

Графік відключення електроенергії на Макарівщині

стор. 2

Графік проведення особистого прийому громадян старостами сіл та селища Макарівської ОТГ

стор. 3

Про спорт

стор. 5

Телепрограма

стор. 8-9

Анекдоти, гороскоп та гімнастика для мозку

стор. 11

Газета виходить з 10 січня 1932 року

№21 (11180), 4 червня 2021

# МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ



## СТАРТУВАВ 10-Й КОНКУРС «КРАЦІ ПРАКТИКИ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ»

Міністерство розвитку громад та територій України оголошує про початок конкурсу «Кращі практики місцевого самоврядування» у 2021 році. Партнером Мінрегіону з проведення Конкурсу є Програма Ради Європи «Децентралізація і реформа публічної адміністрації в Україні». До участі запрошуються органи місцевого самоврядування Київської області.

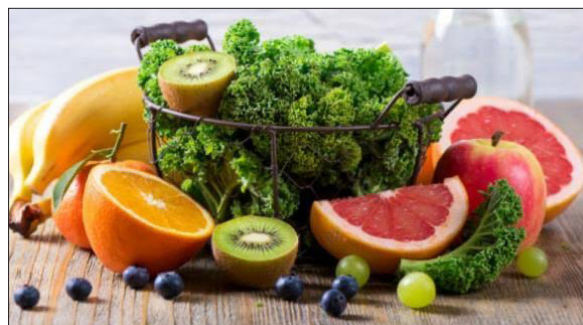
стор. 2



## ЧИ МОЖУТЬ ЗАБРАТИ ЖИТЛО ЗА ЧУЖІ БОРГИ?

Ситуації, коли з людини вимагають повернути чужі кредити та погрожують відібрати житло, стали доволі частими. Так що ж робити у такому випадку та чи можуть забрати житло за чужі борги – консультує фахівець «Макарівське бюро правової допомоги» Вишневецького місцевого центру з надання БВПД Тарас Бенедіктов.

стор. 3



## ЯК ХАРЧУВАТИСЯ, ЩОБ ЗАВЖДИ БУТИ ЕНЕРГІЙНИМ?

Так буває: висипався, відпочиваєш, а в підсумку все одно не відчуваєш себе бадьорим. У чому ж справа?

Одна з можливих причин - це неправильне харчування. Тож які продукти вживати краще, аби бути енергійним?

стор. 6

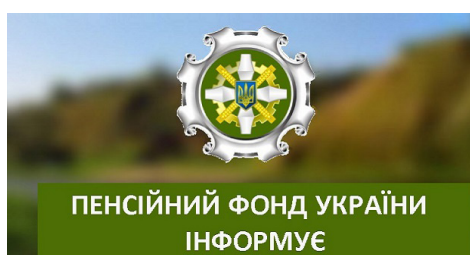


## БОРОЗНЯК: ЯК ПОБОРОТИ ШКІДНИКА?

Прихід теплоти та гарної погоди – це не лише природна краса, насолода порою року та буяння дерев і всіх рослин. Деколи разом із теплом до нас приходять не дуже приємні «сюрпризи». З настанням тепла на земельних ділянках з'являються всім відомі хрущі...

стор. 7

## ПЕРЕРАХУНОК ПЕНСІЇ ПРАЦЮЮЧИМ ПЕНСІОНЕРАМ



У 2021 році проведені перерахунки пенсій згідно частини 4 статті 42 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» працюючим пенсіонерам.

Оскільки дані до реєстру застрахованих осіб про страховий стаж за січень-лютий 2021 року надійшли у складі єдиної звітності зі сплати податку на доходи фізичних осіб та єдиного соціального внеску наприкінці травня 2021, такий перерахунок

проведений у травні поточного року, але з доплатою з 1 квітня 2021 року

У разі, якщо пенсіонер після призначення (перерахунку) пенсії набув менше 24 місяців страхового стажу, перерахунок пенсії проводиться не раніше, ніж через два роки після призначення (попереднього перерахунку) з урахуванням страхового стажу, набутого після її призначення (попереднього перерахунку).

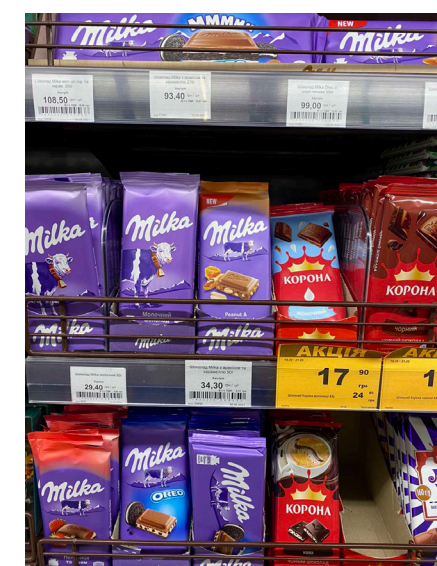
Разом з тим, визначається, чи залишати той заробіток, що був при призначенні (попередньому перерахунку) пенсії, чи враховувати заробіток, який особа отримала за роботу після призначення (попереднього перерахунку) пенсії. При цьому заробітна плата враховується за періоди страхового стажу, зазначені в частині першій ст. 40 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування». Але в будь-якому випадку застосовується показник середньої заробітної плати (доходу), який враховувався під час призначення (попереднього перерахунку) пенсії.

Наталія ЖИВАГА,  
заступник начальника  
відділу обслуговування громадян  
№ 12  
(сервісний центр)  
управління обслуговування  
громадян  
ГУПФУ у Київській області



## Які ціни на шоколад в Макаріві?

Солодощі – гарний подарунок чи частування, а також непоганий додаток до чаю чи кави. Смаколиків існує дуже багато, але одним із безперечних фаворитів є шоколад. Тож сьогодні поговоримо про ціни на цей продукт в Макаріві.



Почнемо по класиці із «АТБ-Маркету». Так, шоколад молочний «Рошен» тут коштує 20,30 грн, а шоколад «Рошен» з горіхами 24,90 грн. «Millennium» з горіхами має ціну в 30,30 грн, а «Millennium Mousse» за знижкою коштує 18,50 грн ( без знижки – 29 грн). Шоколад «Корона Максфан» тут має ціну – 44,40 грн, «Корона» молочний та чорний за знижкою – 16,90 грн та 15,90 грн відповідно. «Millennium» пористий зі знижкою коштує 17,20 грн, а «Рошен» пористий – 18,90 грн. Шоколад «Рошен Ласті» має ціну 61,90 грн.

Що ж до «Фори», то тут ситуація така: шоколад молочний «Рошен» тут має ціну – 22,99 грн, «Рошен» з горіхами – 26,49 грн, а «Рошен» пористий – 21,49 грн. Також «Рошен Ласті» обійдеться в 79,99 грн. «Millennium» з горіхами має ціну в 36,69 грн, а «Millennium Mousse» - 35,59 грн. Шоколад «Корона» молочний обійдеться в 26,39 грн, «Корона» з цілими горіхами – 37,99 грн, а «Корона» пористий – 26,39 грн.

Тепер поговоримо про «Бджілку». Так, тут ціни такі: шоколад «Рошен» молочний обійдеться в 23,10 грн, «Рошен» з горіхами за знижкою – 24,90 грн, а «Рошен» пористий має ціну в 22,50 грн. «Рошен Ласті» з цілими лісовими горіхами обійдеться в 79,90 грн, а «Рошен Ласті» з печивом – 69,90 грн. У той же час «Корона» чорний та молочний за знижкою обійдуться в 17,90 грн, а «Корона Максфан» - 52,20 грн ( без знижки).

Як висновок можна сказати, що найнижчі ціни – в «АТБ», а найвищі – у «Фори». Але у всіх магазинах асортимент шоколаду досить широкий, є з чого вибрати.





## В Україні з'явиться Президентський університет. Навчання почнеться у 2023 році

Президент України Володимир Зеленський презентував концепцію Президентського університету в Києві під час Форуму «Україна 30. Освіта і наука». Студенти отримають можливість стажування в Україні та за кордоном, реалізувати власні наукові проекти, а після закінчення навчання — офіційне працевлаштування. Навчання за 6 напрямками розпочнеться у 2023 році.

Про це повідомляє Урядовий портал. «Країна, яка прагне бути конкурентоспроможною в сучасному світі, має визначити освіту та науку своїми стратегічними сферами. Адже розвиток демократичного, успішного, активного суспільства, будь-яких сфер — безпека й оборона, завжди актуальна економіка, медицина, промисловість, IT чи агро — все це неможливо без наших добре освічених, ерудованих, креативних громадян», — розповів Президент України Володимир Зеленський.

Мінцифра підтримує ініціативу Президента щодо створення нового сучасного університету. Команда Мінцифри працюватиме над освітнім напрямом «Інформаційні технології, кібербезпека та штучний інтелект».

«Цифровізація всіх сфер — нові реалії світу. Для побудови успішної цифрової держави потрібно постійно залучати нових кваліфікованих спеціалістів. Зокрема, у сферах кіберзахисту, аналізу даних, штучного інтелекту, роботи з державними реєстрами та захистом персональних даних. Віримо, що Президентський університет — це новий шлях до власної success story в цифровізації», — розповів Віце-прем'єр-міністр — Міністр цифрової трансформації Михайло Федоров під час презентації.

В університеті впроваджуватимуться інноваційні спеціальності. Освітній процес буде побудований відповідно до науково-технічного прогресу. Серед головних освітніх напрямків — інформаційні технології, кібербезпека та штучний інтелект; нанотехнології; аерокосмічні технології; біотехнології та науки про здоров'я; енергетичні технології; глобалізація та міжнародні комунікації.



## УВАГА! ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ ДО УВАГИ МЕШКАНЦІВ МАКАРІВЩИНИ!

За повідомленням офіційного сайту «ДТЕК Київські регіональні електромережі» 5–12 червня 2021 р. будуть проводитися планові технічні роботи на електромережах Макарівщини:

**5 червня 2021 р.**

**Великий Карашин:** Київська, Костопільська, Кузнецова, Косівська, Ровенська, Дубнівська, Острозького, Жовтнева, Дружби, Будівельна

**Березівка:** Житомирська, Лесі України, Архітектурна (з 9.00 год. до 19.00 год.)

**6 червня 2021 р.**

**Великий Карашин:** Київська, Костопільська, Кузнецова, Косівська, Ровенська, Дубнівська, Острозького, Жовтнева, Дружби, Будівельна

**Березівка:** Житомирська, Лесі України, Архітектурна (з 9.00 год. до 19.00 год.)

**6.06.2021**

**Копилів:** Житомирська, Київська, Механізаторів, Жовтнева, Шевченка, Макарівська, Заводська, Білоцерківська, Мигринівка, Садова, Польова, Лісова, Ватутіна, Шовковична, Перемоги

**Северинівка:** Нова

**Макарів:** Шаплива (з 9.00 год. до 12.00 год.)

**6 червня 2021 р.**

**Копилів:** Житомирська, Київська, Механізаторів, Жовтнева, Шевченка, Макарівська, Заводська, Білоцерківська, Мигринівка, Садова, Польова, Лісова, Ватутіна, Шовковична, Перемоги

**Северинівка:** Нова

**Макарів:** Шаплива (з 10.00 год. до 17.00 год.)

**7 червня 2021 р.**

**Мар'янівка:** Шкільна, Тельмана, Пролетарська, Колгоспна, Піонерська, Леніна (9.00 год. до 17.00 год.)

**7 червня 2021 р.**

**Осиново:** Чапаєва, Ватутіна, Ватутіна пров., Київська, Івана Мазепи, Горького

**Великий Карашин:** Київська, Костопільська, Кузнецова, Косівська, Ровенська, Дубнівська, Острозького, Жовтнева, Дружби, Будівельна (з 9.00 год. до 19.00 год.)

**8 червня 2021 р.**

**Мар'янівка:** Шкільна, Тельмана, Пролетарська, Колгоспна, Піонерська, Леніна (з 9.00 год. до 17.00 год.)

У цей період **МОЖЛИВЕ** відключення електроенергії на вулицях зазначених населених пунктів!

**8 червня 2021 р.**

**Бишів:** Підгаївська, Підгаївський з 9 по 19 год

**9 червня 2021 р.**

**Мар'янівка:** Шкільна, Тельмана, Пролетарська, Колгоспна, Піонерська, Леніна

(з 9.00 год. до 17.00 год.)

**9 червня 2021 р.**

**Грузьке:** Піонерська, Леніна, Заводська, Ватутіна

**Бишів:** Брусилівська

**Козичанка:** Шевченка (з 9.00 год. до 19.00 год.)

**10 червня 2021 р.**

**Мар'янівка:** Шкільна, Тельмана, Пролетарська, Колгоспна, Піонерська, Леніна

(з 9.00 год. до 17.00 год.)

**10 червня 2021 р.**

**Червона Слобода:** Лесі України, Лісовий, Заводська, Дружби, Садова, Лісова

**Пашківка:** Шевченка (з 9.00 год. до 19.00 год.)

**10 червня 2021 р.**

**Мар'янівка:** Залізнична, Агробудівельна, Бродівська, Леніна, Пролетарська, Кірова, Львівська, Шкільна, Тельмана, Колгоспна, Піонерська, (з 10.00 год. до 18.00 год.)

**11 червня 2021 р.**

**Мар'янівка:** Шкільна, Тельмана, Пролетарська, Колгоспна, Піонерська, Леніна

(з 9.00 год. до 17.00 год.)

**11 червня 2021 р.**

**Червона Слобода:** Лесі України, Лісовий, Заводська, Дружби, Садова, Лісова

**Пашківка:** Шевченка (з 9.00 год. до 19.00 год.)

**11 червня 2021 р.**

**Червона Слобода:** Лесі України, Лісовий, Заводська, Дружби, Садова, Лісова

**Пашківка:** Шевченка (з 9.00 год. до 19.00 год.)

**11 червня 2021 р.**

**Мар'янівка:** Залізнична, Агробудівельна, Бродівська, Леніна, Пролетарська, Кірова, Львівська, Шкільна, Тельмана, Колгоспна, Піонерська, (з 10.00 год. до 18.00 год.)

**12 червня 2021 р.**

**Червона Слобода:** Лесі України, Лісовий, Заводська, Дружби, Садова, Лісова

**Пашківка:** Шевченка (з 9.00 год. до 19.00 год.)

(з 9.00 год. до 19.00 год.)

## Новини з Київської обласної ради

### Стартував 10-й конкурс «Кращі практики місцевого самоврядування»

Міністерство розвитку громад та територій України оголошує про початок конкурсу «Кращі практики місцевого самоврядування» у 2021 році. Партнером Мінрегіону з проведення Конкурсу є Програма Ради Європи «Децентралізація і реформа публічної адміністрації в Україні». До участі запрошуються органи місцевого самоврядування Київської області.

Цьогоріч конкурс проходить за такими тематичними блоками:

#### 1. Згуртованість громади

Практики мають демонструвати належний рівень консолідації населення громади, умови, які створила місцева влада для забезпечення згуртованості та рівних можливостей для самореалізації кожної суспільної групи, зокрема тих, які проживають за межами адміністративних центрів територіальної громади.

Це можуть бути практики:

- формування локальної ідентичності (за соціально-економічними й культурно-історичними критеріями);
- партнерських відносин між місцевою владою, бізнесом та громадським сектором;
- бізнес-ініціатив, стартапів для включення молоді у процеси місцевого соціально-економічного розвитку та стимулювання її залишитися в громаді;
- кооперативів як драйверів розвитку та згуртованості громади.

**2. Організація системи надання медичних послуг на місцевому рівні в контексті реформи системи охорони здоров'я**

З кожним роком повноваження органів місцевого самоврядування базового рівня в сфері охорони здоров'я розширюються, що вимагає швидкого реагування на нові виклики і пошуку практичних та ефективних рішень.

Приклади практик:

- кадрове забезпечення та розвиток/оптимізація мережі закладів охорони здоров'я;
- розвиток медичної інфраструктури, матеріально-технічне забезпечення та доступність медичних послуг;
- безпечне та безперервне надання медичної допомоги на амбулаторному етапі чи забезпечення логістики життєво необхідних лікарських засобів;
- місцеві програми з промоції здорового способу життя із залученням громадських організацій та навчальні програми для медичного персоналу щодо ведення медичної та підприємницької діяльності;
- безперебійне транспортування пацієнтів/ток та медичного персоналу до місць надання медичних послуг;
- ефективні рішення щодо контролю та подолання поширення захворюваності на Covid-19 на місцевому рівні, зокрема, через

інструменти міжмуніципальної співпраці

- співпраця з органами державної влади.

**3. Реалізація проєктів стратегічного розвитку**

Увагу варто зосередити на тих практиках, що мають сталі результати та довгостроковий вплив впроваджених проєктів, затверджених Стратегією розвитку громади або області, з описом конкретних прикладів того, як досягнення визначених цілей принесло позитивні зміни: створення загальних умов для відтворення робочих місць/зайнятості населення; забезпечення сприятливого середовища для розвитку соціальних ініціатив/волонтерства; зацікавленість бізнесу в тих напрямках, які раніше вважались неперспективними.

Приклади практик:

- зміцнення інвестиційної спроможності/привабливості громади;
- ефект доміно або принцип «Гроші йдуть до грошей»;
- створення просторів для спільної роботи, обміну досвідом і реалізації продукції;
- розвиток територій, віддалених від адміністративного центру територіальної громади;
- міжмуніципальне співробітництво в контексті розвитку діалогу і партнерства задля якісних послуг в громаді;
- збереження/посилення конкурентоспроможності культурної та туристичної індустрії.

**До уваги учасників Конкурсу.**

Конкурс проводиться відповідно до наказу Мінрегіону № 118 від 19.05.2021, яким затверджено оновлену форму заявки (<https://www.minregion.gov.ua/press/news/minregion-zaproshuye-gromady-do-uchasti-u-shhorichnomu-konkursi-krashhi-praktyky-miscevogo-samovryaduvannya/>).

Організатор просить органи місцевого самоврядування дотримуватися саме такого формату під час підготовки практик до участі в Конкурсі.

Більше про Конкурс можна дізнатися за посиланням: [https://www.minregion.gov.ua/wp-content/uploads/2021/05/krashhi-praktyky-21\\_buklet.pdf](https://www.minregion.gov.ua/wp-content/uploads/2021/05/krashhi-praktyky-21_buklet.pdf)



інструменти міжмуніципальної співпраці

- співпраця з органами державної влади.

**3. Реалізація проєктів стратегічного розвитку**

Увагу варто зосередити на тих практиках, що мають сталі результати та довгостроковий вплив впроваджених проєктів, затверджених Стратегією розвитку громади або області, з описом конкретних прикладів того, як досягнення визначених цілей принесло позитивні зміни: створення загальних умов для відтворення робочих місць/зайнятості населення; забезпечення сприятливого середовища для розвитку соціальних ініціатив/волонтерства; зацікавленість бізнесу в тих напрямках, які раніше вважались неперспективними.

Приклади практик:

- зміцнення інвестиційної спроможності/привабливості громади;
- ефект доміно або принцип «Гроші йдуть до грошей»;
- створення просторів для спільної роботи, обміну досвідом і реалізації продукції;
- розвиток територій, віддалених від адміністративного центру територіальної громади;
- міжмуніципальне співробітництво в контексті розвитку діалогу і партнерства задля якісних послуг в громаді;
- збереження/посилення конкурентоспроможності культурної та туристичної індустрії.

