

Газета виходить з 10 січня 1932 року

№ 14 (11313), 5 квітня 2024

МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ



ЗМІНИ З 1 КВІТНЯ: ХТО ОТРИМАЄ НОВІ ВИПЛАТИ І ЩО БУДЕ З ТАРИФАМИ

У квітні основні зміни стосуватимуться персональних фінансів українців. Збільшаться мінімальні зарплата і пенсія, більше отримуватимуть вчителі.

Але деякі категорії громадян навпаки, втраять частину доходу. А у платіжках за комуналку можуть з'явитися більші цифри.

стор. 2



ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ

Якщо фізичної, моральної чи іншої шкоди систематично завдають найближчі люди - це може бути ситуація домашнього насильства. Але захиститися від кривдника можливо.

стор. 3



МАГНІТНІ БУРІ У КВІТНІ 2024

Прогнозується, що у квітні відбудеться кілька магнітних бур на Сонці, які вплинуть на Землю. Згідно з даними метеорологів, ці бури будуть різної інтенсивності на різних етапах місяця. Дізнайтеся, коли можливе погіршення самопочуття.

стор. 11

Мобільна медична бригада, під егідою Товариства Червоного Хреста України, продовжує проводити безкоштовний медичний огляд мешканців нашої громади та при необхідності надавати препарати для лікування відповідно до показів після огляду.

При зверненні до лікаря з надання першої медичної допомоги, ви маєте можливість безкоштовно отримати:

- консультування;
- обстеження (вимірювання АТ, глюкози в крові, холестерин, вимірювання індексу маси тіла);
- пройти скринінг на неінфекційні хвороби;
- отримати направлення на загальний аналіз крові, сечі;
- електронне направлення до лікаря вузької спеціалізації (хірург, кардіолог);
- електронний рецепт на "Доступні ліки".

З 10:00 до 14:00 лікарі чекатимуть на пацієнтів згідно з графіком в медичних пунктах тимчасового базування (МПТБ):

- 08.04.2024 - МПТБ с. Пашківка;
- 09.04.2024 - МПТБ с. Фасова;
- 10.04.2024 - ПЗ смт Кодра;
- 11.04.2024 - МПТБ с. Ситняки;
- 12.04.2024 - МПТБ с. Юрів;
- 15.04.2024 - МПТБ с. Рожів;
- 16.04.2024 - МПТБ с. В.Карашин;
- 17.04.2024 - МПТБ с. Мар'янівка.

Попікуйтеся про власне здоров'я - не пропустіть можливість отримати кваліфіковану медичну допомогу!

Макарівщина схиляє голову перед своїми полеглими захисниками...

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

МАРИНОШЕНКО Володимир
РОМАНОВ Руслан
ПОЛЬШІН Володимир
ПЕТРОВСЬКИЙ Віталій
АХАНОВ Михайло
СУЛИМА Ярослав
ГРИЦАК Максим
ХРОМЕНКО Віталій
СИДОРЕНКО Дмитро
БРАЦЕЙКО Ігор
СОЛОНІЙ Ігор
ПЕЛЮХІВСЬКИЙ Сергій
ЗАБОРОВЕЦЬ Сергій
РАДЧЕНКО Олександр
КИРПАЧ Олександр
КУДРІК Андрій
ІЗМАЙЛОВ Андрій
ПЕТРУШЕНКО Олексій
ВАРГА Руслан
ЗАДОРЖНИЙ Сергій
ГОЛОВЧЕНКО Андрій
ПАЛЮХ Іван
ОПАНАСЕНКО Сергій
ЧМІЛЬ Павло
ПРОКОПЕНКО Ярослав
РУДЕНКО Віктор

ШУЛЬГА Євген
ЄВТУШЕНКО Іван
ЗАЛІСЬКИЙ Олександр
СТРУТИНСЬКИЙ Владислав
ШУЛЬГА Дмитро
СЕМЕНЕНКО Дмитро
ФІСЮРЕНКО Вячеслав
КОТ Олег
БОДРЯГІН Володимир
ШУЛЬЖЕНКО Максим
АНДРЕЄВЦЕВ Євгеній
НЕЧИПОРЕНКО Анатолій
ХОМЕНКО Олександр
ГОЛОТА Дмитро
ПЛЕВАКО Владислав
ОЛІНИК Олександр
БУГАЙ Олексій
ГАВРИЛЮК Леонід
БОНДАРЧУК Мирослав
ГУМЕН Сергій
ДОМАШЕНКО Петро
СОЛОВІЙОВ Сергій
СТЕПАНЮК Олексій
ПОПОВ Сергій Сергійович
ГОРИЦЬКИЙ Руслан
ФЕДОРЕНКО Дмитро

РАДЧЕНКО Денис
МУКШИМЕНКО Олексій
ДУДАЙ Віталій
ЦИБЕНКО Олександр
ВОЗНЕНКО Сергій
ОХРИМЕНКО Віталій
КОНОНЕНКО Олег
БІРЮК Роман
ГРИЦЬКОВ Олександр
ЛЯШУК Олександр
ПЕТЮХ Костянтин
ЗАВІРЮХА Олександр
АРТЕМЕНКО Олег
БУГАЙ Олександр
ОПАРАСТЮК Ігор
КУШНЕРИК Андрій
КУЩЕНКО Ілля
МІСЮРЕВИЧ Олексій
ЛАЩЕВСЬКИЙ Юрій
ГОЛУБЕНКО Богдан
ЧУПИРА Олександр
КОЗАРЧУК Сергій
ЄФІМОВ Микола
ОМЕЛЬЧЕНКО Олександр
ПАВЛЮК Віталій
САХАРОВ Олександр

КАЛЕНЮК Анатолій
ІЛЛІНЕВИЧ Геннадій
СЛОБОДНЯК Петро
КОРОЛЬ Володимир
ЗІНЧЕНКО Руслан
ТЕРЛЕЦЬКИЙ Олександр
ГОЛИК Вадим
СВЕНТИЦЬКИЙ Анатолій
ЧЕРНИШ Олег
МАЛЮК Микола
БІЛІНЕВИЧ Богдан
МОСКАЛЕНКО Валентин
МАРТИНЕНКО Дмитро
ІОВЕНКО Олександр
ЛАХТАДИР Віктор
ЗАБИШНИЙ Максим
ГУЛАК Василь
СКУМІН Юрій
ШАПАРЕНКО Олександр
ОМЕЛЬЧУК Сергій
ЛІНКЕВИЧ Дмитро
ХУДОЛІЙ Дмитро
ЧУМАК Василь
ТИМОШЕНКО Роман
КАЛИНАР Іван
ЛАШЕВИЧ Віталій

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

Макарівська селищна рада інформує:

Напередодні другої річниці визволення Макарівщини від російських загарбників ми згадуємо тих, хто загинув обороняючи її, та схилиємо голови перед світлою пам'яттю наших Героїв



Була організована зустріч з представниками добровольчого батальйону «Крим», які 28 березня 2022 року розпочали звільнення Макарівщини з населеного пункту Мотижин та родинами загиблих воїнів 95-ї ОДШБ. Ми поділяємо з ними їхню скорботу та згадуємо тих, хто віддав життя, захищаючи нашу громаду від ворога.

Їх подвиг ніколи не буде забутий. Їх мужність та стійкість надихають нас на боротьбу за Перемогу. Їх імена будуть назавжди вписані в історію Макарівщини та України! Вічна пам'ять Героям! Слава Україні!



Роз'яснення щодо нових правил виплат допомоги ВПО



З 1 березня виплата допомоги на проживання для ВПО продовжена ще на 6 місяців для окремих категорій ВПО, які отримували її вже протягом 1-2 років

Виплати продовжені автоматично, без додаткового звернення для людей, які не мають можливості працювати: пенсіонерів у яких середньомісячний сукупний дохід на одного

отримувача в сім'ї менше 9 444 грн, дітей з інвалідністю до 18 років, тяжкохворих дітей, дітей - сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, осіб з їх числа віком до 23 років, а також батьків - вихователів і прийомних батьків.

22 березня Уряд прийняв постанову, якою уточнив перелік тих ВПО, які матимуть право на отримання виплат протягом ще 6-ти місяців

Продовжено період подання заяв на перепризначення виплат для ВПО до 30 квітня. Ті, хто подадуть заяви у квітні, отримають кошти із врахуванням березня

Якщо заява подається у травні, то допомога буде призначена з місяця звернення, тобто також з травня.

Детальніше <https://youtu.be/qaAPKpfgm>

Відновлення житла триває

Багатоквартирний житловий будинок по вулиці Садова, 1А в Макарові, який постраждав від обстрілів російських окупантів, оновлюється!

Нагадаємо, один із під'їздів цього будинку був повністю зруйнований та після обстеження фахівцями демонтований.

Сьогодні зруйнований під'їзд вже



зведено! Близько 15 сімей з нетерпінням чекають на повернення до своїх домівок.

Наразі будівельники перейшли до кладки зовнішніх стін і перегородок з газобетонних блоків відновленого під'їзду та розпочали роботи з утеплення цокольної частини будинку.

Також продовжуються роботи з утеплення фасаду будинку.

Фінансування об'єкту здійснюється коштом Фонду ліквідації наслідків збройної агресії.

Завершення відбудови заплановано на IV квартал 2024 року.

