

БУЧАНСЬКІ НОВИНИ

№ 12

(783) 26 березня 2020 року

«Бучанські новини» – ваш путівник у житті громади, друг і порадник на кожен день! | Тел.: (04597) 48-305 | buchanevents@ukr.net

ОСОБИСТІСТЬ

Педагог –
наповнена
чаша..

Стор. 4

ПОЗАШКІЛЬНЕ ЖИТТЯ

Такі умілі
дитячі ручки

Стор. 6

ЦІКАВО ЗНАТИ

Гранола –
ідеальний
сніданок

Стор. 11

**Кабінет Міністрів України
продовжив карантинні
заходи, введені для
боротьби з коронавірусом,
на 30 днів**

Докладніше на стор. 2

ГОЛОВНА ТЕМА

Разом подолаємо і цей виклик

COVID-19 щодня тестує кожного з нас, а також спроможність і готовність місцевого самоврядування, працівників охорони здоров'я, соціального захисту протиставити поширенню пандемії злагоженість дій, оперативне реагування на нові виклики, важливість дотримання правил карантину, турботу про себе і оточуючих.



**Бучанський
міський голова
Анатолій ФЕДУК:**

Усі дії міської влади Бучі спрямовано на те, щоб уникнути поширення цього вірусу в межах нашого регіону. Для цього ми закрили всі місця масового скупчення людей, у тому числі ринки і парки нашого міста. Адже коронавірус COVID-19 передається контактним шляхом. І ви не знаєте, хто з людей у натовпі міг бути за кордоном і привезти його в Україну і в наше місто. Саме тому Міністерство охорони здоров'я просить кожного з вас бути свідомим і не виходити з дому без нагальної потреби. Карантин, тобто заходи на обмеження контактів між людьми, – це не канікули, а наказ кожному жителю громади максимально обмежити спілкування один з одним. Постає питання до цього серйозно. Я також прошу власників усіх супермаркетів Бучанської ОТГ прислухатися до рекомендацій МОЗ та навчити покупців тримати безпечну дистанцію. Ми розуміємо, який це удар по бізнесу і торгівлі регіону, але наше завдання зараз важливіше – не допустити стрімкого поширення вірусу в громаді, щоб зберегти життя кожного з нас. Поки що це реально. Сподіваюся на розуміння та допомогу. Не пустимо вірус в Бучанську громаду – зможемо відновити і економіку, і торгівлю, і повноцінні прогулянки на свіжому повітрі. А поки кожному дійсно краще сидіти вдома.



Завдяки вчасно ухвалену рішення Бучанською міською радою, тривають роботи з ремонту даху інфекційного відділення: стару покрівлю вже розібрали, розпочинається етап монтажу нової.

На позачерговій сесії Бучанської міської ради було одностайно підтримано проєкт рішення про передачу субвенції у вигляді міжбюджетного трансферту місту Ірпеню на капітальний ремонт об'єкта комунальної власності спільного користування у сумі 1 мільйон 100 тисяч (на ремонт даху).

Роботи виконує київське ТОВ «Тіваг». Погода сприяє ремонтникам, тому що у планах завершити ці роботи вже нинішнього тижня.

Ремонт інфекційного відділення наразі відбувається завдяки співфінансуванню Бучі та Ірпеня.

Стало відомо, що влада Ворзеля та Гостомеля також планує розглянути питання виділення коштів на ремонт цього медичного закладу.

До реалізації важливої ініціативи влади долучився місцевий бізнес – добрі справи об'єднують!

За попередніми даними, відділення має відкритися у квітні.

ІЗ СЕСІЙНОЇ ЗАЛИ

**Максимальна підтримка
влади закладам охорони
здоров'я**

Бучанська міська рада вирішила виділити близько 3 млн грн на боротьбу з коронавірусом.



На позачерговій сесії Бучанської міської ради, яку провів міський голова Анатолій Федорук, депутати першим питанням заслухали керівника відділу охорони здоров'я БМР Ларису Матюшенко щодо готовності медичних комунальних закладів міської об'єднаної територіальної громади до роботи в умовах коронавірусної інфекції.

Закінчення на стор. 2

ВАЖЛИВО

**Залишайтеся на зв'язку
зі своїм лікарем!**

Лікарі Бучанського Центру первинної медико-санітарної допомоги (ЦПМСД) опублікували телефони для зв'язку і вкотре звернулися до громадян:



МИ ПРАЦЮЄМО!