**До уваги учасників Конкурсу.**

Конкурс проводиться відповідно до наказу Мінрегіону № 118 від 19.05.2021, яким затверджено оновлену форму заявки (<https://www.minregion.gov.ua/press/news/minregion-zaproshuye-gromady-do-uchasti-u-shhorichnomu-konkursi-krashhi-praktyky-miscevogo-samovryaduvannya/>).

Організатор просить органи місцевого самоврядування дотримуватися саме такого формату під час підготовки практик до участі в Конкурсі.

Більше про Конкурс можна дізнатися за посиланням: [https://www.minregion.gov.ua/wp-content/uploads/2021/05/krashhi-praktyky-21\\_buklet.pdf](https://www.minregion.gov.ua/wp-content/uploads/2021/05/krashhi-praktyky-21_buklet.pdf)

## На Київщині стартував проєкт КРИЛА, що навчатиме жінок заробляти і розвиватися



На Київщині розпочав роботу проєкт КРИЛА (Жінки залучені: шлях до зростання та економічної безпеки), який втілює організація Пакт за підтримки Уряду Канади. У рамках проєкту 700 жінок, переважно з сільських місцевостей області, пройдуть навчання, зможуть визначитися зі своїми професійними цілями і пріоритетами та підготуються до успішного працевлаштування або започаткування власної справи, отримають менторську підтримку та доступ до фінансування.

Протягом чотирьох років проєкт працюватиме у п'яти територіальних громадах: Обухівській, Баришівській, Ржищівській, Узинській та Васильківській.

«Мета проєкту – покращити економічне благополуччя сільських жінок, жінок з інвалідністю, постраждалих від домашнього

насильства, ветеранок, дружин ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та інших. Ми очікуємо, що навчання та підтримка у рамках проєкту допоможе жінкам та їхнім громадам. Адже завдяки залученню жінок до роботи, а також розвитку їхніх власних бізнес-ініціатив зростатиме загальний добробут громади», — розповідає Олеся Гальчинська, менеджерка проєкту КРИЛА.

Під час попереднього опитування жінки часто відзначали, що самостійно їм дуже важко знайти роботу. Проєкт пропонує пакет послуг для жінок, який включає три компоненти: програму «Майстерня можливостей» для мотивації, підтримки у вирішенні особистих проблем і визначенні власних пріоритетів; навчання навичкам працевлаштування для тих, хто після закінчення Майстерні

обрав шлях працевлаштування; та навчання бізнес навичкам для тих жінок, які оберуть шлях розвитку підприємництва. Жінки, які обрали шлях розвитку власної справи, матимуть можливість на конкурсній основі отримати стартовий капітал для започаткування бізнесу.

У травні вже розпочалася перша «Майстерня можливостей». Мешканки Київщини ще зможуть подати заявки на участь: наступний набір стартує у вересні-2021.





## Обласна депутатка Галина Єрко закликала своїх колег та керівників громад підтримати талановитих дітей та молодь

До Дня захисту дітей в документ-сервісі "Готово" відкрилася художня виставка депутатки Київської обласної ради Галини Єрко «Цвіт дитинства», яка присвячена підтримці талановитих дітей та молодь.

Таким чином депутатка хоче привернути особливу увагу до дітей та підлітків, які виховуються одним з батьків чи опікунами, до дітей-сиріт, які потребують значної підтримки та уваги з боку громади і держави.

«Я закликаю депутатів усіх рівнів Київської області, голів територіальних громад, старост підтримати обдарованих і креативних дітей з малозабезпечених родин, соціально-незахищених категорій, тих, які через фінансові труднощі самотужки не можуть організувати собі виставки і допомогти їм це зробити. Давайте разом дамо їм шанс презентувати себе і свій талант», - наголошує Галина Єрко.

Локацію для робіт юних талантів пропонує Комунальне підприємство Київської обласної ради «ГОТОВО».

«Діти - це наше майбутнє і ми пишаємося, що на Київщині і загалом в Україні проживає безліч талановитих дітей,



які стають переможцями олімпіад, різноманітних конкурсів, фестивалів, змагань. Висловлюємо слова подяки батькам, які роблять все можливе, щоб діти росли здоровими та щасливими. Педагогам, які за родом своєї діяльності та за покликом серця допомагають дітям реалізувати себе й досягти успіху. Особлива подяка багатодітним сім'ям та опікунам, що оточують теплом і турботою дітей й дають можливість розвиватися в гармонії та любові. І тим дітям, які потребують нашої допомоги, ми повинні їй дати, подарувати шанс, можливість відчутти себе щасливими. Адже, чужих дітей не буває», - зазначає генеральна директорка Анастасія Кузмицька.

День захисту дітей - це не тільки веселе свято для самих дітей, це і нагадування суспільству, а от же і всім нам, про необхідність захисту прав дитини, щоб всі діти росли щасливими, мали можливість вчитися, займатися улюбленою справою, а в майбутньому стати чудовими батьками й громадянами своєї країни.

## Чи можуть забрати житло за чужі борги?

**БЕЗОПЛАТНА  
ПРАВОВА  
ДОПОМОГА**

Ситуації, коли з людини вимагають повернути чужі кредити та погрожують відібрати житло, стали доволі частими. Так що ж робити у такому випадку та чи можуть забрати житло за чужі борги – консультує фахівець «Макарівське бюро правової допомоги» Вишневецького місцевого центру з надання БВПД Тарас Бенедіктов.

Якщо вам надходять дзвінки чи смс-повідомлення стосовно боргу, який ви не брали, потрібно розуміти, що стати приводом для стягнення заборгованості у цій ситуації може, як правило, тільки в трьох випадках:

1. Якщо ви виступаєте поручителем по кредиту (уклали з банком договір поруки). У цьому випадку вам необхідно знати, що згідно зі статтею 554 Цивільного кодексу України поручительство припускає солідарну відповідальність боржника і поручителя за погашення боргу.

2. Якщо ви є дружиною / чоловіком боржника (необхідно врахувати, що відповідно до статті 65 Сімейного кодексу України при укладенні договорів одним із подружжя вважається, що він діє за згодою другого з подружжя. Дружина, чоловік має право на звернення до суду з позовом про визнання договору недійсним як такого, що укладений другим із подружжя без її, його згоди, якщо цей договір виходить за межі дрібного побутового. Водночас договір, укладений одним із подружжя в інтересах сім'ї, створює обов'язки для другого з подружжя, якщо майно, одержане за договором, використане в інтересах сім'ї).

3. Якщо ви – спадкоємець померлого боржника, і вже вступили в права спадщини, оскільки до складу спадщини входять усі права та обов'язки, що належали спадкодавцеві на момент відкриття спадщини і не припинилися внаслідок його смерті, за деяким виключенням (стаття 1218 Цивільного кодексу України).

У всіх інших випадках батьки, діти, брати, сестри, племінники, знайомі та інші не несуть відповідальності за борги своїх родичів.

Тому, якщо робітники фінансової установи телефонують щодо сплати кредитної заборгованості за договором, який ви не уклали, але були поручителем (уклали з банком договір поруки), та попереджають, що заберуть ваше житло, то це можливо у випадках:

– якщо боржник не виконав свої зобов'язання перед кредитором, тобто не повернув борг;

– якщо кредитор подав до суду позов про стягнення з вас кредитної заборгованості і суд ухвалив відповідне рішення;

– якщо держаний або приватний виконавець звернув стягнення на нерухоме майно (житло), але це можливо у разі відсутності у вас достатніх коштів для погашення боргу

чи рухомого майна та, якщо сума, що підлягає стягненню за виконавчим провадженням, перевищує 20 розмірів мінімальної заробітної плати (станом на 14.05.2021 – 120 тис. грн.).

Якщо вам надходять дзвінки чи смс-повідомлення стосовно кредитної заборгованості за договором, який ви не уклали та за яким не виступали поручителем, то повертати борг третій особі ви не зобов'язані та відібрати у вас житло ніхто не зможе, так як відсутня правова підстава. Найчастіше це спосіб, вживаний колекторами, щоб психологічно вплинути на самого недобросовісного боржника, розголосивши його недобросовісні дії з погашення боргу.

### Що робити у разі надокучливих дзвінків та смс-повідомлень?

Якщо вам надмірно дошкуляють настирливі дзвінки та повідомлення про повернення боргу, який ви не брали, дотримуйтесь наступних рекомендацій:

– дізнайтесь працівник, якої фінансової установи вам телефонує та перевірте, чи справжня ця організація. Перевірити таку інформацію можливо в Єдиному державному реєстрі юридичних осіб, фізичних осіб-підприємців та громадських формувань;

– дізнайтесь чому вам телефонують та попередьте про відповідальність за порушення Закону України «Про захист персональних даних». Номер телефону людини – це конфіденційні дані. Фінансова компанія та колектор не мають права на їх обробку без згоди власника;

– повідомте, що з боржником ви не спілкуєтесь, не бачитеся і не збираєтесь його шукати, щоб передати інформацію. Будуйте розмову спокійно, чітко та впевнено;

– зверніться з письмовою скаргою на адресу керівника цієї фінансової установи чи банку. У випадку якщо відповідні неправомірні дії продовжуються, ви маєте право звернутися до Національного банку України (шляхом: заповнення онлайн-форми за посиланням <https://bank.gov.ua/ua/consumer-protection/citizens-appeals>; направлення звернення на адресу електронної пошти: [nbu@bank.gov.ua](mailto:nbu@bank.gov.ua); здійснення дзвінка на номер контакт-центру 0 800 505 240);

– у разі відвертих погроз і образ – звернутися до поліції із заявою про відкриття кримінальної справи за однією зі статей Кримінального кодексу України – стаття 182 (порушення недоторканності приватного життя), стаття 189 (вимагання), стаття 190 (шахрайство), стаття 355 (примусування до виконання чи невиконання цивільно-правових зобов'язань).

У підсумку зазначу, що при виникненні ситуацій з надокучливими дзвінками про повернення боргу, який ви не брали, та з залякуваннями, що відберуть житло, слід зберігати спокій, приймати виважені рішення та за захистом своїх прав звертатися до фахівців. Памятайте, що ніхто без правових підстав не зможе забрати ваше житло.

У разі виникнення додаткових питань, а також з метою отримання більш детальної консультації, Ви можете звернутися з ПН по ЧТ - з 08:00 до 16:00, у ПТ з 08:00 до 15:00, СБ, НД-вих, до Макарівського бюро правової допомоги за адресою: вул. Димитрія Ростовського, 26, смт Макарів, Київська обл., 08001; тел. (04578) 6-01-90.

**Під час карантину – бажано за попереднім записом.**

**Електронна адреса: makarivske@legallaid.kiev.ua**

## ГРАФІК проведення особистого прийому громадян старостами сіл та селища Макарівської селищної ради на 2021 рік

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові, посада	Місце прийому	Дні тижня, (щомісячно) години прийому
1.	<b>ТКАЧЕНКО Ігор Сергійович</b> староста селища міського типу Кодра	вул. Центральна, 4, смт Кодра	понеділок, середа з 08:00-13:00
2.	<b>КИБУКЕВИЧ Анатолій Михайлович</b> староста с. Андріївка, Червона Гірка	вул. Меля. 114, с. Андріївка	середа, п'ятниця з 09:00-13:00
3.	<b>ЗАХАРЧЕНКО Костянтин Васильович</b> староста с. Борівка, Лисиця, Садки Строївка, Шнурів Ліс	вул. Центральна, 32, с. Борівка	середа з 09:00-13:00
4.	<b>ВОЛОШИН Петро Степанович</b> староста с. Великий Карашин, Малий Карашин	вул. Перемоги. 1а, с. Великий Карашин	понеділок, середа з 09:00-12:00
5.	<b>РЕМЕЗЕНКО Наталія Володимирівна</b> староста села Гавронщина	вул. Київська, 17 а, с. Гавронщина	вівторок, четвер з 10:00-13:00
6.	<b>ГЕРАСИМЕНКО Тетяна Іванівна</b> староста с. Забуяння, Волосінь, Макарівська Буда, Соболювка	вул. Незалежності, 44 б, с. Забуяння	середа, п'ятниця з 09:00-12:00
7.	<b>ПАВЛЕНКО Світлана Казимирівна</b> староста с. Колонщина, Березівка, Мар'янівка, Миколаївка	вул. Київська, 16, с. Колонщина	середа, п'ятниця з 08:00-13:00
8.	<b>СИЧ Людмила Миколаївна</b> староста села Комарівка	вул. Миру. 27, с. Комарівка	середа з 09:00-13:00
9.	<b>КРАВЧУК Олег Миколайович</b> староста с. Копилів, Северинівка	вул. Жовтнева, 57, с. Копилів	вівторок, четвер з 09:00-13:00
10.	<b>БУТРИМЕНКО Оксана Григорівна</b> староста с. Королівка, Новомірівка, Ферма	вул. Олександра Кравченка, 93-В, с. Королівка	середа з 09:00-17:00
11.	<b>РЕМЕНЬ Олена Василівна</b> староста с. Липівка, Лозовик	вул. Шевченка, 48, с. Липівка	середа з 09:00-13:00
12.	<b>ЄВТУШЕНКО Олександр Володимирович</b> староста с. Маковище, Вишеград	вул. Центральна, 59, с. Маковище	вівторок, середа з 09:00-13:00
13.	<b>БОЙКО Сергій Ігорович</b> староста села Мар'янівка	вул. Дрогобицька, 37а, с. Мар'янівка	середа з 08:00-13:00
14.	<b>СУХЕНКО Ольга Петрівна</b> староста села Мотижин	вул. Довгича, 2, с. Мотижин	понеділок, середа з 09:00-13:00
15.	<b>ТЕРЕХОВА Маргарита Стахіївна</b> староста с. Наливайківка, Почепин	вул. Центральна, 117а, с. Наливайківка	середа з 09:00-17:00
16.	<b>БАБЕНКО Любов Василівна</b> староста села Небелиця	вул. Миру, 11, с. Небелиця	середа з 09:00-13:00
17.	<b>НЕДАШКІВСЬКИЙ Юрій Олександрович</b> староста села Ніжиловичі	вул. Першотравнева, 4а, с. Ніжиловичі	вівторок, п'ятниця з 08:00-13:00
18.	<b>КРАВЧУК Ольга Миколаївна</b> староста с. Пашківка, Вітрівка	вул. Центральна, 5, с. Пашківка	вівторок, четвер з 09:00-13:00
19.	<b>ЛУК'ЯНЕНКО Валентина Олександрівна</b> староста села Плахтянка	вул. Кавказька, 1, с. Плахтянка	вівторок з 08:00-12:00 середа з 12:00-17:00
20.	<b>ЧАПІК Микола Васильович</b> староста села Рожів	вул. Дружби, 55 а, с. Рожів	середа, п'ятниця з 08:00-13:00
21.	<b>РОМАНЕНКО Олександр Олександрович</b> староста села Ситняки	вул. Миру, 145, с. Ситняки	середа з 09:00-13:00
22.	<b>РУБЕЦЬ Олена Андріївна</b> староста с. Фасова, Людвинівка	вул. Івана Франка, 73, с. Фасова	середа з 09:00-13:00
23.	<b>ПАНОВА Валентина Миколаївна</b> староста села Червона Слобода	вул. Лесі Українки, 91, с. Червона Слобода	середа, п'ятниця з 08:00-13:00



## 3 історії краєзнавчого руху на Київщині

28 травня вже в'яте Україна відзначила день краєзнавства, встановлений на честь першої Всеукраїнської конференції з краєзнавства, що розпочалася 28 травня 1925 року. Під час її роботи було створено Український комітет краєзнавства, більшість членів якого в 1930-ті роки стали жертвами сталінських репресій...

Відродження краєзнавчого руху і створення місцевих краєзнавчих осередків почалося у 60-х – 70-х роках ХХ століття. Саме в цей час понад 100 тис. літописців-дослідників рідного краю залучили до роботи над випуском «Історії міст і сіл Української РСР» у 26 томах, яка досі не має аналогів у світі (1340 статей з історіями обласних і районних центрів та інших значних населених пунктів, 8619 статей про всі селища міського типу та центри сільрад, уміщено 9 тисяч ілюстрацій). До створення книги був залучений урдженець Мостиць Віталій Михайлович Кулаковський. Але окрім енциклопедії було створено сотні альбомів з історії населених пунктів по всій Україні. На Макарівщині такі альбоми є чи не в кожному селі. Інформацію про їх авторів ще необхідно буде детально вивчити й систематизувати. У той же час відкрито перші краєзнавчі кімнати й музеї (Макарівський історичний музей – у 1967-му), засновано першу в радянській Україні пам'яткоохоронну організацію – Українське товариство охорони пам'яток історії та культури (УТОПІК).

В час національного піднесення, 27 березня 1990 року в Києві відбувся Перший Всеукраїнський краєзнавчий з'їзд, який заснував Всеукраїнську спілку краєзнавців (ВСК) – спадкоємицю традицій Українського комітету краєзнавства. Враховуючи здобутки краєзнавців-дослідників і значимість їхньої роботи у вихованні особистості, усвідомленні нею своєї національно-культурної приналежності – 16 жовтня 2008 року Кабінет Міністрів України своєю постановою надав статус національної Всеукраїнської спілки краєзнавців і відтоді вона іменується – Національна спілка краєзнавців України (НСКУ).

Цього року Київська обласна організація НСКУ відзначає своє 25-річчя. Київську обласну організацію Всеукраїнської спілки краєзнавців було створено 19 грудня 1996 року під час підготовки до проведення II з'їзду ВСК, що відбувся 25 грудня того ж року. Очолив КОО ВСК доктор історичних наук, заслужений працівник культури України Євген Михайлович Складенко.

У перші роки діяльності спілки на Київщині її члени активно готували і видавали краєзнавчу літературу, брали участь у підготовці довідника «Краєзнавці України». Актив обласної організації складали члени обласної організації УТОПІК, які здебільшого не розділяли діяльності цих організацій.

Проте, ще 1993 року на базі державного краєзнавчого музею в Фастові

було засновано перший міськрайонний осередок ВСК на Київщині (голова – Т.В. Неліна; В.Г. Балушок, Г.Г. Ковальчук, Л.Г. Чиговська, Л.К. Кириленко), в інших містах і районах області створювалися неформальні краєзнавчі гуртки і об'єднання, засновники і члени яких згодом долучилися до лав НСКУ. Так, перший краєзнавчий посібник «Люба земля моя, Макарівщина» побачив світ 1995 року. Його автором була майбутній член НСКУ Надія Василівна Ащенко. У 2003 р. до Київської обласної організації офіційно входило понад 40 активістів з 9 районів області, проте КОО ВСК не була зареєстрована відповідно до чинного законодавства.

У листопаді 2002 року була розпочата робота зі створення книги «Нариси

макарівський районний осередок спілки (голова – Є.В. Букет; В.В. Обухівський, Д.С. Нетреба), 19 квітня 2007 року – Бориспільський міськрайонний (голова – З.А. Вихрова; Л.А. Власенко, В.М. Литвин, А.С. Зиль, Н.В. Йова, Т.М. Гойда, Л.В. Пасенко), у вересні 2008 відповідно до нових правил переформовано й Фастівський міськрайонну краєзнавчу організацію.