Зміни з 1 квітня: хто отримає нові виплати і що буде з тарифами

У квітні основні зміни стосуватимуться персональних фінансів українців. Збільшаться мінімальні зарплата і пенсія, більше отримуватимуть вчителі.

Але деякі категорії громадян навпаки, втратять частину доходів. А у платіжках за комуналку можуть з'явитися більші цифри.

Зростає мінімальна зарплата і пенсія

З 1 квітня в Україні на 900 гривень зросла мінімальна зарплата. Вона становить 8000 гривень, у погодинному обчисленні - 48 гривень.

Такі зміни були передбачені держбюджетом на 2024 рік. Востаннє мінімальну зарплату піднімали у січні цього року - до 7100 гривень. У 2023 році мінімалка жодного разу не змінювалася і становила 6700 гривень.

Новий розмір мінімальної зарплати вплине на розміри деяких податків і штрафів, які до неї прив'язані, а також лікарняних і декретних виплат.

Мінімальна пенсія теж зростає і з квітня становитиме 3200 гривень замість 2840 гривень.

Держслужбовців скорочують, їхні зарплати теж

Кабінет міністрів ухвалив рішення з 1 квітня скоротити штат дер-

жавних службовців на 19,3 тисячі. Ці зміни стосуватимуться як місцевих органів влади, так і міністерств та відомств.

Переважно будуть скорочені вакантні посади і такі зміни вплинуть на зарплати працівників державних органів влади.

А все тому, що фонд оплати праці держслужбовців формувався за граничною чисельністю працівників, включно з вакантними посадами, і це давало можливість суттєво збільшувати зарплати працюючим.

Вчителям платитимуть більше

У квітні зростуть зарплати вчителів. Це буде друге підвищення платні освітянам з початку 2024 року. У січні уряд підвищив зарплату на 10%, з 1 квітня - на 12,6%.

Індексацию не проводили з часу повномасштабного вторгнення РФ.

У квітні зарплата педагогів підвищиться приблизно на 1000 гривень. Як розповідав міністр освіти та науки Оксен Лісовий, в середньому платня вчителя становитиме 16000 гривень.

Виплати за програмою «Дитина не одна»

У квітні уряд запроваджує новий вид допомоги на дітей за програмою «Дитина не одна».

Ідеться про дітей, які залишилися

без батьків, але не набули статусу дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування.

Гроші отримуватимуть ті особи, які тимчасово взяли таких дітей до себе - родичі, знайомі, а також якщо дитину прихистила прийомна сім'я чи дитячий будинок сімейного типу.

Допомогу запровадили, щоб родини, в яких тимчасово перебувають такі діти, могли забезпечити їм необхідні умови і догляд.

Залежно від віку дитини розмір виплат становитиме від 6407 грн до 8000 гривень. Якщо дитина має інвалідність - від 8970 грн до 11190 грн.

Урядова постанова передбачає, що такі кошти виплачуватимуться впродовж шести місяців тим, хто перебуває в Україні. Для цього майбутнім отримувачам допомоги слід звернутися до соціальних служб.

За даними уповноваженого з прав людини Дмитра Лубінця, з початку війни понад 10 тисяч дітей залишилися без батьківського піклування. З них через загибель чи смерть батьків - понад 1,6 тисяч.

Зростуть тарифи на воду
На квітень заплановане підвищення тарифів на холодну воду для побутових споживачів.

Раніше постачальники обіцяли не змінювати ціни на послуги для на-

селення до завершення опалювального сезону.

У квітні підвищення тарифів буде не останнім. Наступне заплановане на 1 липня.

Гуманітарні вантажі - лише за електронними деклараціями

З 1 квітня усі гуманітарні вантажі, що переправлятимуться через український кордон, мають реєструватися лише в електронному вигляді, в Єдиній автоматизованій системі.

В уряді пояснювали, що нову систему запроваджують для того, щоб зупинити зловживання у цій сфері. За даними Державної митної служби, третина гуманітарної допомоги, призначеної військовим, йшла у тій.

Коли у грудні минулого року уряд ухвалив рішення про електронну реєстрацію, волонтери, які везуть в Україну необхідні для армії вантажі, обурювалися, що це гальмуватиме надходження допомоги.

Тому Кабінет вирішив встановити перехідний період на чотири місяці, до квітня 2024-го, аби усі організації чи фізичні особи мали змогу оформлювати митні декларації як у паперовому, так і в електронному вигляді. Тепер цей перехідний період закінчився.

Запобігання та протидія домашньому насильству



Якщо фізичної, моральної чи іншої шкоди систематично завдають найближчі люди - це може бути ситуація домашнього насильства.

Але захиститися від кривдника можливо.



Що таке домашнє насильство

Домашнє насильство - діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь.

Які є види домашнього насильства

Економічне насильство - форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру.

Психологічне насильство - форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи.

Сексуальне насильство - форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому

числі вчинені стосовно дитини або в її присутності.

Фізичне насильство - форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпечній, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру.

На кого поширюється дія законодавства про запобігання та протидію домашньому насильству

Дія законодавства поширюється на:

- подружжя;
- колишнє подружжя;
- наречені;
- мати (батько) або діти одного з подружжя (колишнього подружжя) та інший з подружжя (колишнього подружжя);
- особи, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у шлюбі між собою, їхні батьки та діти;
- особи, які мають спільну дитину (дітей);
- батьки (мати, батько) і дитина (діти);
- дід (баба) та онук (онучка);
- прадід (прабаба) та правнук (правнучка);
- вітчим (мачуха) та пасинок (падчерка);
- рідні брати і сестри;
- інші родичі: дядько (тітка) та племінник (племінниця), двоюрідні брати і сестри, двоюрідний дід (баба) та двоюрідний онук (онучка);
- діти подружжя, колишнього подружжя, наречених, осіб, які мають спільну дитину (дітей), які не є спільними або всиновленими;
- опікуни, піклувальники, їхні діти та особи, які перебувають (перебували) під опікою, піклуванням;
- прийомні батьки, батьки-вихователі, патронатні вихователі, їхні діти та прийомні діти, діти-вихованці, діти, які проживають (проживали) в сім'ї патронатного вихователя.

Також дія законодавства про запобігання та протидію домашньому насильству поширюється на інших родичів, інших осіб, які пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки, за умови спільного проживання.

Які заходи вживаються державними та приватними

установами для запобігання та протидії домашньому насильству

Для запобігання та протидії домашньому насильству органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, підприємствами, установами та організаціями, а також фізичними особами здійснюються система заходів, які спрямовані на:

- підвищення рівня обізнаності суспільства щодо форм, причин і наслідків домашнього насильства;
- формування нетерпимого ставлення до насильницької моделі поведінки, небайдужого ставлення до постраждалих осіб;
- викоринення дискримінаційних уявлень про соціальні ролі та обов'язки жінок і чоловіків, а також будь-яких звичаїв і традицій, що на них ґрунтуються;
- припинення домашнього насильства;
- надання допомоги та захисту постраждалій особі, відшкодування їй завданої шкоди;
- належне розслідування випадків домашнього насильства;
- притягнення до відповідальності кривдників та зміну їхньої поведінки.

Які є спеціальні заходи щодо протидії домашньому насильству

До спеціальних заходів щодо протидії домашньому насильству належать:

- терміновий заборонний припис;
- обмежувальний припис;
- взяття на профілактичний облік кривдника та проведення з ним профілактичної роботи;
- направлення кривдника на проходження програми для кривдників.

Домашнє насильство в умовах воєнного стану: як діяти постраждалій особі

План дій якщо ви перебуваєте на окупованій території:

- за можливості знайдіть спосіб якнайшвидше виїхати на територію підконтрольну Україні. Маєте підготовлені особисті речі, документи, гроші;
- тримайте контакт з довіреною особою, щоб вона знала де ви знаходитесь та що з вами все добре;
- зафіксуйте за можливості факт вчинення домашнього насильства;
- намагайтесь передати докази (фото, відео) вчинення стосовно вас або вашої дитини домашнього насильства знайомим або іншій довірній особі, яка перебуває на підконтрольній Україні території;
- знайдіть підтримку серед людей, яким ви довіряєте;
- зверніться до поліції одразу як опинетесь на підконтрольній Україні території.

План дій якщо ви знаходитесь на території України:

- повідомте поліцію за номером 102;

• знайдіть адреси місць, де можна залишитися на ніч у разі необхідності, та продумайте маршрут, як швидко потрапити туди. Підготуйте копії документів, речі першої необхідності;

• зверніться у разі необхідності за медичною допомогою за номером 103;

• за необхідності зверніться до центрів соціальної допомоги або громадських організацій та обговоріть кроки вирішення ситуації;

• зверніться до безоплатної правничої допомоги у вашому регіоні за отримання юридичної підтримки (допомога у складанні заяви на виведення обмежувального припису, стягнення матеріальної чи моральної компенсації тощо);

• отримайте консультацію щодо можливих подальших кроків за телефонами гарячих ліній.

Куди звернутись за допомогою:

- 102 поліція;
- 0800-500-202 гаряча лінія Національної поліції України;
- 15-45 урядова гаряча лінія;
- 15-47 національна гаряча лінія з протидії домашньому та гендерно зумовленому насильству;
- 0800-500-335 національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації;
- 0800-500-225 національна дитяча гаряча лінія;
- 0800-213-103 контакт-центр системи безоплатної правничої допомоги.

