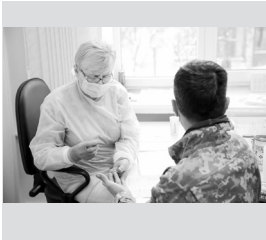


# МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ



## ПОРЯДОК НАПРАВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ НА ВЛК

У 2022 році під час бойових дій Сергій отримав поранення та проходив лікування. Тоді лікар зазначив, що після завершення лікування військовослужбовцю треба буде повторно пройти військово-лікарську комісію для визначення придатності до військової служби. Після випуски з лікарні Сергій повернувся до своєї військової частини, але на військово-лікарську комісію його так і не направили.

стор. 3



## А ДОБРІ СПРАВИ - ЯВНІ!

Чи виникали у вас, шановні читачі, питання: хто ми є в цьому житті? Які ми є і для чого живемо, що залишаємо після себе наступним поколінням – як у своїй родині, так і в масштабах села чи селища, містечка чи загалом своєї Батьківщини? Яку спадщину ми готуємо в духовному і матеріальному аспекті? Про це говорили з Петром Григоровичем Ляшком. Хто мій співрозмовник? Ви дізнаєтесь, прочитавши до кінця це інтерв'ю.

стор. 5



## 7 СПОСОБІВ ВІДНОВИТИ СИЛИ

Життя у стресі, війна та ночі без сну негативно позначаються на нашому організмі. Особливо якщо ви багато працюєте та мало відпочиваєте. Як відновити сили і чому вони зникають – читайте в матеріалі.

стор. 10

## ШАНОВНІ ЛІКАРІ, ПРОВІЗОРИ, ФЕЛЬДШЕРИ, МЕДИЧНІ СЕСТРИ, ФАРМАЦЕВТИ, ВСІ ПРАЦІВНИКИ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я МАКАРІВЩИНИ!

Прийміть сердечні вітання з нагоди професійного свята — Дня медичного працівника!

Ви несете на собі величезний тягар чужого болю та відповідальності, адже у ваших руках — людські життя. Професія, яку ви обрали, заслуговує на найвищу похвалу, захоплення та повагу.

Бажаю вам, міцного здоров'я, благополуччя, родинного затишку, професійних успіхів і людської шани. З вірою і впевненістю, відданістю клятві Гіппократа прямуйте в майбутнє, направляючи всі зусилля на допомогу хворим, задля збереження життя і зміцнення здоров'я населення України. Нехай здійснюються мрії і задуми, а віра та оптимізм будуть вірними супутниками на все життя.

Олександр ГУЛАК,  
голова фракції

ПП «Європейська Солідарність»  
в Макарівській селищній раді

## Макарівщина схиляє голову перед своїми полеглими захисниками...

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

МАРИНОШЕНКО Володимир Георгійович  
РОМАНОВ Руслан Сергійович  
ПОЛЬШІН Володимир Вячеславович  
ПЕТРОВСЬКИЙ Віталій Сергійович  
АХАНОВ Михайло Миколайович  
СУЛИМА Ярослав Степанович  
ГРИЦАК Максим Олександрович  
ХРОМЕНКО Віталій Петрович  
СИДОРЕНКО Дмитро Олександрович  
БРАЦЕЙКО Ігор Олександрович  
СОЛОНІЙ Ігор Борисович  
ПЕЛЮХІВСЬКИЙ Сергій Вікторович  
ЗАБОРОВЕЦЬ Сергій Володимирович  
РАДЧЕНКО Олександр Олексійович  
КИРПАЧ Олександр Дмитрович  
КУДРІК Андрій Аркадійович  
ІЗМАЙЛОВ Андрій Олександрович  
ПЕТРУШЕНКО Олексій Володимирович  
ВАРГА Руслан Дмитрович

ЗАДОРЖНИЙ Сергій Іванович  
ГОЛОВЧЕНКО Андрій Олександрович  
ПАЛЮХ Іван Федорович  
ОПАНАСЕНКО Сергій Олександрович  
ЧМІЛЬ Павло Михайлович  
ПРОКОПЕНКО Ярослав Вікторович  
РУДЕНОК Віктор Леонідович  
ШУЛЬГА Євген Михайлович  
ЄВТУШЕНКО Іван Петрович  
ЗАЛІСЬКИЙ Олександр Романович  
СТРУТИНСЬКИЙ Владислав Францович  
ШУЛЬГА Дмитро Сергійович  
СЕМЕНЕНКО Дмитро Олександрович  
ФІСЮРЕНКО Вячеслав Віталійович  
КОТ Олег Миколайович  
БОДРЯГІН Володимир Олександрович  
ШУЛЬЖЕНКО Максим Станіславович  
АНДРЄЄВЦЕВ Євгеній Вячеславович  
НЕЧИПОРЕНКО Анатолій Миколайович

ХОМЕНКО Олександр Васильович  
ГОЛОТА Дмитро Володимирович  
ПЛЕВАКО Владислав Юрійович  
ОЛІЙНИК Олександр Вікторович  
БУГАЙ Олексій Олексійович  
ГАВРИЛЮК Леонід Миколайович  
БОНДАРЧУК Мирослав Олександрович  
ГУМЕН Сергій Анатолійович  
ДОМАШЕНКО Петро Михайлович  
СОЛОВІЙОВ Сергій Олександрович  
СТЕПАНЮК Олексій Володимирович  
ПОПОВ Сергій Сергійович  
ГОРИЦЬКИЙ Руслан Валентинович  
ФЕДОРЕНКО Дмитро Сергійович  
РАДЧЕНКО Денис Анатолійович  
МУКШИМЕНКО Олексій Михайлович  
ДУДАЙ Віталій Вікторович  
ЦИБЕНКО Олександр Анатолійович

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

## Макарівська селищна рада інформує:

До уваги мешканців  
Макарівської громади!

У зв'язку з введеними безпековими заходами та встановленим режимом світломаскування, відповідно до Протоколу засідання оперативного штабу Ради оборони Київської області від 05.06.2023 №200, на території Київської області впроваджено заборону діяльності закладів громадського харчування та торгівельно-розважальних закладів (ресторанів, барів, кафе, їдальнь, закусокних, піцерії, баз відпочинку) під час дії комендантської години.

А розважальні заходи, такі як концерти, шоу-програми, дискотеки, ярмарки, спортивні змагання, в тому числі й благодійні, виступи професійних та аматорських колективів проводити в закладах на території області до 21:00.

Запроваджені обмеження необхідні для запобігання загрози життю та здоров'ю людей.

## АВТОБУС ДЛЯ ШКОРЯЛІВ

Ось такий автобус від Угорської Екуменічної Служби Допомоги в якості гуманітарної допомоги отримав відділ освіти, молоді, фізичної культури і спорту Макарівської селищної ради.

Цей транспортний засіб буде забезпечувати організований підвіз учнів та педагогів до закладів освіти нашої громади.

Дякуємо нашим міжнародним друзям за підтримку і допомогу!



## Нове укриття для учнів Андріївської гімназії

Плануючи укриття у освітніх закладах нашої громади ми розуміємо, що дітям там має бути зручно перебувати тривалий час не зашкодивши своєму здоров'ю і з можливістю навіть в таких умовах отримувати знання.



Я з задоволенням повідомляю вас, що разом із благодійним фондом «SavEd» ми знайшли і вже реалізували в нашій Андріївській гімназії унікальне універсальне рішення, коли укриття виконує одразу дві функції – безпеки і освіти. Завдяки цьому учні зможуть повернутися до повноцінного навчання.



В приміщенні зробили сучасний ремонт, облаштували його комфортними меблями, електрикою, гаджетами, літературою. Діти матимуть змогу перебуваючи у безпеці поспілкуватися, повчитись та корисно провести час. Це по суті цифровий освітній центр, який ми приховали в безпечному укритті.

Ми прагнемо створити найкращі умови і продовжуємо серйозну роботу з організації таких укриттів для наших дітей у освітніх закладах, для нас це не формальність, не чиясь вимога, а розуміння того, що наші діти повинні перебувати у безпеці і навіть за існуючої ситуації залишатися у комфорті.

## ВІДБУДУЄМОСЬ ПОПРИ ВСЕ!

**В Макарові завдяки допомозі міжнародних партнерів триває відбудова пошкоджених обстрілами росіян будинків.**



Компанія MIYAMOTO INTERNATIONAL у партнерстві з Міжнародною організацією з міграції, що входить в систему ООН IOM Ukraine, розпочали відновлення покрівлі будинку №15 по вулиці Довженка Олександра.

Вже завершено відновлення покрівлі в будинку №14 по вулиці Проектна, яке стало можливим за сприяння організації ADRA Ukraine.

Ми щиро вдячні міжнародним партнерам за вагомий підтримку — вона є важливою для нашої громади і дає змогу забезпечити необхідні умови життя

тим родинам, чий будинок зазнав пошкоджень.



## Внаслідок пожежі в будинку загинула жінка в Макарівській громаді

Навіть найдрібніші, здавалося б, порушення правил пожежної безпеки можуть призвести до великих втрат.

5 червня в Фасівочці внаслідок пожежі в приватному будинку загинула людина. В ході гасіння пожежі рятувальниками було виявлено тіло жінки.

Рятувальники в черговий раз звертаються до громадян з проханням неухильно дотримуватися правил пожежної безпеки.

Якщо виникла пожежа — рахунок часу йде на секунди

- Не панікуйте та остерігайтеся: високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, падіння обгорілих дерев і провалів. Знайте де знаходяться засоби пожежегасіння та вмійте ними користуватися.

- Ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзіть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу.

- Обережно доторкніться до дверей тильною



сторону долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі — не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти.

- Щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку.

- Присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть «Допоможіть, пожежа!», а якщо ви не в змозі відкрити вікно — розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду.

- Якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері).

- Якщо ви знаходитесь у висотному будинку не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.

- У всіх випадках, якщо ви в змозі, зателефонуйте «101».

Пам'ятайте! Лише виконання елементарних правил пожежної та власної безпеки зможе зберегти ваше життя та майно від вогню.