8 липня 2008 року було проведено установчу конференцію зі створення Київської обласної організації ВСК у статусі творчої спілки. Головою обрано Євгена Михайловича Складенка, заступником голови – відповідальним секретарем правління – Наталію Іванівну Булаєвську. До правління також увійшли: Є.В. Букет, З.А. Вихрова, Л.Ф. Кравченко, А.Г. Кочур, Л.В. Куликовська, Т.В. Неліна, А.М. Плот-



Конференція в Бишеві. 16 грудня 2011 року

з історії Макарівського району». На щотижневих нарадах у приміщенні Макарівської райдержадміністрації, присвячених опрацюванню краєзнавчих матеріалів, зароджувався майбутній спілчанський осередок.

Презентація книги «Нариси з історії Макарівського району» відбулася в четвер, 15 березня 2007 року в залі засідань Головної ради УТОПІК на території Києво-Печерської Лаври. Участь у заході взяли: голова Київської обласної спілки краєзнавців професор, доктор історичних наук Євген Складенко, заступник голови українського товариства охорони пам'яток історії та культури Микола Пархоменко, директор музею археології НАН України, кандидат історичних наук Лариса Кулаковська, народний артист України Анатолій Паламаренко, заслужений художник України Анатолій Марчук, автори книги – Євген Букет і Валерій Обухівський, представники органів державної влади. Цього дня було ухвалено рішення про створення Макарівського районного осередку ВСК.

2007 року робота краєзнавчої спілки значно поживилася через зміну її правової форми із громадської організації на творчу спілку. Почалося організаційне оформлення її територіальних осередків і перереєстрація членства. Отже, 15 березня 2007 року було засновано Ма-



Під час макарівських історико-краєзнавчих читань

карова, М.І. Сікорський, А.М. Шафаренко. Президію правління було обрано в складі 5 осіб: Є.М. Складенко, Н.І. Булаєвська, Є.В. Букет, З.А. Вихрова, Т.В. Неліна. Проте, робота із легалізації діяльності

року проводила роботу по розбудові обласної організації: перереєстрація членів Всеукраїнської спілки краєзнавців; залучення в ряди Спілки нових членів; створення та організаційне оформлення первинних осередків. До лав Спілки в той час приєдналися Н.В. Ащенко, В.А. Гедз, І.Л. Годенков і Л.М. Шамота.

До кінця 2011 року було створено і організаційно оформлено 12 первинних осередків – у Фастівському, Макарівському, Бориспільському, Обухівському, Кагарлицькому, Броварському районах, містах Васильків і Білій Церкві, у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка, Інституті історії України НАН України, Національному педагогічному університеті імені М. Драгоманова, Інституті національної пам'яті. У Броварах видавалися газети «Броварська минувшина» (редактор – І.В. Доцин), «Краєзнавчий вісник» (редактор – Л. Кошелєва), під грифом спілки виходив науково-інформаційний бюлетень «Прес-музей» ФДКМ (редактор – Т.В. Неліна). Краєзнавчі матеріали охоче друкувала районна і обласна преса.

25 листопада історики, краєзнавці та пам'яткоохоронці Київщини зібралися до Макарова на «Макарівські історико-крає-

наві читання». Читання проходили в актовій залі районної гімназії. Свої доповіді для участі у конференції та публікації у збірнику надіслали багато відомих істориків та краєзнавців. А вже 16 грудня того ж року дослідників минувшини зібрав Бишев, де у приміщенні місцевої школи пройшла наукова історико-краєзнавча конференція «Магдебурзьке право на Київщині: історія та люди» до 430-річчя надання Магдебурзького права Бишеву. Це були найпомітніші краєзнавчі форуми на Київщині в той рік.

7 листопада 2012 року під час перших «Сікорських читань» відбулися установчі збори Переяславського міського осередку НСКУ (голова – О.В. Колибенко), який за кілька років став найбільшим місцевим осередком Спілки в Київській області.

Київська обласна організація Національної спілки краєзнавців України була зареєстрована Головним управлінням юстиції у Київській області (наказ № 516/5

від «25» червня 2012 року, свідоцтво №5) та 6 лютого 2013 року як юридична особа (код ЄДРПОУ 38605158). Крайня звітно-виборча конференція відбулася 23 грудня 2016 року, коли було обрано нині чинний склад керівних органів.

Зараз членами КОО НСКУ є понад 200 осіб. Найпомітнішими щорічними заходами є Всеукраїнський культурологічний форум «Сікорські читання» в Переяславі (з 2012 року), «Краєзнавчі читання імені Петра Лебедінцева» (з 1998 року) і «Краєзнавчі читання імені Лаврентія Похилевича» (з 2019 року) в Білій Церкві. Обласна організація і місцеві осередки постійно виступають організаторами і співорганізаторами історико-краєзнавчих конференцій, читань, «круглих столів», семінарів, експедицій, документальних виставок і презентацій краєзнавчої літератури.

Детальніше про роботу обласної організації можна дізнатися на офіційному сайті НСКУ: <http://nsku.org.ua/?cat=1>

**Євген БУКЕТ,**  
заступник голови  
КОО НСКУ,  
почесний краєзнавець  
України



Презентація книги і установчі збори Макарівського районного осередку ВСК, 15 березня 2007 р



## Два матчі – нуль очок

Обидві команди, що представляють Макарівщину на обласній арені, поступилися у своїх поєдинках

СК «Юніор» у Софіївській Борщагівці прогнозовано не здобув очок у матчі із «Джуніорсом». Із шести м'ячів три були проведені з пенальті – в «Джуніорса» з точки забивали Родрігеш Нівальдо та Дмитро Димнич, «Юніор» відповів забитим м'ячем Ярослава Шалона. Крім цього, у воротах «Юніора» відзначалися Олександр Бондаренко, Олексій Ремезовський та Андрій Васянович, а Сергій Шевчук, який є вихованцем макарівського футболу, взяв участь одразу у трьох результативних атаках команди зі Шпитків. У підсумку – 5:1 на користь «Джуніорса». В 10-му турі «Юніор» зустрічатиметься на виїзді із СК «Софія».

Фото Філла Хаудена.

№	Команда	І	В	Н	П	ЗМ	ПМ	РМ	О
1	Нива (Бузова)	9	7	2	0	26	2	24	23
2	Дружба (Мирівка)	9	7	2	0	24	2	22	23
3	Джуніорс (Шпитки)	9	6	2	1	27	7	20	20
4	Денгофф (Денихівка)	9	6	1	2	27	8	19	19
5	Колос (Пустоварівка)	9	5	2	2	14	7	7	17
6	Кудрівка (Ірпінь)	9	3	5	1	11	9	2	14
7	ФК Калинівка	9	3	2	4	9	17	-8	11
8	Сокіл (Мих.-Рубежівка)	9	2	3	4	10	15	-5	9
9	Софія (С.Борщагівка)	9	2	3	4	8	17	-9	9
10	Межигір'я (Нові Петрівці)	9	2	2	5	12	16	-4	8
11	Ронін (Лісне)	9	2	2	5	8	14	-6	8
12	Городок-1998 (Васильків)	9	2	1	6	9	23	-14	7
13	Юніор (Макарів)	9	2	0	7	8	27	-19	6
14	Динамо (Фастів)	9	0	1	8	3	32	-29	1

А наступного дня поступився у Першості Київщини кодрянський «Партизан». Власне, у звітному турі не дорахувалися очок ледь не всі команди з верхньої частини турнірної таблиці: гравці СК «Гатне» розгромили «Арсенал» 6:0, а у центральному матчі туру «Зоря Миронівщини» обіграла на своєму полі «Вертикаль-Обухів». На цьому і все – «Авангард» та «Дружба» розділили очки у Березані, «Вікторія» змогла вибороти нічию в Яготині. Навіть ФК «Іванків», який навіть на фоні боро-



№	Команда	І	В	Н	П	ЗМ	ПМ	РМ	О
1	СК Гатне	9	7	2	0	42	9	33	23
2	СК Вертикаль-Обухів	9	7	1	1	21	9	12	22
3	Авангард (Бзів)	9	6	2	1	21	9	12	20
4	Зоря Миронівщини	9	5	1	3	25	21	4	16
5	Партизан (Кодра)	9	4	3	2	23	15	8	15
6	Вікторія (Забір'я)	9	3	4	2	22	14	8	13
7	Дружба (Березань)	9	3	2	4	19	18	1	11
8	Заспа (Козин)	9	3	2	4	19	19	0	11
9	Арсенал-Мала Снітинка	9	3	2	4	13	20	-7	11
10	ФК Бородянка	9	2	4	3	13	14	-1	10
11	Кристал (Яготин)	9	3	1	5	21	23	-2	10
12	Альянс (Бровари)	9	2	1	6	7	26	-19	7
13	Ардис (Трилеси)	9	2	0	7	13	22	-9	6
14	ФК Іванків	9	0	1	8	5	45	-40	1



варського «Альянсу» був аутсайдером, вів у рахунку і втратив перемогу на четвертій компенсованій хвилині. «Партизан» же поступився «Ардису», пропустивши спершу на перших хвилинах матчу, а пізніше – двічі в дебюті другого тайму. Сенсаційна поразка в Трилесах з рахунком 3:0 опускає «Партизан» на 5-ту сходинку в турнірній таблиці. В наступному турі «Партизан» на своєму полі прийматиме гостей з Обухова.

Фото пресслужби ФК «Партизан».



## «ДЮСШ-Юніор» не зміг подолати першого етапу Кубка Київської області з футболу



Кубкові перегони обласного турніру у віковій категорії 2010/2011 року народження стартували 1 червня. У цій віковій категорії Макарів представляла команда «ДЮСШ-Юніор». На стадіоні «Машинобудів-



ник» у Фастові мали зустрічатися чотири команди, однак насправді їх було три: колективи Фастова, Макарова та Бородянки так і не дочекалися «Зміну» з Білої Церкви.

Першими зіграли між собою ДЮСШ УО (Фастів) та ДЮСШ (Бородянка). В напруженому матчі з рахунком 2:1 перемогу здобули господарі поля.

А в другому матчі на поле вийшли юні футболісти Макарова. У матчі проти команди з Бородянки очікувався напружений матч, однак вийшло інакше – напруга була хіба що у досить жорсткій грі. Бородянці двічі забивали до перерви, ще тричі – після неї, «ДЮСШ-Юніор» розмочити рахунку так і не зміг.

З таким самим рахунком 5:0 закінчився і другий матч «ДЮСШ-Юніор» – проти фастівського ДЮСШ УО. Щоправда, гра макарівчан у цьому матчі була значно кращою – вони створили не один момент, але в кожному з них для забитого м'яча не вистачало дециці... Таким чином «ДЮСШ-Юніор» припинає боротьбу за Кубок Київської області 2021 року.

## Стартували з перемог

ФК «Макарів» стартував з двох перемог у Кубку Київської області серед юнаків 2004/2005 року народження

30 травня стартував розіграш Кубка Київської області серед дитячо-юнацьких команд у найстаршій віковій категорії, де Макарівщину представляє ФК «Макарів».

Першими між собою зіграли ФК «Гостомель» та «ДЮСШ-Максимум». У напруженій боротьбі мінімальну перемогу з рахунком 1:0 здобула команда Гостомеля.

ФК «Макарів» 3:0 ФК «Гостомель»  
І.Хохлюк – О.Башинський, Є.Майстренко, Д.Делієв, А.Дуборез - А.Бельме-



На першому, груповому етапі, нашій команді протистояли учасники Першої ліги Київської області – ФК «Гостомель» та «ДЮСШ-Максимум» (Києво-Святошинський район, Боярка). Матчі пройшли в Боярці на стадіоні «Зеніт».

га, С.Романюк (П.Дьяконов), С.Олійник, О.Лещук (Б.Грищенко), І.Корівник (В.Титаренко) - В.Макаренко (М.Сидорук)

У другому матчі зустрілися ФК «Макарів» та ФК «Гостомель». Гра пройшла за помітної переваги команди з Мака-



рова – перші 15 хвилин ФК «Гостомель» був взагалі притиснутим до власних воріт. А дебютний м'яч для ФК «Макарів» забив Олександр Лещук, який розстріляв ворота після прострілу з правого флангу. Могли макарівчани забивати і більше, однак приберегли голи на другий тайм. Друга половина матчу також пройшла за переваги команди з Макарова, і чим ближче було до фінального свистка, тим вона ставала помітнішою – давалося взнати те, що команда Гостомеля грає другий матч поспіль. Логічним підсумком стали ще два забиті м'ячі наприкінці матчу, авторами яких стали Сергій Олійник та Владислав Макаренко. У підсумку – 3:0 на користь ФК «Макарів».

№	Команди	І	В	Н	П	М	О
1.	ФК «Макарів»	2	2	0	0	6-2	6
2.	ФК «Гостомель»	2	1	0	1	1-3	3
3.	«ДЮСШ-Максимум»	2	0	0	2	2-4	0

І.Хохлюк – О.Башинський, Є.Майстренко, Д.Делієв (В.Титаренко, М.Сидорук), А.Дуборез - А.Бельмега, С.Романюк, С.Олійник, О.Лещук (П.Дьяконов), І.Корівник (Б.Грищенко) - В.Макаренко

А от матч із командою Боярки нашій команді дався важче – тут вже макарівчани стали командою, яка грає другий поєдинок поспіль. Однак рахунок відкрив такий «Макарів»: ще в першому матчі багато хто наголошувати на тому, що голкіпер команди господарів грає досить ризиковано, занадто далеко виходячи в поле. Цим і скористався Владислав Ма-

каренко, який відправив м'яч до порожніх воріт. Тривожними вийшли останні хвилини першого тайму – місцеві гравці мали дві справді гарні нагоди зрівноважити рахунок, однак в обох випадках їм не вдалося точно пробити по воротах після навісу на дальню стійку. Продовжилась напружена гра і по перерві – гравці «ДЮСШ-Максимум» вперто не бажали йти поля без забитого м'яча, часом дойти небезпечно турбуючи наш захист та голкіпера. Однак забив знову «Макарів» – після подачі з кутового м'яча на дальній стійці отримав Владислав Макаренко, який забив гол ударом у ближній кут воріт. А в кінцівці матчу команди забивали ще три м'ячі – 7-й номер господарів сам пройшов двох захисників та перегравав голкіпера, а Макаренко оформив хет-трик, залишивши далеко позаду захисників після ривка з центру поля і перегравши голкіпера. За дві хвилини до фінального свистка господарі відквитали ще один м'яч – після штрафного удару та рикошету м'яч неприємно опустився в дальній кут воріт. Втім більше забитих м'ячів у матчі не було, і команда Макарова із двома перемогами вийшла до наступного етапу розіграшу Кубка області, який відбудеться 6 червня.

Сторінку підготував Андрій БУЛАХ



## Зірка тренера сяє в його вихованці

З 20 по 23 травня 2021 р. в Софії (Болгарія) пройшов 2-й Міжнародний семінар професійної ліги KWU (Всесвітній Союз Кіокушин-кан) – The 2nd KWU International professional league camp, в якому взяв участь технічний тренер СК «Арсенал», Олег Крамаренко.

Олег, разом з ще однією спортсменкою Анастасією Литвиненко (м. Каховка), представляли на цьому семінарі Всеукраїнську Федерацію Кіокушин-кан карате (Національний представник бранч-чіф (5 дан) Борис Миколайович Гладкий). Разом з українцями болгарська столиця збрала представників Болгарії, Росії, Білорусії, Сербії, Нідерландів, Германії, Іспанії, Казахстану, Португалії, Італії, Боснії і Герцоговини, Румунії.

Це вже четвертий семінар, який пройшов у цьому році. У зв'язку з карантинними обмеженнями, два семінари проводилися тільки для болгарських спортсменів і один був відкритий для всіх.

На зборах Всеукраїнської Федерації кіокушин-кан карате, яку я очолюю, саме Олега та Настю обрали для участі в цьому престижному заході, на який Болгарська Федерація кіокушин карате запрошує кращих з кращих спортсменів – повідомив бранч-чіф Борис Миколайович. – Олег, своєю наполегливою працею і сильним характером неодноразово демонстрував свою майстерність і професіоналізм. На разі, він є кандидатом в майстри спорту.

На сьогоднішній день на рахунок макарівця багато перемог і здобутків. Його знайомство з карате розпочалося ще в 6 років. Рік за роком, і вже в своє 10-річчя він став почесним членом збірної Кіокушин-кан України. Олег є багаторазовим чемпіоном України, призером чемпіонатів, турнірів, кубків України та Європи, учасник чемпіонату Світу, неодноразовий учасник міжнародних зборів та семінарів. В арсеналі юнака участь у більше ніж 80-ти різних змаганнях.

Для мене - ділитися враженнями Олег - велика честь стояти поруч з «зірками». Приємно, що результати моїх щоденних тренувань, робота над собою, удосконалення моїх вмінь, дають таку можливість. Я вдячний своєму наставнику – Василю Михайловичу Симоненку, котрого, на жаль, вже немає поруч, за його уроки, віру в мене; батькам - за можливість брати участь у різних змаганнях та за підтримку.

Вагому фінансову допомогу надає прези-



дент клубу «Арсенал», депутат Макарівської селищної ради Олександр Євтушенко. Після передчасної смерті Василя Михайловича, який виховав головними засадами карате не одне покоління, Олександр, не лишився осторонь, а продовжив розпочату «справу життя». Взяв на себе клуб і достойно продовжив цю естафету. Разом з головним тренером клубу, Олександром Крамаренком, вони неодноразово організували виїзні змагання, збори, де вихованці «Арсеналу» мали можливість показати, що їх навчив юний, але вже такий досвідчений тренер Олег. Разом, вони працюють над розвитком клубу, прививають дітям любов до спорту, до здорового способу життя, вчать бути стійкими, відповідальними, дисциплінованими.

Що ж до семінару в Софії, як завжди, програма табору включала кілька тренувань в день, учасники були розділені на дві групи – інструктори та бійці.

Тренування пройшли під керівництвом чотириразового володаря Гран-прі К-1 Семмі Шілт (Semmy Schilt), який вів тренування для тренерів. Йому допомагали Шихан Тихомир Атанасов і Шихан Асен Асенов, обидва є чле-

нами ради директорів Болгарської федерації карате кіокушин.

Легенди кикбоксингу і багаторазові володарі Гран-прі К-1 Ернесто Хуст (Ernesto Hoost) і Пітер Аертс (Peter Aerts) об'єднали свої зусилля і провели тренування для бійців. Їм допомагала ще одна легенда кикбоксингу і чемпіон кіокушин – Шихан Олександр Пічунов.

Шихан Іво Каменов, голова Професійної ліги KWU і Болгарської асоціації спортивних єдиноборств, також керував тренуваннями.

Попереду у Олега інші чемпіонати, турніри, кубки. Важливим і хвилюючим є отримання Чорного поясу, який вже незабаром планують вручити нашому земляку, ймовірно за все в самій Японії – в «серці» Світового карате. Шлях до такого бажаного атрибута досить затратний, і не лише з боку фізичної підготовки, а й у фінансовому плані. На сьогодні спільними зусиллями батьків та небайдужих людей до розвитку карате в районі, вдається організувати та споряджати спортсменів для участі у змаганнях. Саме завдяки такій підтримці та мотивації юних спортсменів вдається досягати вершин світового рівня.

