місцем проживання. Крім того, до центру зайнятості необхідно надати довідку про відсутність притягнення до кримінальної відповідальності, судимості та бізнес-план майбутньої справи.

Розробити бізнес-план допоможуть працівники центрів зайнятості, які надаватимуть учасникам бюджетної програми консультації із започаткування і ведення бізнесу та організуюватимуть для них безкоштовне професійне навчання.

МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

Рука допомоги

Порядок надання допомоги на здобуття економічної самостійності малозабезпеченої сім'ї

→ Хто має право на таку допомогу

Непрацююча працездатна особа з числа членів малозабезпеченої сім'ї, яка зареєстрована в центрі зайнятості як безробітна, і виявила бажання провадити підприємницьку діяльність

→ Розмір фінансової допомоги становить

15 розмірів мінімальної заробітної плати, встановленої законом на 1 січня календарного року, в якому приймається рішення про її надання (**у 2022 році – 97 500 грн**)

Фінансова допомога є поворотною, має безготівковий характер та використовується для закупівлі обладнання та матеріалів для організації власного бізнесу

→ Для отримання фінансової допомоги

особа, яка виявила бажання провадити підприємницьку діяльність, подає до центру зайнятості:

- 1 заяву про надання фінансової допомоги
- 2 бізнес-план (розробляється самостійно або у процесі професійного навчання в центрі зайнятості)

постанова КМУ від 21.04.2021 № 397 «Деякі питання сприяння економічній самостійності малозабезпечених сімей»

Досягли пенсійного віку, але не набули права на пенсію – можете отримати тимчасову соціальну допомогу від держави

БЕЗОПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА

Непрацююча особа, яка досягла загального пенсійного віку, але не набула права на пенсійну виплату в зв'язку з відсутністю страхового стажу, може оформити тимчасову державну соціальну допомогу. Про порядок оформлення вказаної допомоги інформує фахівець «Макарівське бюро правової допомоги» Вишневецького місцевого центру з надання БВПД Тарас Бенедіктов.

Процедура призначення грошової допомоги регламентована Постановою КМУ № 1098 від 27.12.2017 «Про Порядок призначення тимчасової державної соціальної допомоги непрацюючій особі, яка досягла загального пенсійного віку, але не набула права на пенсійну виплату». При цьому отримати допомогу замість пенсії можуть тільки ті, хто на момент оформлення соціальних виплат має не менше 15 років страхового стажу. Гроші будуть виплачуватися до досягнення такими особами віку, з якого вони набувають право на пенсійну виплату.

Для призначення тимчасової фінансової допомоги, особам без необхідного пенсійного стажу, необхідно звернутись в органи соціального захисту населення за місцем прописки або за адресою фактичного проживання. До заяви на оформлення допомоги потрібно додати такі документи:

- документ, що засвідчує особу і його місце проживання та ІПН;
- довідку про наявний страховий стаж (видається в Пенсійному фонді по запити особи);
- декларацію про доходи і майновий стан (заповнюється на підставі довідок про доходи кожного члена сім'ї) за останні півроку, що передують місяцю звернення за призначенням допомоги.

Якщо тимчасова грошова допомога (соціальна пенсія) оформляється не за адресою прописки, а за місцем фактичного проживання пенсіонера, до перерахованого вище списку документів повинна додаватися довідка про неотримання такої допомоги в Управлінні праці та соціального захисту населення за зареєстрованим місцем проживання. Тимчасова фінансова допомога призначається з дня, що настає

після дати досягнення пенсійного віку, встановленого ч. 1 ст. 26 ЗУ «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», за умови, що звернення за оформленням грошових виплат відбулося не пізніше ніж через 3 місяці після досягнення такого віку.

Якщо терміни не були дотримані і пенсіонер звернувся в органи соціального захисту через тримісячний період, грошова допомога призначається з дня звернення за нею, тобто з дати подання всіх необхідних документів та довідок.

Відповідно до законодавства України не всі особи, яким не вистачає трудового стажу для оформлення пенсії, мають право на отримання тимчасової фінансової допомоги від держави. Так, відповідно до п. 12 Постанови Кабінету № 1098 «Про Порядок призначення тимчасової державної соціальної допомоги непрацюючій особі, яка досягла загального пенсійного віку, але не набула права на пенсійну виплату» від 27 грудня 2017 року, соціальною допомогою пенсіонерам не призначається в разі, якщо:

- особа отримує пенсію (в т.ч. соціальну), працює або веде іншу діяльність, пов'язану з отриманням доходу;
- хто-небудь з членів сім'ї протягом року перед зверненням за тимчасовою допомогою здійснив покупку (оплату послуг) на суму понад 50 тис. гривень;
- середньомісячний сукупний дохід сім'ї в розрахунку на одну особу за попередні півроку перевищує 100% прожиткового мінімуму для непрацюючих осіб;
- в результаті вибіркової перевірки виявлені додаткові джерела для



існування, не зазначені в декларації про доходи та майно (здавання в оренду житлового приміщення (будинку), заробіток членів сім'ї, які офіційно не працевлаштовані тощо);

- у власності особи або членів її сім'ї є друга квартира (будинок) за умови, що загальна площа житла перевищує 21 кв. м на 1 члена сім'ї та додатково 10,5 кв. м на сім'ю, чи більше одного автомобіля (іншого транспортного засобу, механізму).

Однак, як і з оформленням субсидії, тимчасова фінансова допомога пенсіонерам, які не мають достатнього пенсійного стажу, може призначатися всупереч деяким вищевказаним обмеженням за висновком комісії, якщо в складі сім'ї є людина з інвалідністю. Рішення приймається після обстеження матеріально-побутових умов особи, яка звернулася за призначенням такої допомоги. Оскаржити рішення соціального захисту можна в органі виконавчої влади вищого рівня або у суді.

Соціальною допомогою від держави виплачується в грошовій формі щомісяця на поточні рахунки в банках або через національного оператора поштового зв'язку. Вибір способу отримання виплат залишається на розсуд отримувача допомоги.

У разі виникнення додаткових питань, а також з метою отримання більш детальної консультації. Ви можете звернутись з ПН по ЧТ - з 09:00 до 18:00, у ПТ з 09:00 до 16:45, СБ, НД-вих, до Макарівського бюро правової допомоги за адресою: вул. Димитрія Ростовського, 26, смт Макарів, Київська обл., 08001; тел. (04578) 6-01-90.

Під час карантину – бажано за попереднім записом. Електронна адреса: makarivske@legalaid.kiev.ua

НА МЕЖІ ДВОХ ПОВІТІВ

Ситняки

У 1795 році в селі Ситняки, що належало до Рожівського староства, в 42 дворах мешкала 321 особа «казенних поселення корінних цього краю уродженців осілих».

У 1811 році на теренах сучасної Макарівщини перебували підрозділи регулярної армії Російської імперії, що готувалися до нападу на Герцогство Варшавське. Від такого «сусідства» страждали насамперед українські селяни. Так, 29 жовтня 1811 року Київське губернське правління рапортувало, що рядовий Нижегородського полку Чередник підпалив будинок мешканця Ситняків Кравченка.

Перебуваючи у складі державного маєтку, Ситняки належали рожівським старостам, які від звичайних поміщиків відрізнялися лише тим, що отримували право власності на обмежений у часі термін. А їхні методи ведення господарства в маєтках не відрізнялися від інших. Так, 1840 року дружина надвірного радника Григорович скаржилася на поміщика с. Ситняків Пухальського, який заборонив їй молотити хліб.



Обкладинка книги В.М. Хижнякова

Під час візиту до Рожівського староства українського етнографа французького походження Домініка П'єра Де ля Фліза, в Ситняках у 40 дворах мешкало 445 осіб. Селянські будинки були в більшості просторі, чисті та охайні. В селі знаходилася економія і великий будинок з офіційною (флігелем), кухнею, конюшнями, пекарнею, коморою та садом, де росли яблуна, груші, вишні, волоські горіхи, сливи і агристи (гібрид смородини та агрусу). Біля поселення знаходилася могила, заввишки в 4 сажні, що мала назву Семеновова, а також два озера, відомі, як Філові ставки, обидва завширшки близько 15, а завдовжки до 5 сажнів.

На схід і на захід від села знаходився переважно сосновий ліс, землі – піщані й глинисті. Тим не менше, селяни вирощували тут жито, просо, гречку, горох, рідше – пшеницю, а також картоплю, капусту, буряк, огірки, мак, часник, моркву, льон, коноплі, кукурдзу й гарбузи, проте, не сподіваючись на добрі врожай.

У мешканців на той час числилося худоби: волів – 101, корів – 59, коней – 15, овець – 149, свиней – 79. Із домашніх птиць селяни розводили качок, курей і гусей. Проте, вже незабаром після візиту Д.П. Де ля Фліза, в 1852 році у ситняківських селян відбувся значний падіж худоби.



Також Д.П. Де ля Фліз відзначав, що на відміну від інших поселень Рожівського староства, в Ситняках полюбили горілку та пиво й у селі було чимало п'яниць.

У 1850-х роках у Ситняках вже проживало 533 особи православних та 227 євреїв у окремій колонії, що називалася Землеробською і була заснована близько 1840 року. У 1855 році село Ситняки було наново спроектовано, 1857-го тут хотіли збудувати нову кам'яну церкву ближче до шосе, але після кількарічної переписки з цього питання, коштом юр'євського поміщика Степана Трохимовича Єремїїва була збудована нова дерев'яна церква Різдва Христового 7-го класу на місці попередньої, що існувала з 1750 року. 29 липня 1862 року церква була освячена Київським митрополитом Арсенієм Москвіним під час об'їзду єпархії, а за рік до цього в Ситняках відкрили церковно-парафіяльну школу. До ситняківської парафії здавна належали сільця Завалівка, Юрив і Колпіївка в Київському повіті, а з 1865 року до неї долучили ще й хутір Калинівка при поштової станції Фасова, побудованій 1846 року на шосе Київ – Житомир (детальніше про заснування Калинівки див. нашу статтю «З глибин історії: Датування появи трьох хуторів – Калинівки, Павлинівки і Мар'янівки», МВ, №14 від 13.04.2018 р.).

Після реформи 1861 року і ліквідації Рожівського староства, що стала її наслідком, парафія села Ситняки, яке хоч і належало адміністративно до Радомисльського повіту, перейшла до 6-ї частини благочиння Київського повіту. Це сталося в 1865 році.

Після утворення в 1866 році Рожівської волості, до складу якої входили Ситняки, із зайвих казенних земель були утворені такі звані «ферми», що призначалися для роздачі на пільгових умовах для заохочення чиновників, та «дачі», що держава здавала в оренду. Частина з них орендував власник Юрова Степан Єремїїв. Про особливості життя на межі двох повітів знаходимо цікавий спогад у книзі його племінника Василя Михайловича Хижнякова «Спогади земського дьячка», що побачила світ у 1916 році: «Приїжджає в юр'євську садибу становий пристав для провадження дізнання у справі про образу дійсного георґіївського кавалера такого-то. Приставу заявляють, що керуючий поїхав в Ситняки. Складається протокол про не знаходження відповідача на місці його проживання і про виїзд його в Радомисльський повіт. Протокол цей відсилається в Радомисльське поліцейське управління. Через деякий час звіди відряджається в Ситняки для дізнання становий пристав. Там йому кажуть, що керівника немає, і що він живе в Юрові. Знову складається протокол про не знаходження, що відсилається в київське поліцейське управління. Ця комедія з виїздами приставів і з протоколами повторювалася багато разів. Пам'ятаю, як за обіднім столом в Юрові неодноразово посміювалися над тим яка витрата на папір викликана описаним випадком і які величезні «справи» про це накопичилися в двох поліцейських управліннях».

Оскільки колишніми казенними селянам, які мешкали в Ситняках, жилося набагато вільніше, ніж колишнім кріпакам, вони могли здійснювати чумацькі подорожі. Виїжджали звичайно в квітні, закінчивши весняні роботи, а поверталися через три місяці, до початку жив. Проводи ситняківських чумаків описав у своїх спогадах Василь Хижняков: «Одного разу на весні, виходячи після служби божої з ситняківської церкви, я побачив на площі багато народу і десятка два возів, запряжених дужими круторогими волами. Виявилось, що це чумаки зібралися в далеку дорогу. Вози («мажі») були більше звичайного розміру, дуже міцні і добре окуті. Вони були навантажені сухарями і різними іншими продовольчими припасами. Воли були добре вгодовані. Чумаки були як на підбір здорові, росли, в чистих сорочках, в нових світках, з довгими батогами в руках. Між ними було кілька літніх, бувалих, добре знайомих з майбутнім шляхом.

Вийшов священик в облаченні і відслужив на площі напугані молебень. Чумаки вислухали його, стоячи на колінах і старанно молячись. Потім вони піднялися, і старший, звернувшись до натовпу, голосно і урочисто мовив: «Прощайте, панове громадо!» Але цим прощання не обмежилася. З натовпу вибігло кілька десятків жінок, і почали цілувати від'їжджаючих, з риданнями і жалібними голосіннями, як ніби проводжали їх на той світ. Тривало це досить довго. Нарешті, старший строго крикнув: «Годі! Рушаймо, хлопці!»

Чумаки зняли шапки і, перехрестившись на церкву, ще раз поклонилися натовпу. Заскрипіла низка возів, витягаючись в довгу лінію. Літні чумаки взяли по жмені землі, зав'язали її в ганчірочки і повішали на шиї: якщо доведеться померти в дорозі, товариші повинні цю рідну землю висипати в могилу.

Ще кілька хвилин стояла юрба, проводжуючи від'їжджаючих поглядами. Лунали тихі схлипування дружин і матерів. Скоро дорога повертала на південь. Звідти гравун хор чудової, давно забутої в селах чумацької пісні: «Ой, високо та сонечко сходить, а низенько заходить; ой, там наш батько, та наш пан-отаман, гей, та по табору ходять...» (детальніше див. «Спогади земського дьячка», Макарівські вісті, № 20, 29.05.2020 р.).

1877 року «ферму» в Ситняках придбала дру-

жина дійсного статського радника Ганна Іванівна Скворцова, яка в 1887 – 1889 роках через суд встановлювала межі свого маєтку. У 1880-х роках у Ситняках мешкало 678 осіб православних та 327 євреїв у окремій колонії. Ревізьких душ рахувалося: 239 християн і 71 євреїв. Наділ селян – 975 десятин, за які вони сплачували щорічно 526 руб. 61 коп. Окрім того, 9 дес. викупили два селянина Йовенка.