## Порядок направлення військовослужбовця на ВЛК



**БЕЗПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА**

У 2022 році під час бойових дій Сергій отримав поранення та проходив лікування. Тоді лікар зазначив, що після завершення лікування військовослужбовцю треба буде повторно пройти військово-лікарську комісію для визначення придатності до військової служби. Після виписки з лікарні Сергій повернувся до своєї військової частини, але на військово-лікарську комісію його так і не направили.

Саме з питаннями «Що робити? і «Як бути далі?» український захисник звернувся до Макарівського бюро правової допомоги. Правники бюро надали Сергію наступне роз'яснення.

Відповідно до пункту 6.1 розділу II Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України, затвердженого наказом Міністра оборони України від 14.08.2008 №402, направлення на медичний огляд проводиться військовослужбовців (крім військовослужбовців строкової служби): прямими начальниками від командира окремої частини, йому рівних та вище, органами управління та підрозділів Військової служби правопорядку Збройних Сил України, прокуратурою, судом, начальниками гарнізонів, штатних ВЛК, військових лікувальних закладів за місцем лікування, військовими комендантами гарнізонів та військовими комісарами.

Тому для направлення на ВЛК необхідно написати на ім'я командира військової частини два рапорти: один – про видачу довідки про обставини травми (поранення, контузії), другий – про направлення на ВЛК. Кожен рапорт рекомендується подавати у двох екземплярах та для проставлення на екземплярах заявника відмітки про отримання.

Згідно статті 20 Закону України «Про звернення громадян» звернення розглядаються і вирішуються у термін не більше одного місяця від дня їх надходження, а ті, які не потребують додаткового вивчення, – невідкладно, але не пізніше п'ятнадцяти днів від дня їх отримання.

У разі якщо протягом 30 місяців заявником буде отримана відмова у задоволенні одного рапорту або обох рапортів (або взагалі не отримана відповідь), заявник має право оскаржити такі дії командира військової частини до вищого за підпорядкованістю командира відповідно до ст. 110 Дисциплінарного статуту Збройних Сил України, затвердженого Законом України від 24 березня 1999 року № 551-XIV.

Також заявник має право оскаржити бездіяльність командира військової частини шляхом подання адміністративного позову про визнання бездіяльності командира військової частини протиправною до окружного адміністративного суду за місцезнаходженням військової частини.

Також з зазначених питань особа може звернутися на гарячу лінію Міністерства оборони України за телефоном 0 800 500 442.

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

Електронна адреса: makarivske@legallaid.kiev.ua

## Макарівська громада збрала для херсонців 25 тонн гуманітарної допомоги

Мешканці Макарівщини, Селищна рада Макарова та Благодійний фонд «Карітас Макарів» УГКЦ збрали для херсонців, постраждалих від підриву росіянами Каховської ГЕС, 25 тонн гуманітарної допомоги. Про це повідомляє Благодійний фонд «Карітас Макарів» УГКЦ.



Допомогу активно збирали впродовж трьох останніх днів.

Питна вода, продукти, корм для тварин та інші необхідні речі уже прямують до херсонців.

## Теракт на Каховській ГЕС: наслідки для екології

Друга за масштабом техногенна катастрофа в історії України – так вже охрестили підриву росіянами гідроелектростанції у Новій Каховці. Руйнування дамби на Каховському водосховищі 6 червня призвело до руйнівних наслідків для всього регіону: під водою опинилися кілька десятків населених пунктів, тисячі людей з обох берегів Дніпра втратили усе майно. Кількість постраждалих у цій трагедії оцінити поки ніхто не береться. Адже більшість підтоплень сталися саме на окупованій росіянами території. Водночас, окрім лиха для місцевого населення, терористичний акт завдав непоправної шкоди і для української природи. Збитки для екології, за підрахунками уряду, вже сягнули 55 млрд грн. А вартість повного відновлення станції оцінюють у 2 млрд євро. Детальніше про наслідки російського екоциду на Херсонщині – в матеріалі Центру громадського моніторингу та контролю.

### Із аграрного регіону – в пустелю

Херсонщина – традиційно «овочевий» регіон – може перетворитися на пустелю, вважають в уряді. Справа в тому, що клімат півдня України є доволі спекотним, а дощі влітку – майже відсутні. Вирощування тисяч тонн продуктів у цій частині держави відбувалось завдяки системам зрошування. Воду забирали із водосховища. Нині практично вся система – зруйнована. Постраждали і сусідні області.



«Терористичний акт на Каховській ГЕС фактично залишив без джерела води 94% зрошувальних систем в Херсонській, 74% – в Запорізькій та 30% – в Дніпропетровській областях. Знищення Каховської ГЕС призведе до того, що поля на півдні України вже наступного року можуть перетворитися на пустелі. Без Каховського водосховища постраждають не лише аграрії та водокористувачі, а й джерела питного водопостачання населених пунктів», – повідомили у Міністерстві аграрної політики та продовольства.

**Тонни мастила у Дніпрі**  
До 450 тонн мастила вилилось у Дніпро внаслідок підриву греблі на Каховській ГЕС. Це вплине на якість питної води у багатьох регіонах. Однак, це не весь обсяг хімікатів, яким може забруднитися Дніпро.

«Забруднення паливно-мастильними матеріалами від потрапляння з автозаправних станцій. Велике питання – склади агрохімічної продукції, агрохімікати, пестициди, які можуть потрапити. Склади промислових підприємств. Це буде великий вплив, на жаль, на навколишнє середовище на багато десятиліть», – пояснив Дмитро Заруба, перший заступник голови Держекоінспекції під час брифінгу у Медіацентрі Україна – Укрінформ.

### Під загрозою – рибне господарство

Мор риби, яку викинуло хвилею із водосховища, в регіоні спостерігали із перших днів катастрофи. В Мінагро прогнозують: збитки для рибної галузі можуть сягнути 95 тисяч тонн лише дорослих особин, що еквівалентно близько 4 млрд грн. Всього, за попередніми розрахунками, збитки від загибелі усіх біоресурсів складуть до 10,5 млрд грн.

Водночас, екологи вже відстежують наслідки техногенної катастрофи і для Чорного моря. Внаслідок потрапляння туди води з водосховища, море почало опріснюватися, повідомили у Держекоінспекції. Рівень солоності води на деяких пляжах Одещини знизився втричі. Це також може призвести до мору риби.

Загинуть і десятки інших видів фауни. Затоплена Нова Каховка і територія вниз до Дніпро-Бузького лиману входила до Нижньодніпровського природного парку – пояснює еколог Владислав Балінський.

«На цій території проживали сотні видів тварин, рослин, комах і як мінімум 70 видів тварин і 30 видів рослин внесені в червоні списки Європи, України та області», – зазначив еколог.

# МИ – В ПЕРШІЙ ЛІНІЇ ІНФОРМАЦІЙНОГО СПРОТИВУ

## Роздуми з нагоди Дня журналіста і річниці відновлення випуску «Макарівських вістей»

Нещодавній День журналіста наштовхнув мене на роздуми щодо важливості нашої професії, щодо того наскільки ми – журналісти, окремі творчі одиниці, впливаємо на суспільство, чи ми взагалі потрібні людям у цей складний час. Звичайно, більшість колег впевнено заявить – «Так, звісно», «хто, як не ми?», «Журналісти – четверта влада», «ми доносимо до людей інформацію про все, що відбувається в Україні»... Проте, знайдуться й такі, хто зауважить – «Дивлячись, у яких питаннях», «та кому ми потрібні?», «Хто взагалі вас читає?»...

Мабуть, ні для кого не таємниця, що сайт АрміяІnform, де я працюю від середини 2021 року, як офіційне видання Міністерства оборони, заблокований на території країни-агресора і дуже часто піддається ворожим DoS-атакам. Тим не менше, щодня його відвідують десятки тисяч унікальних користувачів. На жаль, статистика не покаже хто вони – звичайні військовослужбовці, командування, держслужбовці чи студенти, українці за кордоном чи на тимчасово окупованих територіях, кого більше – чоловіків, які воюють, чи їхніх дружин та матерів. Але саме ці десятки тисяч надихають щодня шукати нові теми і писати нові матеріали. Бо вони їх чекають і читають щодня!

Як ще, окрім статистичних інструментів сайту, лайків і поширень у соцмережах і месенджерах, можна перекоонатися, що твоя журналістська праця цікава читачам? Важливим критерієм є аналіз проникнення авторських матеріалів у інші види масмедіа (тобто, як часто статті з сайту передрукують у газетах, чи наскільки їх цитують на телебаченні та радіо).

За останній рік мені чи не найбільше запам'яталися розповідь у ефірі Національного телемарафону про неологізми війни та презентація проекту «30 війн із Закарпаттям сусідом» на різних майданчиках: від телеканалів і радіостанцій до численних зустрічей із читачами. Стаття «АрміяІnform представляє словник неологізмів української мови», окрім висвітлення в ефірі телемарафону, мала резонанс у ефірі різних радіостанцій та в електронних ЗМІ. А от проект «30 війн із Закарпаттям сусідом»

залучився підтримкою друкованої періодики. Серед інших, про нього написала газета Верховної Ради «Голос України», газета «Україна молода», а зовсім нещодавно – найстарша у світі україномовна газета «Свобода», що виходить у США безперервно з 1893 року.

Що й казати, люблять матеріали журналістів АрміяІnform американські газети. Виявляється, ще в березні в тижневику «Українське слово» (Чикаго, США) – найтиражнішій газеті української діаспори США і Канади вийшла друком на першій



шпальті моя стаття про 12 пророцтв Тараса Шевченка. У тому ж номері – матеріал колеги Анастасії Олександрівни про загиблого льотчика-винищувача першого класу, майора Олександра Бринжалу.