А ТИ – ЗАЛИШАЄШСЯ В ДОМА

«Друзі, дуже просимо Вас не нехтувати правилами карантину. Давайте разом будемо максимально обережними та відповідальними!

- Не виходити з дому без нагальної необхідності
- Парки, дитячі майданчики, запрошення в гості – все це після карантину
- Якщо щось не так із самопочуттям – тримайте зв'язок з вашим лікарем по телефону».

ЧЕРГОВИЙ КАБІНЕТ

У суботу та неділю з 8-00 до 20-00 за адресою: м. Буча, Нове шосе, 5 працює черговий кабінет Бучанського центру первинної медико-санітарної допомоги. Телефон: 067-329-41-98.

Лікарі наголошують: «Нами вжито всі заходи протиепідеміологічного захисту!».

Закінчення на стор. 3

СПІВПРАЦЯ

Влада і бізнес: спільно проти епідемії

У кризових ситуаціях українці об'єднуються миттєво: прикладів достатньо. Скажімо, коли російська армія розпочала війну на сході, добровольці та волонтери захистили країну та забезпечили армію всім необхідним. Бучанська громада неодноразово демонструвала єдність, коли гуртувалася задля допомоги тим, хто цього потребував.



Сьогодні, коли нашому здоров'ю та життю загрожує коронавірус, ми швидко мобілізуємося знову: після оголошення карантину виникла потреба об'єднати зусилля для реалізації важливих ініціатив у Бучанській ОТГ.

Розглянули питання готовності медичних закладів громади під час оголошеної на території області надзвичайної ситуації, забезпеченість працівників підприємств засобами захисту, дезінфікуючими засобами.

Є різні варіанти протидії поширенню коронавірусу: від посилення заходів захисту під час обслуговування своїх клієнтів до фінансування потрібних кроків для вирішення нагальних питань.

Чим більше таких кроків зробимо спільно – тим сильнішими, тим спокійнішими і захищенішими почуватимуться мешканці громади. Коли ми разом – нам до снаги впоратися з будь-якою проблемою, – зауважив Бучанський міський голова Анатолій Федорук. – Ми всі живемо в одній країні, одній громаді, а отже кожному потрібно дбати про неї. Зараз важливо скоординувати допомогу так, аби вона була доступна там, де найбільше її потребують.

Наша сила – в єдності!

Стежте за новинами на сторінках БН у соцмережах



ОФІЦІЙНО

ЩЕ 30 ДНІВ КАРАНТИНУ

Прем'єр-міністр України Денис Шмигаль повідомив про ухвалене Урядом рішення запровадити режим надзвичайної ситуації по всій території України на 30 днів. Крім того, у режим надзвичайної ситуації переведена Єдина державна система цивільного захисту. Відповідно, всі карантинні обмеження також подовжені на 30 днів до 24 квітня.

«Уряд діє за визначеним планом боротьби з поширенням коронавірусної інфекції. І сьогоднішнє рішення обумовлене тим, що випадки захворювання на COVID-19 вже виявлені в 13 областях та місті Києві», – зазначив Денис Шмигаль.

Додатково до цього рішення Кабмін постановив:

- належним чином облаштувати КПП в зонах надзвичайної ситуації з обов'язковим санітарним оглядом громадян та пропуском лише після медичного огляду осіб та дезінфекції транспортних засобів;
- залучити до роботи на цих пунктах працівників та технічні засоби МОЗ, Нацполіції, Нацгвардії, ДСНС, Держпродспоживслужби;
- усі приміщення, дороги та тротуари мають проходити ретельну дезінфекцію;
- надавати допомогу малозахищеним верствам населення із залученням працівників соціальних служб, громадських і волонтерських організацій до надання допомоги.

Також Денис Шмигаль зазначив, що Уряд в боротьбі з поширенням коронавірусної інфекції діє за визначеним планом. Крім того, працює в даному питанні з міжнародними партнерами. Було проведено перший телеміст з китайськими лікарями, які поділилися своїм досвідом. Також разом з Офісом Президента йде робота для збільшення поставок тестів в Україну.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПО УКРАЇНІ

НОВА ПАРТІЯ ТЕСТІВ НА КОРОНАВІРУС УЖЕ В УКРАЇНІ

22 березня в Україну літаком прибула партія тестів для визначення коронавірусної хвороби. Доставили обидва види тестів: тести для ПЦР (золотий стандарт діагностики) та тести експрес-діагностики.