Ірина РОЖНЯТОВСЬКА

## Якою буде погода влітку в Україні в 2021 році?

Прогноз погоди влітку 2021 року цікавить багатьох мешканців України. Від того, яка буде погода влітку, залежить якість відпочинку під час відпусток, урожай на грядках, самопочуття певних категорій людей та багато іншого. Зміни погоди визначають нашу поведінку та змушують діяти відповідно погодним умовам в місті та на природі.

Не дивлячись на те, що довготривалий прогноз робити вкрай важко, існує історія метеодосліджень, яка оперує інформацією минулих років та дозволяє більш точно передбачити погоду не лише на день чи тиждень, але й на весь рік.

Найбільше людей хвилює погода влітку. Це й не дивно, адже влітку більшість людей беруть відпустки саме в цей період. Багато містян намагаються відправитися на дачі, за місто на природу, або в село до родичів. Заміський відпочинок допомагає набратися сил, зміцнити здоров'я, поповнити організм вітамінами, вживаючи свіжі фрукти та овочі.

Останнім часом клімат все більше змінюється, що приводить до зміщення пір року. На сьогоднішня пора року змістились на місяць. Справжнє літо тепер настає в липні, а червень буває ще доволі прохолодним.

Зрозуміло, що прогноз погоди буде ще досить узагальнений, проте спробуємо окреслити майбутню погоду на літо 2021 року для України.

### Погода у червні 2021 року

Погода у червні 2021 року не буде несподіванкою для регіонів. Літо розпочнеться вчасно, проте надмірно високих температур очікувати не доведеться. З приходом тепла з'являється багато роботи у аграріїв та любителів відпочинку на присадибних ділянках. Варто знати погоду наперед, оскільки від її примх залежить майбутній врожай. Надто посушливий або вологий червень може принести значні збитки, хвороби рослинам та невчасне дозрівання зернових.

Зрозуміло, що влітку малечі хочеться якомога більше часу проводити на вулиці. Проте при несприятливих погодних умовах це стає перепорою. Значна частина дітей в цей час відвідують табори. І для того, щоб погода не зіпсувала відпочинок, варто заздалегідь орієнтуватися на температуру та можливі несприятливі умови.

В перший місяць літа середня температура не підвищиться більше за 22 градуси Цельсія. Червень буде прохолодним з невеликою кількістю опадів. Така погода сприятиме гарному укоріненню рослин та високій врожайності.

Протягом місяця стовпчик термометра показуватиме 18 – 22 градуси тепла, а у горах не більше 16 градусів. У південних регіонах буде значно тепліше. Там повітря прогріється до 30 градусів тепла.

Місячна кількість опадів очікують в межах норми. Варто очікувати раптові зливи, шквали та град. Тепла погода змінюватиметься незначним похолоданням з дощами.

В цілому погода у червні 2021 року не принесе сюрпризів та надто великої спеки або холоду.

За матеріалами [ukrainatoday.com.ua](http://ukrainatoday.com.ua)

## Як харчуватися, щоб завжди бути енергійним?



Так буває: висипаєшся, відпочиваєш, а в підсумку все одно не відчуваєш себе бадьорим. У чому ж справа?

Одна з можливих причин - це неправильне харчування.

Звичайно, можна скористатися екстремними засобами, які повернуть вам активність на деякий час... Наприклад, можна пити кави або енергетичний напій. Але як довго ви протримаєтеся на такому режимі? Тим паче це може скінчитися плачевно: занадто велика кількість випитих енергетичних напоїв погано впливає на організм. За твердженням американських вчених, енергетичні напої містять велику кількість стимулюючих речовин, що викликають тривожність, безсоння, зневоднення, подразнення органів травлення, дратівливість, нервозність та почервоніння шкірних покривів.

А от набагато краще і корисніше змінити свій раціон і включити в нього якомога більше поживних продуктів, які багаті вітамінами і мінералами, що нормалізують роботу всього організму і активізують внутрішні резерви людини. І бадьорість та активність перестають бути межею ваших мрій, а перетворюються в звичну реальність.

### Тож які продукти вживати краще, аби бути енергійним? Зараз познайомимося зі списком:

#### • Ананас

Ананас - дуже солодкий і сприяє різкому стрибку інсуліну в крові, але в той же час містить в своєму складі речовини, які допомагають організму спалювати запаси жиру. Важливо лише правильно його вживати. Намагайтеся налягати на ананас тільки в першій половині дня і рухатися після прийому їжі. Тоді різкий стрибок інсуліну вам не страшний.

А ще одна очевидна перевага цього екзотичного фрукта полягає в тому, що він дарує організму бадьорість та енергію. Тож якщо вам стало сумно, а сили закінчуються, то побалуєте себе кількома скибочками ананаса.

#### • Брокколи

Брокколи - це цінне джерело вітамінів групи В, калію, бета-каротину, фолієвої кислоти. А ще мало хто знає, але в брокколі дуже багато вітаміну С. Середня чашка цього продукту задовольнить потребу організму в аскорбінової кислоти на 135%.

В такому багатому складі криється секрет корисності брокколі. Бадьорість і енергія при такому достатку вітамінів вам просто гарантовані. А ще міцний імунітет, що важливо!

#### • Морква

Морква містить в своєму складі бета-каротин, який, потрапляючи в організм, перетворюється на вітамін А. Цей вітамін відповідає за міцний імунітет, відмінний зір, красу волосся, шкіри та нігтів, нормальне функціонування всіх органів людини. Тож в якості перекусу протягом дня вибирайте моркву. Це не тільки смачно, але і корисно.

До речі, щоб посилити ефект бадьорості слід вживати помаранчеву красуню з корисними жирами. Можна, наприклад, їсти її з часником, імбиром або іншими овочами в невеликій кількості оливкової олії.

#### • Квасоля

Якщо ви ще не включили квасолю в раціон, то скоріше це виправляйте. Це дуже крутий продукт. По-перше, квасоля нормалізує роботу травної системи. А по-друге, цей продукт заряджає бадьорістю та енергією надовго. Про почуття голоду можна забути!

Що стосується вітамінів, то в квасолі багато міді, марганцю, цінного білка рослинного походження. І вживати цей продукт радять не тільки вегетаріанцям, адже це найпростіший і смачний спосіб урізноманітнити свій раціон і стати витривалішими.

#### • Горіхове масло

Коли будете в магазині, обов'язково купуйте горіхове масло. Наприклад, з арахісу або волоського горіху. Це відмінна альтернатива соняшниковому і оливковому маслам. Таке масло можна додавати

в салати і в інші страви. Їх смак помітно зміниться і заграє новими нотками.

Але чому горіхове масло таке корисне? Справа в тому, що воно містить в своєму складі поліненаси-



чені жирні кислоти Омега-3. А це головне джерело бадьорості та енергії. А ще Омега-3 допомагає в боротьбі із запаленнями в організмі і зберігає рухливість тканин і суглобів.

#### • Імбир

Ви знали, що імбир можна і потрібно їсти не тільки під час застуди. Безглуздо не скористатися цим продуктом, щоб зробити здоров'я ще міцніше, а імунітет - вище. А ще імбир сприяє активності і бадьорості людини. І це вже по-справжньому безцінна



властивість.

Імбир можна вживати абсолютно різними способами. Він стане в нагоді для приготування смачного чаю на його основі, для ароматної випічки або навіть м'ясних страв.

#### • Усі цитрусові

Корисні властивості цитрусових відомі всім вже давно. Навіть школяр знає, що в апельсинах, лимонах, лаймах, мандаринах і грейпфрутах дуже багато вітамінів і мінералів. Найцінніший з них - це вітамін С. Саме він підвищує захисні сили організму, змінює імунітет і помітно бадьорить.

Яким ще правилам треба слідувати, аби бути енергійним та працездатним?

Також не слід забувати про те, що саме надлишок нездорової їжі призводить до браку енергії. Справа в нестачі потрібних нашому організму речовин. Сучасні методи вирощування, зберігання, обробки і приготування їжі зводять до мінімуму все корисне, що є в їжі. Тому виключіть з раціону продукти, схильні до інтенсивної обробки. Овочі краще вживати в сирому вигляді або злегка відвареними, щоб зберегти їх поживні властивості. З цієї ж причини слід відмовитися від підігріву та приготування страв у мікрохвильовій печі, якщо це можливо.

Крім того, може допомогти відмова від пшениці. Багато людей спостерігають за різким підвищенням енергетичного рівня, скоротивши споживання пшениці. Можливо, ви чули про безглютенову дієту? Ось це і є повна відмова від продуктів, в яких міститься пшениця. Але найбільша проблема в тому, що пшениця входить у склад більшості продуктів. Тому для початку було б дуже добре відмовитися хоча від хлібобулочних виробів. І на цей випадок у пшениці є альтернатива: гречана крупа, ячмінь, овес, рис, кукурудза, кіноа, картопля та безглютенова мука.

Тож основа енергійності – це правильний образ життя та збалансоване харчування. Звичайно, зведення шкідливої їжі до мінімуму, може дати вам миттєвий заряд бадьорості. Проте в довгостроковій перспективі це веде до втрати життєвих сил і нестачі енергії.

Якщо ваш раціон на 80% складається зі здорової їжі, все повинно бути в порядку. Повна відмова від менш здорової їжі або ласощів швидше за все призведе до того, що ви будете їх пристрасно бажати і, скоріш за все, одного дня зирнетеся. А за цим: почуття вини, негативні емоції... Тому краще тримати баланс: їсти і те, що хочеться, але при цьому не забувати і про здорову їжу.

Бажаємо всім вам бадьорості та життєвих сил!

Злата ЧОРНА



## Тілесна терапія Наталії Федорук-Бодрик із села Ситняки

На Макарівщині багато цікавих людей, від хобі яких дивуєшся і ними ж захоплюєшся. Хтось вишиває чи плетє з бісеру, хтось малює, а хтось вільний час та душу присвячує тілесній терапії. Серед таких людей і героїня нашого матеріалу – Наталія Федорук - Бодрик.

Вона почала займатися тілесною терапією ще 5 років тому. Тоді вона освоїла практику під назвою «монсалада». Це авторська тілесноорієнтована практика Уляни Гриневич, яка полягає в тому, щоб через тіло попрацювати і із душею людини. Так спеціаліст може допомогти пацієнту знайти подавлені емоції та дати собі можливість їх прочити та відпустити.

«Усе непрожито, подавлене нами відображається блоками в тілі, хворобами. Наше тіло пам'ятає все: всі дитячі травми, невирішені конфлікти залишаються всередині. Іноді ми можемо роками відчувати хронічний біль, не здогадуючись, що це не якась фізіологічна травма, а причина – психологічна», - розповідає Наталія.

Якщо говорити саме про техніку такого психосоматичного масажу, то Наталія використовує основи тайського масажу та аюрведичного ( масаж теплим



маслом по тілу).

Про свою справу Наталія розповідає із великим інтересом та захопленістю. Видно, що те, чим вона займається, їй щиро подобається. Так вона ділиться подробицями свого хобі:

«Я роблю цей масаж виключно жінкам, оскільки впевнена, що жінка відчуває жінку. Для мене важливо створити простір безпечний для жінки, щоб вона могла на масажному столі бути собою, могла зняти маску «хорошої дівчинки» та інші, які так популярні в нашому соціумі».

Крім того, пані Наталія поділилася особливостями самого масажу. Виявилось, що дуже важливо дихати, випускати всі емоції, що піднімаються під час сесії. «Я прошу жінку лягати на кушетку та довіритись всьому, що буде відбуватись. Моя задача – це позбавити клієнта від того тягара, що носять плечі або страху, який живе в животі...»

Цей масаж – це надзвичайно цікавий та емоційний процес. Але як до цього незвичного заняття прийшла Наталія? На це запитання жінка відповідає:

«Після своїх деяких хвороб я почала цікавитись причиною цих болей, вивчати психосоматику. Я навіть мала досвід життя в Індії протягом місяця. Там я знайомилася з їхньою культурою, вивчала йогу. Я все більше усві-

домлювала зв'язок тіла і душі, почала практикувати дихальні вправи на зняття стресу, отримала чорний пояс по системі ХонгЗа, відвідувала семінари з Цигун. Все це привело мене до бажання руками допомагати звільняти душу від болю за рахунок «розпаковки» тіла і емоцій».

Тож саме через власний духовний шлях Наталія прийшла до того, що хоче допомагати й іншим. А коли сам пройшов через духовну трансформацію, сам викликувався і для себе щось нове зрозумів, бачити прогрес інших людей у цьому ж напрямку стає вдвічі приємніше. Наталія каже, що вона дуже рада бачити, як змінюється життя її клієнтів.

До речі, у цій емпатичній та цікавій справі Наталії допомагає її чоловік. «Він в захваті від цієї техніки. Іноді робить монсаладу і мені, звільняє моє тіло від зажимів, а психіку від недосказанного, непроговореного». Також Наталія постійно на зв'язку зі своїми вчителями, бо ще отримує диплом з вісцерального масажу живота. А крім того, в постійному контакті вона і зі своїми клієнтами, які за весь час терапії вже встигли стати подругами.

Своєю терапією Наталія лікує тіла та душі, і ця справа варта того, аби нею захоплюватися. Бажаємо Наталії сил та натхнення на роботу, а всім читачам нашого видання – духовної рівноваги та здоров'я. Адже це і є найголовніше!

## Що таке здоровий спосіб життя і чому це так важливо?

Почну власний матеріал із невеличкої подорожі в минуле. Пам'ятаєте, що було популярно років 20 тому? Якщо ти палиш цигарки чи вживаєш алкоголь, ти відразу вважаєшся «крутим», стаєш на рівень вище. Проте зараз усе кардинально змінилось. Благо, тепер популярна культура бути здоровими, гарними та як фізично, так і психічно зрівноваженими.

**У всіх на вустах термін «здоровий спосіб життя». Але якщо розбиратися детальніше, то що це таке? Які в ньому є складові і що треба робити, аби дійсно бути здоровим?**

Здоровий спосіб життя - спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я. ЗСЖ - це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, фізичної підготовки, морального настрою і відмови від шкідливих звичок.

На здоров'я людини впливає ціла група різних факторів - це і спадковість, і екологічна обстановка, і рівень розвитку медицини. Однак найбільш істотним фактором є той спосіб життя, якого дотримується людина. На щастя, це саме та область, яку ми в силах регулювати самі. А от ігнорування питання здорового способу життя, як правило, призводить до неприємних наслідків, коли навіть найпотужніший запас здоров'я людини виснажується, і вона стає заручником різних недуг.

### Здоровий спосіб життя

#### в собі містить такі компоненти:

- раціональне харчування;
- фізична активність і загартовування;
- відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння);
- позитивні емоції;
- режим, дисципліна та самоконтроль.

І зараз я розповім про кожен із пунктів детальніше.

#### Здорове харчування

Основою здорового харчування є баланс вуглеводів, білків, жирів, клітковини, вітамінів та мінеральних речовин.

Вуглеводи - одне з основних джерел енергії вашого організму. Але більшість із них слід отримувати із складних, нерафінованих вуглеводів (овочі, цільні зерна, фрукти), а не з цукрів та рафінованих вуглеводів. Скорочення вживання білого хлібу, випічки, крохмалю та цукру може запобігти швидким стриб-

кам цукру в крові, коливанням настрою та енергії та накопиченню жиру, особливо навколо талії.

Блок дає вам енергію для того, щоб вставати і йти, продовжувати рухатись, одночасно підтримуючи настрій і когнітивні функції.

Що ж до жирів, то не всі вони однакові. «Погані» жири можуть зруйнувати ваш раціон і збільшити ризик деяких захворювань, а «хороші» жири захищають ваш мозок і серце. Насправді, здорові жири, такі як Омега-3, життєво важливі для вашого фізичного та емоційного здоров'я. Включення в раціон більшої кількості здорових жирів може допомогти покращити ваш настрій та самопочуття.

Клітковина. Вживання їжі з високим вмістом харчових волокон (зернові, фрукти, овочі, горіхи та квасоля) може зменшити ризик серцевих захворювань, інсульту та діабету. Це також може покращити вашу шкіру і навіть допоможе вам схуднути.

Кальцій. Чи знали ви, що недостатня кількість кальцію у вашому раціоні може сприяти тривозі, депресії та погіршенню сну? Незалежно від вашого віку та статі важливо включати в свій раціон продукти, багаті кальцієм, та обмежувати ті, що виснажують кальцій. Також дуже важливо отримувати достатню кількість магнію та вітамінів D і K, щоб кальцій виконував свою роботу.

Як краще перейти на здорове харчування? Готуйте більше власних страв. Приготування їжі вдома може допомогти вам взяти під контроль те, що ви їсте, і краще стежити за тим, що саме входить у вашу їжу. Ви будете їсти менше калорій і уникаєте хімічних добавок, доданого цукру та шкідливих жирів, які можуть спричинити відчуття втоми, здуття та дратівливості, а також посилюватимуть симптоми депресії, стресу та тривоги.

Але також дуже важливо пам'ятати, що здорове харчування - це не суворі обмеження. Швидше, це про те, щоб почуватися чудово, мати більше енергії, покращувати здоров'я та підвищувати настрій. І вам не потрібно виключати зі свого раціону певні категорії їжі, а краще вибирати найздоровіші варіанти з кожної категорії.

#### Спорт

Однією з найкращих причин для занять спортом дітей та дорослих є неймовірна користь для здоров'я. Експерти рекомендують 150 хвилин помірних фізичних вправ на тиждень, аби почувати себе в тонусі.

Якщо ви досягнете рекомендованого рівня фі-

зичних вправ, то користь для здоров'я беззаперечна. Що ви отримуєте, якщо будете регулярно займатися спортом:

- На 50% знижується ризик діабету
- На 35% знижується ризик серцево-судинних захворювань
- На 50% знижується ризик раку товстої кишки
- На 20% знижується ризик раку молочної залози

Крім того, ви зменшите відсоток жиру в організмі та збільшите м'язову масу. Ви будете спати краще, матимете більше енергії протягом дня та хороший апетит. Перерахувати всі переваги для здоров'я практично неможливо!

Окрім цих очевидних переваг для здоров'я, важливість спорту полягає в тому, як вони заохочують іншу здорову поведінку. Щоб добре виступати та вигравати ігри, ви будете менше палити, менше пити, краще їсти та більше спати. Наявність такої конкурентної мотивації означає, що ви живете здоровіше в усіх сферах свого життя.

Крім фізичного здоров'я спорт має й інші переваги: Що стосується фізичних змін у мозку, спорт вивільняє дофамін та серотонін. Як результат, ризик депресії зникає до 30%! Ці так звані хімічні речовини стають необхідні для стабільного та позитивного настрою. Будь-яка форма вправ стимулює їхню виробництво.

До того ж спорт неймовірно для вашого почуття власної гідності. Кожного дня, коли у вас є гра чи тренування, ви даєте своєму життю мету. І ця мета зрозуміла: набрати більше очок, ніж інша команда або таки завершити важке тренування і стати сильніше. Коли ви перемагаєте або переступаєте через себе, формується впевненість у собі та воля.