Яку відповідальність передбачено за вчинення домашнього насильства

За вчинення домашнього насильства передбачена як адміністративна, так і кримінальна відповідальність. Так статтею 173-2 КУпАП передбачена адміністративна відповідальність, яка передбачає:

- Штраф 170-340 грн;
- Громадські роботи 30-40 годин;
- Арешт до 10 діб.

Тоді як статтею 126-1 КК України, передбачена кримінальна відповідальність, яка передбачає:

- Громадські роботи 150-240 годин, арешт до 6 місяців;
- Обмеження волі до 5 років;
- Позбавлення волі до 2 років.

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

Електронна адреса:
makarivske@legalaid.kiev.ua

Весняна толока в нашій громаді набирає обертів!

Традиційно після зими в нашій громаді розпочинається велике прибирання - до Великодніх свят у населених пунктах громади наводять лад.



Освітяни нашої громади показали приклад небайдужості та активно долучилися до прибирання Панського парку. Завдяки їхнім спільним зусиллям парк став чистішим, красивішим та затишнішим.

Весняна толока триває!
Закликаємо ОСББ, підприємства,



установи, організації та всіх мешканців долучатися до прибирання!

Пам'ятаємо! Чистота та комфорт нашої громади у першу чергу залежить від кожного з нас.

Не будьте байдужими! Долучайтеся до весняної толоки і тільки разом ми зробимо нашу громаду кращою!

Чудова ініціатива з озеленення та благоустрою!

Завдяки спільним зусиллям старости, працівників та учнів Колонщинського ліцею в селі Колонщина біля ставу Гарбарове було висаджено 48 кучерявих верб.

Дерева надав Максим Литвиненко, житель села Колонщина, за що йому щира подяка!

До благоустрою також долучилися працівники ДНЗ «Капітошка», які прибрали територію біля пам'ятника загиблим під час аварії на ЧАЕС та на території дитячого садка.

Це чудова ініціатива, яка дає можливість зробити село кращим та зеленішим, об'єднати людей навколо



доброї справи та виховати у дітей бережливе ставлення до природи.

Нехай ці верби стануть символом миру, єднання та оновлення!

Разом ми можемо зробити більше!



Обережно, пофарбовано!

Весна у розпалі - наші комунальники приступили до фарбування лавок та білення дерев по каштановій алеї в Макарові.

Каштанова алея – одне з найлюбленіших місць відпочинку жителів Макарова. Завдяки старанній роботі комунальників вона знову виглядатиме доглянутою та чистою.

Окрім цього, комунальне під-

приємство КП «Макарів ВУЖКГ» ще запланувало ряд інших робіт з благоустрою:

- прибирання у Сквері «Молодіжний» та у Панському парку;
- прибирання вулиць та тротуарів від сміття;
- очищення прибудинкових територій від сміття та обрізаного гілля.

Це лише деякі з запланованих робіт з благоустрою. Їх виконання допоможе зробити нашу громаду більш чистішою та комфортною для життя.

Закликаємо всіх мешканців берегти чистоту та порядок в громаді, адже це наш спільний дім!



Колонщинський старостат: дружно за чисте довкілля!

У рамках двомісячника благоустрою Колонщинський старостат активно долучився за наведення ладу на своїй території.



Завдяки спільним зусиллям працівників старостату, Колонщинського ліцею, будинку культури та комунального підприємства:

- Біля ліцею висадили мальовничі самшити, які стануть окрасою території.
- Ретельно прибрали від опалого листя та сміття територію ліцею, будинку культури, а також прилеглих вулиць.
- Побілили дерева, надавши їм ошатного та оновленого вигляду та



підготували бордюри до покраски, щоб зробити вулиці ще більш красивими.

Спільно з представниками комунального підприємства привели до ладу пам'ятник у селі Березівка та висадили біля нього туї, віддавши шану пам'яті полеглих.

Запрошуємо всіх жителів громади долучатися до наступних толок!

Разом ми зробимо нашу громаду квітучою та затишною!



Єдина ветеранська лінія



ЄДИНА
ВЕТЕРАНСЬКА ЛІНІЯ

ЩОДНЯ 08:00 - 20:00

☎ 0 800 505 217

«ЄДИНА ВЕТЕРАНСЬКА ЛІНІЯ» ПРАЦЮЄ У ТЕСТОВОМУ РЕЖИМІ

Відділ по роботі з Захисниками/Захисницями України та членами сімей загиблих Макарівської селищної ради інформує про впровадження телефонної «Єдина ветеранська лінія», яка є спеціальною телефонною лінією для надання консультацій та підтримки ветеранської спільноти, членам їх сімей та родин загиблих Захисників та Захисниць.

Телефонну лінію запущено командою Мінветеранів спільно з Українським Червоним Хрестом.

Впровадження телефонної «Єдиної ветеранської лінії» є важливим кроком і складовою нової ветеранської політики на підтримку українських захисників і захисниць та їхніх рідних.

За телефоном 0 800 505 217 кваліфіковані фахівці нададуть консультацію з:

- психосоціальної підтримки
- пільг відповідно до чинного законодавства
- житлових питань
- грошової допомоги та компенсації
- медичних питань
- юридичної підтримки

Працює «Єдина ветеранська лінія» щодня з 08:00 до 20:00 у тестовому режимі.

СПОРТ

Макарівська громада знає своїх чемпіонів з волейболу серед юнаків!

У спортивній залі Макарівської ДЮСШ ім. Симоненка В.М. панувала чудова сонячна атмосфера, адже там відбулися змагання з волейболу серед юнаків!

Захоплюючі поєдинки та емоції вирували протягом дня - 15 закладів освіти боролися за звання кращих.

За результатами запеклих поєдинків переможцями стали юні волейболісти з ОЗО Черво-

нослобідського ліцею.

I місце - Андріївська гімназія

II місце - Макарівський ліцей №1

III місце - Копилівський ліцей

Вітаємо переможців та призерів змагань!

Ви показали неймовірну майстерність, командний дух та жагу до перемоги.

Наступний етап вже чекає на вас!

Бажаємо успіхів та нових перемог!



Фініш змагань у Макарівській громаді: визначено чемпіонів!

От і завершилися змагання II етапу Всеукраїнських шкільних ліг «Пліч-о-пліч» з баскетболу, футзалу та волейболу серед дівчат та юнаків.

За звання чемпіонів змагалися 15 закладів загальної середньої освіти, а це близько 270 учнів.



За результатами запеклих ігор визначено переможців, які представлятимуть нашу громаду на районному етапі:

Баскетбол (юнаки): Копилівський ліцей

Футзал: ОЗО Макарівський ліцей №2

Волейбол (дівчата): Копилівський ліцей

Волейбол (юнаки): ОЗО Червонослобідський ліцей

Нагороджували переможців начальник відділу освіти, фізичної культури і спорту Ірина Волощенко, головний спеціаліст відділу освіти, фізичної культури і спорту Сергій Тимошенко та директор Макарівської ДЮСШ ім. Симоненка В.М. Віталій Щербаків.

Вітаємо чемпіонів та бажаємо їм нових звершень на наступному етапі змагань!

Вболіваємо за наших спортсменів!

ВІДДІЛ ПО РОБОТІ З ЗАХИСНИКАМИ / ЗАХИСНИЦЯМИ УКРАЇНИ ТА ЧЛЕНАМИ СІМЕЙ ЗАГИБЛИХ МАКАРІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ ІНФОРМУЄ

Ветерани / ветеранки, які прагнуть пов'язати свою професійну кар'єру з державною службою та місцевим самоврядуванням, запрошуються на навчання від ГО «Школа врядування» та Києво-Могилянської школи врядування імені Андрія Мелешевича за безкоштовною сертифікатною Програмою «Урядування в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення».

Після навчання учасники отримають відповідні знання, навички та компетентності для успішного зарахування у кадрові резерви, проходження конкурсів на посади, працевлаштування та подальшої роботи в органах державної влади.

Для кого програма

Запрошуються ветерани та ветеранки, які:

- не мають жодного досвіду роботи в сфері державної служби та/або служби в ОМС, але мають намір працевлаштування на таких посадах у найближчому майбутньому;
- перебувають на посадах державної служби чи служби в ОМС до 3-х років станом на дату



ВІДБІР ВЕТЕРАНІВ І ВЕТЕРАНОК НА НАВЧАННЯ

Безкоштовна сертифікатна Програма «УРЯДУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ»

- 6 кредитів ЄКТС
- Реєстрація – до 8 квітня
- Початок навчання – 22 квітня
- Форма навчання – дистанційна, онлайн



Цей проєкт втілюється за підтримки Програми реінтеграції ветеранів, яку реалізує IREX за підтримки Державного департаменту США

проведення конкурсного відбору слухачів та мають намір продовжувати працювати на цих посадах у найближчому майбутньому.

Етапи відбору:

- подання заповнених форм і мотиваційних листів – до 08 квітня 2024 року включно;
- оголошення результатів конкурсного відбору – 15 квітня 2024 року;
- початок навчання – 22 квітня 2024 року.

Форма для заповнення: <https://forms.gle/HedG5ArVA3TvxhGb6>

Навчання: безкоштовне.