Митрополит Арсеній Москвін

12 червня 1892 року в Ситняках сталася пожежа. Згоріло 12 будинків з прибудовами.

У 1897 році на утримання школи витрачали 60 рублів на рік, навчалось там 49 хлопчиків. Учителем був псаломщик Костянтин Мізєцький. Церковним старостою з 17.03.1896 р. – Полікарп Юхимів Копил. Ситняки перебували у власності селян, окрім «ферми», що належала вдові статського радника Ганні Іванівні Скворцовій. У селі мешкало 23 особи духовенства, 2 – дворян, 188 (23 двори) – військових, 644 (82 двори) – селян, 246 (30 дворів) – лютеран, 365 (45 дворів) – євреїв.

1900 року у власницькому селі Ситняки, що належало Ганні Іванівні Скворцовій, був 171 двір, мешкала 771 особа, діяла православна церква, церковно-парафіяльна школа, вітряк і казенна винна лавка. Головним заняттям мешканців було хліборобство, крім того селяни їздили на заробітки до Києва. У селі числилося 1292 десятини землі: поміщиці належало 87, церкви – 53, а селянам – 1152 десятини. Система господарства у поміщиці та селян – трипільна.



С. Ситняки.

Д.П. Де ля Фліз. Ситняки, 1854 рік

У Ситняках був громадський запасний хлібний магазин, де на 1 січня 1900 року було 239 чт. озимого хліба та 120 чт. ярового. Селянське товариство утримувало пожежний обоз, що складався з 4 бочок.

4 лютого 1905 року Святіший урядуючий всеросійський синод за засвідченням Київського єпархіяльного начальства видав дворянину Володимир фон Мекк благословення за пожертвування на оздоблення церкви села Ситняків Радомисльського повіту.

Ситняківська єврейська колонія на 1900 рік налічувала 40 дворів, 672 мешканці. 51 десятина землі належала колоністам, які займалися торгівлею. В колонії була своя синагога. Пожежний обоз складався із 3 бочок.

27 квітня 1909 року Волинське головне жандармське управління повідомляло про втечу молодого солдата Батуринського полку Б.Х. Новака, жителя ситняківської єврейської колонії Радомисльського повіту.

Завалівка

Сільце («деревня») Завалівка на час другого поділу Речі Посполитої перебувало в Макарівській маєтності померлого київського кафедрального декана Каєтана Росцішевського, але з 1794 року належало за правом заставним пану столінику галевському Казимиру Андрійовичу Грабовському. Віддана вона

була донькою Росцішевського Юзефою (на час ревізії також уже покійною) та її чоловіком Казимиром Івановичем Росцішевським за 13585 польських злотих. На час ревізії в Завалівці в 12 дворах мешкала 101 особа. 1801 року Завалівка вже перебувала в оренді у посесора Виговського.

На початку XIX століття Завалівка, як і весь макарівський маєток, опиняється у власності іншої доньки Каєтана Росцішевського – Анни Мілевської та її чоловіка Шимона. Їхня донька Юліана виходить заміж за Ксаверія Тадейового Павшу і молоде подружжя оселяється в Завалівці. 1810 року власники відкривають у сільці винокурний завод.

Але К. Павша був нікудишнім поміщиком і переобтяжив маєток боргами. Так, у 1836 – 1838 рр. дивізійний лікар резервної дивізії 4-го піхотного корпусу Вольф стягував з поміщика Павші, який мешкав у Завалівці, кошти, заборговані його дружині залоговим листом. 3 лютого 1844 року Київський цивільний губернатор стягував з поміщика Павші борг на користь дворянина Саврицького. Економі поміщика Павші жорстоко поведилися із завалівськими селянами. Справи про це збереглися за 1847 та 1851 – 1854 рр.

У 1851 році в Завалівці проживало 86 кріпосних селян, а наприкінці 1850-х – 126 осіб, належала вона до макарівського маєтку. Збільшенню кількості населення сприяла перебудова Завалівки за зразком казенних поселень у 1855 році.

Проте, в 1856 році тутешні селяни знову скаржилися на власників маєтку через їхнє пригнічення. Вже наступного року Микола Ксаверович Павша дорукає управління завалівським маєтком колезькому реєстратору А.О. Вишневському, 1860 року – дворянину І.Ф. Піотровському, 1866-го – колезькому секретарю М.П. Галинському.

31.08.1867 року випикує селянам Завалівки дану на володіння землями, а в грудні 1870 року власник Макарова Микола Павша продає сільце Завалівка і хутір Калинівка колезькому секретарю Григорію Якимовичу Грозі. Не раніше 1875 року Завалівку з 871 дес. землі придбала капітанша Лія Августівна Шульгина та її чоловік – потомственный почесний громадянин Войтенко-Шульгин, які вже 1876 року продали її майору Андрію Львовичу Карповичу, який володів нею до 1897 року.

1900 року у власницькому сільці Завалівка (належало Володимирі Володимировичу фон-Мекку) було 52 двори, мешкало 246 осіб. Головним заняттям мешканців було хліборобство. У сільці числилося 563 десятини землі: поміщиці належало 295, а селянам – 268 десятин землі, яку вони обробляли за трипільною системою.

Селянське товариство мало громадський запасний хлібний магазин, де на 1 січня 1900 року було 73 чт. озимого хліба та 36 чт. 4 чк. ярового. Товариство утримувало пожежну частину, що складалася з 2 бочок, 4 багрів і 4 драбин.

Також при Завалівці було дві німецькі колонії. Колонія Завалівка, де було 4 двори, мешкало 22 особи. Головним заняттям мешканців було хліборобство. У колонії числилося 235 десятин землі, що належала німцям-колоністам, яку вони обробляли за трипільною системою. Колонія Завалівська-Карнівка, де було 5 дворів, 30 осіб. Головним заняттям мешканців було хліборобство. У колонії числилося 105 десятин землі, що належала німцям-колоністам, яку вони обробляли за трипільною системою.

Калинівка

Будівництво в 1846 році поштової станції «Фасова» на новому шосе Київ – Житомир красензавч вважають датою заснування Калинівки, хоча вперше три двори, де мешкало 14 чоловіків і 7 жінок різного чину, при Фасівській поштової станції зафіксовано в клірових відомостях Свято-Іллінської церкви містечка Макарова 1862 року.

Калинівський хутір у 1880-х роках належав Макарівському маєтку. Мешкало там 17 осіб. Дослідник історії рідного села Калинівки Віталій Гедз стверджує, що переважна більшість мешканців приїхали сюди, щоб працювати на сирніковій фабриці «Блеск» Франца і Августина Левандовських, яка була відкрита в 1892 році (детальніше див. статтю В. Гедза «Як у Калинівці фабрику будували», МВ, №47 від 14.12.2018 р.).

8 травня 1894 року головне приміщення фабрики для виготовлення шведських сирників згоріло.

1900 року у селянському хуторі Калинівка було 22 двори, мешкало 315 осіб. Головним заняттям мешканців було хліборобство. У хуторі числилося 200 десятин землі, що належала селянам, яку вони обробляли за трипільною системою.

У 1909 році було видано дозвіл на будівництво приватного парового млина у хуторі. А в 1914 році власник млина Г. Вагнер агітував селян хутора Калинівки відмовитися від участі в «першій імперіалістичній війні», дозволяв собі критичні вислови щодо імператора Миколи II.

Що тепер їдять діти у школах та дитсадках?

Діти пішли до школи, діти у школі їдять, не всім дітям подобається їжа. У чому причина та що робити батькам. Експертно поправляю окуляри без скелець...

Спочатку історичний екскурс. Минулого року МОЗ за ініціативою Першої леді запровадив нові норми шкільного харчування. Загальні тези: менше хліба, менше солі, менше цукру, більше овочів, більше фруктів, більше м'яса. Я зі своєю командою розробив рецептури, що відповідають цим нормам. Це моя ініціатива, щоб у школах знали, що та як готувати за новими правилами (до уваги ми взяли продукти, які школи реально можуть купити та ситуацію з обладнанням). Рецепти затвердили ДПСС та МОЗ (+ рекомендували їх на національному рівні). Так школи отримали вибір: самим створювати меню до норм або скласти його на основі розроблених нами рецептів.

І от ваші діти повернулися після канікул до школи, там у їдальнях є якась їжа, але вам щось не подобається. Як ви можете зрозуміти та проконтролювати, наскільки все чесно:

Перше. Продивіться норми (посилання залишаю: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text>). Якщо їжа не відповідає прописаним там тезам, то це порушення.

Друге. Якщо у школі вже зараз відмовилися повністю від цукру та солі, то це не є коректним. Ми з командою спеціально пролобювали перехідний етап. Це означає, що кількість солі та цукру мають зменшувати поступово.



Третє. Ситуація: у вашій школі оголосили, що там тепер складають меню за Євгеном Клопотенком. Ви можете подивитися, які страви я розробив, який вони мають вигляд та перевірити, чи схоже воно на їжу у вашій школі. Якщо є невідповідності, то це порушення. Щоб ви могли це проаналізувати, завдяки Україно-швейцарський проект Діємо для здоров'я, моя команда створила на основі розроблених рецептур, детальні техкартки. Там є фото страв, покрокове приготування та інші подробиці. Все у вільному доступі, ось посилання: <https://znaimo.gov.ua/techCards>

Четверте. Якщо ви знайшли порушення, то можете попросити пояснень в адміністрації школи. Якщо школа не реагує, то ви маєте право звернутися до ДПСС. Для цього вони створили спеціального чат-бота у телеграмі: @derzhspozhivsluzhba_bot

Але навіть при всіх цих обставинах я розумію, що деякі кухарі мають недостатню кваліфікацію. Тому у лютому-березні моя команда Культура їжі I Cult Food разом з Україно-швейцарським проектом Діємо Для Здоров'я запустять в обласних центрах офлайн-тренінги для кухарів.

Євген Клопотенко

Названо напій, який знижує ризик виникнення хронічних захворювань печінки

Чашка цього напою містить «щось більше», ніж ви можете собі уявити, стверджує автор у статті The Mirror. В ході десятирічного дослідження вченим вдалося з'ясувати, що його вживання знижує ризик виникнення хронічних захворювань печінки. А все завдяки особливим речовинам, якими багатий цей напій.

У ранковій чашці кави таїться щось більше, ніж ви можете собі уявити. Виявляється, вона захищає вашу печінку від хвороб.

Але наскільки важливо, п'єте ви каву з кофеїном або без? Виявляється, це не має великого значення. Звичка пити каву (з кофеїном або без нього, мелений або розчинний) знижує ризик хронічних хвороб печінки та інших пов'язаних з цим органом захворювань.

Дослідники з Саутгемптонського і Единбурзького університетів з'ясували, що, якщо пити каву, причому будь-якого виду, знижується ризик виникнення хронічних захворювань печінки і смерті від таких хвороб. Максимального ефекту досягають ті, хто п'є по три-чотири чашки в день (для мене це забагато).

Автори дослідження вивчили дані про 495 585 любителів кави, взявши їх з британського біобанку, і спостерігали за ними протягом десяти років, намагаючись з'ясувати, у кого з'являться хронічні захворювання печінки та інші пов'язані з цим органом хвороби.

Чотири з п'яти учасників пили мелену або розчинну каву з кофеїном або без нього, а два з десяти не пили кави взагалі. За десять років було виявлено 3 600 випадків хронічних захворювань печінки,



у тому числі 301 зі смертельними наслідками. Крім того, було відзначено 5 439 випадків жирової хвороби печінки, або стеатозу (ожиріння печінки), і 184 випадки раку печінки.

У любителів кави в порівнянні з нелюбителями на 21% знижувався ризик хронічних печінкових захворювань, на 20% — ризик захворювання стеатозом, і на 40% — ризик смертельного результату від хронічних хвороб печінки. Найбільший ефект був відзначений у тих, хто пив мелену каву, в якому міститься найбільша кількість кавеола і кафестола. Ці речовини захищають тварин від хронічних печінкових захворювань. Напевно, в цьому випадку він знижується менше, ніж від вживання меленої кави.

У розчинній каві вміст кавеола і кафестола нижче, але і він теж знижує ризик хронічних печінкових захворювань. Правда, в цьому випадку він знижується менше, ніж від вживання меленої кави.

Провідний автор дослідження доктор Олівер Кеннеді (Oliver Kennedy) сказав: «на підставі проведеної роботи ми робимо висновок, що кави надає профілактичний вплив, захищаючи від хронічних захворювань печінки. Це дуже цінно для країн з низькими доходами, де у людей менше можливостей отримати якісні медичні послуги і де найвище навантаження від хронічних печінкових хвороб».

Автори дослідження вважають, що в ході майбутніх наукових досліджень можна буде перевірити взаємозв'язок між кавою і хворобами печінки, уважніше вивчивши кількість споживаного напою і його вплив. А ще вони пропонують перевірити їх висновки на основі аналізу більш різноманітних груп людей.

За матеріалами newsyou.info



Аденоїди: коли лікувати, а коли видаляти

Немає дітей, які б виростили без ОРВИ та частого нежитю, особливо якщо ходять до садочка чи пішли до школи. Але буває так, що хвороба вже минула, нежитю немає більше тижня чи двох, а дитина все ще не може нормально дихати: спить із відкритим ротиком, хрипить, часто прокидається і навіть хапає повітря. Це може бути ознакою запалених аденоїдів, які розрослися і заважають дитині нормально дихати.

Про те, як лікувати аденоїди і в яких випадках потрібно їх видаляти, розповіла Ольга Жміда - лікарка-отоларингологиня вищої категорії Житомирського медичного центру «Медібор», яка вже багато років лікує та оперує дітей з подібними проблемами.



Для чого потрібні аденоїди?

Аденоїд (носоглотковий мигдалик) розташований у носоглотці та за своєю будовою дуже схожий на піднебінні мигдалики (гланди). Простіше кажучи, це невеликі шматочки лімфоїдної тканини у місці сполучення носа з горлом, які можуть запалюватися і розростатися, перекриваючи носоглотку.

Аденоїд є частиною імунної системи. Це перший бар'єр для вірусів та бактерій, який захищає організм, адже виробляє імунні клітини (антитіла), які борються з інфекцією, тому цей орган вважається важливим.