Як повідомляється, експрес-тести будуть використовуватися бригадами екстреної допомоги для «санітарного сортування», тобто у разі, якщо працівник екстреної допомоги прибуває до людини, в якій підвищена температура і є підозра на коронавірусну хворобу, медики мають зробити два тести: один на грип і експрес-тест на коронавірус. Це потрібно, щоб вирішити, який алгоритм дій застосовувати далі. Якщо спрацює тест на грип, лікарі вживають відповідних заходів. Якщо експрес-тест підтверджує коронавірус, лікарі мають узяти додатковий зразок для його підтвердження в лабораторії за допомогою тесту на ПЦР. Після цього можна говорити про підтверджений випадок захворювання та вживати необхідні протиепідемічні заходи.

Зазначимо, що у разі, коли негативні обидва тести – і на грип, і експрес-тест на коронавірус, – то в умовах загальнонаціонального карантину людина все одно має дотримуватися режиму самоізоляції наступні 14 днів.

Також додамо, що в регіонах кожного дня лабораторії вже проводять тести ПЦР. Додатково до цих ПЦР-тестів цього тижня в Україні з'являться ще 11 апаратів для ПЦР-діагностики. Це розширить кількість точок у країні для діагностики захворювань на коронавірус.

Заходи профілактики COVID-19 на Київщині

Василь Володін, тимчасовий виконувач обов'язків голови Київської обласної державної адміністрації, детально розповів про нові правила роботи громадського транспорту та інші обмеження переміщення громадян, які діють від сьогодні на Київщині для запобігання поширення коронавірусу.

ПАСАЖИРСЬКІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ

Громадський транспорт області перевозить виключно робітників підприємств, що забезпечують критично важливі сфери життя: медичних працівників, рятувальників, правоохоронців, фахівців сфери житлово-комунального господарства, людей, які працюють у продуктових магазинах, аптеках, працівників стратегічних підприємств.

Інформація про маршрути розміщення на сайтах держадміністрацій та міськвиконкомів. У разі потреби вони будуть відкориговані.

Користуватися громадським транспортом можна за наявності спеціальних квитків, посвідчення особи та засобів індивідуального захисту, які мають видати на підприємствах.

– Поки що обмеження не стосуються пересування особистого транспорту, – зазначив керівник КОДА.

ТАКОЖ ДІЮТЬ ЗАБОРОНИ:

- користування дитячими та спортивними майданчиками в парках, скверах, на прибудинкових територіях,
 - роботи ринків та об'єктів торгівлі, розташованих на їх територіях, крім оптових ринків, на яких має бути забезпечено санітарно-епідеміологічний режим;
 - наявність споживачів у торговому приміщенні має бути не більше однієї особи на 10 метрів квадратних.
- Буде дозволено продавати ветеринарні препарати, корми, пестициди, агрохімікати, насіння та садивний матеріал за умови дотримання визначених правил.

Директор департаменту охорони здоров'я КОДА Максим Іонов зазначив, що зараз епідемічна ситуація під загрозою погіршення.

– Із 17 березня із-за кордону повернулося більше 60 тисяч осіб. Дуже важливо, щоб ці люди ставилися свідомо до режиму двотиж-

Максимальна підтримка влади закладам охорони здоров'я

Закінчення. Початок на стор. 1.

– Заклади охорони здоров'я Бучанської ОТГ заздалегідь почали готуватися до ускладнення епідемічної ситуації і створювали стратегічні запаси медикаментів, захисних засобів та матеріалів. – повідомила Лариса Матюшенко. – Також медзаклади поділилися своїми запасами із підприємствами, які забезпечують життєдіяльність міста, як то поліція, екстрена меддопомога, інші.

Керівник відділу розповіла, що з початку року в громаді зафіксовано близько 5,5 тисячі гострих респіраторних захворювань і 24 випадки грипу.

– Продовжується тісна взаємодія закладів охорони здоров'я громади з іншими медичними закладами, особливо з Ірпінською міською лікарнею, – зауважила Лариса Матюшенко. – Велика кількість медикаментів, матеріалів, засобів для боротьби з коронавірусом була придбана за рахунок місцевого бюджету, також розраховуємо на додаткові надходження від області та держави.