Сертифікат після успішного проходження програми

Обсяг – 6 кредитів ЄКТС

Тривалість – 11 тижнів

Зручний графік занять

Форма навчання – дистанційна, онлайн

Детальніше про зміст програми та вимоги до кандидатів/-ок – ТУТ: <http://surl.li/rivhd>

У разі запитань звертайтеся:

SGov@ukr.net або vryaduvannya@gmail.com

Цей проєкт втілюється за підтримки Програми реінтеграції ветеранів IREX, яку реалізує IREX in Ukraine за підтримки Державного департаменту США.

ТЕЛЕПРОГРАМА

Понеділок, 8 квітня

Схід Сонця **6:18** Захід **19:46**
Тривалість дня **13:27**

СТБ
3.20 Т/с «Слід» (12+)
7.05 Т/с «Черговий лікар» (12+)
9.00 Т/с «Комісар Рекс»
10.40 Т/с «Агенти справедливості»
13.30 Т/с «Сліпа» (12+)
17.00 Т/с «Слід» (12+)
18.55 Супермама
20.00 Т/с «Водна поліція» (12+)
22.00 Т/с «Черговий лікар» (12+)
0.00 Т/с «Агенти справедливості»
2.40 Супермама

Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
6.30 Т/с «Звичайна людина» (12+)
10.15 Х/ф «Особлива думка» (12+)
13.05 «Загублений світ»
15.30 23 тур ЧУ «Динамо»-ЛНЗ»
17.25 «Обережно: фейк!»
18.00 Т/с «Опер за викликом-5»
19.50 «Обережно: фейк!»
20.55 Х/ф «Морський піхотинець» (12+)

22.40 Х/ф «Всесвітня війна Зет» (12+)
0.50 Т/с «Хід коня»
НТН
5.00 «Правда життя. Професійні байки»
6.00 «Речдок» (12+)
8.35 «Випадковий свідок. Навколо світу»
9.10 «Випадковий свідок. Катастрофи»
9.35 «Випадковий свідок»
11.10 «Речдок» (12+)
12.55 «Випадковий свідок»
13.50 Т/с «Смерть у раю» (12+)
15.50 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю» (12+)
17.30 «Речдок» (12+)
19.20 Т/с «Смерть у раю» (12+)

21.20 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю» (12+)
23.55 «Речдок» (12+)
1.35 «Випадковий свідок»
Enter-фільм
6.00 «Речовий доказ»
9.00 «Україна вражає»
9.30 «Таємниці світу»
10.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
13.40 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
17.30 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
21.00 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
23.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
1.00 «Речовий доказ»
ТЕТ
6.00 Одного разу під Полтавою
8.00 Моя суперродина

Примітка: Цифрові позначки у програмах вказують на класифікацію:

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

10.00 Х/ф «Столику, накрійся»
11.00 Х/ф «Зоряні таліяри»
12.00 Т/с «Баффі - винишувачка вампірів»
16.00 Дім моєї мрії
18.00 Т/с «Волонтери»
20.30 Х/ф «Люди Ікс: Дні минулого майбутнього»
23.00 Х/ф «Люди - Ікс 2»

Канал «1+1» Україна
6.30 «Сніданок з 1+1»
9.30 Мелодрама «Ловець снів»
13.10 «Мольфар 2»
17.15 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»
19.30 «Говорить вся країна» 159 с.
20.15 Мелодрама «Обіцянка богу»
21.15 Мелодрама «Обіцянка богу»

Вівторок, 9 квітня

Схід Сонця **6:16** Захід **19:47**
Тривалість дня **13:30**

СТБ
7.05 Т/с «Черговий лікар» (12+)
9.05 Т/с «Комісар Рекс»
10.55 Т/с «Агенти справедливості»
13.30 Т/с «Сліпа» (12+)
17.05 Т/с «Слід» (12+)
18.55 Супермама (12+)
20.00 Т/с «Водна поліція» (12+)
22.00 Т/с «Черговий лікар» (12+)
0.00 Т/с «Агенти справедливості»

Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
6.30 Т/с «Опер за викликом-5» (12+)
8.20 Т/с «CSI: Місце злочину» (12+)
13.00 23 тур ЧУ «Дніпро-1»-«Зоря»
14.55 «Загублений світ»
15.55 Х/ф «Джуніор»
18.00 Т/с «Опер за викликом-5»
19.55 Х/ф «Морський піхотинець-2»
21.50 Х/ф «Війна світів» (12+)

0.00 Т/с «Хід коня» (12+)
1.50 «Вражаючі історії ТСН»
3.20 «Загублений світ»
НТН
5.00 «Правда життя. Професійні байки»
6.00 «Речдок» (12+)
8.45 «Випадковий свідок. Навколо світу»
9.20 «Випадковий свідок. Катастрофи»
9.40 «Випадковий свідок»
11.10 «Речдок» (12+)
12.50 «Випадковий свідок»
13.50 Т/с «Смерть у раю» (12+)

15.55 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю» (12+)
17.30 «Речдок» (12+)
19.20 Т/с «Смерть у раю» (12+)
21.20 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю» (12+)
23.55 «Речдок» (12+)
1.30 «Випадковий свідок»
3.00 «Речовий доказ» (12+)
Enter-фільм
6.00 «Речовий доказ» (12+)
9.00 «Україна вражає»
9.30 «Таємниці світу» (12+)
10.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
13.40 Т/с «Пуаро Агати Крісті»

17.30 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
21.00 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
23.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
1.00 «Речовий доказ» (12+)
2.00 Х/ф Маленьке життя
3.00 Марафон «Єдині новини»
ТЕТ
6.00 Одного разу під Полтавою
8.00 Моя суперродина
10.00 Х/ф «Диявол носить Прада»
12.00 Т/с «Баффі - винишувачка вампірів»
16.00 Дім моєї мрії
18.00 Т/с «Волонтери»

20.00 Х/ф «Люди Ікс: Апокаліпсис»
22.50 Х/ф «Люди - Ікс: Остання битва»
0.50 Х/ф «Віктор Франкенштейн»
Канал «1+1» Україна
6.30 «Сніданок з 1+1»
9.30 Мелодрама «Ловець снів»
13.10 «Мольфар 2»
17.15 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»
19.30 «Говорить вся країна» 160 с.
20.15 Мелодрама «Обіцянка богу»
22.15 Т/с «Доктор Хаус - 4»
0.10 Т/с «Морська поліція: Лос-Анджелес - 2»

Середа, 10 квітня

Схід Сонця **6:14** Захід **19:49**
Тривалість дня **13:34**

СТБ
7.00 Т/с «Черговий лікар» (12+)
8.55 Т/с «Комісар Рекс»
10.50 Т/с «Агенти справедливості»
13.30 Т/с «Сліпа» (12+)
17.05 Т/с «Слід» (12+)
18.55 Супермама (12+)
20.00 Т/с «Водна поліція» (12+)
22.00 Т/с «Черговий лікар» (12+)
0.00 Т/с «Агенти справедливості»

Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
6.15 Т/с «Опер за викликом-5» (12+)
8.10 Т/с «CSI: Місце злочину» (12+)
12.40 «Загублений світ»
15.45 Х/ф «Облівіон» (12+)
18.00 Т/с «Опер за викликом-5» (12+)
19.55 Х/ф «Морський піхотинець-3»
21.40 Х/ф «Король Ральф»

23.35 Т/с «Хід коня» (12+)
1.20 «Загублений світ»
НТН
5.05 «Правда життя. Професійні байки»
6.00 «Речдок» (12+)
8.45 «Випадковий свідок. Навколо світу»
9.20 «Випадковий свідок. Катастрофи»
9.40 «Випадковий свідок»
11.00 «Речдок» (12+)
12.50 «Випадковий свідок»
13.50 Т/с «Смерть у раю» (12+)
15.50 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю» (12+)

17.30 «Речдок» (12+)
19.20 Т/с «Смерть у раю» (12+)
21.20 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю» (12+)
23.50 «Речдок» (12+)
1.35 «Випадковий свідок»
Enter-фільм
6.00 «Речовий доказ» (12+)
9.00 «Україна вражає»
9.30 «Таємниці світу» (12+)
10.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
13.40 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
17.30 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
21.00 Т/с «Пуаро Агати Крісті»

Агати Крісті»
23.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
1.00 «Речовий доказ» (12+)
2.00 Х/ф Голод-33
3.30 Марафон «Єдині новини»
ТЕТ
6.00 Одного разу під Полтавою
8.00 Моя суперродина
10.00 Х/ф «Історія вічного кохання, або Попелюшка»
12.00 Т/с «Баффі - винишувачка вампірів»
16.00 Дім моєї мрії
18.00 Т/с «Волонтери»
20.00 Х/ф «Логан»

Росомаха»
22.45 Х/ф «Люди - Ікс: Початок. Росомаха»
0.50 Х/ф «Люди - Ікс: Перший клас»
Канал «1+1» Україна
6.30 «Сніданок з 1+1»
9.30 Мелодрама «Ловець снів»
13.10 «Мольфар 2»
17.15 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»
19.30 «Говорить вся країна» 161 с.
20.15 Мелодрама «Обіцянка богу»
22.15 Т/с «Доктор Хаус - 4»
0.10 Т/с «Морська поліція: Лос-Анджелес - 2»