Чому розростаються?

Аденоїди розростаються через те, що лімфоїдна тканина не справляється зі своєю функцією і починає нарощувати масу, щоб впоратися. Це відбувається на тлі зниженого імунітету дитини, за недолікованих вірусних захворювань чи коли є серйозна алергічна реакція. Таке захворювання називається аденоїдит.

Як зрозуміти, що у дитини збільшені аденоїди?

Якщо дитині виликували ОРВИ, немає

нежитю вже тиждень чи два, а дитина не може вільно дихати носом, це свідчить про велику вірогідність розростання аденоїдів. Через аденоїди під час сну дитина вимушена дихати ротом, хрипить, часто прокидається, вночі починає хапати ротом повітря через його нестачу, а вранці може бути вологий кашель. В такій ситуації дитину необхідно показати лікарю-отоларингологу, який після обстеження призначить консервативне лікування, а якщо лікування не допоможе - операцію з видалення аденоїдів.

Які покази до операції?

Взагалі лікарі налаштовані на те, щоб застосовувати хірургічне втручання лише у крайньому разі. Сьогодні зі ста пацієнтів із проблемами утрудненого дихання, для 80% допомагає лікування і лише для 20% є необхідність в оперативному втручанні. Ці випадки можна перерахувати.

По-перше, якщо лікар-отоларинголог лікує аденоїди дитині впродовж місяця, а закладеність носа не проходить. По-друге, коли у дитини дуже часто бувають отити (запалення вуха).

До речі, у дитини може бути зни-

ження слуху, але не за рахунок того, що болять вуха, а через те, що в барабанній порожнині збирається рідина, а згодом можуть утворитися спайки, які дуже впливають на зниження слуху. Йдеться про секреторний отит. У такому випадку потрібно звільнити носоглотку, щоб вона функціонувала правильно і щоб дихання було вільне.

Крім того, операція потрібна, якщо аденоїди у дитини постійно запалені чи є алергія, яка довго не проходить, тому що набряк у носоглотці сам по собі може і не пройти.

Які будуть наслідки, якщочасно не прооперувати?

Якщо дитина спить із відкритим ротом і не може нормально дихати, у неї не розвивається верхня щелепа і неправильно формується прикус, а зуби ростуть криво і негарно. Навіть якщо дитина буде носити корегуючу пластинку (капу, брекет) декілька років поспіль, це не допоможе, тому що буквально через рік після зняття пластинки проблема повернеться. Справа в тому, що щелепа не буде розвиватися правильно доти,

поки дитина не стане нормально дихати носом. А для цього потрібно видалити аденоїди. Буває так, що аденоїди не дуже великі, але вони все одно впливають на розвиток верхньої щелепи, і тоді лікар змушений їх видалити, щоб щелепа розвивалася нормально.

Якщо дитину не прооперувати, у неї може серйозно знизитися слух, а це велика проблема. Крім того, від запалених і збільшених аденоїдів можуть бути такі ускладнення, як туботит, тонзиліт, фарингіт.

Запалений, збільшений носоглотковий мигдалик стає джерелом хронічного подразнення, надмірної продукції слизу, порушення вентиляції слухових труб, сухості та подразнення слизової ротоглотки, а також хронічної гіпоксії центральної нервової системи.

Чи можна видалити аденоїди дитині в 2-3 роки?

Аденоїди починають рости від народження і набувають найбільшого розміру приблизно у 3-6 років, коли на них іде найбільше навантаження. У 7-8 років аденоїди поступово починають зменшуватися. У підлітків вони значно менші, а у дорослих практично зникають.

Що стосується дітей 2-3 років, то їхня імунна система ще незріла, імунітет лише формується, і якщо видалити аденоїди - важливий бар'єр на шляху інфекцій - то організм залишиться без захисту.

Якщо аденоїди зарано видалити, існує дуже великий відсоток того, що вони знову виростуть. Процес зростання аденоїдів не залежить від того, наскільки якісно зроблена операція з їх видалення, якщо у дитини є схильність до їх зростання. Від 3 до 6 років відбувається дуже активне розростання лімфоїдної тканини.

Однак бувають випадки, коли потрібно видалити аденоїди навіть маленьким дітям до 3 років, зокрема коли у дитини дуже часто бувають отити. Хоча найоптимальніший термін для видалення - від 5 до 6 років. Цю операцію потрібно зробити

до школи, щоб у дитини потім не було проблем.

Чи видалюють аденоїди дорослим?

Якщо у дітей носоглотка ще невелика, а лімфоїдна тканина дуже чутлива і швидко розростається, то у дорослих носоглотка збільшується, а лімфоїдна тканина стає щільнішою і не так часто набрякає. Однак буває, що носоглотковий мигдалик теж видалюють, коли є підозра, що він перероджується в пухлину, а також коли аденоїд постійно збільшений чи у людини знизився слух. Але таке трапляється вкрай рідко.

Який наркоз застосовується?

Якщо в часи Радянського Союзу лікарі застосовували для операції з видалення аденоїдів місцевий наркоз, то сьогодні використовують лише загальний внутрішньовенний наркоз. А ще обов'язково робиться інтубація, яка забезпечує штучну вентиляцію легень дитині, щоб ніяких проблем із диханням чи інших ускладнень у неї не було.

Батькам не потрібно боятися інтубаційної анестезії - це сучасний і безпечний наркоз. Звісно, як і за будь-якого хірургічного втручання, можуть бути ускладнення, наприклад, кровотеча, але це трапляється вкрай рідко. Батькам потрібно розуміти - якщо дитина не буде вільно дихати носом, у неї буде неправильно розвиватися верхня щелепа, криво рости зуби та знизиться слух. Тому іншого варіанту, крім операції, просто немає.

Якщо говорити про профілактику аденоїдиту, то це зміцнення загального імунітету дитини: прогулянки на свіжому повітрі, часті провітрювання помешкання, загартовування, правильне харчування та добрий настрій.

На воротах давнього Рима було написано "Хочеш бути здоровим — дихай через ніс". Тож відновлене носове дихання стає запорукою здоров'я вашої дитини.

За матеріалами tsn.ua

ПОСПІШАЙТЕ ПОРИНУТИ У КАЗКУ

Всі ми - і діти і дорослі - любимо казки. Особливо в період новорічних свят, коли кожен в душі чекає хоча б на невеличке диво. А особисто мені давно припала до душі така собі проста, але рятівна фраза: «якщо немає див, - дивуйте самі». Минулого тижня ми з сином, так само, як і багато жителів громади, та й не тільки Макарівської, відкрили для себе одне чарівне місце, де із задоволенням поринули у казкову атмосферу... Думаю, що всі одразу зрозуміють про що мова, адже мабуть бачили у мережі Фейсбук чимало чудових фото у захопливій новорічній локації у селі Ніжливичі. Більш докладніше про це чарівне місце дізналася, поспілкувавшись з головним чарівником, який вмів дивувати і піклуватися про своїх односельців - зі старостою села Ніжливичі, Юрієм Недашківським.

- Юрію Олександровичу, скажіть будь ласка, в кого ж виникла така цікава ідея і чому?

- Ви знаєте, спостерігаючи за нашим сьогоднішнім, неважко помітити, що людей настільки пригнітили важкі обставини, постійна непевність, пандемія, тривоги, що вони почали віддалятися одне від одного, і замикаються в собі. Кожен виживає як може. У більшості на перший план вийшла робота - за послуги заплатити і дітей хоча б прогодувати і вдягнути,



красиве. От і назбиралася в мене чимала колекція різних витворів. А в минулому році ми подумали: «а чому б не поділитися всією цією красою, і виставити її біля сільського Будинку культури на радість односельцям?» Така локація всім надзвичайно сподобалася. Отож цього року ми продовжили, істотно розширивши композицію новими цікавими фігурами, а також необхідними зручностями: помістили скульптури в будиночки, поставили кіоск з чаєм та кавою, бо багато ж людей приїжджає здалеку (і з Карпат, і з Білої Церкви, з Кагарлика) та й зима ж нині. Ще й цього року побудували цегляну капличку біля мосту.

- А хто ж виділив кошти на цю красу?

- Ні копійки з бюджету ми не витратили. Все це зроблено за мої власні кошти.



на дозвілля ж часу не вистачає. Гостро відчувається потреба у духовності, людяності, спілкуванні, відкритості, співчутті. Тому й прийшла така думка: подарувати всім цю казку, святковий настрій, радісне відчуття новорічного дива. Чомусь раніше, не дивлячись на важкі роки після війни, люди вмівли веселитись, радіти життю. Які були вечорниці, народні гуляння, як працювали дружно, так і допомагали один одному... А нині, через ці вимушені карантинні обмеження, - ні зібратися, ні поспілкуватися, ні відпочити. У більшості людей одна і та ж картинка перед очима. Особливо гостро відчув це, і багато чого переосмислив, перебуваючи і на військовій службі в АТО...

Я змалку тягнувся до краси, і по сьогодні люблю все творче. І вже давно колекціоную різноманітні фігури, і самому подобається створювати щось

- На мій погляд, Ваші скульптури просто дивовижні. А чи хтось Вам допомагає їх створювати?

- Мені допомагає моя сім'я - дружина і діти, вони, хоча вже і дорослі, але так як і я люблять творити красу.

- А де Ви знаходите ідеї?

- Звичайно, ідеї знаходимо в інтернеті, перероблюючи і додаючи щось на свій смак. З синами виготовляв металеві та дротяні конструкції фігур, а доньки обгортали їх дощочком. Можливо, можна було зробити і краще, але ж ми ще вчимося, і дуже старалися.

- І у Вас це вийшло чудово. Дуже приваблюють незвичайні скульптури із сіна. Хто ж їхній автор?



- Два роки тому побачив у інтернеті такі роботи у майстрині Ірини Контарь. З того часу замовляю і купую в неї ці незвичайні витвори. З дерева роблять багато чого, а от із сіна - рідше. Це і матеріалу багато потрібно, і відповідно - часу для виготовлення. І виглядають вони казково, повертаючи нас у дитинство, до наших рідних традицій. Єдине, що транспортувати їх сюди з Києва не просто, але з цим завданням ми впоралися. Головне - мати бажання.

- А чи хтось слідкує за порядком на території локацій?



- Так, звичайно, - в години, коли вмикаємо святкову ілюмінацію, (щодня з 17.00 до 24.00), або я, або хтось із синів чергуємо там. Бо і відвідувачі різні бувають, і не кожен цінує людську працю. Все залежить від виховання. А у період новорічних свят людей особливо багато. Всім хочеться побачити щось новеньке і цікаве. І це радує - отже, наша праця - потрібна, і привносить свій вклад у культурний, естетичний і духовний розвиток людей.

- А чи плануєте розвивати ідею і надалі у цьому напрямку?

- Звичайно, маємо далекоглядні плани. Наше завдання - розвиток села і презентація його у кращому ракурсі. Адже не в останню чергу, позитивна реклама привертатиме увагу, а зарозом - і фінансо-

ві надходження, що конче необхідно для розбудови інфраструктури, а отже - підняття загального рівня життя і духовності. А також - є позитивним прикладом для інших сіл. І самі із задоволенням раді успіхам і знахідкам інших і залюбки перейматимемо хороший досвід. Як то кажуть: «Одна голова добре, а дві - краще».

Ми гостинно всіх запрошуємо і завжди раді гостям.

І звичайно ж, зупинятися на досягнутому не збираємося. Наступного року обіцяємо порадувати всіх новими скульптурами і всілякими цікавинками.



- А я, зі свого боку, Юрію Олександровичу, бажаю Вам у новому році: міцного здоров'я, творчого натхнення, нових успіхів, креативних знахідок і сімейного затишку. І раджу усім, хто ще не встиг побачити цієї краси - поспішайте поринути у казку, адже локація працюватиме ще до 19 січня.

Галина ГЕРАСИМЕНКО

В затишній залі бібліотеки для дітей у Макарові триває виставка картин художника-аматора Миколи Мочернюка

Микола Іванович розкриває для нас свою душу, сповнену любові до мистецтва, він обирає теми, близькі для кожної людини — любові до рідної землі.

Запрошуємо до бібліотеки побачити красу живопису художника-аматора, який просто любить творити.

Виставку можна відвідати до 31 січня 2022 року з 8:00 до 17:00. Вихідні дні: субота, неділя.



15 січня 2022 року
початок о 12:00

«І ПРИЙДУТЬ ДО ТЕБЕ ТРИ ПРАЗНИКИ В ГОСТІ...»

Вас чекають:

- Новорічні та Різдвяні віншування від народних, аматорських колективів і солістів Макарівської громади;
- конкурс на кращу Різдвяну шопку;
- святкові пісенні від гостей фестивалю;
- ярмарок-продаж виробів народних умільців, а також страв української кухні;
- українські етно-вечорниці;
- виступ естрадного кавер-гурту;
- фотозона.

сміт Макарів

Площа перед Будинком культури

Шановні мешканці!

Запрошуємо усіх на перший фестиваль Новорічно-Різдвяного дійства «І прийдуть до тебе три празники в гості...», який відбудеться

15 січня 2022 року о 12:00

на площі перед Будинком культури в смт Макарів.

На фестивалі вас чекає справжнє зимове диво:

• Новорічні та Різдвяні віншування від народних, аматорських колективів і солістів нашої громади;

• святкові пісенні від гостей фестивалю;

• ярмарок-продаж виробів народних умільців, а також страв української кухні;

• українські етно-вечорниці;

• виступ естрадного кавер-гурту;

• фотозона.

Також в рамках фестивалю відбудеться конкурс на кращу Різдвяну шопку (макет, що зображає Вифлеємську стайню).

ПРИХОДЬТЕ ВЕСЕЛО ПРОВЕСТИ ЧАС РАЗОМ З УСІЄЮ ГРОМАДОЮ!

СІЧЕНЬ СІЧЕ, МОРОЗОМ ПЕЧЕ...



Січень – перший місяць року у григоріанському календарі, один із сімох місяців, котрі мають 31 день.

Назва січень походить від слова «січа». У давнину в цей час починали розчищати ділянки від корчів, аби навесні їх засіяти. Цей промисел називали січею. А до того перший місяць року називали й по-іншому: студень, сніжень, просинець, вогневік, льодовик, сніговик, тріскун, щипун, лютовій... І ще, мабуть, було багато інших назв, бо 15 тисяч років (навіть більше!) існування української нації й мови витворили отаке синонімічне багатство для наймення цього місяця, яке, на жаль, втрачається через наше збіднене мовлення...