Матеріали на сайті АрміяІnform розміщені на умовах вільної ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 International. Це дозволяє будь-кому в світі використовувати їх безплатно за умови зазначення авторства оригінальної публікації. В Сполучених Штатах Америки особливо ретельно дотримуються законодавства про авторське право в Інтернеті. Тому матеріали інформаційного агентства можна знайти не лише в друкованих ЗМІ української діаспори, а й у окремій категорії на Вікісховищі – централізованому сховищі для зображень, звукозаписів, відеороликів та інших файлів, які надаються на умовах вільних ліцензій і використовуються для ілюстрування статей у Вікіпедії. Серед багатьох вибірок Вікісховища є, зокрема, категорія медіафайлів кожного дня російсько-української війни. Ступінь поширення оригінального контенту, що походить з сайту АрміяІnform, через цю базу даних навряд чи можна підрахувати. А це лише якщо говорити про «оперативне» поширення інформації. Те, що контент з Вікісховища в першу чергу

будуть використовувати майбутні дослідники російсько-української війни – сумнівів немає.

До речі, цитованість публікацій з сайту АрміяІnform у наукових статтях – окремий і дуже цікавий зріз щодо охоплення аудиторії. Але іноді трапляється, що й самі матеріали журналістів потрапляють до електронної бібліотеки Інституту історії України НАН України. Як-от трапилося із моєю статтею «Вісім чинників «рашизму»: українські науковці дали визначення ворожій ідеології».

Але значно приємніші, ніж публікація в американській пресі чи науковому сховищі, для мене моменти, коли бачу свої матеріали в українських районах. Районні газети – цей той унікальний сегмент ЗМІ, який існує не завдяки, а всупереч тенденціям медіаринку. Який знає своїх читачів «у обличчя» і якому довіряють інколи більше, ніж усім центральним медіа разом узятим.

Колись свою журналістську кар'єру я розпочинав в районній газеті «Макарівські вісті», куди дописував вже понад 20 років. До речі, «Макарівські вісті» – одна з перших районних газет, що почала розміщувати свій pdf-архів у

А днями побачив свою статтю «Слово і зброя: у Києві презентували книгу про журналістів на передовій Іванківської громади Бучанського району Київської області «Трибуна праці». Це газета, редакція якої однією з перших опинилася в окупації під час широкомасштабного вторгнення, багаторічний редактор якої Павло Смовж особисто рятував земляків і підшивки газет з-під російських куль. «Трибуна праці» також змогла відродитися після звільнення Київщини, попри відсутність передплати, і тепер має в своєму логотипі гасло «До Перемоги!».



вищезгаданому Вікісховищі. І її матеріали також доступні для використання на умовах вільної ліцензії. Особливо цінні ті з них, що надруковані в час «великої війни» – після того, як газета, що на 3,5 місяці через розгортання бойових дій на території Макарівської громади призупиняла свій випуск, повернулася до читачів. Кожен новий номер «Макарівських вістей» – це маленька перемога в інформаційній війні і я дуже радію, що причетний до деяких із них.

Матеріали кореспондентів АрміяІnform у час війни дуже часто можна побачити на сторінках газет, що першими з'являються на звільнених територіях – де часто немає електроенергії та інтернету. І це дуже почесно, адже це перша лінія інформаційного спротиву. «Макарівські вісті» від 10 червня минулого року – теж у першій лінії спротиву. Адже, попри війну, пошкодження приміщення та фінансові труднощі, видання повернулося до читачів і продовжує щотижня наближати Перемогу України. Думаю, що Національній спілці журналістів України варто було б запровадити спеціальну відзнаку «Газета-Герой» або «Редакція-Герой», якою відзначати ті колективи, які перебували на окупованих територіях, у «сірій» чи прифронтовій зоні. І не зламалися – продовжили боротьбу на інформаційному фронті, як тільки це стало можливим. Одним із перших мав би отримати цю нагороду колектив «Макарівських вістей».

## А ДОБРІ СПРАВИ - ЯВНІ!

Чи виникали у вас, шановні читачі, питання: хто ми є в цьому житті? Які ми є і для чого живемо, що залишаємо після себе наступним поколінням – як у своїй родині, так і в масштабах села чи селища, містечка чи загалом своєї Батьківщини? Яку спадщину ми готуємо в духовному і матеріальному аспекті? Про це говорили з Петром Григоровичем Ляшком. Хто мій співрозмовник? Ви дізнаєтесь, прочитавши до кінця це інтерв'ю.

**- Петре Григоровичу, за старою доброю традицією хочу нашу розмову почати все таки з Вашої біографії. Звідки Ви родом? В якій сім'ї Ви народились?**

- Я родом з Кагарлицького району, із села Черняхів. Це дуже велике село, протяжністю майже 11 км. Є Черняхів на Житомирщині, а це – Київщина.

**- Незвичайна назва...**

- Так, історія села бере початок з давніх-давен. За часів кріпосного права в селі пана не було, тобто воно мало статус вільного. А так як його оточували навколо багато ярів, лісів, хаш, то там збиралася чернь – кріпаки, котрі втікали від панів. Цікаво те, що коли хтось ховався на території села, то біженців ніхто не видавав і ніхто не мав права забирати їх звідти.

**- Волелюбні люди жили там!**

- Так, це правда. Коли я був малим, то в музеї археології бачив свідчення цього древнього поселення, які виявили внаслідок розкопок. Така собі черняхівська культура. А щодо питання про сім'ю, то вона звичайна. Батьки селяни. Я - восьма дитина, пізня. Коли народився, батьку Григорію Микитовичу було 48 років, а матері Феодосії Сидорівні – 40 (батько 1904 року народження, мама 1912-го).

У мами перший чоловік загинув на фронті Другої світової війни і вона залишилась молодою вдовою з двома дітьми. А в батька наприкінці 40-х років померла дружина і він зостався з п'ятьма дітьми! Тяжкі були ті повоевні роки. Як жити? Ото й зійшлися вони, створили сім'ю нову і я є їх спільною дитиною.

Ріс як і всі сільські діти: навчання, допомога батькам, громадські якесь обов'язки. У 9-10 класі був секретарем комсомольської організації школи. У середній школі навчалось близько тисячі учнів у дві зміни. А крім того, була ще й початкова школа - з першого по четвертий клас. Уявляєте, скільки молоді!

Потім був вступ до сільськогосподарської академії в Києві. Обрав спеціальність зоотехніка.

**- І куди отримали призначення?**

- У Макарівський колгосп «Комуніст», на посаду головного зоотехніка. Це був 1974 рік. Головував тоді Михайло Кіндратович Шкоденко, унікальний керівник. Толковий, мудрий, справжній господарник. Ставився він



до мене по-батьківськи, був добрим порадиником. Щодня мій робочий день починався о 5-й ранку: я вставав, ішов на ферму, перевіряв стан справ, щоб до сьомої ранку доповісти голові колгоспу.

Я почав працювати в той час, коли корів у колгоспі вибракували із-за туберкульозу і стадо було малочисельним. Виручали викуплені в людей корови, але багато молока вони не давали. Тоді я запропонував Михайлу Кіндратовичу оновити стадо і він погодився.

Отож я поїхав у Копилів. У тому господарстві були корови породисті, завезені з Голландії і Німеччини. Домовився про закупівлю телочок, і їх незабаром завезли в колгосп. Зробили для них спеціальний раціон, попарували і з'явилися корови, які давали молока в рази більше, ніж колись. Шкоденко був задоволений.

Взагалі, Михайло Кіндратович на все життя залишився для мене зразком справжнього керівника. Особливо знадобився мені його стиль роботи й спілкування з людьми, коли мене обрали головою великого господарства, яке охоплювало села - Юрів, Ситняки, Завалівка та Копіївка.

**- Зараз для багатьох стало «модним» критикувати минуле.**

- Згодний. Але було багато і позитивного в ті часи. Найперше - безкоштовна медицина і освіта, забезпечення роботою і житлом. А негативне те, що панував культ особи. Добре, якщо керувала районом людина грамотна, прогресивна, підприємлива, висококваліфікований спеціаліст, людяний, толерантний, мудрий. Тоді у районі відчувалися позитивні зміни. А коли до влади доривалися неадекватні особи, то страждали всі. І це не тільки на районному рівні, було так само і в областях. Там теж вся абсолютна влада знаходилась у руках перших секретарів.

**- Я часто бачила Вас на сесіях районної ради. А скільки років Ви були депутатом?**

- Загалом – майже 40 років... Сюди ввійшов період депутатства не тільки в селищній і районній рада, але й у Київській обласній раді.

**- Оце так стаж! Навіть не кожна людина має такий трудовий стаж, як у Вас де-**

**путатський. Коли ж і куди Ви були вперше обрані?**

- Коли я працював ще Макарівському в колгоспі, то вперше мене обрали депутатом Макарівської селищної ради, тоді виповнилось мені 24 роки. У мене був округ, де комплекс на Заріччі, вулиця Червоноармійська (нині Довга, бо дійсно вона найдовша в Макарові) і вулиця Свердлова (нова назва її Хутірська), що у Фасівоччі.

Мені дали завдання сходити і дізнатися, як живуть одинокі старенькі люди, які вони потребують допомоги, перевірити їх житлові умови. І я ходив, цікавився проблемами цих мешканців і не просто для «галочки», а дійсно для допомоги. Тоді за моїм поданням на сесії ухвалювали рішення про завезення палива на осінньо-зимовий період, надання матеріальної допомоги особливо малозабезпеченим людям та інше. Я і досі пам'ятаю, що коли вже став головою районної ради, то на той час у Макарівському районі проживало 369 одиноких пристарілих громадян, у котрих абсолютно не було нікого з дітей чи родичів. І голови сільських рад завжди доповідали про цю категорію людей, їх життєзабезпечення, потреби.

А в 1979 році був обраний депутатом Макарівської районної ради і працював тоді у райкомі комсомолу першим секретарем. Разом з патріотичним вихованням молоді ми розвивали й програму про шефство над тваринницькою галуззю. Тоді організували і навчання, і проводилась велика агітаційна робота у школах з метою популяризації професій сільськогосподарського сектора, направляли на навчання до технікумів, вищих навчальних закладів, зокрема до сільськогосподарської академії.

Якщо студент мав направлення від певного господарства, йому надавались пільги при вступі до навчального закладу, обов'язково виплачувалась стипендія. Тож треба було робити такий підбір людей, котрі потім могли б повертатись у свої господарства. Це була досить велика серйозна програма і багато юнаків та дівчат поповнили ряди працівників тваринницької галузі.