Четвер, 11 квітня

Схід Сонця **6:12** Захід **19:50**
Тривалість дня **13:38**

СТБ
7.05 Т/с «Черговий лікар» (12+)
9.00 Т/с «Комісар Рекс»
10.55 Т/с «Агенти справедливості» (12+)
13.30 Т/с «Сліпа» (12+)
17.00 Т/с «Слід» (12+)
18.55 Супермама (12+)
20.00 Т/с «Водна поліція» (12+)
22.00 Т/с «Черговий лікар» (12+)

0.00 Т/с «Агенти справедливості»
Канал «2+2»
6.00 Т/с «Опер за викликом-5» (12+)
7.55 Т/с «CSI: Місце злочину» (12+)
12.15 «Загублений світ»
16.15 Х/ф «Люсі» (12+)
18.00 Т/с «Опер за викликом-5» (12+)
19.50 Х/ф «Морський піхотинець 4: Рухомі мішені» (12+)

21.35 Х/ф «Кришталеві черепи»
23.10 Т/с «Хід коня» (12+)
1.05 «Загублений світ»
НТН
5.00 «Правда життя. Професійні байки»
6.00 «Речдок» (12+)
8.40 «Випадковий свідок. Навколо світу»
9.15 «Випадковий свідок. Катастрофи»
9.35 «Випадковий свідок»
11.10 «Речдок» (12+)
12.50 «Випадковий свідок»
13.50 Т/с «Смерть у раю» (12+)

15.50 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю» (12+)
17.30 «Речдок» (12+)
19.20 Т/с «Смерть у раю» (12+)
21.20 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю» (12+)
23.55 «Речдок» (12+)
1.30 «Випадковий свідок»
Enter-фільм
6.00 «Речовий доказ»
9.00 Україна вражає
9.30 «Таємниці світу»
10.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
13.40 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
17.30 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»

21.00 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
23.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
1.00 «Речовий доказ» (12+)
2.00 Х/ф Поки є час
ТЕТ
6.00 Одного разу під Полтавою
8.00 Моя суперродина
10.00 М/ф «Енканто: Світ магії»
12.00 Т/с «Баффі - винишувачка вампірів»
16.00 Дім моєї мрії
18.00 Т/с «Волонтери»
20.00 Х/ф «Люди Ікс: Темний Фенікс»

22.10 Х/ф «Трон»
0.10 Х/ф «Люди Ікс: Дні минулого майбутнього»
2.30 Одного разу під Полтавою
Канал «1+1» Україна
6.30 «Сніданок з 1+1»
9.30 Мелодрама «Ловець снів»
13.10 «Мольфар 2»
17.15 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»
19.30 «Говорить вся країна» 162 с.
20.15 Мелодрама «Обіцянка богу»
22.15 Т/с «Доктор Хаус - 4»
0.10 Т/с «Морська поліція: Лос-Анджелес - 2»

П'ятниця, 12 квітня

Схід Сонця **6:10** Захід **19:52**
Тривалість дня **13:42**

СТБ
3.15 Т/с «Черговий лікар» (12+)
14.00 Т/с «Сліпа» (12+)
20.00 Т/с «Сліпа» (12+)
22.00 Т/с Кришталеві джерела (12+)
2.05 Т/с «Слід» (12+)
Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
6.20 Т/с «Опер за викликом-5» (12+)
8.10 Т/с «CSI: Місце злочину» (12+)
12.35 «Загублений світ»

14.50 Х/ф «Коммандо» (12+)
16.40 Х/ф «П'ятий елемент» (12+)
19.00 Х/ф «Той, що біжить лабіринтом» (12+)
21.05 Х/ф «Робін Гуд» 2010 г. (12+)
23.50 Х/ф «М'юті» (12+)
1.40 «Загублений світ»
3.30 «Вражаючі історії ТСН»
4.55 «Джедаї»

НТН
4.55 «Правда життя. Професійні байки»
6.00 «Речдок» (12+)
8.50 «Випадковий свідок. Навколо світу»
9.15 «Випадковий свідок. Катастрофи»
9.40 «Випадковий свідок»
11.15 «Речдок» (12+)
12.55 «Випадковий свідок»
13.50 Т/с «Смерть у раю» (12+)
15.50 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю» (12+)
17.30 «Речдок» (12+)
19.20 Т/с «Смерть у раю» (12+)

21.20 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю» (12+)
23.50 «Речдок» (12+)
1.30 «Випадковий свідок»
3.00 «Речовий доказ» (12+)
4.00 «Таємниці світу»
Enter-фільм
6.00 «Речовий доказ»
9.00 Україна вражає
9.30 «Таємниці світу»
10.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
13.40 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
17.30 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
21.00 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
23.00 Т/с «Суто англійські вбивства»

1.00 «Речовий доказ» (12+)
2.00 Х/ф Очікуючи вантаж на рейді Фучжоу біля Пагоди
ТЕТ
6.00 Одного разу під Полтавою
8.00 Я люблю Україну
9.50 Х/ф «Люди Ікс: Дні минулого майбутнього»
12.20 Х/ф «Люди Ікс: Апокаліпсис»
15.10 Х/ф «Логан: Росомаха»
18.00 Х/ф «Едвард Руки-Ножиці»
20.00 Ліга сміху. Волонтерський десант 3

0.00 Розсміши коміка
0.45 Одного разу під Полтавою
1.15 Танька і Володька
Канал «1+1» Україна
6.30 «Сніданок з 1+1»
9.30 Мелодрама «Ловець снів»
13.10 «Мольфар 2»
17.15 Драма «Жіночий лікар. Нове життя»
19.30 «Говорить вся країна» 163 с.
20.30 «Хоробрі серця»
22.30 Т/с «Доктор Хаус - 4»
0.25 Т/с «Морська поліція: Лос-Анджелес - 2»
2.15 «Одруження наосліп 2»

Субота, 13 квітня

Схід Сонця **6:08** Захід **19:54**
Тривалість дня **13:45**

СТБ
4.00 Т/с «Слід» (12+)
7.15 Т/с «Водна поліція» (12+)
7.55 Прокинься з Ектором
8.55 Неймовірна правда про зірок (12+)
10.05 Прокинься з Ектором
11.00 Т/с «Водна поліція» (12+)
19.00 МастерШеф
23.40 Детектор брехні (12+)
0.45 Т/с «Слід» (12+)

Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
8.10 «Загублений світ»
12.05 Х/ф «Морський піхотинець-2»
13.50 Х/ф «Морський піхотинець-2»
15.45 Х/ф «Морський піхотинець-3»
17.15 Х/ф «Морський піхотинець 4: Рухома мішень»
19.00 Х/ф «Той, що біжить лабіринтом: Випробування вогнем» (12+)

21.35 Х/ф «R.I.P.D. - Примарний патруль» (12+)
23.15 Х/ф «Диявольський масток» (16+)
1.40 Х/ф «Морський піхотинець» (12+)
3.00 «Вражаючі історії ТСН»
4.30 «Джедаї»
НТН
5.00 «Правда життя. Професійні байки»
6.00 «Речдок» (12+)
8.45 «Випадковий свідок»
11.30 «Винуватці війни» (12+)
11.55 «Останній день диктатора» (12+)
12.15 «Легенди карного розшуку»

13.20 Т/с «Смерть у раю» (12+)
17.30 «Речдок» (12+)
22.50 Т/с «Елементарно» (12+)
2.05 «Випадковий свідок»
2.50 «Речовий доказ» (12+)
3.55 «Таємниці світу»
Enter-фільм
6.00 «Речовий доказ» (12+)
9.00 Україна вражає
9.30 Правда життя
10.00 «Таємниці світу» (12+)
10.30 Т/с «Суто англійські вбивства»
12.20 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
16.00 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»

19.30 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
23.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
1.00 «Речовий доказ»
2.00 Х/ф «Загублене місто»
3.30 Марафон «Єдині новини»
ТЕТ
6.00 М/ф
6.25 М/ф «Табалуга»
8.10 М/ф «Моя незграбна фея»
9.50 М/ф «Піло та Стіч»
11.35 М/ф «Енканто: Світ магії»
13.20 М/ф «Лоракс»
15.00 Х/ф «Диявол носить Прада»
17.10 Х/ф «Візна наречених»

19.00 Україна наймовірних людей
20.50 Х/ф «Ван Гелсінг»
23.20 Х/ф «Я, робот»
1.40 Одного разу під Полтавою
Канал «1+1» Україна
6.30 «Життя відомих людей 2023»
6.45 Мелодрама «Дівчина з персиками»
10.45 Мелодрама «Обіцянка богу»
19.00 Мелодрама «Не можу забути тебе»
23.00 «Вечірній квартал 2023» 1 с.
1.00 Бойовик «Лен-кілер»
2.55 «Одруження наосліп 2» 3 с.