Представляючи до слова керівника Ірпінської міської лікарні, Бучанський міський голова Анатолій Федорук наголосив:

– Це медзаклад, який обслуговує дві громади як мінімум. Покладаємо велику надію і віру на лікарів. У цей відповідальний період охорона здоров'я має отримати



більшість підтримки для надання своїх послуг.

На сесії депутати одностайно проголосували за виділення коштів на боротьбу з коронавірусом в межах територіальної громади.

Директор Ірпінської Центральної міської лікарні Антон Довгопол зазначив, що дуже приємно бачити як міста, люди та бізнес об'єднують зусилля, задля однієї мети – подолати страшну недугу. Він подякував Бучанському міському голові Анатолію Федоруку за те, що вони мають змогу спільно приймати важливі рішення.

Зокрема, на сесії вирішили надати кошти на придбання апаратів штучного дихання, засобів захисту для медиків та дезінфікуючих засобів, проведення ремонту інфекційного відділення Ірпінської міської лікарні в м. Буча в межах спільного фінансування між двома містами.

ІЗ СЕСІЙНОЇ ЗАЛИ

- 1 мільйон 100 тисяч виділено з місцевого бюджету на проведення капітального ремонту покрівлі інфекційного відділення;
- 1 мільйон 250 тисяч гривень – на придбання апаратів штучної вентиляції легенів;
- 500 тисяч – на проведення надзвичайних заходів в межах Бучанської ОТГ;
- 386 тисяч на придбання індивідуальних засобів захисту, дезінфікуючих засобів тощо.

У своїй промові Антон Довгопол наголосив, що лікарня не розмежовує жителів Ірпеня та Бучі:

– Ми всі одна громада, ми всі жителі одного регіону.

Він попросив дотримуватися жорстких правил карантину, й наголосив на досвіді інших країн.

– На даному етапі лікарня забезпечена 10000 масок, захисними костюмами на першу хвилю, деззасобами на 8 місяців, медикаментозними засобами, – поінформував директор. – Заклад переведено в режим карантину. Потрапити туди можна за направленням сімейного лікаря чи за картою виїзду екстреної медичної допомоги.

– Якщо станеться так, що пацієнтів буде набагато більше, розробляється план перелаштування стаціонарної лікарні під надання інфекційної допомоги. При цьому вся необхідна допомога буде й надалі надаватися мешканцям, – запевнив Антон Довгопол.

Пресслужба БМР

ОФІЦІЙНО

Наявність експрес-тестів, засобів індивідуального протиепідемічного захисту, масок та деззасобів у Бучанській ОТГ

Бучанська міська рада повідомила про забезпечення міста наступним:

- Придбано 20 експрес-тестів для діагностування коронавірусної інфекції COVID-19. Ще 30 тестів очікують днями.
- Закуплено 2300 пар медичних рукавиць та замовлено ще 18 000. Також придбано 75 літрів деззасобів для рук, ще 200 літрів очікують.
- Деззасобів для приміщень закуплено 44 упаковки по 30 таблеток для розчину та ще очікується 25 кг порошку для розчину.
- У наявності: одноразові шпатель для огляду – 14300 штук, замовлено – 3000 штук.
- Засобів індивідуального протиепідемічного захисту в наявності 50 штук, ще 100 штук замовлено.



– Медичних масок одноразового використання для працівників, які здійснюють життєзабезпечення міста, закуплено 750 штук, 1000 штук довготривалого використання, замовлено додатково 10 000 штук.

ОФІЦІЙНО

ВІЙСЬКОМАТИ ПРИЗУПИНИЛИ ОКРЕМІ ЗАХОДИ ПРИЗОВУ НА СТРОКОВУ СЛУЖБУ

На час дії карантину військові комісаріати і територіальні центри комплектування та соціальної підтримки призупинили заходи з призову громадян на строкову військову службу, пов'язані з викликом призовників до призовних дільниць та обласних збірних пунктів до окремого розпорядження.

Про це повідомляє пресслужба Сухопутних військ ЗС України.

«Натомість військові комісаріати і територіальні центри комплектування та соціальної підтримки мають продовжувати роботу з військово-обліковими документами та організовувати протиепідемічні заходи», – йдеться в повідомленні.

Головам призовних комісій рекомендується організовувати роботу комісій відповідно до обмежень, введених місцевими органами виконавчої влади.