**- Які питання доводилось вирішувати, які виконувати завдання?**

- І завдання різні, і питання різні. Брався за ті, насамперед, що були в

моїй повній компетенції – тобто питання сільського господарства, економіки, забезпечення кадрове, технічне оснащення ферми, а потім докладалося вже все інше.

**- Скажіть, Петре Григоровичу, якою найпам'ятнішою є з ваших каденцій?**

- Є така. Зауважу, часом розділити роботу посадовця й депутата просто неможливо. Я вже був депутатом районної ради й разом з тим тільки-но заступив на посаду голови райради і та каденція запам'яталась мені на все життя, бо тоді стався дуже трагічний випадок, що схвилював, напевно, кожну людину. А трапилось ось що. Машина, в якій їхали молоді хлопці та дівчина, врізалась у дерев'яні поручні мосту і впала у річку. А Здвиж, як колись сказав засновник Макарівського народного театру Герман Черешньов – «крика повноводна», тож молоді люди загинули. І згодом до мене прийшла група людей від громади Макарова з проханням, що треба побудувати новий міст.

Легко сказати «побудувати!» А як це практично зробити? Фінансування на таку роботу немає. І навіть проекту!



**- А в перспективі стояло питання побудови нового мосту?**

- Взагалі про це й мови не було! Я - молодий посадовець, мені тільки виповнилось 35 років, один з наймолодших в області. Що робити? З чого почати?

Найперше вирішив звернутися у Міністерство фінансів. Записався на прийом до заступника міністра Віктора Петровича Тентюка. При зустрічі я розповів про прохання макарівців і про те, що сталося, що треба будувати новий міст, а фінансування немає, проекту немає. Прощу: «Порадьте, що робити?».

Йому сподобалась моя відвертість та щире бажання виконати прохання людей, то й пообіцяв допомогти. І уявляєте, нам дійсно виділяють кошти на другий квартал! Тим часом знаходжу стару розроблену документацію щодо мосту і їду з нею в «Київський трестмостобуд». Мене там хоч і вислухали, але, як кажуть, «відфутболили», мотивуючи відмову в допомозі тим, що програма по будівництву насичена до неможливості і наш міст «не вписується» в неї...

**Продовження у наступному номері**

## ТЕЛЕПРОГРАМА

## Понеділок, 19 червня

Схід Сонця 4:46 Захід 21:17  
Тривалість дня 16:31

<b>СТБ</b> 4.45 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)» 10.55 Т/с «Комісар Рекс» 13.40 Т/с «Сліпа» (12+)» 17.25 Т/с «Слід» (16+)» 20.00 Т/с «Колір пристрасті» (16+)» 21.55 Т/с «Провідниця» (12+)» 1.00 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)» <b>Канал «2+2»</b> 6.00 «Джедаї» 6.55 Т/с «Опер за викликом-4» 13.00 «Загублений світ»	17.50 Х/ф 19.50 Х/ф 21.50 Х/ф 0.20 «Загублений світ» 3.00 «Інформаційний марафон «Єдині новини»» <b>НТН</b> 5.15 «Речдок» 6.50 «Тор Shop» 8.00 «Страх у твоєму домі» 9.00 «Випадковий свідок» 10.15 «Речдок» 12.00 «Тор Shop» 12.35 «Випадковий свідок»
--	---

13.40 Т/с «Гарна дружина» (16+)»  
15.15 Т/с «Смерть у раю» (16+)»  
17.15 «Речдок»  
19.00 «Історії війни»  
19.20 Т/с «Гарна дружина» (16+)»  
21.00 Т/с «Смерть у раю» (16+)»  
23.00 «Речдок»  
0.40 «Історії війни»  
0.55 «Випадковий свідок»  
**Enter-фільм**  
6.00 «Корисні поради»  
7.10 «Телемагазин»  
7.40 М/ф  
7.55 «Зіркові долі»  
8.35 «Підроблена історія»  
9.20 «Телемагазин»  
9.50 «Україна вражає»  
10.15 «Корисні поради»  
11.00 «Зіркові долі»

11.40 «Телемагазин»  
12.10 Х/ф «Тримайся козаче!»  
13.20 «Телемагазин»  
13.35 Т/с «Головний підозрюваний»  
17.20 Т/с «П'юаро Агати Крісті»  
19.10 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»  
20.55 Т/с «Розслідування Мердока»  
22.45 Х/ф «Серце дракона» (16+)»  
0.25 Х/ф «Драconi назавжди» (16+)»  
**ТЕТ**  
6.00 Ближче до зірок  
7.00 Сніданок з 1+1  
11.00 Світ навиворіт  
12.00 Т/с «Усі жінки - вільми»  
15.00 Панянка-селянка  
18.00 Т/с «СидОренки - СидорЕНки»

Примітка: Цифрові позначки у програмах вказують на класифікацію:

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

20.00 Х/ф «Знайомство з батьками»  
22.10 Х/ф «Великий»  
0.10 Одного разу під Полтавою  
0.40 Одного разу в Одесі  
**Канал «1+1» Україна**  
6.00 «Вражаючі історії ТСН»  
7.00 «Сніданок з 1+1»  
11.00 «Життя відомих людей 2023»  
13.00 Т/с «Гроза над

тихоріччям»  
17.10 Т/с «Невірний»  
19.30 «Говорить вся країна»  
20.20 Т/с «Величне століття. Роксолана» 63 с.  
23.15 Комедія «Коза ностра. Мама іде»  
1.10 «Вражаючі історії ТСН»  
2.10 «Інформаційний марафон «Єдині новини»»

## Вівторок, 20 червня

Схід Сонця 4:46 Захід 21:17  
Тривалість дня 16:31

<b>СТБ</b> 5.05 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)» 6.35 Т/с «Комісар Рекс» 7.00 Ранок у великому місті 8.35 Т/с «Комісар Рекс» 13.40 Т/с «Сліпа» (12+)» 17.25 Т/с «Слід» (16+)» 20.00 Т/с «Колір пристрасті» (16+)» 21.55 Т/с «Провідниця» (12+)» 1.00 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»	<b>Канал «2+2»</b> 6.00 «Джедаї» 6.55 Т/с «CSI: Місце злочину» 8.45 Т/с «CSI: Місце злочину» 10.35 «Загублений світ» 16.05 Х/ф 17.50 Х/ф 19.40 Х/ф 22.20 Х/ф 0.50 «Загублений світ» 3.15 «Інформаційний марафон «Єдині новини»»
--	---

**НТН**  
6.50 «Тор Shop»  
8.00 «Страх у твоєму домі»  
9.00, 12.50 «Випадковий свідок»  
10.25 «Речдок»  
12.15 «Тор Shop»  
12.50 «Випадковий свідок»  
13.45 Т/с «Гарна дружина» (16+)»  
15.20 Т/с «Смерть у раю» (16+)»  
17.15 «Речдок»  
19.00 «Шукаю тебе»  
19.20 Т/с «Гарна дружина» (16+)»  
21.00 Т/с «Смерть у раю» (16+)»  
23.00 «Речдок»  
0.40 «Історії війни»  
0.55 «Випадковий свідок»

**Enter-фільм**  
6.00 «Корисні поради»  
7.10 «Телемагазин»  
7.40 М/ф  
7.55 «Зіркові долі»  
8.35 «Підроблена історія»  
9.20 «Телемагазин»  
9.50 «Україна вражає»  
10.10 «Корисні поради»  
11.00 «Зіркові долі»  
11.30 «Телемагазин»  
12.00 Х/ф «Лісова пісня»  
13.35 «Телемагазин»  
13.50 Т/с «Головний підозрюваний»  
17.20 Т/с «П'юаро Агати Крісті»  
19.10 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»  
20.55 Т/с «Розслідування Мердока»

22.45 Т/с «П'юаро Агати Крісті»  
0.35 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»  
2.20 Великі українці  
2.45 «Зіркові долі»  
**ТЕТ**  
6.00 Ближче до зірок  
7.00 Сніданок з 1+1  
11.00 Світ навиворіт  
12.00 Т/с «Усі жінки - вільми»  
15.00 Панянка-селянка  
18.00 Т/с «СидОренки - СидорЕНки»  
20.00 Х/ф «Знайомство з Факерами» (16+)»  
22.20 Х/ф «Термінал»  
0.40 Одного разу під Полтавою

**Канал «1+1» Україна**  
7.00 «Сніданок з 1+1»  
11.00 «Життя відомих людей 2023»  
13.00 «Мольфар»  
16.05 «Говорить вся країна»  
17.10 Мелодрама «Невірний»  
19.30 «Говорить вся країна»  
20.20 Т/с «Величне століття. Роксолана» 64 с.  
22.20 Драма «Пулсь»  
0.15 «Вражаючі історії ТСН»  
1.25 «Інформаційний марафон «Єдині новини»»  
5.15 Т/с «Величне століття. Роксолана» 64 с.