Неділя, 14 квітня

Схід Сонця **6:06** Захід **19:55**
Тривалість дня **13:49**

СТБ
4.15 Т/с «Слід» (12+)
9.15 МастерШеф
13.45 Супермама
18.00 Т/с «Повернення до себе» (12+)
21.55 ДНК. Свої (12+)
1.10 Т/с «Слід» (12+)
Канал «2+2»
6.00 «Джедаї»
7.50 «Загублений світ»
12.50 Х/ф «Перлини дракона: Еволюція» (12+)
14.20 Х/ф «Той, що

біжить лабіринтом»
16.25 Х/ф «Той, що біжить лабіринтом: Випробування вогнем» (12+)
19.00 Х/ф «Той, що біжить лабіринтом: Ліки від смерті» (12+)
21.50 Х/ф «Мисливці за скарбами»
0.00 Х/ф «Мертвий після прибуття» (16+)
1.55 Х/ф «Морський

піхотинець-2» (12+)
3.20 «Вражаючі історії ТСН»
НТН
4.50 «Правда життя. Професійні байки»
6.00 «Речдок» (12+)
7.45 Х/ф «Підозри містера Вічера. Єднальні узи»
9.30 Т/с «Смерть у раю» (12+)
17.30 «Речдок» (12+)
22.50 Т/с «Елементарно» (12+)
2.05 «Випадковий свідок»
Enter-фільм
6.00 «Речовий доказ»
9.00 Україна вражає
9.30 Правда життя (12+)

10.00 «Таємниці світу» (12+)
10.30 Т/с «Суто англійські вбивства»
12.20 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
16.00 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»
19.30 Т/с «Пуаро Агати Крісті»
23.00 Т/с «Суто англійські вбивства»
1.00 «Таємниці світу» (12+)
2.00 Х/ф Іван Франко
3.30 Марафон «Єдині новини»
ТЕТ
6.00 М/ф
6.40 Ближче до зірок
9.40 Україна наймо-

вірних людей
11.25 М/ф «Лоракс»
13.10 М/ф «Ранго»
15.10 Х/ф «Хто в домі «тато?»»
17.00 Х/ф «Хто в домі «тато?» 2»
19.00 Я люблю Україну
20.50 Х/ф «Авто-монстри»
22.50 Х/ф «Люди Ікс: Темний Фенікс»
1.00 Х/ф «Трон»
2.40 Танька і Володька
3.05 Одного разу під Полтавою
3.30 Країна У 2.2
3.50 Одного разу під Полтавою
4.15 Танька і Володька

4.35 Одного разу під Полтавою
5.00 Країна У 2.2
5.25 Одного разу під Полтавою
Канал «1+1» Україна
6.30 «Життя відомих людей 2023»
7.05 «Світ навиворіт»
18.55 «Вечірній квартал 2023» 2 с.
21.00 «Пісня мого життя» 7 с.
22.15 Бойовик «Операція «Фортуна»: Містечтво перемагати»
0.25 «Жіночий квартал 2021 №9»
1.45 «Одруження наосліп 2» 5 с.
2.50 «Одруження наосліп 2» 6 с.

Укргідрометцентр повідомив, яка погода буде у квітні

За інформацією Укргідрометцентру, середня місячна температура повітря у квітні перевищить норму на 1-1,5 градуса, однак не скрізь. Поталанить з теплом жителям Одещини, Вінниччини та більшості західних областей. Найімовірніше, тепліше за норму буде на Закарпатті, Хмельниччині, Буковині та в Івано-Франківській області. А от північній та ближчі до Карпат Львівська й Тернопільська області матимуть середньостатистичні показники температури, як і решта областей України. Очевидно, що температура норма в кожній області різна, а в середньому по країні це в нинішньому квітні 8-13 градусів тепла,

в гірських районах – 2-6 градусів тепла, тобто на 4-6 градусів тепліше, ніж у березні.
За даними багаторічних спостережень, абсолютний мінімум температури повітря у квітні становить 22 градуси морозу, в південній частині України – 5 градусів морозу. Абсолютний максимум температури – 33 градуси тепла, на високогір'ї Карпат – +22 градуси.
Як розповів нам заступник директора Укргідрометцентру Анатолій Прокопенко, для квітня, на відміну від березня, характерне швидке наростання тепла.
«Вже за кілька діб температура вдень підвищиться до +22-24 градусів. Але це корот-

кочасне потепління, потім дещо похолодає, хоча температурне тло залишиться вище норми. Середньомісячна температура у квітні зазвичай 7-11 градусів тепла, – зазначив Анатолій Прокопенко. – Квітень також характерний тим, що на всій території України починають гриміти грози. Під час прояснень ймовірні нічні заморозки, що не дивина, мінусові температури вночі та вранці зафіксовано метеорологами не лише у квітні, а навіть після 20 травня.
Місячна кількість опадів прогнозується 30-52 мм, в Карпатах місцями 60-89 мм. Це в межах норми і приблизно на 20% менше, ніж випало в березні.

**ІМЕННИНИ
за новим календарем
6-12 квітня**

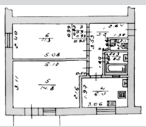


З днем Ангела!

- Іван, Сергій, Марія;
9 квітня — Вадим, Гаврило;
10 квітня — Григорій, Дмитро, Максим, Олександр, Терентій, Федір, Яків;
11 квітня — Іван, Микола, Прохор, Петро, Юхим, Яків;
12 квітня — Василь, Давид, Іван, Сергій, Марфа, Марія;

- 6 квітня** — Іван, Григорій, Павло, Севастьян, Петро, Яків;
7 квітня — Аркадій, Георгій, Данило, Петро, Євдокія;
8 квітня —

: : : : РЕКЛАМА ТА ОГОЛОШЕННЯ : : : :



ПРОДАЮ 2-КІМНАТУ КВАРТИРУ В МАКАРОВІ

3-й поверх 3-и поверхового цегляного будинку. Заг. площа 42,4 м.кв. 2 окремі кімнати, кухня, роздільний санвузол, коридор і балкон. Індивідуальний газовий котел, є електробойлер. Стан квартири жилий. Тихе місце. До школи і дитсадка близько 500 м. Розвинена інфраструктура. Тел.: 0964142052; 0507712028; 0674074648

коридор і балкон. Індивідуальний газовий котел, є електробойлер. Стан квартири жилий. Тихе місце. До школи і дитсадка близько 500 м. Розвинена інфраструктура. Тел.: 0964142052; 0507712028; 0674074648

Професійні ріелторські послуги з продажу Вашої нерухомості

Пропонуємо послуги з продажу та документального оформлення вашої нерухомості

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

Багаторічний досвід роботи, порядність, вигідні умови.

Наша адреса: смт Макарів, вул. Дмитрія Ростовського (колишня Фрунзе) №34.

Тел.: 096 414 20 52;

050 771 20 28; 067 407 46 48

Закупуємо ВРХ

Корів, телят, телиць, бичків, коней, лошаг. На м'ясо та на тримання.



Іван

Працюємо цілодобово.

096-58-97-650

073-58-97-650



ПРОДАЮ 2-КІМНАТУ КВАРТИРУ В МАКАРОВІ

В приватному будинку який розділений на 3 квартири. Загальна площа 56,3 м.кв., жила площа 32,6 м.кв. 2 кімнати, кухня, веранда та кладова.

Опалення: газовий котел. Централізована вода заведена на кухню. Є вигрібна яма. Асфальтована вулиця. Тихе місце. Є частка загальної землі під город. Стан квартири жилий. Поряд магазину «Фора». Інфраструктура. Тел.: 0964142052; 0507712028; 0674074648

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

Тел.: 050 771 20 28

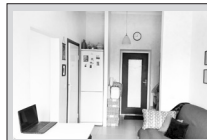
ПРОДАЮ МОТОБЛОК
«Кентавр»
(дизель, новий).
Дзвонити по тел.
067-981-80-17
з 12.00 до 21.00

КУПЛЮ БУДИНОК в Макарові
чи на території бувшого
Макарівського району.
Розгляну різні варіанти
в тому числі недобудови.
Тел.: 0964142052

КУПЛЮ КОРІВ,
КОНЕЙ,
МОЛОДНЯК.



ТЕЛ.: 067-410-54-71; 093-001-29-69



ПРОДАЮ 1-КІМНАТУ КВАРТИРУ В ГАВРОНЩИНІ

Другий поверх. Загальна

площа 32 м. кв. Автономне газове опалення. Сумісний санвузол. Жилий стан. Центр села. Магазины. Маршрутки на столицю. Від Києва близько 38 км. Тел.: 0964142052; 0507712028; 0674074648

ПРОДАЮ ДІЛЯНКУ 0,10 ГА У МАКАРОВІ

під житлове будівництво. Розташована по новій, забудовуваній вулиці. Лінія електропередач, до якої можна підключитися проходить поруч. Тихе місце, що обживається. Не далеко знаходиться Гавронщинське водосховище. Хороше транспортне сполучення. Тел.: 0964142052; 0507712028; 0674074648

ЗАГУБЛЕНИЙ військовий квиток серії УН №0228426, виданий 11 червня 1988 року Макарівським РВК Київської області на ім'я **ХАХЛЮКА Михайла Борисовича**, вважати недійсним

НА ЦЬОМУ МІСЦІ
МОЖЕ
БУТИ ВАШЕ
ОГОЛОШЕННЯ.
Тел. 068-129-32-90
super.makariv_visti@ukr.net

5 квітня - Перша конституція



Перша українська конституція була прийнята на зборах козацтва біля містечка Тягина на правому березі річки Дністер 5 квітня 1710 року.