Латинію січень (лат. – Ianuarius) названо на честь Януса, римського бога дверей і воріт. У московинському наріччі назва цього місяця – чужа: «январь».

Січень – найхолодніший в Україні місяць року. Втім, не ті тепер січні, не ті... Всі ми скучили за справжньою, холодною, сніжною й морозною зимою. Всі згадуємо височенні кучугури, якими пам'ятне дитинство чи не кожного з нас. І січень має січень, і морозити, й сніжити, і мести... Бо ж «січневий холод наповнює засіки». Бо ж «багато снігу – багато хліба»!

Проте і цього річного просинець ще нагадає про себе, обернеться і в сніжень, а далі – у студень, у льодовик та ще й тріскун, а може, навіть, лютовій. І тоді... теж ремствуватимемо, бо ж людям ніколи не вгодиш. Але «в Природі нема поганої погоди».

Як і в народному мудрослів'ї, зокрема, про січень:

- Січень – весни дідусь.
- Січень – року початок, а зими – середина.
- Січень тріщить – лід на річці у просинь фарбує.
- Якщо в січні – березень, то бієся у березні січня.
- Місяць січень – зими господар.
- Січень із груднем прощається, а на лютий очі косить.
- Січень настає – мороз людей обіймає.
- Із січня сонце на літо повертає, а зима – на мороз.
- Січень сухий – багатий селянин.
- Січень-батько рік починає, зиму величає.
- Ясні дні в січні – до гарного врожаю.
- Січень січе та морозить, а господар дрова з лісу возить.
- Січень не так січе, як у вуха пече.
- Січень сухий і морозний – бути спекотному літчку.
- Січень – місяць яскравих зірок, білих стежок і синіх льодів.
- Багато снігу – багато хліба...

Тож гарного січня вам, українці, чудової зими і щасливого, МИРНОГО, року!

Із січнем мандрувала і ще далеко не все занотувала
Любов СЕРДУНИЧ

Січень – року перший син.
Носить одяг він з перлин.
Всіх морозами страхає
Путь-доріжки замітає.
Але люблять його діти.
Як же січню не радіти?
Новий рік, Різдво Христове,
Водохрещення-ці чудові свята
Січень нам дарує,
Всіх гостинцями частує.
Джерело: dovidka.biz.ua

Літературний куточок



НОВОРІЧНА ІСТОРІЯ ПРО ДРУЖБУ

В одній художній студії жили собі мольберти, фарби, пензлики та олівці. В певні дні до них у гості на заняття приходили діти. І разом із доброю вчителькою вони всі разом дуже весело і цікаво проводили час: малювали, ліпили, робили аплікації, вигадували історії, і просто раділи спілкуванню один з одним. Та одного зимового вечора сталася така історія.

Все було як завжди – після заняття маленькі вихованці радісно розбіглися додому, не помічаючи, що їхнім друзям зовсім невесело – фарби, пензлики та олівці лежали не на своїх місцях, брудні і засмучені. Адже після створення своїх чергових шедеврів, їхні друзі так спішили додому, що їм ніколи було подбати про них. І вони почали скаржитися. Безпомічно схлипував на підлозі мольберт, десь під шафою пхінькали розкуйовджені пензлики, а списані і поламани олівці ображено поскрипували по всій кімнаті... Зазвичай в таких випадках їм допомагала добра вчителька.

Але цього разу все було особливим, адже наближався Новий рік – а це час справжніх чудес... У класі затрималася одна з вихованок, бо довго не могла знайти свою шапочку. Вона обдивилася усі закутки у класі, і про всяк випадок зазірнула під ту саму шафу, звідки несподівано почула тоненьке полискування... Придивившись, дівчинка помітила замурзані пензлики. Мабуть, коли хтось із дітей одягався, то ненароком скинув їх зі столу, і вони закотилися аж сюди – подумала вона. Озираючись, помітила перекинутий мольберт і розкидані олівці. – Ох, бідолахи, доведеться вам допомогти – промовила співчутливо.

– Як добре, що ти прийшла на допомогу своїм друзям! Адже від такої образи вони могли і піти від нас, – сказала вчителька. – Ні, нізащо – відповіла Аня. Я допоможу їм. Разом вони заходилися прибирати у класній кімнаті, повертаючи всіх радісних мешканців художньої студії до своїх домівок... Наступне заняття розпочалося для вихованців із незвичного спілкування...з їхнім художнім приладдям, які несподівано заговорили, коментуючи все, що їм не подобалося раніше. Дітям стало соромно і прикро за свою поведінку, адже вони дуже любили їхні цікаві заняття. І зовсім не хотіли робити їм боляче. Вони вибачилися, і пообіцяли більше так не робити. Звичайно, мешканці художньої студії їм пробачили, і з радістю почали допомагати. Цього разу їхнє заняття було особливим. Новорічні ялинки на їхніх малюнках, прикрашені гірляндами, кульками, і дощиком, співали разом з усіма веселу новорічну пісню дружби: разом з тоненькими голосками фарб, пензликів, і басами мольбертів, разом з радісною вчителькою, і разом зі щасливими вихованцями, які нарешті зрозуміли, як важливо цінувати своїх друзів, навіть якщо це прості художні приладдя.

АННА КУПРІЯНЧИК.

«ЯК САНЧАТА ЗІ СНІГОМ ПОДРУЖИЛИСЯ» (КАЗКА)

Настала зима. І всі дітки з нетерпінням чекали сніжку. А його все не було. Санчата теж зажурено припадали пилом на горіщі і мріяли про сніг. А в дівчинки Марійки вони були особливі. А знаєте чому? Тому що – боялися снігу. Вони були ще нові і ніколи його не бачили.

Нарешті він випав! Марія винесла санчата надвір і поставила на сніг. – Ой! Що ти таке? – Спитали Санчата. «Я – Дядько сніг. Я кожну зиму сюди приходжу» – почули у відповідь. «Ух, який ти сліпучий, пухнастий, та ще й холодний!» – вигукнули Санчата здивовано. А навколо дітки вже так радісно з'їжджали з гірки, що й нашій Марійці закортіло. Спочатку Санчатом було трохи лячно, а потім – гамірно і весело! А навколо разом танцювали пухнасті сніжинки і нестримні смішинки.. Вже до вечора Марійчині Санчата і Сніг подружилися. І не розлучалися аж до весни... І тепер кожної зими Санчата теж з нетерпінням чекають Снігу.

ВІКТОРІЯ БОГДАНОВА

КАФЕ ЗАПРАЦЮВАЛО (оповідання)

Сьогодні я, як завжди, робила домашнє завдання, раптом чую, у моє вікно хтось постукав. Подивилась, – а то голуб. Може, він голодний, – подумала я. І мені спало на думку зробити для птахів кафе. А чому ні? Чим голуби гірші за людей? Поділилася думкою зі своїми друзями, їм ідея також сподобалася. І ми почали вигадувати, яким буде наше кафе. А так, як самі б не впоралися, попросили допомоги у мого хрещеного. І разом взялися до роботи. Хрещений виготовив з дощечок хатинку і меблі, а ми з друзями їх пофарбували, придумали прикраси для стін, як справжні дизайнери. Наше кафе вийшло дуже гарним. Діждавшись вихідного дня, ми всі разом урочисто почепили хатинку біля вікна і чекали що ж буде далі. Але птахи чомусь не прилітали.

Наступного ранку, як звичайно, пішла до школи, і в день про кафе зовсім не згадувала. Прийшовши додому, зайнялась звичними справами, а потім сіла за уроки. Раптом – «стук-стук» – підняла голову від зошита, і в захваті заммерла, побачивши як в нашому кафе вже орудують дзьобиками аж 12 голубів! Ура! кафе «запрацювало!» – У захваті вигукнула я, і почала телефонувати друзям, щоб поділитися радісною новиною.

ХРИСТИНА МЕНЖЕГА

Біле полум'я зими
Снігом полонило віти,
Розкошують сніжні квіти, –
Не чекай весни.
Аномалії життя – аномалії природи,
Ми ж самі – творці погоди,
Чом тоді сумні?
Вже б весна давно співала,
Шепіт-щебет дарувала,
Та зима її приспала
Подихом сумним.
І квітують ніжні віти,
А на них срібляться квіти,
Хоча ніде правди діти –
Наче весняні.
І бують в мене досі

Сніжно-білі абрикоси,
Яблуневі ніжні коси
В блискітках зими!
І теплолюбивий персик
Диво-цвітом тішить серце,
Тільки кличе тужно: «Де ти?»
Пролісок крізь сніг...
Та прокинеться красуня,
І завісу хмар відсуне,
І прокотять небом луни –
Весняні громи!
Вже ось-ось пора радіти,
Сонцю ясному світити,
Подарує перші квіти
Усмішка весни!

ГАЛИНА ГЕРАСИМЕНКО



19 січня – Хрещення Господнє

Хрещення Господнє, або Богоявлення, православні християни святкують 19 січня

Цього дня християни всього світу згадують події, описані усіма чотирма євангелістами, — хрещення Господа Ісуса Христа в річці Йордан. Хрестив Спасителя пророк Іоанн Предтеча, якого також називають Хреститель.

Друга назва, Богоявлення, дано святку в пам'ять про диво, яке сталося під час хрещення. На Христа з небес зійшов Дух Святий у вигляді голуба.

Хрещення Господнє — дванадцять свято. Дванадцятьма називаються свята, які догматично тісно пов'язані з подіями земного життя Господа Ісуса Христа і Богородиці і діляться Господські і Богородичні. Богоявлення — Господнє свято.

Після посту і мандрів в пустелі пророк Іоанн Предтеча прийшов на річку Йордан, в якій іудеї традиційно здійснювали релігійні обмивання. Тут він став го-



ворити народу про покаяння і хрещення на відпущення гріхів і хрестити людей у водах. Це не було Таїнством Хрещення, яким ми його знаємо зараз, але було його прообразом. Народ вірив пророцтвам Іоанна

Предтечі, багато хто хрестився в Йордані. І ось одного разу до берегів річки прийшов сам Ісус Христос. Тієї пори йому було тридцять років. Спаситель попросив Іоанна хрестити його. Пророк був здивований до глибини душі і сказав: «Мені треба хреститися від Тебе, і чи Тобі йти до мене?». «Але Христос запевнив його, що "годиться нам вивопнити усю правду". Під час хрещення розкрилося небо, і Дух Святий зійшов на Нього в тілесному вигляді, як голуб, і голос із неба почувся, що мовив: Ти Син Мій Улюблений, що Я вподобав!»

Хрещення Господнє було першим явищем Христа народу Ізраїлю. Саме після Богоявлення за Учителем пішли перші учні — апостоли Андрій, Симон (Петро), Филип, Нафанай.

Хрещення Господнє почали святкувати ще тоді, коли були живі апостоли — згадка про цей день ми знаходимо в По-

станах і Правилах апостольських. Але спочатку Хрещення і Різдво були єдиним святом, і називалося воно Богоявлення.

Починаючи з кінця IV століття (в різних місцевостях по-різному) Хрещення Господнє стало окремим святом. Але і зараз ми можемо спостерігати відгомони єдності Різдва і Хрещення — в богослужінні. Наприклад, у обох свят є Навечір'я — Святвечір, із суворим постом і особливими традиціями.

У перші століття християнства на Богоявлення хрестили новонавернених (їх називали оголошеними), тому цей день часто називали «днем Просвітництва», або «святі Світлом» — в знак того, що Таїнство Хрещення очищує людину від гріха і просвіщає світлом Христовим. Уже тоді була традиція освячувати цього дня води в водоймах.