Посилення обмежувальних заходів і дезінфекція місць загального користування

Міська влада вживає всі необхідні запобіжні заходи для зменшення ризику розповсюдження вірусної інфекції COVID-19.



«З метою посилення заходів безпеки розпочалася санітарна обробка місць масового скупчення людей: зупинки, площі, місця загального користування.

Шановні мешканці, будьте відповідальними за своє здоров'я та здоров'я своєї родини. Не допускайте дітей на дитячі майданчики! Залишайтеся вдома!»

Відбулося позачергове засідання комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій.

Про прийняті рішення розповів Бучанський міський голова **Анатолій Федорук**:

– Члени комісії одностайно підтримали рішення щодо посилення обмежувальних заходів на території громади, – зазначив Анатолій Петрович. – Заборонено



відвідувати дитячі та спортивні майданчики на території парків, скверів та прибудинкових територіях.

Відтепер усі дитячі майданчики у громаді закриті для відвідування на період карантину!

Управлінням житлово-комунального господарства здійснюються професійні дезінфікаційні заходи місць загального користування житлових будинків, доріг тощо.

Комунальники поінформували, що для знезараження використовують сертифіковані засоби і препарати. А також звернулися із проханням виходити на вулицю лише за нагальної потреби і не залишати на проїзній частині свої транспортні засоби!

Свідомість, дотримання правил і виконання рекомендацій медиків врятують нас всіх від поширення пандемії!

Також комісія вирішила заборонити на період карантину роботу суб'єктів господарювання, які здійснюють:

– роздрібну торгівлю продуктами харчування з продажу алкогольних напоїв на розлив та продуктів харчування у відкритій тарі;



– торгівлю продуктами харчування відповідно до ліцензії з визначенням виду підприємницької діяльності як заклад ресторанного господарства (кафетерії, бари, закусочні тощо).

– заборонити з 23:00 год. до 7:00 год. роботу закладів, які здійснюють роздрібну торгівлю на території Бучанської міської ОТГ.

Крім того, відтепер громадські формування з охорони громадського порядку залучатимуть до патрулювань спільно з поліцією з метою забезпечення громадського порядку та обмежувальних заходів у громаді на період карантину.

Адміністративні штрафи за недотримання санітарних правил і норм щодо запобігання коронавірусу коливаються від 17 до 170 тисяч гривень.

ВАЖЛИВО

ЗАЛИШАЙТЕСЯ НА ЗВ'ЯЗКУ ЗІ СВОЇМ ЛІКАРЕМ!

Закінчення. Початок на стор. 1.
РЕЖИМ РОБОТИ НАШИХ АМБУЛАТОРІЙ

Єдині номери нашого call-центру для запису на прийом до лікаря та отримання інформації:

+380 67 612 12 23, +380 50 480 01 21
Call-центр працює пн.-пт. з 8:00 до 19:00, сб. з 9:00 до 14:00

Навіть у вихідні дні ваші лікарі залишаються на зв'язку з вами. Мобільні телефони терапевтів, педіатрів, сімейних лікарів амбулаторій Бучанського ЦПМСД: Амбулаторія групової практики № 1 м. Буча, бульвар. Богдана Хмельницького, 2.

(093) 726-11-25 – лікар-педіатр **Кравченко Наталія Ігорівна**
(067) 234 90 60 – лікар-педіатр **Архипська Діна Володимирівна**
(095) 425 09 82 – лікар-педіатр **Проданюк Єлизавета Іванівна**
(067) 622 02 79 – лікар-педіатр **Блажева Марина Олександрівна**
(093) 409 13 08 – лікар-педіатр **Камінська Наталія Василівна**
(097) 542 74 35 – лікар-педіатр **Бойко Світлана Борисівна**
(097) 330 43 23 – лікар-педіатр **Тарашенко Світлана Вікторівна**
(098) 616 25 34 – лікар-педіатр **Нікіфоров Сергій Миколайович** (093) 387 60 27 – лікар-педіатр
Лінчук Жанна Володимирівна
(097) 355 34 24 – лікар-педіатр
Джам Оксана Іванівна
(096) 159 49 55 – лікар-педіатр **Колесник Олена Сергіївна**
(097) 165 67 10 – лікар-педіатр **Науменко Олена Дмитрівна**