#### Дисципліна та регулярність

Ще однією і дуже важливою складовою здорового способу життя є дисципліна. Починати вводити в життя нові звички, будь то спорт чи правильне харчування - це важко. Але важко тільки на початку. Найскладніше - це пересилити себе та зробити перший крок у невідомість. Почати можна з малого. Якщо дуже важко на перших порах вводити в життя регулярні тренування три рази на тиждень, можна почати із недовгих занять зранку чи ввечері. Буквально 5-10 хвилин і ви вже зробили перший крок до стрункого тіла!

Важливо тренувати не лише тіло, але й силу волі. Вона як м'яз - чим більше її застосовуєш, тим сильнішою вона стає.

## Що ви отримаєте від здорового способу життя?

### Контроль ваги

Правильне харчування та регулярні фізичні вправи можуть допомогти вам уникнути надмірного збільшення ваги. Але навіть якщо ви не намагаєтесь схуднути, регулярні фізичні вправи можуть покращити здоров'я серцево-судинної системи, зміцнити імунну систему та підвищити рівень енергії.

Якщо ж ви не можете приділити стільки часу на вправи, шукайте прості способи збільшити активність протягом дня. Наприклад, спробуйте піти пішки замість того, щоб їхати на автобусі, або підніматися сходами, замість ліфта.

### Покращення настрою

Як вже зазначалося вище, фізична активність стимулює вироблення ендорфінів. Ендорфіни - це хімічні речовини головного мозку, завдяки яким ви почуваетесь щасливішими та спокійнішими. Здорова дієта, а також фізичні вправи можуть призвести до кращої статури. Крім того, покращиться ваш зовнішній вигляд, що може підвищити і вашу впевненість, і самооцінку. Короткострокові переваги фізичних вправ включають зменшення стресу та поліпшення когнітивних функцій.

### Боротьба з хворобами

Здорові звички допомагають запобігти певним станам здоров'я, таким як хвороби серця, інсульт та високий кров'яний тиск. Якщо ви піклуєтесь про себе, ви можете підтримувати рівень холестерину та артеріального тиску в безпечних межах. Це підтримує плавний потік крові, зменшуючи ризик серцево-судинних захворювань.

### Більше енергії

Ми всі відчували мляве відчуття після вживання занадто великої кількості нездорової їжі. Коли ви харчуєтесь збалансовано, ваше тіло отримує паливо, необхідне для регулювання рівня енергії.

Регулярні фізичні вправи також покращують м'язову силу та підвищують витривалість, надаючи вам більше енергії. Заняття спортом допомагають доставити кисень та поживні речовини до ваших тканин, а серцево-судинна система працює ефективніше, щоб у вас було більше енергії для здійснення повсякденних справ. Це також допомагає підвищити енергію, сприяючи покращенню сну. Це допомагає швидше заснути і глибоко заснути.

## Борозняк: як побороти шкідника?

Прихід теплоти та гарної погоди - це не лише природна краса, насолода порою року та буяння дерев і всіх рослин. Деколи разом із теплом до нас приходять не дуже приємні «сюрпризи». З настанням тепла на земельних ділянках з'являються всім відомі хрущі...



Дорослі комахи та їх личинки становлять небезпеку для садових і городніх культур, тому, виявивши їх на своїй ділянці, прийміть заходи з відлову та зни-

щення. А щоб боротьба була ефективною, важливо знати особливості жуків, їх життєвий цикл, звички та уподобання.

Хрущ - велика комаха довжиною 3,5-4 см. Її тіло покрите міцним хітиновим панциром, довгі надкрила пофарбовані в буро-коричневий, шоколадний або червонуватий колір. Сегментоване черевце і невелика голова зазвичай темніші. Тулуб і голова покриті численними волосками, а кожна з 6 лапок оснащена загнутим коготком. Край вусиків прикрашені «віялами», що складаються з декількох довгих пластинок. Дорослі особини харчуються листям дерев і чагарників, квітами та молодими зав'язями плодів.

Виліт хруща зазвичай починається в кінці травня-початку червня. Різностатеві особини спаровуються, а потім кожна самка закопується на 20-30 см в пухкий ґрунт і відкладає близько 20 білуватих, округлих яєць діаметром по 1,5-2,5 мм. За півтора-два місяці вона повторює кладку ще 2-3 рази, в проміжках активно годуються, а потім гине. А личинки вилуплюються через 30-40 днів. Вони схожі на великих черв'яків жовтувато-білого забарвлення з твердими світло-коричневими головами і рідкісними точками того ж кольору на боках.

У перший сезон життя личинки живляться переважно гумусом, але починаючи з другого року приймаються активно поїдають коріння дерев і чагарників, а також городніх рослин. І апетит у них досить великий! Відомо, що одна личинка старшого віку здатна всього за добу повністю з'їсти коріння дворічної сосни.

Від їхньої ненажерливості сильно страждають такі культури як картопля, буряк, морква, цибуля, кукурудза і полуниця. Небезпека загрожує також малині, смородині, винограду і молодим плодовим деревам: вишня, слива, яблуня та черешня. З декоративних рослин сильно уражаються яліщці та сосни, а серед листяних дерев: каштани, акація та ліщина. Серед квіток вразливими є лілії, клематиси та троянди.

### Які є способи боротьби із борозняками?

По-перше, аби не допустити появи цих личинок необхідно регулярно перекопувати і обробляти ґрунт. Але якщо личинки хруща все ж з'явилися, то слід діяти далі наступним чином.

Непогано допомагає щільне мульчування ґрунту: можна і від личинки врятуватися, і від бур'янів. До того ж добре зарекомендував себе і біологічний

препарат «Немабакт» В його основі - живі черв'яки нематоди, що поїдають личинки жука. Купувати цей препарат треба тільки в магазинах і слід уважно перевіряти терміни придатності та умови зберігання.

Можна викопати в ґрунті кілька ям, глибиною близько півметра, і заповнити їх гноєм. Личинки хруща не оминає стороною таку приманку. Восени, з настанням перших заморозків, гній розкидайте по ділянці і личинки, які влаштувалися в ньому на зимівлю, загинуть.

Є ще один варіант - передпосадкою обробка ґрунту йодним розчином. Потрібно кілька крапель на відро води. Але якщо безпечні і прості методи результату не приносять, то варто перейти на хімію. Після весняного перекопування, перед посадкою рослин, можна обробити ґрунт спеціальними препаратами: «Актара ВДГ», «Базудин», «Антихрущ» та «Землін».

Але не варто забувати, що такі препарати можуть завдати серйозної шкоди не тільки личинкам, а й самим рослинам. Використовувати їх треба дуже обережно.

Сторінку підготувала Олександра САВРАН



## 10 червня – Вознесіння Господнє

Свято Вознесіння Господа нашого Ісуса Христа в Небесні Оселі відзначається християнами всього світу на 40-й день після свята Воскресіння Господнього, тобто свята Пасхи Христової. Як правило це відбувається в четвер 6-го тижня, рахуючи з Дня Великодня. У всі дні, які проходять від Великодня до свята Вознесіння у всіх християнських Церквах першими вітальними словами є радісна звістка - Христос воскрес! Воістину воскрес!

Цифра в 40 днів - не випадкове число. У багатьох місцях Святого Письма, за даними проекту DilovaMova.com, подібний період часу зв'язується в великими і значними подіями нашої історії і встановлених Богом традицій. Наприклад, немовлят для подання в Храм до Господа за Законом Мойсея батьки приносили на 40-й день. Сорок днів і сорок ночей Бог виливав на землю дощ у час, коли Ной перебував у ковчезі. Сорок років Сини Ізраїлів блукали аж поки прийшли в землю обіцяну, за кількістю тих днів, які спочатку оглядали землю, яку показав їм Господь, але вони злякалися тоді язичників, що жили в ній. Сорок днів і сорок ночей перебував Мойсей на горі, ввійшовши в середину хмари, хліба не їв і води не пив і написав на таблицях слова Заповіту. Коли Ізраїльтяни зіткнулися з филистимлянами по закінченню сорока днів і сорока ночей, стався відомий подвиг юнака Давида, який вразив їх найміцнішого і вмілого воїна. Іона, прийшовши з волі Бога до Ніневії, проповідував, кажучи, що ще сорок днів, і Ніневія буде зруйнована! Але жителі міста покалися тоді в лихих учинках своїх і Бог відвів від них загибель. Сорок днів і сорок ночей Ісус Христос перебував в постив в пустелі перед початком свого переможного служіння, нарешті зголоднів, і тоді приступив до Нього спокусник, але отримав рішучу відсіч.

І тепер, на сороковий день після Свого Воскресіння, ніби після нового народження, Христос повинен був відправитися в Небесні обителі, щоб приготувати там місце для нас і сісти праворуч Бога Отця. Здобута перемога над смертю, яка є страшним наслідком гріха, відкрила і для всіх нас можливість воскреснути в славі Божій. У Своїй Особі Господь підніс спокуту людську природу, включаючи тіло людини, до самого Престолу благодаті Божої. Він як і обіцяв, виконавши все передбачене про Нього, відкрив кожній людині можливість примирення з Богом.

Напряму про подію і деталі Вознесіння розповідають нам Божі євангелісти Лука і Марк. Багато подробиць цих подій можна узнати на початку книги Діянь Святих Апостолів.

Цій події, як і факту Воскресіння Христового, було чимало вірних свідків. Після останніх настанов, які промовив Своїм учнями, Христос вивів їх з міста до Віфанії. Піднявши руки, благословив їх. І, коли благословляв їх, став віддалятися від них на хмарі і підноситися на небо. Вони ж поклонилися Йому і з світом і великою радістю повернулися назад до Єрусалиму.

Свято Вознесіння - це одне з центральних свят усього християнського світу. Царство Небесне, колись закрите для нас, царство істини, добра і краси, тепер відкрито і підготовлено для людини. І для його придбання не потрібно багато слів або яких-небудь великих справ. Досить, пробачивши образи і відкинувши сумніви, згадати про любов Божу і примиритися з Ним, через Ім'я Господа Ісуса Христа, Яке дано тепер усім людям. Бог дає даром. Не так як світ дає, адже дні лукаві. Він дає життя і дає з надлишком. Він дає вічне життя!

## МАКАРІВСЬКА СЕЛИЩНА РАДА оголошує конкурс на заміщення вакантної посади посадової особи місцевого самоврядування, а саме: заступника начальника Відділу культури і туризму.

**Вимоги до кандидатів:** Громадянин України; повинен знати: Конституцію України; закони України «Про службу в органах місцевого самоврядування», «Про запобігання корупції» та інші закони України з питань організації та діяльності органів місцевого самоврядування, інші нормативно-правові акти відповідно до функціональних обов'язків.

**Кваліфікаційні вимоги до посади заступника начальника відділу** - вища освіта не нижче ступеня магістра, спеціаліста, вільне володіння державною мовою. Стаж роботи на службі в органах місцевого самоврядування, на посадах державної служби або досвід роботи на керівних посадах підприємств, установ та організацій незалежно від форми власності не менше 2 років.

Особи, які бажають взяти участь у конкурсі, подають особисто наступні документи:

- заяву на участь у конкурсі (на ім'я голови конкурсної комісії);
- заповнену особову картку (форми П-2 ДС) з відповідними додатками;
- дві фотокартки розміром 4х6 см;
- копії документів про освіту;
- копію документа, який посвідчує особу;
- копію військового квитка (для військовослужбовців або військовозобов'язаних);
- декларацію особи, уповноваженої на виконання функцій держави або місцевого самоврядування, у порядку, визначеному Законом України «Про запобігання корупції».

Документи приймаються протягом 30 днів з дня опублікування оголошення за адресою: вул. Дмитрія Ростовського, 30, смт Макарів, Київська обл., 08001.

**Додаткову інформацію про основні функціональні обов'язки, розмір та умови оплати праці можна отримати за тел. (045) 78 5-29-76.**