Повна назва цього документа — «Договір та Встановлення прав і вольностей Війська Запорозького та всього вільного народу Малоросійського між Ясновельможним гетьманом Пилипом Орликом та між Генеральною старшиною, полков-

никами, а також названим Військом Запорозьким, що за давнім звичаєм і за військовими правилами схвалені обома сторонами вільним голосуванням і скріплені найяснішим гетьманом урочистою присягою».

Пилип Орлик був близьким до гетьмана генеральним писарем, котрого після смерті гетьмана Івана Мазепи було обрано на раді старшин його наступником. Конституція Пилипа Орлика - скорочена назва документу, що визначав права і обов'язки обраного гетьмана. Ще її інколи називають Бендерською конституцією тому що вона була прийнята українським козацтвом саме біля містечка Тягина на правому березі річки Дністер, а турецька назва цього містечка — Бендери, нині це територія Молдови.

МАГАЗИН «БУДІВЕЛЬНИЙ ДВОРИК»

Великі відділи побутової техніки, посуду, побутової хімії та текстилю відкрито у новій відбудованій торговій залі «Будівельний Дворик». Ціни - найнижчі в Макарівській громаді!



З РАДІСТЮ
ЧЕКАЄМО
ВАС ЗА АДРЕСОЮ:
смт Макарів,
вул. Шляхетська, 69.
Тел. 098 777 00 22
Пн-сб 8:00 - 19:00 год.;
Нд. 8:00 - 17:00 год.

: : : : ПОРАДИ ГОРОДНИКАМ : : : :

• ПОСІВНИЙ КАЛЕНДАР
НА КВІТЕНЬ 2024:

5-6 квітня - чудові дні для посадки картоплі, моркви, редьки, пастернаку, буряка та інших коренеплодів. Але не рекомендується висаджувати рослини, які плодоносять над землею. На ділянці можна посіяти шпинат та іншу зелень, у саду і квітнику варто зайнятися прищипкою і живцюванням, розмноженням рослин, підстриганням кущів і живоплоту.

7-9 квітня - дні молодика. Посівний календар не рекомендує працювати з рослинами. Можна полоти бур'яни і перекопувати ґрунт, заготовлювати субстрат.

10-14 квітня - родючі дати, коли можна сіяти і пересаджувати будь-які культури. Особливо добре приживуться прянощі та зелень, колючі чагарники (троянди, шипшина, малина), однорічні квіти, картопля. Можна полоти бур'яни, обрізати й білити дерева, зрізати квітки для букетів (вони надовго залишаться свіжими). Також дозволено збирати цибулини, коренеплоди та насіння для майбутніх посівів. Не рекомендується застосовувати отрутохімікати.

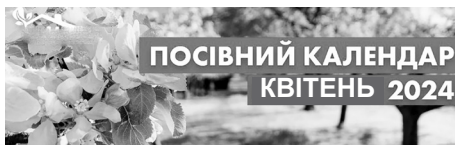
15-17 квітня - не дуже врожайні дні. З посівів добре приживуться посаджені в цей період полуниця, горох, конвалії, троянди і виноград. Посадка інших рослин - на ваш розсуд. Можна зайнятися прополкою, мульчуванням, підживленням рослин, заготовити живці, пересадити розсаду, підготувати ділянку під посіви. Невдало пройде боротьба зі шкідниками і гризунами.

18-20 квітня - хороші дні для посіву рослин, що плодоносять над землею, а також прянощів і зелені. Однак садити коренеплоди, такі як буряк і картоплю, не варто. Можна стригти газон, заготовлювати живці, обрізати хворі гілки та зайві пагони, білити дерева. Дуже хороші дні для підживлення і внесення добрив - вони будуть удвічі кориснішими.

21-22 квітня - вдалі дні для посіву кукурудзи, соняшнику та будь-яких зернових культур - льону, пшениці, амаранту тощо. На клумбі можна посадити багаторічні та вічнозелені квіти, на підвіконні - кактуси, орхідеї та пальми. Якщо пересадити на ділянку розсаду, то вона добре приживеться.

23-25 квітня - дні повного місяця. Місячний посівний календар не рекомендує працювати з рослинами. Можна косити траву, полоти бур'яни, обрізати і прищипувати рослини, готувати ділянку до посівів і мульчувати грядки.

26-30 квітня - прекрасні дні для посадки ірисів, хризантем, айстр, крокусів, глідюлусів, а також плодних дерев. На городі дадуть гарний урожай посаджені цього дня кабачки, баклажани, гарбуз, полуниця. Можна пересаджувати у відкритий ґрунт розсаду. Не варто обрізати рослини і пошкоджувати коріння - рани довго гоїтимуться.



	Помідори	9-23
	Огірки	9-23
	Горох, боби, квасоля	9-23
	Редис, редька	1-7, 25-30
	Перець солодкий, гіркий	9-23
	Морква, буряк селера, пастернак	1-7, 25-30
	Капуста	9-23
	Цибуля на зелень	9-23
	Кабачки, гарбуз, патисони	9-23
	Картопля	1-7, 25-30
	Зелень, салат	9-23
	Петрушка, селера, кріп	1-7, 25-30

• РОСЛИНИ ДЛЯ СПАЛЬНОЇ,
ЩОБ ПОЗБУТИСЯ БЕЗСОННЯ І
ВРАНЦІ ВІДЧУВАТИ СЕБЕ БАДЬОРИМ

Перша рослина, про яку йдеться, — це **лаванда**. З її ніжним ароматом і заспокійливими властивостями, лаванда давно відома своєю здатністю створювати атмосферу спокою і релаксації. Багато спа-салонів використовують олії лаванди для створення атмосфери блаженства і спокою. Ваша спальня теж може перетворитися на притулок спокою, якщо ви розмістите поруч із ліжком горщик із живою рослиною лаванди або пучок сушеної лаванди. Експерти підкреслюють, що додавання лаванди у ваш інтер'єр не тільки допоможе впоратися з безсонням, а й наповнить ваш простір неймовірним ароматом, який вас розслабить.

Друга рослина, **спатифілум**, або «жіноче щастя», як її ще називають, пропонує ще один спосіб поліпшити ваш сон. Ця витончена рослина, з її витонченим зеленим листям і ніжними білими квітами, не тільки прикрашає ваш інтер'єр, а й покращує якість повітря у вашій спальні. Фільтруючи повітря і збільшуючи вологість, спатифілум забезпечує вам легке дихання, що особливо важливо для тих, хто страждає від алергії або проблем з диханням уві сні. Спатифілум допоможе вам прокидатися більш відпочилими і підготовленими до нового дня.

• УСЕ НАСІННЯ НА РОЗСАДУ ЗІЙДЕ
МОМЕНТАЛЬНО: СЕКРЕТНА ХИТРИСТЬ
ДОСВІДЧЕНИХ ГОРОДНИКІВ

Багато городників просто замочують насіння на кілька годин у воді без жодних добавок. Однак, ефективність рідини для замочування насіння можна поліпшити. Для цього потрібно:

1 Підготувати відповідну ємність і налити в неї 1 л води.

2 Покласти у воду по 1 таблетці гліцину, аскорбінової, бурштинової та нікотинової кислоти і перемішати після їх розчинення.

3 Замочити насіння в розчині на кілька годин.

4 Дістати насіння і посіяти його в горщики або касети для розсади.

Розчин, що залишився після замочування насіння, чудово підійде як добриво для кімнатних рослин.

• ТАКИХ ВИШЕНЬ ВИ ЩЕ НЕ БАЧИЛИ:
ЧИМ ПОТРІБНО УДОБРИТИ
ФРУКТОВІ ДЕРЕВА НАВЕСНІ

Якщо вишню посадили не так давно, вона вже отримала всі необхідні речовини під час висадки. Однак, щоб сприяти зростанню і красивому формуванню, рекомендується внести органічні добрива. Компост, гній або органічні суміші будуть ідеальними джерелами поживних речовин.

Дорослі вишні старше 7 років

Для стимулювання росту і формування майбутнього врожаю слід використовувати органічні добрива. Вони сприятимуть зміцненню кореневої системи та підготовці дерева до майбутніх плодів.

Дерева, які вже радують вас плодами, потребують регулярного підживлення. Вносьте добрива 3-4 рази на рік, особливо під час активного росту і формування бруньок. Використовуйте збалансовані добрива, щоб забезпечити дерево всіма необхідними елементами. Можна брати як підгодівлю аміачну селітру.

Дерева, що перейшли 7-річний вік, потребують особливої уваги. Вносьте комплексне добриво щорічно навесні, перед початком активного росту. Це допоможе зберегти силу і життєздатність старого дерева та забезпечити багатий урожай.

Правильний догляд сприятиме здоров'ю дерева, його стійкості до захворювань і дасть вам можливість отримати багатий урожай. Весняна підготовка вишні до нового сезону – це запорука успішного росту і щедрого плодоношення.

Як правильно харчуватися навесні і на що звертати увагу



Розберімося, на що потрібно звертати увагу у нашому раціоні навесні, щоб не тільки забезпечити його всім необхідним, але й привести до ладу фігуру.

Як же хочеться, знявши з себе зимовий одяг, раптом виявитися стрункою, легкою, по-весняному новою! Але примірюючи весняний гардероб, раптом розумієш, що улюблена спідниця затісна, а джинси якось не так сидять... Починається пошук швидких методів скидання накопиченого за зиму. Час не чекає, тому у хід йдуть експресдієти, голдування, пігулки для схуднення. І ніхто не замислюється, що трохи ослаблений після зимової сплячки організм може сильно постраждати від непродуманих над ним дій.