## Середа, 21 червня

Схід Сонця 4:46 Захід 21:18  
Тривалість дня 16:31

<b>СТБ</b> 5.00 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)» 6.30 Т/с «Комісар Рекс» 7.00 Ранок у великому місті 8.35 Т/с «Комісар Рекс» 13.40 Т/с «Сліпа» (12+)» 17.25 Т/с «Слід» (16+)» 20.00 Т/с «Колір пристрасті» (16+)» 21.55 Т/с «Провідниця» (12+)» 1.00 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»	<b>Канал «2+2»</b> 6.00 «Джедаї» 6.55 Т/с «CSI: Місце злочину» 8.45 Т/с «CSI: Місце злочину» 10.35 «Джедаї» 10.45 «Загублений світ» 15.45 Х/ф 17.45 Т/с «Перевізник» 19.40 Х/ф 22.25 Х/ф 1.10 «Загублений світ» 3.00 «Інформаційний марафон «Єдині новини»»
--	--

**НТН**  
6.50 «Тор Shop»  
8.00 «Страх у твоєму домі»  
9.00 «Випадковий свідок»  
10.20 «Речдок»  
12.05 «Тор Shop»  
12.40 «Випадковий свідок»  
13.40 Т/с «Гарна дружина» (16+)»  
15.15 Т/с «Смерть у раю» (16+)»  
17.15 «Речдок»  
19.00 «Історії війни»  
19.20 Т/с «Гарна дружина» (16+)»  
21.00 Т/с «Смерть у раю» (16+)»  
23.00 «Речдок»  
0.40 «Шукаю тебе»  
1.00 «Випадковий свідок»

**Enter-фільм**  
6.00 Корисні поради  
7.10 «Телемагазин»  
7.40 М/ф  
7.55 Зіркові долі  
8.35 «Україна: забута історія»  
9.20 «Телемагазин»  
9.50 Україна вражає  
10.10 Корисні поради  
10.50 Зіркові долі  
11.20 «Телемагазин»  
11.50 Х/ф «Очікуючи вантаж на рейді Фучжоу біля Пагоди»  
14.00 «Телемагазин»  
14.15 Т/с «Головний підозрюваний»  
17.30 Т/с «П'юаро Агати Крісті»  
19.20 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»  
21.05 Т/с «Розсліду-

вання Мердока»  
22.55 Т/с «П'юаро Агати Крісті»  
0.35 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»  
**ТЕТ**  
6.00 Ближче до зірок  
7.00 Сніданок з 1+1  
11.00 Світ навиворіт  
12.00 Т/с «Усі жінки - вільми»  
15.00 Панянка-селянка  
18.00 Т/с «СидОренки - СидорЕНки»  
20.00 Х/ф «Знайомство з Факерами 2» (16+)»  
22.00 Х/ф «Пінгвіни містера Поппера»  
23.45 Х/ф «Міфіка: Завдання для героїв» (16+)»  
1.30 Світ навиворіт

4.20 Х/ф «Золотоволоска»  
**Канал «1+1» Україна**  
7.00 «Сніданок з 1+1»  
11.00 «Життя відомих людей 2023»  
13.00 «Мольфар»  
16.05 «Говорить вся країна»  
17.10 Т/с «Невірний»  
19.30 «Говорить вся країна»  
20.20 Т/с «Величне століття. Роксолана» 65 с.  
22.10 Драма «Черкаси»  
0.05 «Вражаючі історії ТСН»  
2.00 «Інформаційний марафон «Єдині новини»»  
5.15 Т/с «Величне століття. Роксолана» 65 с.

## Четвер, 22 червня

Схід Сонця 4:47 Захід 21:18  
Тривалість дня 16:31

<b>СТБ</b> 4.45 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)» 6.35 Т/с «Комісар Рекс» 7.00 Ранок у великому місті 8.35 Т/с «Комісар Рекс» 13.40 Т/с «Сліпа» (12+)» 17.25 Т/с «Слід» (16+)» 20.00 Т/с «Колір пристрасті» (16+)» 21.55 Т/с «Провідниця» (12+)» 1.00 Т/с «Спецзагін «Кобра 11» (16+)»	<b>Канал «2+2»</b> 6.00 «Помста природи» 6.55 Т/с «CSI: Місце злочину» 8.45 Т/с «CSI: Місце злочину» 10.35 «Джедаї» 11.10 «Загублений світ» 16.15 Х/ф 18.15 Х/ф 20.00 Х/ф 23.00 ПРЕМ'ЄРА! «Абсолютне зло» 23.30 Х/ф 1.30 «Загублений світ»
--	---

**НТН**  
5.20 «Речдок»  
6.50 «Тор Shop»  
8.00 «Страх у твоєму домі»  
9.00 «Випадковий свідок»  
10.15 «Речдок»  
12.05 «Тор Shop»  
12.40 «Випадковий свідок»  
13.45 Т/с «Гарна дружина» (16+)»  
15.15 Т/с «Смерть у раю» (16+)»  
17.15 «Речдок»  
19.00 «Шукаю тебе»  
19.20 Т/с «Гарна дружина» (16+)»  
21.00 Т/с «Смерть у раю» (16+)»  
23.00 «Речдок»  
0.40 «Історії війни»

**Enter-фільм**  
6.00 «Корисні поради»  
7.10 «Телемагазин»  
7.40 М/ф  
7.55 Зіркові долі  
8.35 «Україна: забута історія»  
9.20 «Телемагазин»  
9.50 Україна вражає  
10.20 Корисні поради  
11.10 Зіркові долі  
11.50 «Телемагазин»  
12.20 Х/ф «Цвітіння кульбаби»  
13.40 «Телемагазин»  
13.55 Т/с «Розслідування Мердока»  
17.35 Т/с «П'юаро Агати Крісті»  
19.15 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»  
21.00 Т/с «Розслідування Мердока»

22.50 Т/с «П'юаро Агати Крісті»  
0.30 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»  
2.20 Зіркові долі  
3.00 Кінотрейлери  
**ТЕТ**  
6.00 Ближче до зірок  
7.00 Сніданок з 1+1  
11.00 Світ навиворіт  
12.00 Т/с «Усі жінки - вільми»  
15.00 Панянка-селянка  
17.00 Х/ф «Дім дивних дітей міс Салсан» (16+)»  
19.20 Х/ф «Форрест Гамп»  
22.05 Х/ф «Ной» (16+)»  
0.40 Одного разу під Полтавою  
1.10 Одного разу в Одесі

**Канал «1+1» Україна**  
7.00 «Сніданок з 1+1»  
11.00 «Життя відомих людей 2023»  
13.00 «Мольфар»  
16.05 «Говорить вся країна»  
17.10 Т/с «Невірний»  
19.30 «Говорить вся країна»  
20.20 Т/с «Величне століття. Роксолана» 66 с.  
22.20 Пригоди «Операція «Валькірія»»  
0.50 «Вражаючі історії ТСН»  
1.50 «Інформаційний марафон «Єдині новини»»  
5.15 Т/с «Величне століття. Роксолана» 66 с.

**П'ятниця, 23 червня**

Схід Сонця **4:47** Захід **21:18**

Тривалість дня **16:31**

**СТБ**

6.20 Т/с «Сліпа» (12+)  
7.00 Ранок у великому місті  
8.35 Т/с «Сліпа» (12+)  
23.00 Детектор брехні  
**Канал «2+2»**  
6.00 «Джедаї»  
6.55 Т/с «CSI: Місце злочину»  
8.45 Т/с «CSI: Місце злочину»  
10.35 «Загублений світ»  
16.15 Т/с «Перевізник»  
18.10 Х/ф «Спадок»

20.10 Х/ф «Некерований»  
22.05 Х/ф «Бої в бронжилетах»  
0.00 Х/ф «Перлини дракона»  
1.45 «Загублений світ»  
3.20 «Інформаційний марафон «Єдині новини»  
**НТН**  
5.20 «Речдок»  
6.50 «Top Shop»  
8.00 «Страх у твоєму домі»

9.00 «Випадковий свідок»  
10.15 «Речдок»  
12.05 «Top Shop»  
12.40 «Випадковий свідок»  
13.40 Т/с «Гарна дружина» (16+)  
15.15 Т/с «Смерть у раю» (16+)  
17.15 «Речдок»  
19.00 «Історії війни»  
19.20 Т/с «Гарна дружина» (16+)  
21.00 Т/с «Смерть у раю» (16+)  
23.00 «Речдок»  
0.40 «Шукаю тебе»  
0.55 «Випадковий свідок»  
1.50 «Правда життя. Професійні байки»

**Enter-фільм**  
6.00 «Корисні поради»  
7.10 «Телемагазин»  
7.40 М/ф  
7.55 Зіркові долі  
8.35 «Україна: забута історія»  
9.20 «Телемагазин»  
9.50 Україна вражає  
10.10 Корисні поради  
11.05 Зіркові долі  
11.35 «Телемагазин»  
12.05 Х/ф «Для домашнього огнища»  
13.35 «Телемагазин»  
13.50 Т/с «Розслідування Мердока»  
17.30 Т/с «Гуаро Агати Крісті»  
19.10 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»  
21.00 Т/с «Розсліду-

вання Мердока»  
22.50 Т/с «Гуаро Агати Крісті»  
0.40 Т/с «Міс Марпл Агати Крісті»  
2.25 Зіркові долі  
**ТЕТ**  
6.00 Ближче до зірок  
7.00 Сніданок з 1+1  
11.00 Світ навиворіт  
12.00 Т/с «Усі жінки - відьми»  
15.00 Панянка-селянка  
16.00 Х/ф «Великий»  
18.00 Ліга сміху  
22.00 Розсміши коміка  
23.00 Дикі  
1.00 Х/ф «Флірт зі звіром» (16+)  
2.40 Одного разу в Одесі  
3.05 Одного разу під Полтавою

**Канал «1+1» Україна**  
7.00 «Сніданок з 1+1»  
11.00 «Життя відомих людей 2023»  
13.00 «Мольфар»  
14.00 «Мольфар»  
15.00 «Мольфар»  
16.05 «Говорить вся країна»  
17.10 Мелодрама «Невірний»  
19.30 «Світ навиворіт -13 Еквадор» 5 с.  
20.40 «Світ навиворіт -13 Еквадор» 4 с.  
21.40 «Рашизм. Історія хвороби»  
23.25 «Мосейчук+незламний лівій»  
1.25 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

**Субота, 24 червня**

Схід Сонця **4:47** Захід **21:18**

Тривалість дня **16:30**

**СТБ**

6.15 Т/с «Слід» (16+)  
7.55 Пекельні борошна з Євгеном Клопотенком  
8.55 Неймовірна правда про зірок  
10.05 Пекельні борошна з Євгеном Клопотенком  
11.05 Т/с «Слід» (16+)  
19.00 Хата на тата  
22.35 Пекельні борошна з Євгеном Клопотенком  
23.30 Т/с «Коли ми вдома. Разом до