АЗПСМ № 4 м. Буча, вул. Бориса Гмирі, 11/5
(063) 792 53 80 – лікар-педіатр **Столинець Наталія Миколаївна** (097) 41 41 376 – сімейний лікар
Кравцова Олеся Ігорівна
Гаврилівська АЗПСМ с. Гаврилівка, вул. Свято-Троїцька, 58
(068) 039 35 28 – сімейний лікар **Брусяк Оксана Адамівна**
(068) 600 65 48 – сімейний лікар **Сологуб Тетяна Олександрівна**
(067) 173 30 31 – лікар-педіатр **Кондратюк Світлана Генадіївна**
(098) 287 23 93 – лікар-педіатр **Висоцька Карина Вікторівна**
Блиставицька АЗПСМ с. Блиставиця, вул. Єдності, 1
(050) 382 35 94 – сімейний лікар **Латкун Олена Валеріївна**
Луб'янська АЗПСМ с. Луб'янка, вул. Шевченка, 93
(067) 995 62 62 – сімейний лікар **Петренко Емілія Михайлівна**

Рейд закладами Бучанської ОТГ

Згідно з указом Уряду, спрямованого на протидію поширенню коронавірусу, було вирішено припинити роботу розважальних закладів, закладів громадського харчування, торговельних центрів, дитячих студій, гуртків, спорткомплексів та інших закладів ОТГ.

Відповідно до розпорядження Бучанського міського голови **Анатолія Федорука**, створено робочу групу, яку очолює перший заступник міського голови **Тарас Шаправський**. З метою перевірки дотримання і ви-



конання прийнятих рішень начальник відділу з питань надзвичайних ситуацій, цивільного захисту населення та оборонно-мобілізаційної роботи Бучанської міської ради **Сергій Коваленко** та капітан Бучанського відділення поліції **Наталія Комарницька** здійснили рейд. У результаті проведеної роботи виявили, що всі заклади припинили роботу. Такі рейди триватимуть й надалі.

З ТУРБОТОЮ ПРО КОЖНОГО

Маршрут допомоги

Україна та світ переживають непрості часи. Ми маємо бути відповідальними, не піддаватись паніці, зберігати здорове мислення та берегти себе і своїх рідних та сусідів. Загроза епідемії не означає, що ми повинні забути про добрі справи й перестати допомагати тим, хто потрапив у групу ризику.

Навпаки, кожен, хто може, повинен допомагати пенсіонерам, родинам загиблих учасників АТО, інвалідам, чорнобильцям, самотнім та тим, хто перебуває за межею бідності.

Влада Бучанської ОТГ прийняла рішення допомогти малозабезпеченим родинам регіону, аби вони легше пережили карантин. Створені мобільні групи вже доставили 250 спеціальних наборів мешканцям громади, які найбільше потребують підтримки, – це продукти харчування. Деякі жителі відразу написали слова вдячності, як то **Люда Палинчак**: «Ми з чоловіком дякуємо Бучанській міській раді за чуйність, за продукти, які нам сьогодні принесли додому. Усім здоров'я та віри, що ми подолаємо вірус».



«Наша сім'я висловлює подяку Бучанській раді за турботу про нашого 85-річного батька, – написала **Катерина Белова**. – Вчора несподівано був доставлений продуктовий набір. Продуктів хватить на тиждень. Це добре, що мене відпустили з роботи на карантин, і я приїхала в Бучу, а так би тоно не зміг сам отримати допомогу, і тим більше щось приготувати».

Від імені мешканців Блиставиці до всіх звернулася **Наталія Виногородська**, представник Блиставицького старостинського округу:

«Продуктові набори від Бучанської об'єднаної громади отримали люди, які найбільше потребують допомоги та піклування, хто опинився в складних життєвих обставинах. Дехто з них виборював мир для кожного з нас під час Другої світової війни, хтось працював в тилу, відбудовував фабрики та заводи, сіяв, дехто переніс важку хворобу, а на долю декого випало тяжке життя. Сьогодні ці люди опинилися в найскладнішій ситуації і потребують допомоги. Не залишайтеся осторонь, адже весь світ має спільну біду. Давайте будемо пильними та дбайливими і тоді разом ми пережемо».

Якщо у вас є можливість – допоможіть старшим сусідам з усіма їхніми потребами – придбанням продуктів та речей першої необхідності, отриманням пенсії чи сплатою комунальних платежів. Зробіть все, щоб у них не було потреби залишати домівки.