## ТЕЛЕПРОГРАМА

Понеділок, 7 червня		Вівторок, 8 червня		Середа, 9 червня			
Схід Сонця 04:51 Захід 21:09 Тривалість дня 16:18		Схід Сонця 04:50 Захід 21:10 Тривалість дня 16:20		Схід Сонця 04:50 Захід 21:10 Тривалість дня 16:20			
<p><b>UA:ПЕРШИЙ</b> 6.00 Гімн України 6.03 Енеїда 6.30 М/ф «Уроки тітоньки Сої» 6.50 М/ф «Ходить гарбуз по городу» 7.00, 8.00, 9.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 0.05, 2.15 Новини 7.05, 9.35 Т/с «Гордість». 8.05, 1.15, 3.50 Земля, наближена до неба 8.30 Геолокація: Волинь 9.05 Телепродаж 11.30, 17.20 Роздивись 12.00, 13.10, 18.20 Суспільна студія 15.10, 21.25, 0.30 Спорт 15.20 Країна пісень 15.50 Концерт Романа Скорпіона 17.30 Д/с «Дикі тварини» 18.55 Д/с «Хижакі підводного світу» 19.55, 0.40 Д/с «Світ дикої природи» 21.35 Зворотній відлік</p>	<p><b>КАНАЛ «1+1»</b> 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, 3.45, 5.30 Життя відомих людей 11.15, 12.20, 14.15 Твій день 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана» 20.43 Проспорт 20.45, 21.50 Т/с «Свати» 22.50 Х/ф «МІЖ НАМИ, ДІВЧАТАМИ» <b>КАНАЛ «2+2»</b> 6.00, 18.50 ДжеДАІ 6.30 Т/с «Карпатський рейнджер» (16+) 10.10 Х/ф «УЛЬТИМАТУМ БОРНА» (16+) 12.20 Х/ф «СПАДОК БОРНА» (16+) 15.05 Загублений світ 18.00 Секретні матеріали 18.15 Спецкор</p>	<p>19.25 Гроші 20.25 Т/с «Брати по крові». 22.35, 0.40 Т/с «CSI: Місце злочину». (16+) 0.10 Дубінізм 2.30 Т/с «Ласко». (16+) <b>плюсPLUS</b> 6.00, 15.40 М/с «Крилаті рятівники» 6.30, 16.10 М/с «Расті Механік» 7.00 М/с «Пін Пінгвін» 7.25, 11.50 М/с «Маленьке містечко» 7.45, 12.10 М/с «Хорообрі зайці» 8.00 Говоримо українською 8.15, 5.00 Корисні підказки 10.10, 14.00, 18.45 М/с «Легенди Спарка» 10.40 М/с «Пригоди Котигорошка» 11.30 М/с «Ратткі» 12.30 М/с «Фіксики» 13.20 М/с «Елвін і бурундуки» 14.30 М/с «Найкращі друзі» 14.45 М/с «Рев та Рамбл» 15.15 М/с «Філі Фантазія» 16.30, 20.10 М/с «Щенячий патруль» 17.00 М/с «Герої в масках» 17.55, 20.30 М/с «Вишукана Ненсі» 20.15 Т/с «Брати по крові». 22.25, 0.05 Т/с «CSI: Місце злочину». (16+) 1.55 Т/с «Ласко». (16+) 2.40 Гроші 2020. <b>плюсPLUS</b> 6.00, 15.40 М/с «Крилаті рятівники» 6.30, 16.10 М/с «Расті Механік» 7.00 М/с «Ратткі» 7.25, 11.50 М/с «Маленьке містечко» 7.45, 12.10 М/с «Хорообрі зайці» 8.00 Говоримо українською 8.15, 5.00 Корисні підказки 10.10, 14.00, 18.45 М/с «Легенди Спарка» 10.40 М/с «Бабай»</p>	<p>18.15, 20.55 М/с «Софія Прекрасна» 19.10 М/с «Леді Баг і Супер Кіт» 21.15 М/с «Левина варта» 22.10 М/с «Пінгвіни Мадагаскару» 22.40 М/с «Губка Боб» 23.50 М/с «Огі та кукарачі» 0.20 Знімала мама <b>ІНТЕР</b> 5.25, 22.05 «Слідство вели...» з Л. Каневським» 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини 7.10, 8.10, 9.20 Ранок з Інтером 10.05, 18.00, 19.00, 4.05 Стосується кожного 12.25 Х/ф «ВЕСІЛЬНА ВЕЧІРКА» 14.15 Х/ф «НЯНЬКА ЗА ВИКЛИКОМ». (16+) 16.05 Чекай на мене. Україна 20.00 Подробиці 21.00 Речдок. Випереджаючи час 23.55 Т/с «Що робить твоя дружина?» (12+) <b>НОВИЙ КАНАЛ</b> 5.00 Абаца! 5.55, 7.05 Kids' Time 6.00 М/с «Том і Джері»</p>	<p>7.10 Орел і решка 10.10 Х/ф «ЛЮДИНА-ПАВУК» 15.15 Т/с «Надприродне». 17.00 Хто зверху? (12+) 19.00 Аферисти в мережах. 21.00 Х/ф «ГОЛОДНІ ІГРИ». 23.55 Х/ф «ЗДИЧАВЛА». <b>СТБ</b> 5.15 Т/с «Коли ми вдома» 7.15 Т/с «Комісар Рекс» 10.50 Слідство ведуть екстрасенси. (16+) 13.45, 14.50 Т/с «Сліпа». 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини 16.00, 18.05 Т/с «Слід». 20.15, 22.45 Т/с «Обійми брехні». (12+) 23.00 Т/с «Обранця». 0.55 Т/с «Мертвий, живий, небезпечний». <b>ІСТV</b> 4.50 Служба розшуку дітей 4.55 Громадянська оборона 6.40 Факти тижня 8.45 Факти. Ранок 9.10, 19.20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм 10.00 Х/ф «СНАЙПЕР 7: ЦЕ-АЛЬНЕ ВБИВСТВО».</p>	<p><b>Примітка:</b> 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; • (Зк.) 3 категорія («18+») – можна дивитися особам, яким виповнилося 18 років.</p> <p>11.50, 13.15 Х/ф «СМЕР-ТЕЛЬНІ ПЕРЕГОНИ 3». 12.45, 15.45 Факти. День 14.35, 16.25, 0.00 Х/ф «УБИЙ ІХ УСІХ». 16.50 Х/ф «У ПОШУКАХ ПРИГОД». (16+) 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.05, 21.25 Х/ф «ВУЛКАН» 22.20 Свобода слова <b>КАНАЛ «УКРАЇНА»</b> 6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною 7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 3.30 Сьогодні 9.00 Зоряний шлях 10.35 Місія: краса 12.40 Агенти справедливості. 14.40, 15.30 Історія одного злочину. (16+) 20.10 Говорить Україна 21.00 Т/с «Подвійне відзеркалення» 23.10 Т/с «Жіночі таємниці» <b>НТН</b> 5.15, 8.30, 17.00, 2.45 Випадковий свідок 5.40 Х/ф «МЕНЕ ЗВУТЬ АРЛЕКІНО» (16+) 9.05 Х/ф «ОЧИКУВАННЯ ПОЛКОВНИКА ША-ЛИГІНА» 10.45, 19.30 Т/с «CSI: Маямі» 12.30, 16.30, 19.00 Свідок 13.00 Х/ф «ЗВОРОТНИЙ БІК МІСТА». (16+) 14.50 Легенди карного розшуку 17.50 Таємниці світу 18.20 Свідок. Агенти 23.10 Х/ф «МОТЕЛЬ». (18+) 1.15 Легенди бандитської Одеси</p>		
<p><b>UA:ПЕРШИЙ</b> 6.00 Гімн України 6.03 Енеїда 6.30 М/ф «Уроки тітоньки Сої» 6.50 М/ф «Ходить гарбуз по городу» 7.00, 8.00, 9.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.40, 2.15 Новини 7.05, 9.35 Т/с «Гордість». 8.05 Земля, наближена до неба 8.30 Геолокація: Волинь 9.05 Телепродаж 11.30 Роздивись 12.00, 13.10, 18.20 Суспільна студія 15.10, 21.45, 0.15, 2.50, 5.45 Спорт 15.20 UA:Фольк 16.25, 22.00 Т/с «Загадковий Доктор Блейк».</p>	<p>17.30 Схеми. Корупція в деталях 18.55 Д/с «Суперчуття. Особливий заїгн» 19.55, 0.30 Д/с «Світ дикої природи» 23.05 #ВУкраїні 1.30, 3.05 Суспільна студія. Головне <b>КАНАЛ «1+1»</b> 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, 3.20, 5.35 Життя відомих людей 11.15, 12.20, 14.15 Твій день 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана» 20.43 Проспорт 20.45, 21.45 Т/с «Свати» 22.50 Х/ф «МІЖ НАМИ, ДІВЧАТАМИ»</p>	<p>6.30 Т/с «Бібліотекарі 2». 8.20 Х/ф «НАЙКРАЩІ СЕРЕД НАЙКРАЩИХ 3». (16+) 10.10 Х/ф «НАЙКРАЩІ СЕРЕД НАЙКРАЩИХ 4». (16+) 12.00 Загублений світ 18.00 Секретні матеріали 18.15 Спецкор 19.25 Т/с «Опер за викликом 3». (16+) 20.20 Т/с «Брати по крові». (16+) 22.35, 0.10 Т/с «CSI: Місце злочину». (16+) 2.00 Гроші 2020 3.00 Відеоімба 2 4.15 «102. Поліція» 4.55 Зловмисники <b>плюсPLUS</b> 6.00, 15.40 М/с «Крилаті рятівники» 6.30, 16.10 М/с «Расті Механік» 7.00 М/с «Пін Пінгвін» 7.25, 11.50 М/с «Маленьке містечко» 7.45, 12.10 М/с «Хорообрі зайці» 8.00 Говоримо українською 8.15, 5.00 Корисні підказки 10.10, 14.00, 18.45 М/с «Легенди Спарка»</p>	<p>11.30 М/с «Пін Пінгвін» 12.30 М/с «Фіксики» 13.20 М/с «Елвін і бурундуки» 14.30 М/с «Найкращі друзі» 14.45 М/с «Рев та Рамбл» 15.15 М/с «Філі Фантазія» 16.30, 20.10 М/с «Щенячий патруль» 17.00 М/с «Герої в масках» 17.55, 20.30 М/с «Вишукана Ненсі» 18.15, 20.55 М/с «Софія Прекрасна» 19.10 М/с «Леді Баг і Супер Кіт» 21.15 М/с «Левина варта» 22.10 М/с «Панда Кунг Фу. Дивовижні легенди» 22.40 М/с «Губка Боб» 23.50 М/с «Огі та кукарачі» 0.20 Знімала мама <b>ІНТЕР</b> 5.25, 22.05 «Слідство вели...» з Л. Каневським» 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини 7.10, 8.10, 9.20 Ранок з Інтером 10.00, 11.00 Корисна програма 12.25 Т/с «Зроблено в Італії»</p>	<p>14.35, 15.30 Речдок 16.25 Речдок. Особливий випадок 18.00, 19.00, 4.05 Стосується кожного 20.00 Подробиці 21.00 Речдок. Випереджаючи час 23.55 Т/с «Що робить твоя дружина?» (12+) 1.55 Х/ф «ФОРМУЛА КОХАННЯ» <b>НОВИЙ КАНАЛ</b> 5.55, 7.40 Kids' Time 6.00 М/с «Том і Джері» 7.45 Орел і решка 9.50, 15.15 Т/с «Надприродне». (16+) 10.50 Х/ф «ЛЮДИНА-ПАВУК 3: ВОРОГ У ВІДЗЕРКАЛЕННІ» 13.30 Аферисти в мережах. 17.00 Хто зверху? (12+) 19.00 Де логіка? (12+) 20.00, 1.55 Improv Live Show. 21.00 Х/ф «ГОЛОДНІ ІГРИ: І СПАЛАХНЕ ПОЛУМ'Я». (16+) 0.00 Х/ф «ХАТИНА В ЛІСІ». <b>СТБ</b> 5.15, 5.50 Т/с «Коли ми вдома» 7.35 Т/с «Комісар Рекс»</p>	<p>11.05 Слідство ведуть екстрасенси. (16+) 13.45, 14.50 Т/с «Сліпа». 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини 16.00, 18.05 Т/с «Слід». 20.15, 22.45 Т/с «Обійми брехні». (12+) 23.00 Т/с «Обранця». 1.05 Т/с «Мертвий, живий, небезпечний». <b>ІСТV</b> 4.55, 13.20, 16.10 Т/с «Таємні двері». (16+) 6.30 Ранок у великому місті 8.45 Факти. Ранок 9.15, 19.20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм 10.00 Т/с «Смертельна зброя». (16+) 11.50, 13.15, 21.25 Т/с «Пес». (16+) 12.45, 15.45 Факти. День 17.00 Х/ф «ПІДРИВНИК». 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20, 2.25 Громадянська оборона 22.45 Т/с «Менталіст». (16+) 0.45 Т/с «Контакт». (16+) <b>КАНАЛ «УКРАЇНА»</b> 6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною</p>	<p><b>СТБ</b> 5.30 Т/с «Коли ми вдома» 7.15 Т/с «Комісар Рекс» 10.50 Слідство ведуть екстрасенси. (16+) 13.50, 14.50 Т/с «Сліпа» 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини 16.05, 18.05 Т/с «Слід». 20.15, 22.45 Т/с «Обійми брехні». (12+) 23.00 Т/с «40+, або Геометрія почуттів». (12+) 1.05 Т/с «Мертвий, живий, небезпечний». <b>ІСТV</b> 4.25 Факти 4.45, 13.30 Т/с «Таємні двері». (16+) 6.30 Ранок у великому місті 8.45 Факти. Ранок 9.15, 19.20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм 10.05 Т/с «Смертельна зброя». (16+) 11.55, 13.15, 21.25 Т/с «Пес». 12.45, 15.45 Факти. День 15.40, 16.10 Громадянська оборона 16.40 Х/ф «БЕЗ КОМПРОМІСІВ». (16+) 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20, 2.30 Секретний фронт 22.45 Т/с «Менталіст». (16+) 0.50 Т/с «Контакт». (16+)</p>	<p><b>КАНАЛ «УКРАЇНА»</b> 6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною 7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00, 3.40 Сьогодні 9.00 Зоряний шлях 10.35 Місія: краса 12.40 Агенти справедливості. 14.40, 15.30 Історія одного злочину. (16+) 15.25 Європейський дайджест 20.10 Говорить Україна 21.00 Т/с «Подвійне відзеркалення» 23.10, 2.15 Т/с «Жіночі таємниці» <b>НТН</b> 6.20 Будьте здорові 7.50, 17.00, 3.00 Випадковий свідок 8.30, 12.30, 16.30, 19.00, 2.30 Свідок 9.00 Х/ф «ТОВАРИШ ГЕНЕРАЛ» 10.45, 13.00, 19.30 Т/с «CSI: Маямі». (16+) 14.45 Легенди карного розшуку 17.50 Вартість життя 23.00 Акцент 23.30 Х/ф «АКСЕЛЕРАТКА» 1.10 Легенди бандитської Одеси</p>



**ТЕЛЕПРОГРАМА**

**Четвер, 10 червня**

Схід Сонця **04:50** Захід **21:11**  
Тривалість дня **16:21**

**UA: ПЕРШИЙ**  
6.00 Гімн України  
6.03 Енеїда  
6.30 М/ф «Уроки тітоньки Софі»  
6.50 М/ф «Чарівні окуляри»  
7.00, 8.00, 8.55, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.40 Новини  
7.05 Т/с «Гордість». (12+)  
8.05 Земля, наближена до неба  
8.25 Геоолокація: Волинь  
9.00 Божественна Літургія Православної Церкви України  
11.25 Телепродаж  
12.00, 13.10, 18.20 Суспільна студія  
15.10, 21.45, 0.15 Спорт  
15.20 UA: Фольк  
16.25 Т/с «Загадковий Доктор Блейк»  
17.30 #@)?\$0 з Майклом Шуром. (16+)  
18.55 Д/с «Суперчуття. Особливий заїгн»

19.55 Д/с «Дикі тварини»  
22.00 Т/с «Загадковий Доктор Блейк». (16+)  
23.05 Схеми. Корупція в деталях  
**КАНАЛ «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, 5.35 Життя відомих людей  
11.15, 12.20, 14.15 Твій день  
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
20.33 Проспорт  
20.35 Чистоплюс  
20.40 Т/с «Свати»  
21.45 Право на владу  
0.45 Х/ф «ПОМІНЯТИСЯ МІСЦЯМИ»  
**КАНАЛ «2+2»**  
6.00, 18.50 ДжеДАї  
6.20 Х/ф «ГЕЛІОС». (16+)  
8.40 Х/ф «ЛЕГЕНДА ПРО ПЕРЛИНИ НАГА». (16+)

10.45 Х/ф «ДЖЕЙСОН БОРН». (16+)  
13.05 Загублений світ  
18.00 Секретні матеріали  
18.15 Спецкор  
19.25 Т/с «Опер за викликом 3». (16+)  
20.20 Т/с «Брати по крові»  
22.30, 0.05 Т/с «CSI: Місце злочину». (16+)  
1.55 Гроші 2020  
**ПлюсПлюс**  
6.00, 15.40 М/с «Крилаті рятівники»  
6.30, 16.10 М/с «Расті Механік»  
7.00 М/с «Раттік»  
7.25, 11.50 М/с «Маленьке містечко»  
7.45, 12.10 М/с «Хорообрі зайці»  
8.00 Говоримо українською  
8.15, 5.00 Корисні підказки  
10.10, 14.00, 18.45 М/с «Легенди Спарка»  
10.40 М/с «Ескімоска»  
11.30 М/с «Пін Пінгвін»  
12.30 М/с «Фіксики»  
13.20 М/с «Елвін і бурундуки»  
14.30 М/с «Найкращі друзі»  
14.45 М/с «Рев та Рамбл»  
15.15 М/с «Філлї Фантазія»  
16.30, 20.10 М/с «Щенячий патруль»

17.00 М/с «Герої в масках»  
17.55, 20.30 М/с «Вишукана Ненсі»  
18.15, 20.55 М/с «Софія Прекрасна»  
19.10 М/с  
21.15 М/с «Левина варта»  
22.10 М/с «Панда Кунг Фу. Дивовижні легенди»  
22.40 М/с «Губка Боб»  
23.50 М/с «Опі та кукарачі»  
0.20 Знімала мама  
**ІНТЕР**  
5.30, 22.05 «Слідство вели...» з Л. Каневським»  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини  
7.10, 8.10, 9.20 Ранок з Інтером  
10.00, 11.00 Корисна програма  
12.25 Т/с «Зроблено в Італії»  
14.35, 15.30 Речдок  
16.25 Речдок. Особливий випадок  
18.00, 19.00, 4.10 Стосується кожного  
20.00 Подробіци  
21.00 Речдок. Випереджаючи час  
23.55 Т/с «Що робить твоя дружина?» (12+)  
**НОВИЙ КАНАЛ**  
5.00 Абзац!  
5.55, 7.45 Kids` Time

6.00 М/с «Том і Джері»  
7.50 Орел і решка  
9.55, 15.15 Т/с «Надприродне». (16+)  
11.50 Х/ф «ДІТИ ШПИГУНІВ 3: КІНЕЦЬ ГРИ»  
13.10, 19.00 Аферисти в мережах. (16+)  
16.50 Хто зверху? (12+)  
21.05 Х/ф «ГОЛОДНІ ІГРИ: СОЙКА-ПРЕСМІШНИЦЯ. ЧАСТИНА 2». (16+)  
23.55 Х/ф «БУДИНОК ВОСКОВИХ ФІГУР». (18+)  
**СТБ**  
5.25 Т/с «Коли ми вдома»  
7.10 Т/с «Комісар Рекс»  
10.50 Слідство ведуть екстрасенси. (16+)  
13.45, 14.50 Т/с «Сліпа».  
14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини  
16.00, 18.05 Т/с «Слід». (16+)  
20.15, 22.45 Т/с «Обійми брехні». (12+)  
23.00 Т/с «40+», або Геометрія почуттів»  
1.10 Т/с «Мертвий, живий, небезпечний». (16+)  
**ICTV**  
4.25 Факти  
4.45, 13.30, 16.15 Т/с «Таємні двері». (16+)

**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.

6.30 Ранок у великому місті  
8.45 Факти. Ранок  
9.15, 19.20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм  
10.05 Т/с «Смертельна зброя». (16+)  
11.50, 13.15, 21.25 Т/с «Пес». (16+)  
12.45, 15.45 Факти. День  
15.30 Секретний фронт  
16.55 Х/ф «ВУЛКАН»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20, 2.25 Анти-зомбі  
22.45 Т/с «Менталіст»  
0.45 Т/с «Контакт». (16+)  
**КАНАЛ «УКРАЇНА»**  
6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною  
7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00, 2.30 Сьогодні  
9.00 Зоряний шлях  
10.35 Місія: краса  
12.40 Агенти справедливості. (16+)

14.40, 15.30 Історія одного злочину. (16+)  
20.10 Говорить Україна  
21.00 Т/с «Подвійне відзеркалення». (12+)  
23.10 По слідах  
23.50 Т/с «Жіночі таємниці»  
**НТН**  
6.20 Вартість життя  
7.50, 17.00, 3.10 Випадковий свідок  
8.30, 12.30, 16.30, 19.00, 2.40 Свідок  
9.00 Х/ф «АКСЕЛЕРАТКА»  
10.45, 13.00, 19.30 Т/с «CSI: Маямі». (16+)  
14.45 Легенди карного розшуку  
17.50, 4.15 Правда життя  
23.00 Акцент  
23.30 Х/ф «ЧОРНИЙ ПРИНЦ»

9.00 Зоряний шлях  
10.50, 2.15 Т/с «Слідуючи за серцем». (16+)  
14.40 Т/с «Сукня з маргариток»  
15.30 Т/с «Сукня з маргариток». (16+)  
20.10 Говорить Україна  
21.20 Європейський дайджест  
21.35 Футбол. ЧС. Церемонія відкриття  
21.50 Футбол. ЧС. Туреччина - Італія  
0.00 Гучна справа  
1.00 Т/с «Слідуючи за серцем»  
1.45 Телемагазин  
**НТН**  
6.20, 3.45 Правда життя  
7.50, 14.45, 17.00, 3.05 Випадковий свідок  
8.30, 12.30, 16.30, 19.00, 2.35 Свідок  
9.00 Х/ф «ЧОРНИЙ ПРИНЦ»  
10.50, 13.00, 19.30 Т/с «CSI: Маямі». (16+)  
21.30 Мир чи війна  
23.30 Х/ф «ДИКЕ КОХАННЯ»  
1.50 Легенди бандитської Одеси  
3.15 Речовий доказ

**П'ятниця, 11 червня**

Схід Сонця **04:49** Захід **21:12**  
Тривалість дня **16:23**

**UA: ПЕРШИЙ**  
6.00 Гімн України  
6.03 Енеїда  
6.30 М/ф «Уроки тітоньки Софі»  
6.50 М/ф «Бегемот та сонце»  
7.00, 8.00, 9.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.40 Новини  
7.05, 9.35 Т/с «Гордість».  
8.05 Земля, наближена до неба  
8.30 Геоолокація: Волинь  
9.05 Телепродаж  
11.35 Край пригод  
11.50 Заархівоване  
12.00, 13.10, 18.20 Суспільна студія  
15.10, 21.45, 0.15, 2.50, 5.45 Спорт  
15.20 UA: Фольк  
16.25, 22.00 Т/с «Загадковий Доктор Блейк».  
17.30, 0.35 Перша шпальта

18.55 Д/с «Суперчуття. Особливий заїгн»  
19.55 Д/с «Дикі тварини»  
23.05 Д/с «Боротьба за виживання»  
1.00, 4.10 #ВУкраїні  
**КАНАЛ «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, 6.15 Життя відомих людей  
11.15, 12.20, 14.15 Твій день  
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
20.13 Проспорт  
20.15 Чистоплюс  
20.20 Одруження наосліп 7  
22.20 #Гуднайтклуб  
23.00 Х/ф «ПОІЗДКА ДО АМЕРИКИ»  
1.20 Х/ф «СОЛОМОН КЕЙН».  
**КАНАЛ «2+2»**  
6.00, 18.50 ДжеДАї

6.20 Х/ф «ЗАРУЧНИЦЯ 3».  
8.30 Х/ф «ПОВІТРЯНИЙ МАРШАЛ». (16+)  
10.35 Х/ф «П'ЯТИЙ ЕЛЕМЕНТ». (16+)  
13.00 Загублений світ  
18.00 Секретні матеріали  
18.15 Спецкор  
19.25 Х/ф «В ІМ'Я КОРОЛЯ»  
1.35 Гроші 2020  
2.35 Відеобімба 2  
**ПлюсПлюс**  
6.00, 15.40 М/с «Крилаті рятівники»  
6.30, 16.10 М/с «Расті Механік»  
7.00 М/с «Пін Пінгвін»  
7.25, 11.50 М/с «Маленьке містечко»  
7.45, 12.10 М/с «Хорообрі зайці»  
8.00 Говоримо українською  
8.15, 5.00 Корисні підказки  
10.10, 14.00, 18.45 М/с «Легенди Спарка»  
10.40 Хто там  
11.30 М/с «Раттік»  
12.30 М/с «Фіксики»  
13.20 М/с «Елвін і бурундуки»  
14.30 М/с «Найкращі друзі»  
14.45 М/с «Рев та Рамбл»  
15.15 М/с «Філлї Фантазія»

16.30, 20.10 М/с «Щенячий патруль»  
17.00 М/с «Герої в масках»  
17.55, 20.30 М/с «Вишукана Ненсі»  
18.15, 20.55 М/с «Софія Прекрасна»  
19.10 М/с «Леді Баг і Супер Кіт»  
21.15 М/с «Левина варта»  
22.10 М/с «Панда Кунг Фу. Дивовижні легенди»  
22.40 М/с «Губка Боб»  
23.50 М/с «Опі та кукарачі»  
0.20 Знімала мама  
2.20 Світ чекає на відкриття  
**ІНТЕР**  
5.25, 23.40 «Слідство вели...» з Л. Каневським»  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини  
7.10, 8.10, 9.20 Ранок з Інтером  
10.00, 11.00 Корисна програма  
12.25 Т/с «Зроблено в Італії» Заключ  
14.40, 15.30, 1.30 Речдок  
16.25 Речдок. Особливий випадок