перемоги  
**Канал «2+2»**  
6.00 «Джедаї»  
8.50 «Загублений світ»  
13.45 Т/с «Опер за викликом»  
17.40 Х/ф «Ікар»  
19.15 Х/ф «Тристоронній виклик»  
21.05 Х/ф «Пограбування по-італійськи»  
23.10 Х/ф «Бунт»  
0.55 «Загублений світ»  
3.30 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

**НТН**  
5.20 «Речдок»  
6.50 «Top Shop»  
8.00 «Випадковий свідок»  
9.25 «Винуватці війни»  
9.45 «Останній день диктатора»  
10.05 «Речдок»  
12.00 «Top Shop»  
12.35 «Випадковий свідок»  
13.50 Х/ф «Високий блондин у чорному черевіку»  
15.35 Х/ф «Повернення високого блондина»  
17.15 «Речдок»  
19.00 «Тут Люди»  
19.40 Т/с «Менталіст»  
23.00 Х/ф «Гра в чотири руки»  
0.50 «Випадковий

свідок»  
1.50 «Правда життя. Професійні байки»  
**Enter-фільм**  
6.00 «Корисні поради»  
7.10 «Телемагазин»  
7.40 М/ф  
7.55 Зіркові долі  
8.35 «Україна: забута історія»  
9.20 «Телемагазин»  
9.50 «Україна вражає»  
10.35 «Корисні поради»  
11.45 «Телемагазин»  
12.15 Зіркові долі  
12.55 Х/ф «Провінційний роман»  
15.15 Х/ф «Графиня Коссель»  
18.00 Х/ф «Король говорить»  
20.00 Т/с «Королеви» (16+)

0.10 Х/ф «Битва за Рим»  
1.40 «Україна: забута історія»  
2.25 Зіркові долі  
3.00 Кінотрейлери  
**ТЕТ**  
6.00 Ближче до зірок  
7.00 Сніданок з 1+1  
11.00 Він готує, вона керує  
12.00 Х/ф «Елвін і бурундуки 3»  
13.45 Х/ф «Знайомство з батьками»  
15.45 Х/ф «Знайомство з Факерами» (16+)  
18.00 Х/ф «Знайомство з Факерами 2» (16+)  
20.00 Х/ф «Зоряний пил» (16+)

22.25 Х/ф «Згадати все» (16+)  
0.40 Розсміши коміка  
1.25 Одного разу під Полтавою  
**Канал «1+1» Україна**  
6.30 «Світ навиворіт»  
7.00 «Сніданок. Вихідний»  
11.00 «Світ навиворіт»  
19.30 «Вечірній квартал»  
21.00 «Жіночий квартал»  
22.30 «Тємниці великих українців. Роксолана»  
23.40 Драма «Черкаси»  
1.45 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

**Неділя, 25 червня**

Схід Сонця **4:48** Захід **21:18**

Тривалість дня **16:30**

**СТБ**

4.50 Т/с «Колір пристрасті» (16+)  
13.45 Хата на тата (12+)  
18.00 СуперМама (12+)  
21.50 Таємниці ДНК  
**Канал «2+2»**  
6.00 «Джедаї»  
8.00 «Загублений світ»  
13.00 Т/с «Перевізник-2»  
15.00 Х/ф «12 раундів»  
17.05 Х/ф «12 раундів-2: Перезавантаження»  
18.55 Х/ф «Облога»

21.05 Х/ф «Команда А»  
23.15 Т/с «Опер за викликом»  
3.00 «Найкраще»  
3.05 «Інформаційний марафон «Єдині новини»  
**НТН**  
5.20 «Речдок»  
6.50 «Top Shop»  
8.00 «Тут Люди»  
8.50 «Випадковий свідок»  
10.10 «Речдок»  
12.00 «Top Shop»

12.35 «Випадковий свідок. Навколо світу»  
13.55 Т/с «Менталіст» (16+)  
17.15 «Речдок»  
19.00 «Винуватці війни»  
19.20 «Останній день диктатора»  
19.50 Х/ф «Гра в чотири руки»  
21.50 Х/ф «Високий блондин у чорному черевіку»  
23.30 Х/ф «Повернення високого блондина»  
1.10 «Випадковий свідок. Навколо світу»  
2.20 «Правда життя. Професійні байки»

**Enter-фільм**  
6.00 «Корисні поради»  
7.10 «Телемагазин»  
7.40 М/ф  
7.55 Зіркові долі  
8.35 «Україна: забута історія»  
9.20 «Телемагазин»  
9.50 «Україна вражає»  
10.15 Корисні поради  
11.10 Зіркові долі  
11.50 «Телемагазин»  
12.20 Х/ф «Маленьке життя»  
13.25 Х/ф «Такі красиві люди»  
15.05 Х/ф «Тємниці Бургундського двору»  
16.50 Х/ф «Граф Монте-Крісто»

20.00 Т/с «Королеви» (16+)  
0.20 Х/ф «Зірки Егера»  
3.00 Кінотрейлери  
**ТЕТ**  
6.00 Ближче до зірок  
7.00 Сніданок з 1+1  
11.00 Він готує, вона керує  
12.00 Х/ф «Елвін і бурундуки: Бурундумандри»  
13.50 Х/ф «Дім дивних дітей міс Сапсан» (16+)  
16.10 Х/ф «Форрест Гамп»  
19.00 Х/ф «Еон Флак» (16+)  
20.50 Х/ф «Лара Крофт - розкра-

дача гробниць: коліска життя»  
23.05 Х/ф «Ной» (16+)  
1.40 Одного разу під Полтавою  
**Канал «1+1» Україна**  
6.30 «Світ навиворіт»  
7.00 «Сніданок. Вихідний»  
11.00 «Світ навиворіт»  
16.00 «Жіночий квартал»  
17.40 «Вечірній квартал»  
19.00 Мелодрама «Привид»  
21.25 Х/ф «Брудні танці»  
23.20 Пригоди «Операція «Валькірія»  
1.50 «Інформаційний марафон «Єдині новини»

**Місячний астропрогноз**

**17 червня**

Зірки радять сконцентруватися на роботі. Але не намагайтеся виконувати всі завдання одразу. Ухвалюйте рішення важливо та продумано.

**18 червня**

Не надто вдалий день. Пробуйте плисти за течією та не планувати нічого нового. Якщо є можливість – просто відпочиньте вдома.

**19 червня**

Корисними будуть духовні практики та самоосвіта. Сприятливий день для всіх починань.

**20 червня**

Ймовірно, ви відчуєте злість та агресію. Не послішайте кричати та доводити свою правоту. Проявіть дипломатичність та

тактовність. Емоційне з'ясування стосунків не приведе до позитивних результатів.

**21 червня**

Вам захочеться розваг, відпочинку, спілкування та знайомств. Але зірки радять не бути занадто азартними і проявити обачність.

**22 червня**

Несприятливий день для будь-яких фінансових справ. Краще приділити увагу родині і за можливості провести час на природі.

**23 червня**

Це один із найбільш сприятливих днів червня. Спробуйте прислухатися до інтуїції. Можливо, настав час втілювати у життя давно мрію.

**ПОДАРУНОК ДЛЯ БІБЛІОТЕКИ**

Комунальний заклад «Публічна бібліотека» Макарівської селищної ради висловлює вдячність Олександрі Гулаку – депутатки Макарівської селищної ради за благодійну допомогу у вигляді комп'ютерної техніки для дитячої бібліотеки.

Ваш подарунок є дуже бажаним для нас. Це досить потрібні нам технічні засоби, які, безсумнівно, допоможуть нам більш змістовно і цікаво організувати для дітей різні заходи. Стануть в пригоді як для поглиблення знань так і для інформаційно-пошукової роботи.

Ваша підтримка послужить подальшому розвитку багатогранних здібностей наших читачів, стане черговим кроком на шляху зміцнення ролі національної культури у творчому вихованні дітей.

Добрі справи не залишаються непоміченими – вони як маяки світять тим, хто чекає допомоги.

Ми переконані, що Ваш приклад показовий і для інших благодійників. Надаючи допомогу, Ви даруєте не просто матеріальні цінності, а даєте впевненість і надію.

Надаючи допомогу та підтримку дитячій бібліо-

теці, Ви робите значний внесок у зміцнення її можливостей, ефективність її роботи та, як наслідок - у виховання підрастаючого покоління.



## : : : : РЕКЛАМА ТА ОГОЛОШЕННЯ : : : :

ЗАГУБЛЕНЕ свідоцтво про право власності на нерухоме майно серії САК № 558297, індиксний номер 17033330, видане 30 січня 2014 року на земельну ділянку з кадастровим номером 3222755102:02:014:0011, витяг з Державного реєстру речових прав на нерухоме майно про реєстрацію прав та їх обтяжень від 30.01.2014 року на ім'я **КИРИЛЕНКО Ніни Хомівни, вважати недійсним**

**ДІЛЯНКА 0,10 ГА У МАКАРОВІ**

під житлове будівництво. Розташована на новому забудованому місці. Прямокутна, рівна. Є можливість підключити електрику. У 500 метрах від

ділянки розташоване Гавронщинское водосховище. Відмінне місце для риболовлі і відпочинку. Часті маршрутки на Київ. **Тел.: 0507712028**

**ПРОДАМ ЗЕМЕЛЬНУ ДІЛЯНКУ**

під жиле будівництво в смт Макаров. Розташована по новій вулиці яка активно обживається. Ділянка рівна, прямокутна має ширину фасаду 30 м. Є

можливість підвести до ділянки електроенергію. Через дорогу постійно проживають сусіди. Тихе місце. До лісу 500 м. **Тел.: 0507712028.**

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

## Професійні риелторські послуги з продажу Вашої нерухомості

Пропонуємо послуги з продажу та документального оформлення вашої нерухомості

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

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

**ПРОДАМ 1-КІМНАТНУ КВАРТИРУ В ГАВРОНЩИНІ.**

Другий поверх. Загальна площа 32 м. кв. Автономне газове опалення. Сумісний санвузол. Жилий стан. Центр села. Магазины. Маршрутки на столицю.  
**Тел.: 0964142052.**