Зателефонуйте й запитайте, що потрібно вашим старшим родичам. Зробіть добру справу – не тільки для них, а й для всіх нас, адже це допоможе не допустити вірус у нашу громаду. Разом ми пережемо!

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

АГРОПРОДОВОЛЬЧІ РИНКИ ЙДУТЬ НА КАРАНТИН

Із 21 березня 2020 року призупинилась робота усіх агропродовольчих ринків, розташованих на території Бучанської міської об'єднаної територіальної громади

Такі рішення прийняли на позачерговому засіданні комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій, яке провів голова комісії, Бучанський міський голова **Анатолій Федорук**.

Перший заступник міського голови **Тарас Шаправський** проінформував присутніх про заходи, які вживаються щодо попередження поширення на території Бучанської міської ОТГ коронавірусу.

Було зазначено, що на території агропродовольчих ринків, розташованих на території Бучанської міської ОТГ, неможливо забезпечити на необхідному рівні проведення заходів щодо попередження поширення коронавірусу, а саме: проведення обмеження допустимої кількості одночасного перебування людей, забезпечення безпечної відстані між людьми, проведення дезінфекційних робіт тощо.

ПАРКИ ТА СКВЕРИ ГРОМАДИ ТИМЧАСОВО ЗАЧИНИЛИСЬ ДЛЯ ВІДВІДУВАЧІВ

На сьогодні не всі мешканці громади дотримуються рекомендованих норм щодо запобігання поширенню коронавірусу та приводять своїх дітей на ігрові майданчики, відвідують парки та місця скупчення людей.

Отож Бучанська міська рада ухвалила рішення про закриття парків та скверів. Розпочато обробку територій дезінфікуючими розчинами.

Бучанський міський голова **Анатолій Федорук** неодноразово наголошував, що в Україні введено карантин, а не каранікули.

З огляду на надзвичайну ситуацію, обмеження, які вводить влада, є виправданими для захисту життя та здоров'я людей. Просимо з розумінням та відповідальністю поставитися до прийнятого рішення!





Педагог – наповнена чаша..

Доброго вчителя не забувають, а згадують все життя, розповідаючи про нього друзям і онукам, по ньому звиряють своє буття, вважаючи його ідеалом добра і справедливості. Велике щастя зустріти такого педагога, який вчить доброти та вважає свою професію покликанням, своїм єдиним шляхом у житті, що вже й не уявляє себе без дітей, школи та науки..

Саме такого педагога відкрив нам обласний етап конкурсу «Учитель року – 2020» у номінації «Історія» – талановиту вчительку, майстра своєї справи та просто неймовірно красиву та чарівну жінку Наталію Тіт. Вона стала не тільки лауреатом конкурсу, увійшовши в п'ятірку найкращих, але й отримала відзнаку від Українського освітянського видавничого центру «Оріон» за статусом «Продовження педагогічної традиції».

Свій вибір життєвого шляху Наталія Петрівна з радістю пояснила «БН»:

– У мене мама вчителька, сестра вчителька, (сміється), і я з дитинства знала, що буду вчителем. Однак усвідомлення того, що нав-

чання дітей це дійсно мій життєвий шлях прийшло пізніше.

Наталія навчалася у Кривому Розі на вчительку початкових класів, згодом отримала дві освіти: в Жовтгородському педагогічному коледжі та Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова. Однак доля кілька разів випробувала Наталію на міцність та любов до обраного фаху, даючи можливість спробувати себе в інших сферах діяльності, тим самим тільки посилюючи впевненість у тому, що у свій час, жінка зробила правильний вибір:

– Я надзвичайно щаслива людиною, адже дуже люблю свою професію, це моє покликан-

ОСОБИСТІСТЬ

ня. Спілкування з дітьми приносить мені неймовірне задоволення та відчуття наповненості в душі та серці.

Своїми відчуттями від участі у конкурсі Учитель року ділиться із захватом:

– Звичайно це було дуже зворушливо, неймовірно цікаво та разом з тим я дуже хвилювалася. Мене підтримували багато людей, серед яких були моя мама та сестра. Вони запевняли, що участь у конкурсі – це насамперед можливість підсумувати свої знання та глибше пізнати саму себе, – пояснює Наталія Петрівна. – Я вдячна всім за підтримку в ті надзвичайно хвилюючі моменти! Дякувала й буду дякувати! Адже це неоціненний досвід, який варто було отримати.