18.00, 19.00 Стосується кожного  
20.00 Подробіци  
21.00 Х/ф «007: КООРДИНАТИ СКАЙФОЛЛ»  
3.00 Чекай на мене, Україна  
**НОВИЙ КАНАЛ**  
5.00 Абзац!  
5.55, 7.10 Kids` Time  
6.00 М/с «Том і Джері»  
7.15 Орел і решка  
9.20 Т/с «Надприродне».  
11.10 Хто проти блондинок?  
13.05 Аферисти в мережах.  
15.05 Де лопика? (12+)  
16.10 Х/ф «ПЕРШОМУ ГРАВЦЮ ПРИГОТУВАТИСЯ». (12+)  
19.00 Х/ф «ТРОН. СПАДЩИНА». (16+)  
21.40 Х/ф «Я НОМЕР ЧОТИРИ!». (16+)  
23.45 Х/ф «П'ЯТИЦЯ, 13-Е». (18+)  
1.40 Improv Live Show.  
2.25 Служба розшуку дітей  
**СТБ**  
4.55 Т/с «Два полюси любові». (16+)  
9.05 Т/с «Продається будинок із собакою»  
12.55, 14.50, 18.05 Т/с «Сліпа». (12+)

14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини  
20.15, 22.45 Т/с «Відпустка у сосновому лісі».  
**ICTV**  
4.30, 0.55 Факти  
4.50, 14.30 Т/с «Таємні двері». (16+)  
6.30 Ранок у великому місті  
8.45 Факти. Ранок  
9.15, 19.20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм  
10.10, 20.05 Дизель-шоу. (12+)  
11.55, 23.55 «На трьох». (16+)  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.15 Т/с «Пананьки». (12+)  
15.35, 16.10 Х/ф «БОГЕМА РАПСОДІЯ». (16+)  
18.45 Факти. Вечір  
22.55 «На трьох 10». (16+)  
1.35 Х/ф «ОДНОГО РАЗУ... У ГОЛІВУДІ». (16+)  
**КАНАЛ «УКРАЇНА»**  
6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною  
7.00, 8.00, 15.00, 19.00 Сьогодні

9.00 Зоряний шлях  
10.50, 2.15 Т/с «Слідуючи за серцем». (16+)  
14.40 Т/с «Сукня з маргариток»  
15.30 Т/с «Сукня з маргариток». (16+)  
20.10 Говорить Україна  
21.20 Європейський дайджест  
21.35 Футбол. ЧС. Церемонія відкриття  
21.50 Футбол. ЧС. Туреччина - Італія  
0.00 Гучна справа  
1.00 Т/с «Слідуючи за серцем»  
1.45 Телемагазин  
**НТН**  
6.20, 3.45 Правда життя  
7.50, 14.45, 17.00, 3.05 Випадковий свідок  
8.30, 12.30, 16.30, 19.00, 2.35 Свідок  
9.00 Х/ф «ЧОРНИЙ ПРИНЦ»  
10.50, 13.00, 19.30 Т/с «CSI: Маямі». (16+)  
21.30 Мир чи війна  
23.30 Х/ф «ДИКЕ КОХАННЯ»  
1.50 Легенди бандитської Одеси  
3.15 Речовий доказ

**Субота, 12 червня**

Схід Сонця **04:49** Захід **21:12**  
Тривалість дня **16:23**

**UA: ПЕРШИЙ**  
6.00 Гімн України  
6.03, 4.00 Енеїда  
7.00, 8.00, 9.00, 21.00, 0.45, 2.00, 3.35, 5.35 Новини  
7.10 М/ф «Івасик-телесик»  
7.20 М/ф «Капітошко»  
7.30 М/ф «Повертайся, Капітошко»  
7.40 М/ф «Як козаки у футбол грали»  
8.05 Д/с «Дікуни. Дикі забави в зоопарку Сан-Дієго»  
8.30, 13.25 Д/с «Боротьба за виживання»  
9.05 Телепродаж  
9.35 Візуальний код  
10.15 #ВУкраїні  
10.40 Д/с «Найбільші міграції в природі»  
11.45 Х/ф «АПОСТОЛ ПАВЛО: ДИВО НА ШЛЯХУ В ДАМАСК»

13.55 Міста та містечка. Кременець  
14.15 Концерт. ВІА «Кобза»  
15.00 UA: Фольк. Спогади  
16.00 Міста та містечка  
16.10 Д/с «Дикі тварини»  
16.45 Т/с «Імперія». (16+)  
19.30 Х/ф «ІВАН МИКОЛАЙЧУК. ПОСВЯТА»  
21.25 Пишемо історію  
22.30 Д/с «Таємниці історії. Портрети»  
**КАНАЛ «1+1»**  
7.00, 6.00 Життя відомих людей  
8.00 Сніданок. Вихідний  
10.00, 18.30 Світ навиворіт  
14.00 Т/с «Свати»  
19.30, 5.20 ТСН  
20.10 Чистоплюс  
20.15 Вечірній квартал  
22.15 Жіночий квартал  
23.20, 0.20 Світське життя  
1.20 Х/ф «КАРТИ, ГРОШІ, ДВА СТВОЛИ». (16+)

**КАНАЛ «2+2»**  
6.00 Шалені перегони  
7.00, 8.00 ДжеДАї  
8.55 Загублений світ  
12.00 Т/с «Бібліотекарі 2». (16+)  
15.20 Х/ф «БРОНЕЖИЛЕТ». (16+)  
17.10 Х/ф «ІКАР». (16+)  
19.00 Х/ф «ДЕТЕКТИВ ЕЙС ВЕНТУРА». (16+)  
20.50 Х/ф «ДЕТЕКТИВ ЕЙС ВЕНТУРА 2: КОЛИ ПРИРОДА КЛИЧЕ». (16+)  
22.40 Х/ф «БЛАДРЕЙН». (18+)  
0.20 Х/ф «БЛАДРЕЙН 3: ТРЕТІЙ РЕЙХ». (16+)  
1.55 Відеобімба 2  
**ПлюсПлюс**  
6.00, 15.40 М/с «Крилаті рятівники»  
6.30, 16.10 М/с «Расті Механік»  
7.00 М/с «Раттік»  
7.25, 11.50 М/с «Маленьке містечко»  
7.55, 11.00 М/с «Хорообрі зайці»  
8.35, 5.00 Корисні підказки

10.00 М/с «Пін Пінгвін»  
10.10, 14.00, 18.45 М/с «Легенди Спарка»  
11.30, 12.45 М/с «Волохатий блог»  
11.55 М/с «Фіксики»  
13.00 М/с «Елвін і бурундуки»  
14.30 М/с «Найкращі друзі»  
14.45 М/с «Рев та Рамбл»  
15.15 М/с «Філлї Фантазія»  
16.30, 20.10 М/с «Щенячий патруль»  
17.00 М/с «Герої в масках»  
17.55, 20.30 М/с «Вишукана Ненсі»  
18.15, 20.55 М/с «Софія Прекрасна»  
19.10 М/с «Леді Баг і Супер Кіт»  
21.15 М/с «Левина варта»  
22.10 М/с «Фінес та Ферб»  
23.00 М/с «Губка Боб»  
23.50 М/с «Опі та кукарачі»  
0.20 Знімала мама  
**ІНТЕР**  
5.45 М/ф «Казка про царя Салтана»  
6.55 Слово Предстоятеля  
7.05 Х/ф «БЕЛЛЬ І СЕБАСТЬЯН: ПРИГОДИ

ПРОДОВЖУЮТЬСЯ»  
9.00 Готуємо разом. Домашня кухня  
10.00 Корисна програма  
11.00 Позаччі  
12.00 Х/ф «КОРТИК»  
16.00 Т/с «Не жіноча робота». (12+)  
20.00 Подробіци  
20.30 Місце зустріч  
22.10 Великий бокс. Владислав Сіренко - Ньютон Уатах  
0.10 Х/ф «ТРИ ДЕВ'ЯТКИ». (16+)  
2.20 «Подробіци» - «Час»  
2.50 Х/ф «МОСКВА - КАССОПЕЯ»  
**НОВИЙ КАНАЛ**  
5.30 Вар'яти. (12+)  
8.05, 9.55 Kids` Time  
8.10 М/ф «Пташиний відліт»  
10.00 Орел і решка. Земляни  
11.00 Орел і решка. Чудеса світу  
12.00 Орел і решка  
14.10 Х/ф «Я НОМЕР ЧОТИРИ!». (16+)  
16.25 Х/ф «АКСЕЛЬ». (12+)  
18.15 Х/ф «ЛЮДИНА-ПАВУК: ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ». (12+)

21.00 Х/ф «ЛЮДИНА-ПАВУК: ДАЛЕКО ВІД БУДИНКУ». (12+)  
23.35 Х/ф «ХАТИНА В ЛІСІ». (18+)  
1.30 Improv Live Show.  
**СТБ**  
5.20 Т/с «Коли ми вдома»  
5.45, 10.50 Т/с «Пананьки». (12+)  
7.55 Неймовірна правда про зірок  
17.05 СуперМама. (12+)  
21.00 МастерШеф. Celebrity. (12+)  
**ICTV**  
4.50 Факти  
5.15 Не дай себе ошукати  
6.55 Х/ф «БЕЗ КОМПРОМІСІВ». (16+)  
9.00 Х/ф «ПІДРИВНИК».  
10.45 Х/ф «У ПОШУКАХ ПРИГОД». (16+)  
12.35, 13.00 Т/с «Пес».  
12.45 Факти. День  
18.45 Факти. Вечір  
19.10 Х/ф «СКАРБ АМАЗОНКИ». (16+)  
21.05 Х/ф «РЯТУВАЛЬНИКИ МАЛПУ». (16+)  
23.30 Х/ф «АНТУРАЖ».  
1.30 Т/с «Таємні двері».

7.00, 15.00, 19.00 Сьогодні  
7.25, 3.30 Реальна містика  
9.30, 1.00, 2.15 Х/ф «ФОТО НА НЕДОБРУ ПАМ'ЯТЬ». (12+)  
11.30 Т/с «Невипадкові зустрічі»  
15.45 Х/ф «Сашина справа»  
20.00 Головна тема  
21.00 Т/с «Сашина справа»  
21.35 Європейський дайджест  
21.50 Футбол. ЧС. Бельгія - Росія  
**НТН**  
5.45 Х/ф «ОДЕСЬКІ КАНІКУЛИ»  
7.10 Х/ф «ВИКЛИКАЄМО ВОГОНЬ НА СЕБЕ».  
12.40 Випадковий свідок. Навколо світу  
13.55 Т/с «Смерть у раю».  
18.05 Переломні 80-ті  
19.00, 2.55 Свідок  
19.30 Х/ф «НЕБЕЗПЕЧНО ДЛЯ ЖИТТЯ!»  
21.05 Х/ф «БРАТСТВО ПО КРОВІ!». (16+)  
23.10 Х/ф «РЕЙД 2». (18+)  
2.00 Таємниці кримінального світу

**Неділя, 13 червня**

Схід Сонця **04:49** Захід **21:13**  
Тривалість дня **16:24**

**UA: ПЕРШИЙ**  
6.00 Гімн України  
6.03, 4.00 Енеїда  
7.00, 8.00, 8.55, 21.00, 0.10 Новини  
7.10 М/ф «Котигорошко»  
7.20 М/ф «Кривенька качечка»  
7.30 М/ф «Як Петрик П'ятчків слоників рахував»  
7.40 М/ф «Як козаки прибупців зустрічали»  
8.20 Д/с «Боротьба за виживання»  
9.00 Божественна Літургія Православної Церкви України  
11.00 Недільна Літургія Української Греко-Католицької Церкви  
12.30 Недільна Свята Меса Римсько-Католицької Церкви в Україні  
13.30 Незвідана Україна  
14.35 Телепродаж

15.05 Країна пісень  
16.10 Д/с «Дикі тварини»  
16.45 Т/с «Імперія». (16+)  
19.35 Пишемо історію  
21.30 Дорога до Токіо  
22.00 Ті, що змінили світ  
23.05 #@)?\$0 з Майклом Шуром. (16+)  
23.30 Д/с «Світ дикої природи»  
0.35 Х/ф «ІВАН МИКОЛАЙЧУК. ПОСВЯТА»  
2.25 Земля, наближена до неба  
**КАНАЛ «1+1»**  
7.00 Життя відомих людей  
8.00 Сніданок. Вихідний  
9.00 Лото-Забава  
9.45, 10.50 Мандруй Україною з Дмитром Комаровим  
12.00, 1.55 Світ навиворіт  
18.15 Українськї сенсації  
19.30, 5.00 ТСН-Тиждень  
21.00 Х/ф «ПРАВДИВА БРЕХНЯ». (16+)

23.55 Х/ф «ЛЮДИНА, ЯКА БЖИТЬ». (16+)  
**КАНАЛ «2+2»**  
6.00 Шалені перегони  
7.00, 8.00 ДжеДАї  
9.20 Загублений світ  
12.15 Т/с «Бібліотекарі 3».  
14.05 Х/ф «ДЖЕК-СТРИБУНЕЦЬ»  
16.10 Х/ф «ВЕЛИКИЙ ПЕРЕПОЛОХ У МАЛОМУ КИТАІ». (16+)  
18.10 Х/ф «ФАНТАСТИЧНА ЧЕТВІРКА». (16+)  
20.10 Х/ф «ФАНТАСТИЧНА ЧЕТВІРКА 2: ВТОРГНЕННЯ СРІБНОГО СЕРФЕРА». (16+)  
22.00 Х/ф «ВАЖКА МІШЕНЬ». (16+)  
0.00 Х/ф «ХРАНИТЕЛІ СКАРБІВ». (16+)  
2.00 Відеобімба 2  
4.10 Найкраще  
**ПлюсПлюс**  
6.00, 15.40 М/с «Крилаті рятівники»  
6.30, 16.10 М/с «Расті Механік»  
7.00 М/с «Пін Пінгвін»  
7.25, 10.40 М/с «Маленьке містечко»  
7.55, 11.00 М/с «Хорообрі зайці»

8.35, 5.00 Корисні підказки  
10.00 М/с «Раттік»  
10.10, 14.00, 18.45 М/с «Легенди Спарка»  
11.30, 12.45 М/с «Волохатий блог»  
11.55 М/с «Фіксики»  
13.00 М/с «Елвін і бурундуки»  
14.30 М/с «Найкращі друзі»  
14.45 М/с «Рев та Рамбл»  
15.15 М/с «Філлї Фантазія»  
16.30, 20.10 М/с «Щенячий патруль»  
17.00 М/с «Герої в масках»  
17.55, 20.30 М/с «Вишукана Ненсі»  
18.15, 20.55 М/с «Софія Прекрасна»  
19.10 М/с «Леді Баг і Супер Кіт»  
21.15 М/с «Левина варта»  
22.10 М/с «Фінес та Ферб»  
23.00 М/с «Губка Боб»  
23.50 М/с «Опі та кукарачі»  
0.20 Знімала мама  
2.20 Світ чекає на відкриття  
**ІНТЕР**  
6.15 Х/ф «БЕЛЛЬ І СЕБАСТЬЯН: ДРУЗІ НАВІК»  
8.00 Вдалиний проект  
9.00 Готуємо разом  
10.00, 11.00, 11.50 Інше життя  
12.45 Речдок. Випереджаючи час

17.15 Х/ф «007: КООРДИНАТИ СКАЙФОЛЛ». (16+)  
20.00 Подробіци тижня  
22.00 Х/ф «НЕВЛОВИМІ МЕСНИКИ»  
23.35 Х/ф «БІЛЕ СОНЦЕ ПУСТЕЛІ»  
1.15 Речдок  
**НОВИЙ КАНАЛ**  
5.20 Таємний агент  
5.50, 7.10 Kids` Time  
5.55 М/с «Том і Джері»  
6.05 М/с «Том і Джері: Робін Гуд і Миша-Веселун»  
7.15 Х/ф «ГОЛОДНІ ІГРИ». (16+)  
10.10 Х/ф «ГОЛОДНІ ІГРИ: І СПАЛАХНЕ ПОЛУМ'Я». (16+)  
13.10 Х/ф «ГОЛОДНІ ІГРИ:



## Корисні поради

## Як боротися із набряками?

Якщо у вас часто з'являються набряки обличчя і тіла, ви, напевно, не раз цікавилися, як же прибрати набряклість. Якщо це не постійний ваш стан, то від набряків можна позбутися самостійно, скорегувавши свій раціон і змінивши ритм життя. Але, якщо набряклість тримається тривалий час, то це перший сигнал, що потрібно звернутися до лікаря.

Але ми сьогодні поговоримо про те, що викликає набряки, крім хвороб.

## Причини набряків і способи лікування

Легкі набряки ніг і тіла в кінці робочого дня у жінок (та й у чоловіків) часто бувають через вид їхньої діяльності. Якщо ви проводите весь день на ногах, то легка набряклість - це норма. До речі, набряклість ніг найчастіше переслідує жінок, оскільки вони частіше носять занадто вузьке або незручне взуття. Тож підбори також призводять до легкої набряклості ніг, але це не так страшно. Вранці набряклість сама пройде, але довго так відбуватися не повинно. Якщо у вашій роботі часто доводиться весь день проводити на ногах, краще знайти зручне взуття. На щастя, для нас, кросівки з сукнями зараз не вважаються моветоном. Тепер це тренд!

У жінок набряклість всього тіла, яка супроводжується поганим настроєм або його перепадами, головним боєм, втомою і підвищеним апетитом з'являється раз на місяць. Причина - менструальний цикл. Ці набряки з'являються десь за кілька днів до критичних днів, і вони не страшні, бо проходять самі собою після їх закінчення.

А от набряки обличчя і тіла можуть з'явитися через неправильне раціону. Надлишок натрію (солей), цукру, молочних і борошняних продуктів, білків призводять до застою рідини, набряків і целюліту. Щоб позбутися від набряків досить лише дотримуватися принципів правильного харчування і стежити за питним режимом.

Якщо набряки швидко наростають по всьому тілу, а сам процес починається з обличчя та повк, особливо зранку, то це так зва-



ні ниркові набряки. Їх викликає застій рідини в організмі. Вони можуть бути ознакою того, що ви споживаєте дуже багато рідини або ж це може бути симптом сечокам'яної хвороби, піелонефриту, ниркової недостатності та інших запалень. У таких випадках варто терміново звернутися до нефролога, а чоловікам - до уролога.

Асиметричні набряки на ногах найчастіше з'являються у жінок. Якщо чітко видна асиметрія, найімовірніше у вас проблеми з венами (варикоз, тромбофлебіт і т.д.). Необхідно звернутися до лікаря і перевірити судини ніг. У деяких випадках це може бути симптомом дефекту лімфатичних судин. У будь-якому випадку, вихід один - бігти до лікаря.

Якщо набряки з'являються рідко і в основному вранці, з ними легко боротися. Досить позбутися застою рідини в організмі.

## Як позбутися від зайвої рідини в організмі?

Від набряків гарно допомагають лімфодренажні стрибки. Наша лімфа тече знизу-вгору, тому й розганяти її потрібно саме знизу. На наших подушечках стоп є капілярна сітка, яка допомагає розганяти лімфу. Вона

выводить з організму токсини, і, відповідно, набряклість проходить.

Ще одна корисна порада при набряках: контрастний душ. Не обов'язково з гарячої води перемикає на крижану: можна обмитися прохолодною, терпимою температури, водою, щоб створити той самий «контраст».