**ЖИТОМИРСЬКІ ВІКНА, БРОНЬОВАНІ ТА МІЖКІМНАТНІ ДВЕРІ, ЖАЛЮЗІ. ПЕНСІОНЕРАМ ЗНИЖКА.**  
**Тел.: 097-461-96-17; 095-194-85-62.**



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

**ПРОДАЮ хату в Макарові.**

Є сарай, гараж, криниця. В хаті газ, водопостачання, грубка. **Тел. 068-847-04-66**

**КУПУЄМО ВРХ, КОНЕЙ, ТЕЛЯТ, ДОРІЗИ.**  
**ТЕЛ.: 096 942 22 02 096 942 22 03**

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

**НА ЦЬОМУ МІСЦІ МОЖЕ БУТИ ВАШЕ ОГОЛОШЕННЯ. Тел. 068-129-32-90 E-mail – super.makariv\_visti@ukr.net**

**ЗАКУПУЄМО ВРХ ДОРОГО:**

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

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

**НОВА ТОРГІВЕЛЬНА ЗАЛА**

**БУДІВЕЛЬНИЙ ДВОРИК**

**МИ ВСЕ ВІДБУДУЄМО разом!**

📍 вул. Шляхетська, 69 ☎ +38 (098) 777-00-22  
ВАРТІСТЬ ДЗВІНКІВ ЗГІДНО ТАРИФУ ОПЕРАТОРА ВАШОГО ЗВ'ЯЗКУ

## Оновлено асортимент побутової техніки У МАГАЗИНІ «БУДІВЕЛЬНИЙ ДВОРИК»





### • ЧИ МОЖНА ВИВЕСТИ ПИРІЙ З ДІЛЯНКИ РАЗ І НАЗАВЖДИ



Пирій заповнив собою всі грядки? Діяти треба тут і зараз. Найпростіший спосіб — механічне знищення бур'янів. Вкрай важливо позбутися кореневої системи рослини. Якщо цього не зробити, він виросте знову.

З сухим і піщаним ґрунтом непогано працює прополювання. Пирій можна просто вирвати руками, і ви будете бачити, що виходить із землі не лише зелена частина, а й коріння. При цьому потрібно переглядати, чи не залишилося в землі частини коріння. Цього вже достатньо, щоб пирій знову розрісся.

Важкий та глинистий ґрунт потрібно повністю перекопати. Лише так ви зможете позбутися бур'янів. Просто витягти кореневища руками у вас навряд чи вийде. Для цього використовують не так лопати, як спеціальні садові вила. Перекопати треба буквально всю територію, де є земля. Усі коріння та паростки необхідно спалити.

Якщо пирію на ділянці не дуже багато, рослину можна чимось накрити, таким чином обмеживши її доступ до сонця. Мине час, і коренева система бур'янів ослабне. А ви зможете легко вирвати всі її залишки.

### • ЗАСТРОМІТЬ ЦЕЙ ПРЕДМЕТ У ГРЯДКУ З КАБАЧКАМИ



Кабачки люблять гарний зволожений ґрунт. Це необхідно для гарного і якісного врожаю. Щоб полегшити завдання, досвідчені дачники влаштовують кабачкам крапельний полив, який почне подавати воду безпосередньо під кореневу систему.

Для цього можна використовувати звичайну пластикову пляшку. У нижній частині необхідно просвердлити отвір і вкопати її в грядку по самісіньке горлечко поруч із кабачком. У міру необхідності пляшку заливають водою.

### • УНІВЕРСАЛЬНЕ ПІДЖИВЛЕННЯ ДЛЯ СОЛОДКОГО ПЕРЦЮ СВОЇМИ РУКАМИ: РЕЗУЛЬТАТ ВАС ТОЧНО ЗДИВУЄ

Перцю потрібен догляд, часті поливи, прополювання та розпушування ґрунту. Але не варто забувати і про підживлення. Саме вони допоможуть зібрати рекордний урожай.

Найчастіше як добрива використовують деревний попіл, перегній та кропиву. Саме на основі цих трьох складових можна приготувати чудове добриво.

Воно позитивно позначається на зростанні, розвитку та плодоношенні культури. Приготувати його досить легко, головне бажання.



### • РОСЛИНИ, ЯКІ НАЗАВЖДИ ДОПОМОЖУТЬ ПОКІНЧИТИ З ДРОТЯНИКОМ В ГОРОДІ



**Зелена цибуля.** Рослину висаджують з інтервалом 2-3 метри, а діє вона як пастка. Рослина приманює комаху, завдяки чому в майбутньому її можна викопати і знищити личинки шкідника.

**Бобові культури.** Йдеться про квасолю, боби та горох (і навіть сою), які висаджують рядами. Коренева система бобових також приманює до себе личинок жука-ковалика, а «збирати» шкідника для утилізації можна буде вже після перших заморозків.

**Квіти.** Найпоширенішим і таким же безвідмовним варіантом є чорнобривці. Ці квіти рекомендують висаджувати по периметру ділянки або городу. Аналогічним ефектом володіє біла гірчиця.

### • ЧОМУ СКРУЧУЄТЬСЯ ЛИСТЯ У ТОМАТІВ?



Листя потовщується, згортається поздовжньо і стає крихким через велике накопичення в них крохмалю.

Скручування сильніше виражене у старому, розташованому біля основи куща листі через фізіологічні порушення, викликані прищипуванням. Чим нижче зроблена прищипка, тим сильніше скручується листя.

Також до скручування листя сильніше схильні рослини, які отримали рясне і одностороннє азотне добриво, без відповідної кількості фосфору.

### • КІМНАТНІ РОСЛИНИ НА ВУЛИЦІ ВЛІТКУ: ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ, ЯКИХ ПОТРІБНО ДОТРИМУВАТИСЯ



Завжди враховуйте, в яких умовах мешкають дикорослі батьки вашої квітки. Хтось чудово переносить потрапляння прямих сонячних променів, а хтось любить півтінь.

Так, рослина пристосовується до будь-яких умов і виживе. Але у даному разі важливу роль відіграє те, як виглядатиме ваш зелений вихованець. А за невідповідних умов про красу не йдеться.

Адаптація потрібна, особливо до сонця. Навіть кактус, який росте в пустелі під палючим промінням, отримує сильний сонячний опік, адже він звик до домашніх умов і бачив сонце тільки через скло. Або не бачив зовсім.

Перший тиждень виставляйте рослини на вулицю на 5-15 хвилин, поступово збільшуючи час. Робити це краще вранці, поки промені не такі пекучі.

### • ЯК ПОДОВЖИТИ ПЛОДОНОШЕННЯ ОГІРКІВ ДО ПІЗЬНОЇ ОСЕНІ



Щоб кущ міг сформувати належну кількість огірків, важлива як здорова коренева система, так й листя. Але якщо листя на рослині дуже багато, то розумні овочівники радять їх прорідити. Листя, яке росте нижче плодів, краще видалити. Така процедура омолоджує рослину.

Якщо хочете продовжити плодоношення, обов'язково зверніть увагу на мульчу. Мульчування захищає кореневу систему як від високих температур і перегріву, так й від зниження температури, що часто спостерігається восени.

До речі, мульча – ідеальний варіант для тих, хто не має можливості постійно поливати свої кущики, завдяки їй коріння не пересихатиме.

Огірки відразу підуть на зріст, якщо підгодувати їх попелом. Зробити це можна кількома способами.

Зола для підживлення рослин багата на корисні мікроелементи. У попелі листяних багатокальцію, кори та соломи – фосфору, лугових рослин – калію. Найкраще підгодовувати огірки в період цвітіння та формування плодів.

**Як треба поливати огірки.** Найкраще поливати кущі огірків рано-вранці або пізно ввечері. Потрібно, щоб вода на листках висохла до того, як сонце почне припекати. Інакше – рослина може дістати опіки.

Для цих овочів краще використовувати теплу відстояну воду +15-20. Поливаємо огірки лійкою через розпилювач. Так, верхній шар ґрунту буде ущільнюватись.

Фахівці радять поливати огірки з розрахунку 4-5 літрів на 1 метр квадратний грядки в міру висихання землі. Під час цвітіння зволожувати землю треба через кожні 2-3 дні.

## : : : : СПОРТ : : : :

## «Калинонька» з Копилова отримала супер Гран-прі на хореографічному конкурсі

Вихованці хореографічного колективу «Калинонька» Копилівського ліцею, (керівник Ірина Петришина), взяли участь у Міжнародному двотуровому багатожанровому конкурсі мистецтв «ART.HOLIDAY.BULGARIA – 2023» в Болгарії м. Золоті Піски.

Представивши три танці, наші юні таланти виборили три перших місця та отримали СУПЕР Гран-прі.

Щиро вітаємо! Бажаємо подальших перемог та нових творчих звершень!



У неділю, 11 червня, вихованці ФСК 2013/2014 р.н. (тренер Віталій Щербаков) взяли участь у 8-му турі футбольного чемпіонату «Об'єднані футболем» у м. Київ

Гра з командою «Броварія» була запеклою до останньої хвилини. Хлопці створили багато голевих моментів, але не змогли їх реалізувати, тому матч завершився нічиєю з рахунком 4:4.

Голи забивали: Розгон Златан (2), Міроян Артур (1), Мілютін Орест (1).

Кращий гравець команди - Хойна Дмитро.

Також ділимося результатами 7-го туру, де наші спортсмени перемогли команду «Троещина» з розгромним рахунком 1:10.

Голи забивали: Прокопенко Нікіта (1), Мілютін Орест (1), Сімшаг Артур (1), Міроян Артур (1), Мацеєв Ілля (1), Древаль Арсен (2), Розгон Златан (3).

Кращий гравець матчу - Древаль Арсен.

Дякуємо спортсменам за чудові ігри, а вболівальникам за підтримку. Крокуємо до нових перемог!



Інф. Макарівської селищної ради

## 7 способів відновити сили

Життя у стресі, війна та ночі без сну негативно позначаються на нашому організмі. Особливо якщо ви багато працюєте та мало відпочиваєте. Як відновити сили і чому вони зникають – читайте в матеріалі.