За матеріалами gora-rada.gov.ua

ТЕЛЕПРОГРАМА

Понеділок, 17 січня		ІНТЕР		18.00 Т/с «Будиночок на щастя»		13.55, 17.45 Т/с «Дільничний з ДВРЗ - 2» 16+		Примітка: Цифрові позначки у програмах вказують на класифікацію:	
Схід Сонця 07:54 Захід 16:28 Тривалість дня 08:34		5.20, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»		22.00 Х/ф «Кошмарний директор або школа №5» 12+		14.50, 16.25, 21.25 Т/с «Пес» 20.20, 2.00 Прихована небезпека		• (1к.) 1 категорія — без обмеження.	
UA:ПЕРШИЙ 6.00 ГІМН УКРАЇНИ 6.05 Геолокація: ВОЛИНЬ 6.30 М/с «Пінгвінина Пороро»		7.00, 8.00, 9.00, 12.00 Новини		0.45 Х/ф «Дівчина з Джерсі» СТБ		21.05 Факти. Вечір		• (2к.) 2 категорія («12+» або «16+») — передачу або фільм можна дивитися дітям лише у присутності батьків;	
7.00, 8.00, 9.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 0.05 Новини		7.10, 8.10, 9.20 «Ранок з Інтером»		5.15 Т/с «Комісар Рекс»		22.45 Свобода слова		• (Зк.) 3 категорія («18+») — можна дивитися особам, яким виповнилося 18 років.	
7.10 Д/ц «Девід Рокко. Індія на смак»		10.05, 18.00, 19.00, 3.45 Ток-шоу «Стосується кожного»		7.00, 11.50 «Битва екстрасенсів» 16+		0.00 Х/ф «Клітка» 18+			
8.05 Т/с «Шетланд» 12+		12.25 Х/ф «Дуже поганий татусь»		11.30, 14.30, 17.30, 22.00 «Вікна-Новини»		2.45 Я зняв!			
9.05 Т/с «Місячний камінь» 12+		14.25, 15.20 «Речдок»		12.10, 14.50 Т/с «Сліпа» 12+		2+2			
10.00 Д/с «Тваринна зброя»		16.05 «Чекай на мене. Україна»		15.45, 18.05 Т/с «Слід» 16+		6.00 «Джедаї 2019»		14.50, 15.30 Т/с «Віклик»	
11.00 Прозоро: про соціальне		17.40 «Новини»		19.05 «СуперМама» 12+		6.30 Т/с «Ментівські війни. Харків-2» (16+)		20.10 Ток-шоу «Говорить Україна»	
12.00, 18.20 Соціальне ток-шоу «По-людськи»		20.00, 3.05 «Подорожі»		20.15, 22.50 Т/с «Паньки» 12+		10.20 Х/ф «Король Артур»		21.00 Т/с «Надія»	
13.10 Прозоро: про актуальне		21.00 Т/с «Провінціал»		1.20 «Хата на тата» 12+		12.55 Х/ф «Геркулес» (16+)		23.10, 2.00 Т/с «Зникаючі сліди» 16+	
14.00 UA:Фольк. Спогади		0.45 Х/ф «Гроші на двоє»		5.15 Скарб нації		14.50, 19.25 «Загублений світ»		6.00 ТЕТ Мультиранок	
15.10, 21.35, 0.30 Спорт		6.00, 7.50 «Kids time»		5.25 Еврика!		17.55 «Секретні матеріали»		8.35 Х/ф «Кіт у чоботях»	
15.20 Наталя Фаліон та «Лісапетний батальйон». Великий Різдвяний концерт		6.05 М/ф «Том і Джеррі: Віллі Вонка і шоколадна фабрика»		5.30 Служба розшуку дітей		18.50 «Джедаї»		9.45 Х/ф «Доктор Дулітл»	
		7.55 «Орел і решка»		5.35 Громадянська оборона		20.15 Т/с «Звонар» (16+)		11.30 Х/ф «Доктор Дулітл 2»	
		11.55 Х/ф «Покли прашурів»		6.30 Факти тижня		22.15 Т/с «Перевізник»		13.30, 16.00, 2.30 Панянка-селянка	
		13.50 Х/ф «Полювання на Санту» 16+		8.45 Факти. Ранок		0.15 Т/с «CSI: Місце злочину» (16+)		14.30, 5.00 Зірки, чутки та галлівуд	
		15.55, 20.00 «Хто зверну?» Спецвипуски» 12+		9.10, 19.20 Надзвичайні новини		ТРК «УКРАЇНА»		17.00 СуперЖінка	
				10.05 Анти-зомбі		6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною		18.00 Богиня шопінгу.	
				11.05, 13.25 Х/ф «Злочинець» 16+		7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні		19.00, 20.30 Одного разу під Полтавою	
				12.45, 15.45, 18.45 Факти. День		10.45 Т/с «Мама мосі доньки» 12+		19.30, 21.00 Танька і Володька	
								20.00, 21.30 Сімейка У	
								22.00 Т/с «Бібліотекарі»	
								23.00 Країна У	
								0.00 Казки У Кіно	
								НТН	
								6.30 «Вартість життя»	
								8.00 Х/ф «Екіпаж машини бойової»	
								9.10 Х/ф «Найостанній день» (12+)	
								11.00, 18.00, 3.25 «Випадковий свідок»	
								11.40, 13.00, 21.15 Т/с «Менталіст» (16+)	
								12.30, 16.30, 19.00 «Свідок»	
								13.55, 23.00 Т/с «Примари»	
								15.40, 17.00, 19.30 Т/с «CSI: мамі» (16+)	
								1.00 Х/ф «Попа підозрою»	
								14.00, 16.00, 2.30 Панянка-селянка	
								15.00, 5.00 Зірки, чутки та галлівуд	
								17.00 СуперЖінка	
								18.00 Богиня шопінгу.	
								Екстремальний сезон	
								19.00, 20.30 Одного разу під Полтавою	
								19.30, 21.00 Танька і Володька	
								20.00, 21.30 Сімейка У	
								23.00 Країна У	
								0.00 Казки У Кіно	
								1.00 Вечірка 2	
								НТН	
								6.20 «Вартість життя»	
								7.50, 10.30, 18.00, 2.55 «Випадковий свідок»	
								8.30, 12.30, 16.30, 19.00, 2.25 «Свідок»	
								9.00 Х/ф «Поїзд поза розкладом»	
								11.45, 13.00, 21.15 Т/с «Менталіст» (16+)	
								13.55, 23.00 Т/с «Примари» (16+)	
								15.40, 17.00, 19.30 Т/с «CSI: мамі» (16+)	
								1.05 «Легенди карного розшуку»	
								4.45 «Top Shop»	
								10.45 Х/ф «Божевільне побачення»	
								12.30 4 весілля	
								13.30, 16.00, 2.30 Панянка-селянка	
								14.30, 5.00 Зірки, чутки та галлівуд	
								17.00 СуперЖінка	
								18.00 Богиня шопінгу.	
								Екстремальний сезон	
								19.00, 20.30 Одного разу під Полтавою	
								19.30, 21.00 Танька і Володька	
								20.00, 21.30 Сімейка У	
								23.00 Країна У	
								0.00 Казки У Кіно	
								1.00 Вечірка 2	
								НТН	
								6.20 «Вартість життя»	
								7.55, 10.35, 18.00, 3.00 «Випадковий свідок»	
								8.30, 12.30, 16.30, 19.00, 2.30 «Свідок»	
								9.00 Х/ф «До мене, Мухтар!»	
								11.40, 13.00, 21.15 Т/с «Менталіст» (16+)	
								13.55 Т/с «Примари» (16+)	
								15.40, 17.00, 19.30 Т/с «CSI: мамі» (16+)	
								23.00 Х/ф «Збиток» (16+)	
								1.10 «Легенди карного розшуку»	
								4.45 «Top Shop»	
								17.55, 2.10 «Секретні матеріали»	
								18.15 «Спецкор»	
								18.50 «Джедаї»	
								22.15 Т/с «Перевізник-2» (16+)	
								2.25 Т/с «Рекс-2»	
								3.10 «Відеоімба-2»	
								ТРК «УКРАЇНА»	
								6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною	
								7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні	
								9.00 Зірковий шлях	
								11.00 Історія одного злочину 16+	
								14.50, 15.30 Т/с «Віклик» 12+	
								20.10 Ток-шоу «Говорить Україна»	
								21.00 Т/с «Надія»	
								23.10, 2.00 Т/с «Зникаючі сліди»	
								1.30 Телемагазин	
								2.40 Гучна справа	
								ТЕТ	
								6.00 ТЕТ Мультиранок	
								8.35 Х/ф «Нове вбрання короля»	
								9.45, 22.00 Т/с «Бібліотекарі» 16+	
								10.45 Х/ф «Хроніки Нарнії: Підкорювач Світанку»	
								12.45 4 весілля	
								17.55, 2.10 «Секретні матеріали»	
								18.15 «Спецкор»	
								18.50 «Джедаї»	
								22.15 Т/с «Перевізник-2» (16+)	
								2.25 Т/с «Рекс-2»	
								3.10 «Відеоімба-2»	
								4.45 «Заручники правосуддя»	
								ТРК «УКРАЇНА»	
								6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною	
								7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні	
								9.00 Зірковий шлях	
								11.00 Історія одного злочину 16+	
								14.50, 15.30 Т/с «Віклик» 12+	
								20.10 Ток-шоу «Говорить Україна»	
								21.00 Т/с «Надія»	
								23.10, 2.00 Т/с «Зникаючі сліди»	
								1.30 Телемагазин	
								2.40 Гучна справа	
								3.35 Реальна містика	
								ТЕТ	
								6.00 ТЕТ Мультиранок	
								8.35 Х/ф «Осляча шкура»	
								9.45, 22.00 Т/с «Бібліотекарі» 16+	
								17.55, 2.10 «Секретні матеріали»	
								4.05 Скарб нації	
								4.15 Еврика!	
								4.20 Служба розшуку дітей	
								4.25 Факти	
								4.50 Громадянська оборона	
								6.30 Ранок у великому місті	
								8.45 Факти. Ранок	
								9.15, 19.20 Надзвичайні новини	
								10.10, 13.30 Х/ф «Той, хто біжить по лезу» 2019» 16+	
								12.45, 15.45 Факти. День	
								14.00, 16.25, 22.45 Т/с «Нюхач» 16+	
								16.35, 21.25 Т/с «Пес» 16+	
								17.45 Т/с «Дільничний з ДВРЗ - 2» 16+	
								18.45, 21.05 Факти. Вечір	

ТЕЛЕПРОГРАМА

Четвер, 20 січня		П'ятниця, 21 січня		Субота, 22 січня		Неділя, 23 січня									
<p>Схід Сонця 07:51 Захід 16:33 Тривалість дня 08:42</p> <p>UA:ПЕРШИЙ 6.00 ГІМН УКРАЇНИ 6.05 Відтинки України 6.30 М/с «Пінгвиненя Пороро» 7.00, 8.00, 9.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.30 Новини 7.10 Д/ц «Девід Рокко. Індія на смак» 8.05, 0.25 Т/с «Шетланд» 12+ 9.05 Т/с «Знедолені» 16+ 10.10 Д/с «Тваринна зброя» 11.00 Прозоро: про соціальне 12.00, 18.20 Соціальне ток-шоу «По-людськи» 13.10, 1.25 Прозоро: про актуальне 14.00 UA:Фольк. Спогади 15.15 Біатлон на Суспільному. Кубок світу. VII етап. Індивідуальна гонка, 20 км, чоловіки 17.00 Прозоро: про головне</p>		<p>ІНТЕР 5.15, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 7.00, 8.00, 9.00, 12.00 Новини 7.10, 8.10, 9.20 «Ранок з Інтером» 10.00, 10.55 «Корисна програма» 12.25 Х/ф «Планета самотніх 2» 16+ 14.55, 15.45 «Речдок» 16.30 «Речдок. Особливий випадок» 17.40 «Новини» 18.00, 19.00, 3.55 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00, 3.00 «Подорожі» 21.00 Т/с «Провінціал» 0.45 Х/ф «Три дев'ятки» 16+ НОВИЙ КАНАЛ 6.00, 7.30 «Kids time» 6.05 М/ф «Том і Джеррі: Повернення в країну Оз» 7.35 «Орел і решка» 9.45 Т/с «Мерлін» 11.40 «Де логика?» 12+ 13.45 Х/ф «Джек - вбивця влетнів» 12+ 16.00, 20.00 «Хто зверху? Спецвипуски» 12+</p>		<p>19.10 Д/с «Боротьба за виживання» 20.00 Д/ц «Африка. Звір на звіра» 21.40, 0.05 Спорт 21.55 Полюси 23.00 Схеми. Корупція в деталях 3.05 Енеїда 1+1 6.30, 7.10, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1» 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН 9.25, 10.20 «Життя відомих людей 2021» 11.15, 12.20, 14.15 «Твій день» 14.45 «Міняю жінку» 17.10 Т/с «Крила кохання» 20.35 Х/ф «Перевізник» (16+) 22.15 Х/ф «Назад у майбутнє 2» (16+) 0.25 Х/ф «Форсаж 7» (16+) 2.55 Х/ф «Стоянка»</p>		<p>17.00, 1.00 Прозоро: про головне 19.10 Д/с «Боротьба за виживання» 20.00 Д/ц «Африка. Звір на звіра» 21.40, 23.55 Спорт 21.55 Д/ц «НЛО: Загублені свідчення» 22.50 Д/с «Дикі тварини» 2.55 Суспільно-політичне ток-шоу «Зворотний відлік» 1+1 6.00 «Життя відомих людей» 6.30, 7.10, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1» 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН 9.25, 10.20 «Життя відомих людей 2021» 11.15, 12.20, 14.15 «Твій день» 14.45 «Одруження наосліп» 17.10 Т/с «Крила кохання»</p>		<p>20.15 Х/ф «Перевізник - 2» (16+) 22.05 Х/ф «Назад у майбутнє 3» (16+) 0.25 Х/ф «Назад у майбутнє 2» (16+) 2.35 Х/ф «Назад у майбутнє» (16+) 4.30 Х/ф «Грінч - викрадач Різдва» (12+) ІНТЕР 5.20, 23.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 7.00, 8.00, 9.00, 12.00 Новини 7.10, 8.10, 9.20 «Ранок з Інтером» 10.00, 11.00 «Корисна програма» 12.25 Х/ф «Планета самотніх 3» 16+ 14.30, 15.30, 1.00 «Речдок» 16.25 «Речдок. Особливий випадок» 17.40 «Новини» 18.00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00, 2.50 «Подорожі» 21.00 Х/ф «Постріп в безодню» 16+ 3.20 «Орел і Решка. Шопінг 2016»</p>		<p>18.00 Т/с «Будиночок на щастя» 22.05 Х/ф «Відпадний препод 16+» 0.35 Х/ф «Відпадний препод 3» 16+ 2.35 «Вар'яти» 12+ 2.55 «Служба розшуку дітей 2022» СТБ 5.45 Т/с «Комісар Рекс» 7.35, 11.50 «Битва екстрасенсів» 16+ 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 «Вікна-Новини» 12.05, 14.50 Т/с «Сліпа» 12+ 15.40, 18.05 Т/с «Слід» 16+ 19.05 «СуперМама» 12+ 20.15, 22.50 Т/с «Панянка» 12+ 1.25 «Хата на тата» 12+ ICTV 6.30 Ранок у великому місті 8.45 Факти. Ранок 9.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Секретний фронт 11.10, 13.25 Х/ф «Зіткнення з безодню» 16+ 12.45, 15.45 Факти. День 14.05, 16.30, 22.50 Т/с «Нюхач» 16+ НОВИЙ КАНАЛ 6.00, 7.50 «Kids time» 6.05 М/ф «Том і Джеррі: Форсаж» 7.55 «Орел і решка» 9.50 «Аферисти в сінях» 16+ 15.55 Х/ф «Махач вчителів» 16+ 17.45 Х/ф «Дівчина з Джерсі» 19.55 Х/ф «Кучерява Сью» 22.00 Х/ф «Ми - Міллери» 16+ 0.30 Х/ф «Татусь мимоволі» 12+ 2.10 «Вар'яти» 12+ 2.40 «Служба розшуку дітей 2022» СТБ 5.00 Т/с «Коли ми вдома» 5.20 Т/с «Комісар Рекс» 10.55, 11.50, 14.50, 18.05 Т/с «Сліпа» 12+ 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 «Вікна-Новини» 19.45 «Мій секрет. Слава Камінська» 12+ 22.50 «Мій секрет. Актори серіалу «Кріпосна» 12+ ICTV 4.20 Служба розшуку дітей 4.25, 1.20 Факти</p>		<p>16.40, 21.25 Т/с «Пес» 16+ 17.45 Т/с «Дільничний з ДВРЗ - 2» 16+ 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20, 2.20 Анти-зомбі 0.45 Х/ф «Точка обстрілу» 3.05 Я зняв! 2+2 6.00, 0.25 Т/с «CSI: Місце злочину» (16+) 7.50 Х/ф «Тринадцятий війн» 9.55, 20.15 Т/с «Звонар» (16+) 11.55, 19.25 «Загублений світ» 17.55 «Секретні матеріали» 18.15 «Спецкор» 18.50 «Джедаї» 22.25 Т/с «Перевізник-2» (16+) 2.30 «Відеоімба-2» ТРК «УКРАЇНА» 6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною 7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 9.00 Зірковий шлях 11.00 Історія одного злочину 16+ 14.50, 15.30 Т/с «Виклик» 20.10 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Надія»</p>		<p>Примітка: Цифрові позначки у програмах вказують на класифікацію: • (1к.) 1 категорія – без обмеження. • (2к.) 2 категорія («12+» або «16+») – передачу або фільм можна дивитися дітям лише у присутності батьків; • (3к.) 3 категорія («18+») – можна дивитися особам, яким виповнилося 18 років.</p>	
<p>Схід Сонця 07:49 Захід 16:36 Тривалість дня 08:47</p> <p>UA:ПЕРШИЙ 6.00 ГІМН УКРАЇНИ 6.05, 4.35 Енеїда 7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 18.00, 21.00, 0.05, 3.45, 5.35 Новини 7.15 М/ф 8.05 Невідомі Карпати 8.25 Відтинки України 9.05 #ВУКРАЇНІ 9.40 Х/ф «Авраам: охоронець віри» 11.25 Т/с «Хадсон та Рекс» 13.50 Біатлон на Суспільному. Кубок світу. VII етап. Масстарт, 15 км, чоловіки 14.40 10 днів незалежності України. День соборності: як об'єдналися дві частини України 15.10 Концерт. VIA «Кобза» 16.00 Біатлон на Суспільному. Кубок світу. VII</p>		<p>23.15 Х/ф «Назад у майбутнє 3» (16+) 1.45 Х/ф «Грінч - викрадач Різдва» (12+) ІНТЕР 5.15 «Телемагазин» 5.45 «Орел і решка. Дива світу» 7.00 Х/ф «Пенелопа» 9.00 «Готуємо разом. Домашня кухня» 10.00 «Корисна програма» 11.00 Х/ф «Три горішки для Попелюшки» 12.50 Х/ф «Пес Барбос та незвичайний крос» 13.00 Х/ф «Самогонники» 13.20, 20.30 Т/с «Провінціал» 20.00 «Подорожі» 22.10 «Всі зірки в Юрмалі» 0.30 Х/ф «Принцеса на бобах» 2.50 Х/ф «Дама з папугою» 4.45 Х/ф «Чотири нуля на користь Танечки»</p>		<p>17.00, 1.00 Прозоро: про головне 19.10 Д/с «Боротьба за виживання» 20.00 Д/ц «Африка. Звір на звіра» 21.40, 23.55 Спорт 21.55 Д/ц «НЛО: Загублені свідчення» 22.50 Д/с «Дикі тварини» 2.55 Суспільно-політичне ток-шоу «Зворотний відлік» 1+1 6.00 «Життя відомих людей» 6.30, 7.10, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1» 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН 9.25, 10.20 «Життя відомих людей 2021» 11.15, 12.20, 14.15 «Твій день» 14.45 «Одруження наосліп» 17.10 Т/с «Крила кохання»</p>		<p>14.55 Х/ф «Чужий» (16+) 17.10 Х/ф «Чужі» (16+) 20.00 Х/ф Прем'єра! 4.50 Факти 5.15, 9.55 Скетч-шоу «На трьох» 16+ 6.50 Т/с «Вижити за будь-яку ціну-2» 8.00 Т/с «Вижити за будь-яку ціну» 11.35, 13.00 Х/ф «Точка обстрілу» 16+ 12.45 Факти. День 13.35 Х/ф «Втікач» 16+ 16.05 Х/ф «Служителі закону» 16+ 18.45 Факти. Вечір 19.10 Х/ф «Наймаонець» 16+ 21.25 Х/ф «Форпост» 16+ 23.45 Х/ф «Володар бурі» 16+ 2.15 Я зняв! 2+2 6.00 «Джедаї 2018» 7.10 Прем'єра! «Джедаї 2021» 8.15, 1.50 «Загублений світ» 12.20 Х/ф «Прометей» (16+)</p>		<p>14.55 Х/ф «Чужий» (16+) 17.10 Х/ф «Чужі» (16+) 20.00 Х/ф Прем'єра! 4.50 Факти 5.15, 9.55 Скетч-шоу «На трьох» 16+ 6.50 Т/с «Вижити за будь-яку ціну-2» 8.00 Т/с «Вижити за будь-яку ціну» 11.35, 13.00 Х/ф «Точка обстрілу» 16+ 12.45 Факти. День 13.35 Х/ф «Втікач» 16+ 16.05 Х/ф «Служителі закону» 16+ 18.45 Факти. Вечір 19.10 Х/ф «Наймаонець» 16+ 21.25 Х/ф «Форпост» 16+ 23.45 Х/ф «Володар бурі» 16+ 2.15 Я зняв! 2+2 6.00 «Джедаї 2018» 7.10 Прем'єра! «Джедаї 2021» 8.15, 1.50 «Загублений світ» 12.20 Х/ф «Прометей» (16+)</p>		<p>18.45 Х/ф «Флірт зі звіром» 16+ 20.45 Х/ф «Ванільне небо» 16+ 1.00 Країна У 1.30 Вечірка 2 3.00 Панянка-селянка 5.50 Корисні підказки НТН 5.20 Х/ф «Богдан-Зиновій Хмельницький» 7.40 «Випадковий свідок. Навколо світу» 10.00 Т/с «Смерть у раю» (16+) 14.00 Х/ф «Медальйон» (16+) 15.55 Х/ф «Королева бензоколонки» 17.25 Х/ф «Тривожна неділя» 19.00 Х/ф «Мерседес» тікає від погоні» 20.30 Х/ф «Акція» 22.10 Х/ф «Сліди апостолів» (16+) 0.30 Х/ф «Закатати в асфальт» (18+) 3.25 «Легенди карного розшуку»</p>					