Весна – не найкращий час для суворого дієт. Різка обмеження поживних речовин – білка, корисних жирів, складних вуглеводів, вітамінів і мінералів для організму, який після зими дуже часто буває ослабленим, може призвести до загострення хронічних захворювань або появи нових проблем зі здоров'ям. Постраждає і зовнішній вигляд – шкіра, волосся і нігті, які не стануть чекати, поки ви почнете їх нормально годувати знову.

Важливо пам'ятати, що весняне харчування треба не обмежувати, а навпаки розширювати – вводити якісні джерела вітамінів і мінералів, повноцінні білки і жири, харчові волокна.

Розберімося, на що потрібно

звертати увагу в нашому раціоні навесні, щоб не тільки забезпечити його всім необхідним, але й привести до ладу фігуру і влізти в ці «джинси, що сіли за зиму».

Капуста, буряк, морква, заморожені овочі, квашена капуста, трохи свіжих сирих овочів залишаються в нашому раціоні до пізньої весни. І хоча вітамінів в них стає менше, але мінералів та клітковини достатньо. Також можна збагатити свій вітамінний і мінеральний раціон пророслими насінням рослин і молодого зеленню, яка скоро почне з'являтися.

Фрукти і ягоди навесні менш різноманітні. Добре використовувати заморожені ягоди. З ними ми отримуємо органічні кислоти, аскорбінову кислоту, які потрібні для наших судин, шкіри і суглобів. Рекомендую їх додавати до страв, а не тільки варити з них компоти. Для напоїв найкраще використовувати шипшину. Можна використовувати як джерело аскорбінової кислоти цитрусові і киви. Вони тривало зберігають під своєю щільною шкіркою цей вітамін.

Яйця, птиця, морська риба, сир, вершкове масло, сметана важливі не лише вмістом білка і корисних жирів – основи імунітету, але і жиророзчинних вітамінів А, Д, Е. Вони відповідають за нашу кісткову систему, шкіру, волосся і нігті. Крім того, з цими продуктами надходить частина вітамінів групи В, кальцій, цинк, мідь, залізо, йод. Без них нормальний обмін речовин, робота імунної та ендокринної систем не можливі.

Крупи, бобові і хліб із борошна грубого помелу – джерела багатьох корисних речовин: рослинного білка, вітамінів і мінералів, харчових волокон. Але для того, щоб привести свою фігуру до ладу, потрібно виключити зі свого харчування білі булки, пи-

ріжки і каші швидкого приготування.

Ну і, звичайно ж, не варто забувати про рослинні олії холодного відтискання, горіхи і насіння. Вони будуть підтримувати імунну систему, утримувати вологу в нашій шкірі і надавати здоровий вигляд волоссю.

А ось що точно потрібно прибрати з весняного раціону, так це солодкі напої, пакетовані соки, кондитерські вироби, цукор. Вони не тільки заважають нашій імунній системі навесні, але і впливають на нашу фігуру. «Але як же без смаколиків?» – запитаете ви. У нас є сухофрукти, мед, чорний шоколад. Я думаю, що під час повноцінного харчування цього, в невеликій кількості, буде достатньо, щоб підсолодити наш раціон.

Щоб успішно втрачати зайву вагу, потрібен раціональний розклад харчування. Багато людей з якими спілкуюсь на консультаціях не можуть повірити, що для схуднення потрібно, по-перше, – їсти, а по-друге, – їсти регулярно. А по-третє, рівномірно розподілити калорії протягом дня.

Такий має бути ваш весняний курс на оновлення. Не забуваймо, що правильне харчування лише один із факторів приведення ваги до норми. Важливо достатньо рухатися, гуляти на свіжому повітрі, зайнятися фітнесом або танцями. Принаймні, у разі повноцінного харчування на це у вас вистачить сил.

Отже, що робимо? Переглядаємо своє харчування, прибираємо, ви самі знаєте що, з раціону, розділяємо всі корисні продукти на 3-4-5 прийомів... І поступово занурюємося в спорт. Вперед до доброго самопочуття і красивої фігури! Тоді не доведеться весь час худнути до весни, літа або будь-якої дати.

Всім смачної та здорової весни!

СМАЧНОГО!

Ситні рецепти без м'яса на кожен день ПІСНІ МЛИНЦІ НА ВОДІ БЕЗ ЯЄЦЬ

Інгредієнти: вода - 500 мл.; пшеничне борошно - 250 г.; цукор - 3 стол. л.; соняшникова олія - 2 стол.л.; сода харчова - на кінчику ножа; сіль - 0.5 чайн. л.

Приготування: Воду доведіть до кипіння й остудіть до кімнатної температури. Борошно просійте гіркою та додайте сіль і цукор. Поступово вливайте воду в борошно й одразу замішуйте, щоб не було грудочок. Зручно робити тісто блендером або вінчиком. За консистенцією воно має бути як рідка сметана.

Залиште тісто на 15 хвилин настоятися і вмішайте в нього 3 ложки олії. Сквороду добре розігрійте та змастіть олією. Смажте кожен млинець по 1-2 хвилини з кожного боку. Готові вироби накривайте кришкою від сквороди, щоб краї не обвітрився. Із зазначеної кількості інгредієнтів вийде близько 12 млинців.

ГУАКОМОЛЕ З АВОКАДО

Інгредієнти: стигле авокадо - 1 шт.; червона цибуля - 1 шт.; гострий перець (за бажанням) - 0.5 шт.; часник - 1 зубчик; лимон - 0.5 шт.; соняшникова олія нерафінована - 1 ст. л.; кінза або петрушка - 1 гілочка.

Приготування: Гуакомоле - це проста в приготуванні та корисна намазка з авокадо. Для приготування важливо вибрати стиглий і м'який на дотик авокадо. Очистіть його від шкірки, приберіть кісточку і розімніть м'якоть виделкою.

Часник, червону цибулю і гострий перець наріжте якомога дрібніше. Змішайте з авокадо, лимонним соком, олією і рубаною кінзою. Перемішайте масу до однорідності, посоліть і поперчіть за смаком. Зберігайте в холодильнику не більше 4 днів.

ПІСНІ ЧЕБУРЕКИ З ГРИБАМИ

Інгредієнти: вода - 130 мл.; сіль - 0.5 ч. л.; соняшникова олія - 4 ст. ложки.; борошно - 250 г.; печериці - 300 г.; цибуля - 1 шт.; сіль, перець за смаком.

Приготування: Борошно просійте гіркою на стіл. Додайте сіль і олію. Потім закип'ятіть воду й акуратно (щоб не обпектися) вмішайте окріп у борошно. Спочатку замішуйте тісто ложкою, а потім руками. Скачайте у велику кулю і залиште настоятися на 30 хвилин.

Гриби та цибулю дрібно наріжте й обсмажте на сквороді з олією до готовності. Розділіть тісто на 10 однакових частин і кожну розкачайте в тонке коло. На половину кола викладіть грибно начинку, складіть чебуреки навпіл і защипніть краї. Обсмажуйте вироби 1-2 хвилини з кожного боку на пательні з олією, або запікайте 10 хвилин за 180° у духовці.

КАРТОПЛЯНА ЗАПІКАНКА З ГРИБАМИ

Інгредієнти: картопля - 1,5 кг.; гриби - 200 г.; овочева суміш заморожена - 200 г.; цибуля - 1 шт.; морква - 1 шт.; часник - 2 зубч.; соняшникова олія - 4 стол. л.; зелень за смаком; сіль, перець, спеції за смаком.

Приготування: Картоплю почистити, нарізати і відварити до готовності. Розтовкти в пюре з невеликою кількістю води. На скворідці обсмажити до золотистого кольору цибулю, часник, моркву та овочеву суміш (овочі беріть на свій розсуд). Форму для випічки змастити олією і викласти половину пюре. Потім рівномірно розкласти смажені овочі та викласти другу половину пюре. Запікайте 30 хвилин за 180°, поки на запіканці не з'явиться золотиста скоринка.

Для зменшення калорійності страви овочі можна не смажити, а зварити.

Скільки волосин має випадати за день: розповідає лікар



Волосся – це не лише частина зовнішнього вигляду, але й важлива ознака нашого здоров'я.

Випадіння волосся – це невід'ємна частина природного циклу його росту. Знання про те, скільки волосся може випасти за день, допомагає визначи-

ти, чи відбуваються які-небудь аномалії у цьому процесі. Лікар швидкої допомоги Джо пояснює, що є нормальною кількістю під час випадіння волосся, та коли варто звернутися до фахівця по допомогу.

За словами лікаря, у середньому людина втрачає від 50 до 100 волосків за день. Це є частиною природного циклу росту волосся, який включає фази росту, спокою та випадіння.

Проте, коли кількість волосків перевищує 200 на день, це може свідчити про потенційні

проблеми зі здоров'ям волосся та шкіри голови.

Велика кількість волосся, що випало, може бути спричинена різними факторами: стрес, хвороби шкіри голови, неправильне харчування та гормональні зміни.

Розуміння нормального випадіння волосся є важливим складником здоров'я ваших волосся та шкіри голови. Тому важливо бути уважними до змін у кількості випадіння волосся та своєчасно звертатися за консультацією до дерматолога.