Чому не вистачає сил: найпоширеніші причини

- стрес;
- недосипання;
- хвороби;
- неправильне харчування;
- недостатня кількість фізичних навантажень;
- авітаміноз.

**Терапевт Ольга Чорна виділяє такі методи для відновлення сил:**

**Режим сну.** Часто через дедлайни і бажання зробити більше справ або додивитись улюблений серіал ми нехтуємо своїм сном. Сон менше 7 годин найчастіше може призводити до відчуття втоми.

**Фізичні навантаження.** Нетренований організм часто втомлюється, додайте хоча б 30 хв вдень регулярної фізичної активності і вже за місяць ви позбавитеся відчуття втоми.

**Харчування.** Недостатня кількість поживних речовин, зокрема білкових, може призводити до виникнення анемії. В



такому випадку людина буде відчувати втому, слабкість. Додайте у свій раціон продукти, багаті залізом: печінку, телятину, бобові, шпинат, кунжут, гарбузове насіння. А також продукти з вітаміном С для кращого засвоєння заліза: гранатовий та апельсиновий фреші, ківі, червоний перець, полуницю тощо.

**Вітаміни та мінерали.** Недостатній рівень в організмі вітаміну Д може проявлятися постійною втомою, частими застудами, безсонням, пригніченим настроєм. Зверніться до лікаря, щоб він зміг направити вас на аналіз на вітаміни Д і за потреби призначити його у правильній дозі.

**Щитоподібна залоза.** Постійна втома, порушення пам'яті, набір ваги, набряки можуть свідчити про порушення

у роботі щитоподібної залози. Недостатня кількість гормонів цього ендокринного органу може викликати постійне відчуття втоми і потребує консультації ендокринолога.

**Контрастний душ.** Доведено, що контрастний душ вранці або після важкого робочого дня активізує організм і дозволяє прокинутись від втоми, а крім цього, ще й регулює роботу лімфатичних судин, які очищують ваш організм від токсинів.

**Скажіть ні депресії.** Часто втому та лінь плутають із поняттям депресія. Відчуття надмірної втоми навіть після відпочинку і способів вище може свідчити про депресію. Якщо ви помічаєте у себе такий стан протягом тривалого часу – зверніться до спеціалістів.

## СМАЧНОГО! ЩО ПРИГОТУВАТИ НА ВЕЧЕРЮ

### ЛЕДАЧІ ПИРІЖКИ З М'ЯСОМ



**Інгредієнти:** 0,5 кг листкового магазинного тіста, стільки ж готового свинячого фаршу, 3 яйця, суміш перців, сіль. Фарш солиться, перчить і обсмажується на сковорідці

до тих пір, поки він не змінить колір.

До охолодженого готового м'яса викладаються кубики заздалегідь зварених яєць.

Начинка добре вимішується. Потрібно додати в неї сіль, перець. Можна використовувати будь-які свої улюблені трави.

Тісто ріжеться на 15 рівних однакових квадратів. Кожен злегка розкочується.

У центр ложкою викласти тісто. Його краї з'єднуються «човником». Центр повинен залишитися відкритим. Пиріжки ліпляться за принципом хачапурі. Їх краєчки можна акуратно згортати джгутами.

Пиріжки викладаються на деко, застелене промасленим пергаментом таким чином, щоб вони не торкалися один одного.

Випікається 20 – 25 хвилин в духовій шафі при 200 градусах.

### РИСОВА ЗАПІКАНКА З ФАРШЕМ



**Інгредієнти:** 2 склянки жирної сметани, 340 г довгого рису, цибулина, 3 яйця, півкіло м'яса (свинина + курка), щіпка солодкої паприки, сіль, 70 г вершкового масла.

Крупа добре промивається і відварується до напівготовності. Якщо переварити продукт, то запіканка в підсумку буде розвалюватися.

Яйця збиваються до пінки, з'єднуються зі сметаною і охолодженим відвареним рисом.

Окремо фарш обсмажується з подрібненою цибулею, сіллю, паприкою.

У жароміцну форму викладається половина крупи, потім йде фарш. Запіканку закриває другий шар рису.

Зверху розкладають невеликі шматочки вершкового масла.

Запіканка готується в духовці при 190 градусах до рум'яної апетитної скоринки. За смаком можна посипати її будь-яким тертим твердим або напівтвердий сиром.

### МАКАРОНИ ПІД СОУСОМ «БЕШАМЕЛЬ»



**Інгредієнти:** півкіло будь-яких макаронних виробів і стільки ж фаршу, літр жирного молока, склянка з гіркою борошна, 40 г слив. масла, 50 г томатної пасти, сіль, спеції, цибулина.

Фарш з шматочками цибулі повторно пропускається через м'ясорубку. Далі маса обсмажується і змішується з томатною пастою, солиться, присипається спеціями. Замість пасти смачно використовувати пюре зі свіжих помідорів.

Для соусу змішується розтоплене масло з борошном. При постійному помішуванні маса готується до золотистого відтінку. Дуже важливо, щоб мука не підгоріла. У неї повільно вливається молоко. Після цього інгредієнти інтенсивно збиваються віночком. Додається сіль.

Макарони варяться до напівготовності і діляться на дві частини. Перша розмішується з половиною соусу і викладається на деко. Зверху розподіляється фарш. Блюдо закривається другою частиною макаронів. Виливається весь соус, що залишився.

Запікається блюдо 40 – 45 хвилин при 180 градусах. Коли він повністю охолоне, можна запіканку нарізати порційно і розкласти по тарілках.





**ПОГОДА**

17 ЧЕРВНЯ +17; +27  
 18 ЧЕРВНЯ +18; +26  
 19 ЧЕРВНЯ +20; +26  
 20 ЧЕРВНЯ +17; +26  
 21 ЧЕРВНЯ +17; +25  
 22 ЧЕРВНЯ +17; +24  
 23 ЧЕРВНЯ +16; +24

**Анекдоти по-українськи**

Для тих, хто чув про нього, але не бачив. Кінь педальний



- Чому у приймальні лікаря доводиться сидіти по кілька годин?  
 - Тому що час - лікує!

На прийомі терапевта. Пацієнт:  
 - Лікарю, по правді кажучи, я не вірю, що ліки, які Ви мені виписали допоможуть. Але допомогло. Ви просто чарівник.  
 Терапевт:  
 - Правду кажучи, чарівник це аптекар. Я Вам поспішки дав бланк на якому ручку розписував ...

Михайло Опанасович Булгаков за професією був лікарем, а прославився як письменник. Ось що виходить, коли в лікаря розбірливий почерк.

- Скажіть, лікарю, а ось ці пігулки, які ви мені зараз випусуєте, не мають якого-небудь сильного побічного ефекту?  
 - Мають. Від них помітно худне гаманець.

Один патологоанатом полюбляв жартувати. Виходив зі свого кабінету, підходить до хворого біля процедурної, читав його діагноз, і з незадоволеним виглядом вимовляв:  
 - От дідько, я ж завтра відпочити збирався.

Скриваний слівник з картинками та буквами:

- Мітка від сокири
- Дитяча грашка
- Офіс
- Спокусник, баламут, розробник проекту
- Протяжний "глад" вовка
- Естетичні уподобання
- Міст
- Умовний знак
- Швидкий імпровізаційний танець
- Стрічка з поділками
- Фазановий птах
- Основа ковадла молота
- Яловичина, баранина
- Імідж
- В'язаний одяг на шию
- Атмосферна волога
- Високий жіночий голос
- Кубатура
- Живе в дуплі і їсть горіхи
- Локатор
- Сусід Туреччини
- Не
- Коштовна пряжка
- Народний щитковий музичний інструмент
- Банківське повідомлення
- Деталь черевика
- Генерація світлових хвиль
- Живий організм
- Стиль в архітектурі
- Лава
- Змагання на швидкість
- Криза в економіці
- Амер. літак
- Миттєве сівяво
- Пахоці
- Тушкована капуста з м'ясом
- Стракувальний трос акробата
- Посудина для годівлі тварин
- At
- Міні-отвори на шкірі
- Значуща частина слова
- Ден Браун "Да Вінчі"
- Гроші в борг
- Стовп, опора споруди
- Сигнальний щит на стадіоні
- Пляшечка для парфумів
- Ковзанка
- Сладиста поверхня
- Немілість царя
- Рибалка
- В'ючна тварина інків
- Збройні сили держави
- Вид спорту
- Лісовий співочий птах
- Бур'ян
- Індиго
- Старець
- Будинок
- Футляр для стріли
- Вчинки

Скриваний сканворд:

Б	О	Р	Д	Ю	Г	Є	К	Е	Ф	І	Р
А				Р	Л	І	В	Ш	А		У
Е				М	А	Т	Е	Р	К		Ч
Р				Й	Т	Р	О	П	А		К
О	А	О	В	О	Ч	І	Л	О	Г	І	К
Б	О	Н	У	С	К	Е	П	К	А	О	А
І	О	У	В	Т	О	Р	А	Ц	У	Н	А
О	Н	І									
С	В	І	Ф	Т							
І	М	Л	А								
Л	А										
Б	Л	А	Н	К							
А	Р	Г	О								
Т	Л										
С	О	Р	Г	О							
О	І	О	С	І	П		М		П	І	Р
М	Е	Т	Р								
Б											
Р											
Е											
Р											
О	П	О	С	У	М						

Відповідь до сканворду в 23

**МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ**

Засновник і видавець ТОВ «Макарівські вісті»  
 Адреса редакції: Україна, 08001, Київська обл., смт Макарів, вул. Варшавська (Пушкіна), 3.  
 Реєстраційне свідоцтво № 1786, серії КІ від 20.12.2019 р.

Директор ТОВ «Макарівські вісті»  
 Марина ТОКАР  
 Верстка Оксани РУДНИЦЬКОЇ

Редакція може не поділяти думку авторів і не вступає з ними у листування. Рукописи не повертаються. За зміст реклами відповідає рекламодавець.

Відділ реклами 068-129-32-90  
 super.makariv\_visti@ukr.net

Віддруковано: ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед» 21034 м. Вінниця, вул. Чехова, 12-А  
 Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98  
 Номер замовлення 2352824