РЕЦЕПТИ СИРНИКІВ



ЗВЧАЙНІ

На 2 порції: 400 г сиру (творогу) (9 % жирності), 1 шт. яйце, 3 ст. л. борошна (і додатково для паніровки), 3 ст. л. цукру, 3-4 ст. л. соняшникової олії для смаження, 1 дрібка солі, 10 г ванільного цукру.

Сир (400 г) перекладіть в невелику скляну або пластикову миску. Додайте дрібку солі, одне яйце, 3 ст. л. цукру, і 10 г ванільного цукру. Я не люблю, щоб сирники були занадто солодкими, але ви можете додати трохи більше цукру, наприклад 4 ст. л. Сир для сирників можна використовувати як базарний, так і магазинний. Головне, щоб він був не кислим і сильно вологим. Якщо використовуєте магазинний сир, то беріть сир в м'яких поліетиленових пакетах.

Після того, як ви покладете всі інгредієнти до миски, перемішайте їх до отримання однорідної маси. Для цього найкраще використовувати звичайну виделку, ложку або товчучку для картоплі.

До отриманої сирної суміші додайте 3 ст. л. пшеничного борошна. Якщо сир виявився досить мокрим, то додайте на одну столову ложку борошна більше. Але головне не переборщити, щоб сирники вийшли ніжними.

Змочіть руки невеликою кількістю соняшникової олії і скачайте з сирної маси невеликі кульки діаметром 3-4 см. Придавіть кульки руками, щоб вийшли гарні невеликі сирники.

Тепер запаніруйте сирники в борошні, щоб вони не втратили форму і засмажити до апетитної скоринки.

Розігрійте антипригарну пательню з 3-4 ст. л. соняшникової олії на середньому вогні. Пательня для сирників повинна добре розігрітися. Не зменшуйте вогонь при смаженні, так ваші сирники підсмажаться якнайкраще. Слідкуйте, щоб сирники не пригоріли. Для того, щоб отримати красиву золотисту скориночку треба обсмажувати сирники по 2-3 хвилини з кожного боку. Але у вас може піти трохи більше або менше часу.

З МАНКОЮ

400 г грубозернистого сирка; одне найсвіжіше яйце; 3-4 ст. л. манної крупи; 2 ст. л. цукру; 2-3 ст. л. білої просіяної борошна; ванільний цукор; сіль.

Гарненько збийте яйця з сіллю і цукром. Відносно невелика кількість останнього попереджає горіння сирників на сковороді. А підсолонити готові вироби можна вже при подачі.

В отриману яєчну масу всипте манку і дайте їй декілька хвилин на розбухання. Введіть в заготовку трохи розтертий виделкою сир і добре перемішайте.

Вологими руками сформуєте кульки і прплюсність їх до потрібної висоти. Відразу ж опускайте вироби в кипляче на сковороді рослинне масло. Щоб сирники добре пропеклися, вогонь повинен бути не дуже великим.

Як тільки на нижній стороні з'явиться скориночка, переверніть сирники і досмажте з іншого боку. Подавайте в охолодженому вигляді з будь-яким підходящим соусом.

ПИШНІ

350 г сиру низької жирності; 2 свіжих яйця; близько 5 ст. л. білої пшеничної муки; 2 ст. л. цукру; ½ ч. л. соди; для контрасту смаку трохи солі.

Розімніть сир виделкою в глибокій ємності. Окремо збийте міксером яйця з сіллю і цукром, щоб білувата бульбашкова маса збільшилася в два рази.

Додайте в яєчну масу в сир, додайте соду, погашену оцтом, а краще лимонним соком.

Просійте борошно для збагачення киснем і частинами введіть її в сирне тісто.

Поки на плиті гріється сковорода з маслом, зліпте овальні або круглі сирники. Викладайте їх по одному на сковородку і обсмажуйте з кожної сторони по 2-3 хвилини.

Обсмажені сирники викладіть в один ряд на лист, застелений пергаментом. Зверху за бажанням полийте сметаною, змішаною з цукром, поставте в духовку (180 °С) на 10-15 хвилин.

БЕЗ ЯЄЦЬ

Пара пачок сиру по 180 г, не більше 17% жирності; щіпка солі; 1-2 ч. л. цукру; 1 ст. л. борошна для тіста і ще трохи для обвалювання; олія для смаження.

Сир з пачок викладіть в миску. Додайте сіль і цукор. (Перестаратися з останнім не варто, так як цукор дуже швидко перетвориться в сироп і потребує більшої кількості борошна, що у разі приготування сирників без яєць не дуже добре).

Гарненько розітріть масу виделкою і введіть ложку борошна. Продовжуйте вимішувати м'яке тісто ложкою.

Стіл притрусіть борошном, викладіть сирну масу, швидко сформуєте з неї ковбаску. Наріжте її на невеликі кружальця, обвалюйте їх зовсім трохи в борошні, тільки щоб не прилипали.

У сковороду не кваллячись влийте олію, добре прогрійте його і викладіть підготовлені кружальця. Зменшіть вогонь. У перші кілька хвилин, поки низ не схопиться і досить не підрум'яніться, чіпати сирники суворо заборонено. Інакше вони просто розваляться.

Пізніше переверніть і досмажте з другого боку.

В ДУХОВЦІ

250 г сиру 2% жирності; яйця – 2 шт.; 3 ст. л. пшеничних або вівсяних висівок; стевія – 1 ст. л.; ванілін, кориця; розпушувач на кінчику ножа.

Всі складові змішуємо. Домагаємося гладкою пореподібної маси. Формуємо коржі, викладаємо їх на деко.

Запікаємо при 180 градусах 30 хвилин.

Імо з часм, мусом з ягід (дозволено на чергуванні), сметаною на сніданок або полуденок.

Знати, щоб мати вибір

В Україні заборонено вирощувати GMO з комерційною метою і водночас не можна займатись вирощуванням для продажу сортів та ліній, які не внесені до Державного реєстру GMO сортів сільськогосподарських рослин та порід тварин, створених на основі GMO.

Оскільки у вітчизняному реєстрі немає жодного такого сорту, то відповідно і вирощувати GMO в Україні для продажу не можна.

Водночас Законом «Про державну систему біобезпеки при створенні, випробуванні, транспортуванні та використанні генетично модифікованих організмів» (далі Закон) не забороняється створювати та досліджувати GMO, однак лише у випадку наукового інтересу та у підрозділах науково-дослідних інститутів НАНУ.

Але, це не зупиняє вітчизняних фермерів від вирощування GMO на своїх полях та пошуку каналів збуту для виробленої продукції.

Що ж таке GMO? GMO – це будь-який організм, у якому генетичний матеріал було змінено за допомогою штучних прийомів перенесення генів, що не відбуваються в природних умовах.

Метою одержання генетично змінених організмів є поліпшення корисних характеристик вихідного організму-донора для зниження собівартості продукції.

Насамперед акцент робиться на таких якостях:

Стійкість до гербіцидів. Рослина, якій впроваджений відповідний ген, перестає бути чутливою до хімікатів, що використовуються для боротьби з бур'янами (гліфосат, глуфосінат, 2,4-Д, ізоксафлутол і т.п.). Наприклад, для стійкості до гліфосату в геном рослини переносять ген, взятий з ґрунтової бактерії *Agrobacterium tumefaciens*. Що й зробила відома транснаціональна біотехнологічна корпорація «Монсанта». Вона випускає гербіцид «Раундап» та стійкі до нього генетично модифіковані сою та кукурудзу. Необхідність зробити рослини нечутливими до гербіцидів є одним з основних мотивів використання GMO в сільському господарстві. Внаслідок цього поле звільняється від усіх зайвих рослин, тобто бур'янів, а культури, стійкі до гербіцидів виживають. Це є основною візуальною ознакою можливого вирощування ГМ рослин фермерами.

Стійкість до шкідників. Комахи – одна з головних загроз агропромисловості. Гени з інсектицидними властивостями впроваджуються сільськогосподарським культурам, головним чином, кукурудзі, бавовнику і картоплі, з метою захисту безпосередньо від конкретних шкідників. У результаті зараз існує картопля, яка містить гени земляної бактерії, що вбиває коларадського жука.