Також протягом дня уникайте занадто солоної і обробленої їжі, консерв, солодощів та алкоголю. А перед сном і взагалі про ці продукти варто забути.

До речі, молочні продукти (навіть кефір) перед сном не варто вживати, бо вони викликають бродіння в шлунку.

До того ж переконайтеся, що ви п'єте багато води протягом усього дня і скорочуєте кількість споживаної рідини перед сном.

Крім того, не лягайте спати з макіяжем, тому що запалення шкіри викликає набряк обличчя, який ти бачиш вранці.

Не забувайте зволожувати шкіру.

Старайтеся уникати сну на животі, бо саме така поза може призвести до застою рідини з одного боку обличчя і до набряків на ньому.

## Як правильно обрати антисептик?

Сьогодні, у часи пандемії, нашими «кращими друзями» стали маска та антисептик. Як відомо, здоров'я кожної людини в його руках, а в умовах поширення коронавірусної інфекції не просто в руках, а виключно в чистих! Тому рекомендується частіше мити руки з милом не менше 30 секунд. Але, коли можливості помити руки просто немає або людина із сумнівом ставиться до ефективності простого миття рук, на допомогу приходять антисептики.

Сьогодні взагалі маски та антисептичні засоби стали «кращими друзями» людини. І саме антисептиків зараз стало так багато, що часто людині просто важко визначитися з вибором. Тож зараз ми поговоримо про те, як краще обрати антисептик для рук та на що потрібно звертати увагу в першу чергу.

Але спершу розберемося, які види антисептиків існують, і які переваги містить кожен вид.

## Гелі

Антисептики з гелевою консистенцією найбільш популярні в повсякденному використанні. Оскільки такі антисептики густіші, ніж рідкі, вони не проливаються в сумці і забезпечують більш рівномірне нанесення. Також гелеві антисептики мають кришку з дозатором, яка захищає від випадкового проливання і допомагає контролювати витрату засобу. Рекомен-



дований час для розтирання гелю після нанесення - 15-30 секунд.

## Спреї

Антисептичні спреї з розпилювачем містять високий відсоток спирту і саме такими засобами обробляють руки перед косметичними та медичними процедурами.

Завдяки специфічному дозатору антисептик рівномірно наноситься на руки. Такий антисептичний засіб швидко висихає і не приносить дискомфорту. До того ж після нанесення спиртового антисептика у вигляді спрею у вас не буде відчуття липкості.

## Креми

Іншою формою випуску знезаражувальних засобів є креми з антибактеріальним ефектом. Вони створюють на шкірі рук захисний бар'єр, попереджаючи розмноження бактерій. Проте такі

креми не захищають від вірусів, тому їх ефективність не настільки висока як у гелів-антисептиків або антисептиків у вигляді спрею. Але вони дбайливо піклуються про шкіру рук, не допускаючи мікропошкодження шкірного покриву. Такий засіб рекомендується наносити на руки після ретельної гігієнічної обробки.

## Серветки

Більш універсальним засобом при дезінфекції можна вважати серветки. Серветки зручно використовувати для обробки рук і поверхонь гаджетів, клавіатури, мишки, керма і передньої панелі в автомобілі, а також дверних ручок, вимикачів та інших предметів.

То на що ж треба звертати увагу, коли обираєш хороший антисептик?

При виборі дезінфікуючого засобу завжди потрібно звертати увагу на збудників якої етіології він впливає. Якщо ви вибрали засіб з антибактеріальною дією, то майте на увазі, що в період підйому коронавірусу та інших вірусних інфекцій, він вам точно не допоможе, оскільки ефективний тільки проти бактерій. У такому разі краще вибирати такий засіб, який зможе знищити і бактерії, і віруси. Щоб зрозуміти, на яких збудників впливає засіб, досить уважно вивчити інструкцію.

Зверніть увагу на вміст спирту. До складу ефективного антисептика для рук повинно входити не менше 60-80% спирту. Менша кількість спирту просто не допоможе позбутися від вірусів і бактерій.

Олександра САВРАН

## Оголошення

Відділом освіти, молоді, фізичної культури і спорту Макарівської селищної ради оголошується конкурс на заміщення вакантної посади директора закладу загальної середньої освіти: Липівського навчально-виховного об'єднання «Загальноосвітня школа I-III ступенів – дитячий садок», місцезнаходження: Київська область, с. Липівка, вулиця Шевченка, 15.

Посадовий оклад, доплати, надбавки встановлюються відповідно до постанови КМУ від 30.08.2002 № 1298 «Про оплату праці працівників на основі Єдиної тарифної сітки розрядів і коефіцієнтів з оплати праці працівників установ, закладів та організацій окремих галузей бюджетної сфери»; наказу МОН від 26.09.2005 № 557 «Про впорядкування умов оплати праці та затвердження схем тарифних розрядів працівників навчальних закладів, установ освіти та наукових установ», інших нормативних документів.

Директором закладу загальної середньої освіти може бути особа, яка є громадянином України, має вищу освіту на рівні спеціаліста або магістра, стаж педагогічної роботи не менше трьох років, організаторські здібності, високі моральні якості, а також фізичний і психічний стан якої не перешкоджає виконанню професійних обов'язків.

## Перелік документів, які необхідно подати для участі в конкурсі:

- заява про участь у конкурсі з наданням згоди на обробку персональних даних відповідно до Закону України «Про захист персональних даних»;
- автобіографія та/або резюме (за вибором учасника конкурсу);
- копія паспорта громадянина України;
- копія документа про вищу освіту (з додатком, що є його невід'ємною частиною) не нижче освітнього ступеня магістра (спеціаліста);
- документ, що підтверджує вільне володіння державною мовою;
- копія трудової книжки чи інших документів, що підтверджують стаж педагогічної (науково-педагогічної) роботи не менше трьох років на день їх подання (крім приватних та корпоративних закладів освіти);
- довідка про відсутність судимості;
- довідка про проходження попереднього (періодичного) психіатричного огляду;
- мотиваційний лист, складений у довільній формі.

Особа може надати інші документи, що підтверджують її професійні та/або моральні якості.

Документи, які зазначені в переліку подаються особисто (або

подає уповноважена згідно з довіреністю особа). Документи для участі у конкурсі приймаються протягом 30 календарних днів з дня публікації оголошення Відділом освіти, молоді, фізичної культури і спорту Макарівської селищної ради за адресою: Київська область, смт Макарів, вулиця П'яницька, 15.

Дата і місце проведення конкурсного відбору учасникам конкурсу будуть повідомлені додатково.

## Конкурс складається з таких етапів:

- 1) прийняття рішення про проведення конкурсу;
- 2) оприлюднення оголошення про проведення конкурсу;
- 3) затвердження складу конкурсної комісії;
- 4) прийняття документів від осіб, які виявили бажання взяти участь у конкурсі;
- 5) перевірка поданих документів на відповідність установленим законодавством вимогам;
- 6) допущення кандидатів до участі у конкурсному відборі;
- 7) ознайомлення кандидатів із закладом освіти, його трудовим колективом та представниками батьківського самоврядування закладу;
- 8) проведення конкурсного відбору;
- 9) визначення переможця конкурсу;
- 10) оприлюднення результатів конкурсу.

## Конкурсний відбір кандидата конкурсу здійснюється за результатами:

- письмового іспиту на знання перевірки законодавства у сфері загальної середньої освіти, зокрема Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту» та інших нормативно-правових актів у сфері загальної середньої освіти;
- перевірки професійних компетентностей, що відбувається шляхом письмового вирішення ситуаційного завдання;
- публічної та відкритої презентації державною мовою перспективного плану розвитку закладу загальної середньої освіти, а також надання відповідей на запитання членів конкурсної комісії щодо проведеної презентації.

Особа, уповноважена надавати інформацію про конкурс та приймати документи для участі у конкурсі – Бастун Л.М. (тел. 04578 5-15-48), електронна пошта [osvitamakariv@ukr.net](mailto:osvitamakariv@ukr.net).

## ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «БРАНД РЕНТ ЕСТЕЙТ»

(юридична адреса: 03115, м. Київ, Михайла Котельникова, буд. 31) повідомляє про наміри отримання Дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами.

Предметом діяльності підприємства ТОВ «БРАНД РЕНТ ЕСТЕЙТ» є надання в оренду і експлуатацію власного чи орендованого нерухомого майна.

Підприємство віднесено до третьої групи за ступенем впливу об'єкту на забруднення атмосферного повітря.

На території підприємства, яке розміщене за адресою: 08032, Київська обл., Бучанський р-н (Макарівський р-н), с. Березівка, вул. Польова, 1-В, розміщуються: адміністративні приміщення, котельня №1 з одним твердопаливним котлом, котельня №2 з двома газовими котлами, та складські приміщення.

Унаслідок виробничої діяльності в атмосферне повітря викидаються такі забруднюючі речовини: речовини у вигляді суспендованих твердих частинок невідраженних за складом 0,029 т/рік, оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) у перерахунку на діоксид азоту 0,041 т/рік, оксид вуглецю 0,101 т/рік, діоксид сірки (діоксид та триоксид) у перерахунку на діоксид сірки 0,002 т/рік, ртуть та її сполуки (в перерахунку на ртуть) 0,0000003 т/рік, вуглецю діоксид 27,175 т/рік, азоту (1) оксид [N2O] 0,00043 т/рік, метан 0,0008 т/рік. Валовий викид забруднюючих речовин становить 27,349 т/рік. Всього нараховується 2 (два) стаціонарних організованих джерела викиду забруднюючих речовин в атмосферне повітря: 1 (одна) труба від котельні №1, та 1 (одна) труба від котельні №2.

Викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря не створюють перевищення рівня забруднення атмосферного повітря на межі розміщення житлової забудови, допустимого санітарними нормами.

Зауваження та пропозиції щодо намірів приймаються в місячний термін після публікації у Бучанській районній державній адміністрації за адресою: 03115, м. Київ, пр-т Перемоги, 126, електронна адреса для звернень: [vdcc@bucha-rda.gov.ua](mailto:vdcc@bucha-rda.gov.ua)







## ЩИРІ ВІТАННЯ!

Щиро вітаємо з 60-річчям з Дня народження хорошого чоловіка, турботливого батька та люблячого дідуся **Олександра Васильовича МЕЛЬНИКА.**

Дорогий наш імениннику! Бажаємо Тобі міцного здоров'я, людського щастя, успіхів, впевненості, сил і чудового настрою. Нехай щедра доля буде прихильною до Тебе, даруючи радість життя та незрадливую удачу!

Наш славний і рідний, найкращий у світі,  
З Тобою нам завжди затишно й світло  
Ти гарний господар і батько чудовий,  
Даруєш турботу та море любові.

Спасибі за ласку, за руки умілі,  
Що вмієш підтримати словом і ділом,  
Що в рідному домі надійно та щиро,  
Живи нам на радість у часті та мирі,  
Хай Бог милосердний з високого неба  
Дарує усе, чого Тобі треба,  
А Матінка Божа - цариця свята  
Дарує щасливі і довгі літа!

З любов'ю дружина, донька, зять та онуки.



## Правило тижня

БУДЬ ЛАСКА



Люди, пишіть «будь ласка» правильно! Окремо. Без дефіса.

ukr-mova.in.ua

МОВИ

ЗАГУБЛЕНИЙ сертифікат на право на земельну частку (пай) серії KB №0258810, виданий на ім'я **НЕСТЕРЕНКО Меланії Андріївни**, вважати недійсним.

**ЮВЕЛІРНИЙ МАГАЗИН «ЗОЛОТО. СРІБЛО»**  
(ПОБУТКОМБІНАТ, 2 ПОВЕРХ)  
пропонує великий вибір золотих, позолочених та срібних виробів.  
Можливий ОБМІН золота на нові ювелірні вироби з доплатою за роботу.  
**ЛАСКАВО ПРОСИМО!**

ПРОДАМ двигун, коробку-капіталку та запчастини на ГАЗ-53.

КУПЛЮ причіп на легковий автомобіль.  
Тел.: 096-104-87-76; 050-665-60-64.

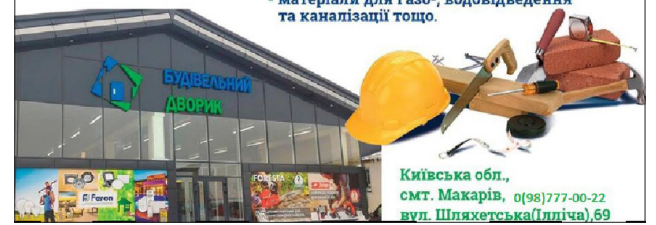
П/П "ХАРЧУК". ЖИТОМИРСЬКІ ВІКНА, БРОНЬОВАНИ ТА МІЖКІМНАТНІ ДВЕРІ, БАЛКОНИ, ЖАЛЮЗІ, РЕШІТКИ.  
Тел.: 097-461-96-17; 095-194-85-62.

**ЧИСТКА САЖІ**  
вакуумним методом через димохід  
ПРОЧИЩАЄМО ЛЕЖАКИ та ходи в трубах,  
МОЖЛИВА ЧИСТКА В МІШОК.  
Тел. 097-751-30-22

ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ, РУЧНІ І ХУДОЖНІ РОБОТИ.  
м. КОРОСТИШІВ. ДОСТАВКА ТА УСТАНОВКА.  
Тел.: 050-942-73-87; 096-436-95-17.

## БУДІВЕЛЬНИЙ ДВОРИК

магазин будівельних матеріалів



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

ЗАГУБЛЕНЕ посвідчення Учасника бойових дій серії АБ №342738, видане 9 січня 2020 року військовою частиною А2167 на ім'я – **Гудзь Максим Володимирович**, вважати недійсним.

КУПУЄМО ДОРОГО КОРІВ, КОНЕЙ ТА МОЛОДНЯК.  
ТЕЛ.: 098-467-52-22;  
095-755-21-28.



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

КУПЛЮ КОРІВ, БИЧКІВ, КОНЕЙ, (КОРІВ НА ТРИМАННЯ).  
ТЕЛ. 063-103-97-89.

КУПУЄМО ДОРОГО корів, коней, бичків, дорізи.  
Тел. 096-589-76-50.

КУПЛЮ КОРІВ, КОНЕЙ, МОЛОДНЯК.  
ТЕЛ.: 067-410-54-74; 093-001-29-69.

ЗАКУПУЄМО У НАСЕЛЕННЯ ДОРОГО ВРХ, МОЛОДНЯК ТА КОНЕЙ.  
ТЕЛЕФОН 067-173-92-92.



СКУПОВУЮ:  
– биків (39-42 грн)  
– телиць (36-38 грн)  
– корів (28-32 грн)  
098-631-03-93  
(Володимир)

НА ЦЬОМУ МІСЦІ  
МОЖЕ БУТИ ВАША РЕКЛАМА.

Відділ реклами:

068-129-32-90;  
(04578) 5-14-98.

E-mail –  
super.makariv\_visti@ukr.net

## Передплачуйте видання та вигравайте подарунки!

В Укрпошті триває передплата видань на II півріччя 2021р.

Пропонуємо Вам:

- ✓ широкий перелік цікавих друкованих видань – понад 1700 індексів загальнодержавних та понад 1500 індексів місцевих видань,
- ✓ ічасна доставка додому, в офіс або абонентську скриньку,
- ✓ тожливість оформлення передплати «онлайн»,
- ✓ участь у розіграші подарунків акції «Я люблю передплату».

Для того, щоб стати учасником акції «Я люблю передплату» та прийняти участь у розіграші побутової техніки необхідно:

- Передплатити одне або декілька видань вартістю від 100 гривень, щонайменше на 6 місяців, через листоношу або у своєму відділенні Укрпошти. Прийматимете участь у розіграші однієї з 24 –х мультіварок ROTEX!
- Передплатити одне або декілька видань вартістю від 100 гривень, щонайменше на 6 місяців, онлайн, на корпоративному сайті www.ukrposhta.ua. Прийматимете участь у розіграші хлібопічки Tefal, блендеру Tefal, праски Saturn, мікрохвильової печі EXPERT!

Для найактивніших передплатників Укрпошта приготувала СУПЕР подарунок – Електровелосипед.

Щоб стати нашим Супер передплатником та позмагатися за електровелосипед необхідно:

- передплатити два та більше видань на одну особу вартістю від 100 гривень на період не менше, ніж на 6 місяців,
- надіслати копії (або фото) квитанцій та абонементу П-1 на електронну пошту: Viddil\_Peredplaty@ukrposhta.com або на поштову адресу: 01001, м. Київ, вул. Хрещатик, 22, відділ передплати ЦАУ АТ «Укрпошта»,
- написати на копії абонементу свій контактний номер телефону.

Супер передплатником стане той, хто здійснить оформлення передплати максимальної кількості примірників видань однією особою з найбільшою сумою вартості видань (від 100 грн та більше), терміном не менше ніж на 6 місяців. Подарунок зможе отримати лише надавши свій контактний номер телефону.

Акція «Я люблю передплату» триватиме до 25 червня 2021 року (включно). Учасниками акції можуть бути лише фізичні особи.

Розіграш подарунків відбудеться 21 липня 2021 року.

Зробіть подарунок своїм рідним та близьким, передплативши цікаві та корисні видання. Більше передплатених видань – вище шанс виграти електровелосипед!

ф. СП-1

УКРПОШТА АБОНЕМЕНТ  
На газету журнал **61291**  
**Макарівські Вісті**  
(найменування видання) Кількість комплектів

на 20 рік по місяцях

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куди: (поштовий індекс) (адреса)

Кому: (прізвище, ініціали)

ДОСТАВНА КАРТКА-ДУРУЧЕННЯ  
На газету журнал **61291**  
**Макарівські Вісті**  
(найменування видання) Кількість комплектів

Вартість: передплати грн коп. Кількість комплектів  
перезаказування грн коп.

на 20 рік по місяцях

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

поштовий індекс місто село  
код вулиці область район вулиця

буд. жорн. кв. Прізвище, ініціали

Для підприємств і організацій – 86501

Вартість 1 примірника видання:

на 1 місяць - 37 грн, 95 коп;

на 3 місяці - 110 грн, 85 коп;

до кінця 2021 року - 254 грн, 45 коп

Передплатити газету можна також онлайн на сайті [www.ukrposhta.ua](http://www.ukrposhta.ua).

## МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ

Засновник і видавець  
ТОВ «Макарівські вісті»

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

Газета розповсюджується по Бучанському району  
День виходу – п'ятниця  
Тираж 1 200 примірників  
Реєстраційне свідоцтво № 1786, серії КІ від 20.12.2019 р.

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

Відповідальність за достовірність реклами та приватних оголошень несуть автори і рекламодавці.

Редакція не завжди поділяє погляд автора. Редакція залишає за собою право редагувати та скорочувати надіслані матеріали. У разі передруку посилання на «Макарівські вісті» чи сайт [makvisti.com](http://makvisti.com) обов'язкове.

РП – на правах реклами/політ. реклами

Директор  
ТОВ «Макарівські вісті»  
Марина ТОКАР.

Верстка  
Оксани РУДНИЦЬКОЇ.

Відділ реклами  
(04578) 5-14-98  
[super.makariv\\_visti@ukr.net](mailto:super.makariv_visti@ukr.net)

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

Номер замовлення 615