Стійкість до вірусів та грибів. Віруси та гриби викликають захворювання рослин, а значить, приносять збиток агропромисловості. Завдяки досягненням генної інженерії вдалося створити живі організми, стійкі до конкретних вірусів. Спосібом генетичного модифікування виводять стійкі до вірусів сорти картоплі, бобів, сливи, солодкого перцю, помідори та ін.

Суттєвою загрозою пасльонових – картоплі та помідора – є фітофтороз, що викликається грибом *Phytophthora infestans*. Обробка рослин хімічними засобами негативно впливає і на людину, і на навколишнє середовище, тому були розроблені генномодифіковані сорти, нечутливі до грибу, а значить, захищені проти загрози хвороби.

Іншими генетично модифікованими культурами, які на сьогодні дозволені для комерційного використання в різних країнах, є баклажан, солодкий перець, гвоздика, петунія, троянда, тютюн, томати, пшениця, цукрова тростина, квасоля, цикорій, маш китайський, міллиця, евкаліпт, льон, диня, слива, ріпа, рис, сафлор, тополя.

Цікавий факт, методом перенесення генів павука в геном кози, було створено козу, яка доїлась павутиною. Так як, павутина є одним з найміцніших природних матеріалів.

Контролювати поширення ГМ-рослин досить важко. Потрапивши в навколишнє середовище, вони можуть стати джерелом так званого генетичного забруднення. Рослини, які були модифіковані як стійкі до гербіцидів, можуть передавати свої нові властивості диким родичам. Це може призвести до появи «супер бур'янів». Адаже, пилко рослин за допомогою вітру, птахів і комах може переноситися на великі відстані, запліднюючи рослини близьких видів і передаючи їм свій генетичний матеріал (горизонтальне перенесення генів).

Також, генна інженерія вміє програмувати нездатність трансгенного організму до репродукції – така технологія називається «термінатор». Тобто, наступне покоління не здатне до відтворення.

Сільськогосподарська продукція, що містить генетично модифіковані компоненти, продається під виглядом «чистої», трансгенної соя, кукурудза, ріпак, соняшник приходять в Україну під виглядом дослідних та фуражних партій.

Але водночас Закон не прописує чіткого механізму регулювання. Це фактично створює умови, в яких бізнес навмисно починає шукати шляхи, через які можна збувати продукцію, що містить GMO. В Законі прописано, що забороняється вивільнення в навколишнє природне середовище GMO й промислове виробництво та введення в обіг GMO, а також продукції, виробленої із засто-



суванням GMO, до їх державної реєстрації. Доти, доки генетично-модифікований організм (і продукти, які його містять) не пройшов державну реєстрацію, його комерційне виробництво заборонено. А реєстрація включає в себе генетичний аналіз, оцінювання впливу на навколишнє середовище та інші заходи. Оскільки ця процедура одночасно і тривала, і дорога, досі жоден із видів GMO так і не було офіційно зареєстровано.

Однак відсутність дієвого державного контролю за ввезенням іноземними компаніями власних сортів рослин, у тому числі генетично модифікованих, призвів до значних масштабів їх несанкціонованого розповсюдження і використання, що спричиняє загрозу поступової втрати біологічної та генетичної безпеки країни.

В Україні протягом останніх років багато фермерів почали активно вирощувати ГМ культури стійкі до гербіцидів – сою, ріпак, кукурудзу. Такий тінювий ринок ГМ продукції приносить великі прибутки, продаються як «чисті» культури. За неофіційними даними близько 80 % сої та 10% кукурудзи вирощують в Україні з ГМ-насіння.

У наслідок, зерні та рослинах сільськогосподарських культур виявити GMO можливо лише шляхом відбору проб та подальшої їх перевірки в акредитованих лабораторіях на визначення наявності генетично модифікованих організмів у сільгоспкультурі.

Відбір зразків насіння, зерна здійснюється на підставі письмового вмотивованого рішення керівника органу державного нагляду (контролю) згідно із Законом України «Про основні засади державного нагляду (контролю) у сфері господарської діяльності». Проводить такий відбір проб посадова особа органу державного нагляду (контролю) в сфері насінництва та розсадництва, державний інспектор, територіальний Держпродспоживслужби.

Відбирання, формування, оформлення і доставка до випробувальних лабораторій середніх проб проводять інспектори за наявності відповідного посвідчення (направлення).

Власник насіння, зерна зобов'язаний забезпечити необхідні умови для проведення вказаних робіт. Пробу оформляють актом відбору проб установленої форми. Після закінчення процедури відбору, проби мають бути укомплектовані, упаковані, опломбовані (опечатані) та відразу, в найкоротший термін передані до лабораторії особисто інспектором або уповноваженою особою.

При виявленні GMO здійснюється утилізація насіння, зерна сільськогосподарських культур відповідно до Закону України «Про вилучення з обігу, переробку, утилізацію, знищення або подальше використання неясної та небезпечної продукції». Порядку знищення насіння, яке не може бути використане на посів, продовольчі, кормові та інші цілі, та садивного матеріалу, який не може бути використаний для створення багаторічних насаджень або в інших цілях, затверджено наказом Міністерства аграрної політики та продовольства України від 20.12.2018 року № 613, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 11.01.2019 року за № 22/32993.

Згідно чинного законодавства, Держпродспоживслужба може відвідати виробника з плановою і позаплановою перевіркою для проведення аналізу вирощуваних сортів на наявність GMO. Про планову перевірку інспектор зобов'язаний попередити виробника заздалегідь (не менш як за 10 днів), для позапланової – достатньо заяви (скарги) фізичної особи. Або ж сам виробник має змогу написати заяву до Держпродспоживслужби з проханням провести позапланову перевірку з відбором проб на виявлення GMO. Аналіз проводиться за бюджетні кошти виділені державою на проведення даного аналізу.

Щоб уникнути неприємностей, при закупівлі насіннєвого матеріалу сільсько-

господарських культур, важливо, проводити перевірку на наявність та чинність сертифікатів, що засвідчують сортові і посівні якості насіння. Уся інформація, вказана у супровідних документах, повинна відповідати нанесеній на етикетках пакувань. Сертифікати, відповідно до Закону України «Про насіння і садивний матеріал», видаються лише на сорти рослин, які не є генетично модифікованими.

ГУ Держпродспоживслужби в Київській області застерігає всіх сільгосптоваровиробників та суб'єктів насінництва та розсадництва, які застосовують GMO при вирощуванні сільгосппродукції, а також, які реалізують GMO, – порушення вимог Закону України «Про державну систему біобезпеки при створенні, випробуванні, транспортуванні та використанні генетично модифікованих організмів» (ст. 18) і прийнятих на його основі нормативно-правових актів тягне за собою цивільну, адміністративну, дисциплінарну або кримінальну відповідальність.

Відповідальність також несуть особи, які винні у:

- приховуванні або викривленні інформації, що могло спричинити або спричинило загрозу життю та здоров'ю людини чи довкіллю;

- використанні незареєстрованих GMO або продукції, отриманої з їх використанням (за винятком науково-дослідних цілей);

- недотриманні або порушенні вимог стандартів, регламентів, санітарних норм і правил використання, транспортування, зберігання, реалізації GMO.

Водночас, чинний закон «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів» (простіше – закон про маркування харчових продуктів) чітко зобов'язує виробників маркувати продукти, що містять генно-модифіковані організми за прикладом країн Євро-союзу. Тобто, якщо в продуктах харчування, кормах для тварин або ветеринарних препаратах є GMO, і його зміст перевищує встановлену норму в 0,9%, виробник зобов'язаний вказати це на упаковці. Причому норма ця діє для будь-якого інгредієнта харчового продукту. А ось позначка «Без GMO», до якої так звикли споживачі, не є обов'язковим елементом маркування. Її виробник може наносити на свій розсуд. Однак порядок залишається незмінним: відсутність GMO в продукті необхідно підтвердити в порядку закону про безпеку харчових продуктів.

Натуральні продукти маркують особливим чином. Шукайте позначки «100 % organic», «Органічний», або «Made with organic ingredients». Вони гарантують, що у товарі немає генетично модифікованих компонентів.

Зверніть увагу на написи «Без GMO», «Non-GMO» і «Made without genetically modified ingredients». У складі цих товарів можуть бути GMO, але не більше 0,9 %.

У США овочі і фрукти позначають PLU-кодом з 5 цифр на ціннику. Код на трансгенних продуктах починається з 8.

Зверніть увагу на зовнішній вигляд продукту. Генетично модифіковані продукти бездоганні на вигляд. Вони мають правильну форму, однаковий розмір і дово не псується, через те, що нові гени дозволяють їм бути стійкими до негативного зовнішнього впливу. Якщо до вас важливо не вживати ГМ — продукти, запам'ятайте: 78% сої, 33% кукурудзи, 64% бавовни і 24% ріпаку у світі — трансгенні.

Іх додають в такі продукти, як: ковбаса, сосиски, молочні та сирні продукти, напів-фабрикати і борошняні суміші, сухі сніданки, каші швидкого приготування, хліб, кондитерські вироби, солодкі напої, бавовняне і арахісове масло, майонез, шоколадний сироп.

Ірина ФЕОКТІСТОВА,
головний спеціаліст
відділу контролю та розсадництва
насінництва та розсадництва
ГУ Держпродспоживслужби в
Київській області

Двогловий м'яз						Височина з пологами схилами			
		Союз двох монархій	Домашнє пиво	Короткий список	Середньоазійський ялівець				
		Духовний глава мусульман	Столиця Катару	Гараж локомотива	Плетена булка				
		Піротехнічний снаряд			Настільна гра				
Чарівна жінка	Початок дня	Тихоокеанська сардина	Розріз губ	Циркулярка	b		Забарвлення	Просвітчасте в'язання	
Стільнявня	Званий вечір		Частина обличчя				Хрещений батько	Паласів кіт	
		Грецька буква			g				
Аква-ріумна рибка	... Нолті	d		Морський поліп	ФК Мадриду		Знаряддя		
		Кріпак					c		
Художник Наполеона				«Хвороба» комп'ютера					
Індіанець Канади	Держава в Азії	Покривельний матеріал		Головна державна пісня	Автоматичний пристрій		Дельфійський жрець		
Доказ непричетності до злочину	Духовний наставник	e			Шведський біг коня	Тропічна рибка	Заглиблення на вершині вулкана		
					Защитка на дверях	Система знань			
Випадок із життя	Стадія розвитку комах		Ключова	2,54 см	Смерч у Північній Америці				
	Підлога на кораблі	Форма Землі	Одиниця сили	Посудина для пива	Затискач для електропроводів	Різнovid б'лярда	h		
			f	Батько казахів	Коагулянт	Фейхоа			
		Вибухівка							
		Кашалот		Перший чоловік	a				
		Давня назва Токіо			Сировина для пульки				

ПОГОДА

15 СІЧНЯ -2; 0

16 СІЧНЯ -3; -1

17 СІЧНЯ -2; +1

18 СІЧНЯ -4; -2

19 СІЧНЯ -6; 0

20 СІЧНЯ -2; +1

21 СІЧНЯ -6; -3

SCAN ME

ВІДПОВІДЬ ДО СКАНВОРДУ В № 1

Домашня мід, олова до золота	Зображення святого	Бог-сокіл	... Вродження			Місто в Шотландії	Кафе...		
						Монитор			Сайтальник
Саш, книга мусульман	Говорля		Річка в Росії	Алж. напій		Автомат			Анотований Самозакошаний
			Місто в Греції	Бог повітря		Князь у монголів	В'язень замку ...		Чал. голос
Вид мистецтва	Квантовий генератор	Панута	Греч. бог жоданя					Корольовий ... Жітка Алама	Полосун
Горник з каїтан	Частина світу		Монета Лаосу					Цинний шпир	Прир. фарба
								Місто в Грузії	
Катол. служба								Одиниця площі	Америк. страус
								Частина гі'єси	Виплошена наперст зарплата
		Станція тел. обслугов.				Геодез. прилад			Основа вишивки
Керник міста	Мина'ж					Укр. письменник	Реквіз. Васерина		
		Крайня точка материка	Кірка на світу	Бог вітру		Сторона куба	Поразка в шахах		Місто в Франції
Посуд для вина				Сирниста кислота				Вибухівка	
		Італ. вимовити				...морган			Пироксу золу
Вечір з татцями	Мисий транспорт	Вулкан на Сицілі	Човен Хейберда	Морський рак		Водяний трикут		Столиця Башкирстану	Роздичка бласки Йовшар...
				Орган сис-ми дихання	Засіб для нігтів	Біла глина		Частина області Тибетська пороківка	
Пристрій для стрибка	Шлюпка							Зимовий спорт інвентар	Патрісія ...
		Чурикова		Частина молуку					
		Азотне добриво	Місто в Лаосі			Канал для води	Команда до коня		Еліпс

Астрологічний прогноз на 17 – 23 січня 2021 року

ОВЕН (21.03-20.04). Ваше життя стало спокійнішим та розміренішим. І це те, що вам потрібно. Остерігайтеся спокусу, що загрожує зіштовхнути вас з вірного шляху. На роботі доведеться вирішувати відразу декілька невідкладних проблем. У вихідні вам потрібно буде аргументовано відстоювати свої погляди: пам'ятайте, що розумний компроміс ще ніколи не шкодив. **Сприятливий день - вівторок, несприятливий день - середа.**

ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Вам багато чого доведеться починати спочатку, з чистого аркуша. І в цьому краще розраховувати тільки на свої сили та можливості. Допомоги чекати нема звідки. Робота, побудована за індивідуальним планом, буде успішною і принесе чудові результати. Не варто пасувати перед труднощами. **Сприятливий день - понеділок, несприятливий день - четвер.**

БЛИЗНЯТА (22.05-21.06). Бажано неухильно дотримуватися намічених планів. Правда, найкраще намітити щось приємне, романтичне та пізнавальне. Ви легко впораєтеся з багатьма проблемами. Головне, вірити в успіх. Спробуйте вирішити конфліктну ситуацію, і відносини з коханою людиною стануть ще ближче. **Сприятливий день - середа, несприятливий день - вівторок.**

РАК (22.06-23.07). Намагайтеся не планувати вирішення серйозних питань на початок тижня. Вам необхідно пам'ятати, що зайва впевненість і прагнення домінувати приведе лише до сварок і конфліктів. Щоб усе встигнути, зовсім не обов'язково поспішати та метушитися, зосередьтеся - і все вийде. У вихідні приділіть увагу родині. **Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий день - вівторок.**

ЛЕВ (24.07-23.08). У вас будуть всі можливості проявити свої таланти і підвищити самооцінку. Навіть ваші недоброчинці відзначать ваші відмінні ділові якості. Варто довіряти інстинкту самозбереження та інтуїції. Настає сприятливий час для кар'єрного росту, не шкодуйте про витрачені кошти і час, вони незабаром окупляться. **Сприятливий день - четвер, несприятливий день - п'ятниця.**

ДІВА (24.08-23.09). Вам є чим пишатися, однак не варто зваблюватися та задирати носа. Ви ще не заслужили беззастережного загального визнання на все життя. Потрібно знову збиратися з силами і штурмувати нову вершину. Ви зараз поглинені роботою. Емоції - яскраві та глибокі - зажадають виходу, не тримайте все в собі. **Сприятливий день - понеділок, несприятливий день - середа.**

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Вдалими можуть виявитися подорожі або переїзди. Також можна почати ремонт своєї квартири або купити новий автомобіль. У професійній сфері краще не проявляти ініціативу, а просто чітко виконувати інструкції. У вихідні ви можете розраховувати на допомогу і підтримку близьких людей. **Сприятливий день - вівторок, несприятливий день - четвер.**

СКОРПІОН (24.10-22.11). Маленькі труднощі легко відступлять під вашим напором. Ви сповнені енергії та чарівності, так що все буде вам вдаватися легко. Ваш настрій буде надмірно мінімалістичним. Вас порадує своїми успіхами діти. **Сприятливий день - понеділок, несприятливий день - четвер.**

СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Викличте на допомогу всю вашу працездатність, сумлінність і пунктуальність, тоді ви досягнете успіху. Імовірно незначні конфлікти на роботі та тертя з керівництвом, але, якщо ви не страждаєте зайвою вразливістю, то, побачивши свої помилки і виправивши їх, ви тільки вираєте. **Сприятливий день - вівторок, несприятливий день - середа.**

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Перед вами стануть питання, які зажадають швидкого рішення. Починати реалізацію великих проектів і планів поки не варто, велика небезпека зіштовхнутися з різними перешкодами і доріканнями. Вихідні присвятіть спокійному відпочинку в колі родини. **Сприятливий день - середа, несприятливий день - п'ятниця.**

ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Щиросердечна рівновага сприяє підвищенню працездатності та життєвої активності. Концентруйтеся на важливих аспектах, не застрягайте на дрібницях. На вас очікує розчарування тільки при умові завищених очікувань. Пливівть за течією і вона сама винесе вас до потрібних людей. **Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий день - вівторок.**

РИБИ (20.02-20.03). Сконцентруйте увагу на повсякденних справах і життєвих проблемах. На роботі необхідні обережність і уважність у всіх справах. В особистому житті можливі зміни, які і лякають і радують. Сміливо йдіть назустріч своїй долі. **Сприятливий день - четвер, несприятливий день - субота.**

Анекдоти по-українськи

Народна логіка: «Слизький тротуар повністю вбиває культуру мови...»

Бісить, коли в домі праска, пилосос і навіть зубна щітка розумні, а ти ні.

- Мам, мам, чому в тебе всі казки починаються по-різному, а закінчуються однаково: «Коротше, далі загнулиш?»

Коли плаче слюсар-сантехнік, у нього з одного ока тече холодна слюза, а з іншого гаряча. А ось влітку - тільки холодна...

- Обожню телепатію. Наприклад, подивившись на людину - і вона вже знає, куди їй телепатію...

- Чим старіше я стаю, тим більше у мене захоплення, які я можу робити лежачи.

- Я завжди думаю про тебе, навіть коли п'ю чай з печеною... Я занурюю печиво в чай і тримаю, поки не перестануть спливати бульбашки.

Маша поїла оселедця і запитала молоко, сказавши при цьому:

- А мені нічого не буде, у мене тато - депутат.

- Ти чому мені борг не повертаєш?

- Це економічно невигідно.

- Ой, яка Ви сама чарівність, - сказав він.

- «Не місцевий», - подумала я.

3 ЮВІЛЕЄМ!



Щиро вітаємо з ювілеєм - 60-річчям з Дня народження учасника гурту «Козацькі Джерела» Ігоря МОКЕСВА.



Шановний імениннику! Бажаємо Вам міцного здоров'я, невичерпної енергії та наснаги, родинного затишку, благополуччя і добра. Хай Вас підтримують та надихають рідні люди, розуміють та допомагають колеги, минають негаразди та непорозуміння. Хай доля збагачує Вас життєвою мудрістю, енергією, натхненням та радістю сьогодення.

Бажаємо, щоб Ваше життя було насичене радісними подіями, його нові сторінки заповнювалися яскравими зустрічами, приємними клопотами і плідними справами!

Учасники гурту «Козацькі Джерела» та колеги по роботі

РЕКЛАМА ТА ОГОЛОШЕННЯ

ТЕРМІНОВО ПОТРІБЕН ДВІРНИК

в ЛП «Комадор»
(Київська обл, Бучанський р-н, с. Калинівка, вул. Київська, 49 ж.
Графік роботи: 5/2,
з 8-00 до 17-00.
ЗП - 9000 грн.
Контактний телефон
067 151 94 78 Олена.

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)

ЗАКУПОВУЄМО ВРХ ДОРОГО:

• Корів
• Коней
• Бичків
• Телят
• Телиць
• Лошат
• Дорізи

На м'ясо та на тримання

096-589-76-50
068-881-02-99

ВОН

БУДІВЕЛЬНИЙ ДВОРИК

магазин будівельних матеріалів

- матеріали для будівництва та ремонту, саду та дому,
- електрика, сантехніка, інструменти,
- будівельні та клеючі суміші,
- матеріали для теплоізоляції,
- гіпсокартон і комплектуючі,
- лаки, фарби,
- матеріали для газо-, водовідведення та каналізації тощо.



Київська обл., смт. Макарієв, 0(98)777-00-22 вул. Шляхетська (Підіча), 69

НА ЦЬОМУ МІСЦІ МОЖЕ БУТИ ВАША РЕКЛАМА.

Відділ реклами:
068-129-32-90;
(04578) 5-14-98
E-mail –
super.makariv_visti@ukr.net

ЗАКУПОВУЄМО

велику рогату худобу
КОНЕЙ, КОРІВ
на утримання



ТЕЛ. 098-40-28-886

Цікаві факти Водохрещця. Як правильно купатися в ополонці

19 січня православні відзначають Хрещення. У цей день люди занурюються в зимову ополонку, вважається, що так можна зцілитися від різних недуг, повернути сили і здоров'я.



Жорстких правил, про те, як правильно купатися в Хрещення немає. За традицією в холодну воду занурюються тричі з головою. Від такого короткочасного пірнання активізується центральна нервова система, в кров викидається адреналін, людина отримує заряд бадьорості та гарного настрою.

Моржування - регулярне купання в ополонці - надзвичайно корисно для здоров'я. Але якщо ви вперше зважилися спробувати зануритися саме на Водохрещця і до наступного року не плануєте повторювати процедуру, до неї потрібно підготуватися заздалегідь. На купання може негативно відреагувати сечостатева і серцево-судинна системи, розвинути різні запалення. Людям, які мають хронічні хвороби, необхідно проконсультуватися з лікарем.

Новачкам краще не занурюватися в ополонку, якщо температура повітря нижче 5 градусів морозу.

Приймати міцні напої до занурення в купіль не можна, а ось щільно поспідати за 2 години до процедури потрібно.

Перед початком процедури необхідно зробити легку розминку, пробіжку, розігріти тіло. Така підготовка захистить тіло від судом і прогрів м'язи. Спочатку зніміть верхній одяг, через пару хвилин взуття, і тільки потім роздягайтеся зовсім. Краще якщо грудна клітка опиниться на морозі в останню чергу.

Біля спеціально обладнаних купалень присутні медики і рятувальники, які зможуть надати допомогу в разі потреби. Купатися краще починати саме в таких місцях. Та й персональний помічник, швидше за все, теж може знадобитися. Допомогти вибратися з ополонки, протягнути рушник, теплий одяг, термос з гарячим чаєм, допомогти застібнутися - не відмовляйтеся від допомоги один одного і самі виявляйте її.

Не дивлячись на традицію, медики не рекомендують новачкам поринати з головою. Так можна спровокувати спазм судин головного мозку. Стрибки у воду вперед головою також можуть призвести до шоку від холоду.

Щоб не переохолоджуватися, купання в ополонці не повинно займати більше однієї хвилини, через це не потрібно плавати у крижаній воді. 3-10 секунд для триразового занурення цілком достатньо. Дихайте рівно і розмірено

Після того, як ви вибралися з ополонки розітріться сухим рушником, зніміть з себе мокрий одяг, переодягніться в сухе і тепле (не забудьте шапку!) Найкраще приготувати для цього махровий довгий халат і вовняні шкарпетки. Одягатися потрібно в зворотному порядку - спочатку захистити грудну клітку, потім ноги. Після купання в ополонці краще відразу пройти в тепле приміщення і випити гарячий ягідний чай з медом.

За матеріалами okiua.blogspot.com

НАЙКРАЩІ ЗИМОВІ РОЗВАГИ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ ВСІЄЮ РОДИНОЮ

Багато дітей з нетерпінням чекають на появу снігу.

Окрім традиційних зимових розваг: катання на санчатах, ліплення снігової баби та гри в сніжки, пропонуємо поповнити вашу творчу скарбничку менш відомими, але не менш цікавими зимовими іграми, котрі обов'язково сподобаються усім членам сім'ї.

Ліпка зі снігу.

Сніг — чудовий матеріал для творчості, і з нього можна ліпити не лише снігову бабу, а будь-що! Сніговий замок, апетитні тістечка, прикрашені бурульками та ягодами горобини, гусеницю з окремих снігових кульок і багато іншого. Візьміть з дому кілька герметичних стаканчиків з підфарбованою водою для розмальовки скульптур та формочки для піску, котрі так само чудово підійдуть для виготовлення будівельного матеріалу зі снігу. А ще можна позмагатися, хто скатає більший сніговий ком. Варіантів — безліч! Ми впевнені, що кожна матуся може поділитися своїми ідеями ліплення зі снігу.

Розглядання сніжинки.

Коли йтиме сніг, візьміть будь-яку темну дощечку та збільшувальне скло і відправляйтеся розглядати сніжинки. Кожна з них має неповторну форму та неймовірну красу. Таке заняття розвиватиме творче мислення малечі й вчитиме бачити прекрасне в простих речах. Льодові прикраси для ялинки.

Звичну новорічну традицію можна дещо урізноманітнити, якщо власноруч виготовити іграшки та прикрасити ними ялинку в лісі або парку. Щоб не забруднювати довколишнє середовище та не нашкодити ялинці, зробіть прикраси з льоду. Налийте у форми для льоду воду, можна її підфарбувати харчовими барвниками, вставте в кожен майбутню іграшку ниточку — і через кілька годин яскраві та безпечні для довколишнього середовища прикраси будуть у ваших руках!

Морозні бульбашки.

Під час сильного морозу вийдіть на вулицю та видуйте мильну бульбашку. Через кілька секунд на її поверхні почнуть з'являтися льодові голочки і складатися в красиві зірочки та квіти. Поясніть малечі, що за тим самим принципом з води у хмаринках утворюються сніжинки.



Зимовий пікнік.

Хто сказав, що на пікнік можна ходити лише в теплу пору року? Взимку відправляючись до лісу або парку прихопіть з собою термос з гарячим чаєм, паперові стаканчики та печиво. А перед чаюванням можна зіптити зі снігу невеликий стіл, щоб поставити на нього стаканчики.

Ліхтарики зі снігу та криги.

Якщо ви живете у приватному будинку, прикрасьте подвір'я зимовими ліхтариками. Для цього можна налити води в повітряні кульки і почекаати, доки вона замерзне на певну глибину — цей час залежить від температури на вулиці. Потім дістаньте майбутній ліхтарик з кульки і вилийте з середини зайву воду — і ось вже у ваших руках справжній плафон, в який можна поставити свічку. Тільки не забудьте зробити невеликий отвір зверху плафона, щоб всередину потрапляло повітря, необхідне для горіння.

Слідопити.

Дітям різного віку буде дуже цікаво по-знайомитися зі слідами птахів та тварин. До цієї гри варто підготуватися заздалегідь: подивіться в інтернеті як виглядають сліди різних тварин і птахів, а потім відправляйтесь у ліс або парк, знаходьте сліди на снігу та спробуйте визначити, кому вони належать.

Катання на ковзанах.

Катання на ковзанах — це цілий комплекс позитивних емоцій і користі для здоров'я. Ковзанярський спорт допомагає боротися зі стресом, підвищує витривалість, розвиває гнучкість і координацію рухів, а також зміцнює імунітет. Обов'язково запасіться парою рукавичок, туго затягнутими за розміром ковзанами, а також толстовкою або жилетом. Балансувати в куртці не дуже зручно. Зігрітися і поповнити запаси енергії після катання допоможуть теплий чай і всього 3-4 печива.

Прогулянка в лісі.

У сонячний сніжний день можна віддати перевагу і більш спокійному проведенню часу. Рушайте всією сім'єю в ліс. Зимові пейзажі неодмінно подарують вам відчуття казки і навчать цінувати прекрасне навколо. Візьміть їжу для птахів або білочок — якщо пощастить, їх можна буде годувати з руки. Не забувайте про ризик переохолодження. Звертайте увагу на колір шкіри на щоках або руках — якщо вона зблідла, терміново потрібне в тепло. Час від часу переривайте вашу прогулянку для того, щоб зробити нехитрі вправи, які дозволять розігнати кров і зігрітися.

МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ

Засновник і видавець
ТОВ «Макарівські вісті»

Адреса редакції
Україна, 08001, Київська обл.,
смт Макарієв, вул. Пушкіна, 3.

Газета розповсюджується по Бучанському району День виходу — п'ятниця Тираж 1 000 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 makariv.visti.com обов'язкове.

©/ПР — 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
ФОРМ Ключук С.М.
місто Чернівці, вул. Заводська 37 В.

Номер замовлення 61