Наостанок хочемо побажати всім, хто обирає професію, не боятися та йти за покликом свого серця, як зробила колись наша героїня.

Підготувала
Тетяна ДОМАРЄВА

НАША ГОРДІСТЬ

З Англії – у Бучу: лист щастя!

Ви тільки уявіть: лист від королеви Великобританії Єлизавети II чекав у поштовій скриньці на ученицю 5 класу Бучанської ЗОШ №1 Анастасію Прокопчук. Так-так, ту саму дівчинку, тато якої у складі Антарктичної експедиції мав вирушити на полярну станцію.

Оце так новина для нашої громади! Одразу такий позитив! На конверті – герб Букінгемського палацу.

– Королева зичить здійснення мрій та з нетерпінням чекає на зустріч, – коментує радісну звістку мама **Марія Микитюк**.

Настя взяла участь у міжнародному конкурсі «Дівчата в науці», що проходить під патронатом королівської родини. Її проєкт – дослідження про ріст рослин в умовах вакууму із застосуван-

ням передових досягнень японців переміг: вона посіла третє місце!

У листі – запрошення на церемонію вручення подарунка – сучасного мікроскопа, про який переможниця давно мріє.

Запросили її в Англію на 26 червня нинішнього року. Бажання отримати подарунок із рук королеви – мегалпан, який поки-що під питанням через пандемію.

Проте конкурс проходить щороку, і Настя не втрачає надію піднятися у своєму переможному дослідженні ще вище, а значить, така бажана подорож буде реальністю!

Побажаємо їй перемог! Більше позитиву нам усім!

Вікторія ЛЯХОВЕЦЬ



АКТУАЛЬНО

Президент України Володимир Зеленський наголосив, що статистика смертності на українських дорогах жаклива:

«Ситуація на наших автошляхах – це фактично війна всередині країни. Впровадження системи фотовідеофіксації дозволить нам в разі знизити смертність на дорогах. І вже згодом ця система буде працювати по всій країні».

Аналітичний центр безпеки дорожнього руху – це фінальний крок до введення автоматичної фотовідеофіксації дорожнього руху в країні. **Арсен Аваков** надав жакливу статистику – за 28 років незалежності на території України у ДТП загинуло 174 тисячі осіб та майже 1 мільйон 264 тисячі громадян отримали травми. А 40% ДТП стається через перевищення швидкісного режиму.

На думку МВС на зменшення кількості автопригод впливає саме впровадження контролю дорожнього руху. Запуск системи у штатному режимі планується 1 травня. До цього часу до вже працюючих 20 камер обіцяють встановити ще 30 на Київщині в місцях, де за статистикою гинуло та травмувалося в ДТП найбільше громадян.

Камери фотовідеофіксації у Києві

У столиці запрацювало 20 камер, ще 30 будуть встановлені у Київській області до 1 травня. Постанови про адміністративні штрафи порушники отримуватимуть вже з 1 травня 2020 року. Про це повідомив міністр внутрішніх справ України Арсен Аваков під час відкриття Аналітичного центру безпеки дорожнього руху.

Система автоматичної фотовідеофіксації – це складна високотехнологічна система, яка складається із сертифікованих і стандартизованих комплексів фотовідеофіксації та робочих станцій обробки даних; сучасного, захищеного від втручання програмного забезпечення та кваліфікованих операторів робочих станцій. МВС забезпечує роботу системи, збір та обробку даних, надає інформацію щодо зафіксованих порушень правил дорожнього руху. Придбання, встановлення та обслуговування камер покладене на місцеву владу у містах, і на Укравтодор – на дорогах державного значення.

Перший заступник Департаменту патрульної поліції **Олексій Білошицький** розповів, як здійснюватиметься контроль дорожнього руху і що очікує на порушників.

«Інформація про зафіксовані правопорушення потрапляє до системи електронної

♦Луб'янка

Зустріч з письменником рідного краю

Незадовго до карантину з нагоди дня народження Анатолія Камінчука у місцевій школі зібралися учні початкових класів та гості, щоб привітати поета-земляка, відчувати красу і силу його художнього слова.

Анатолій Камінчук народився 1939 року в Києві в сім'ї службовця.

Коли почалася війна, його батько Семен Камінчук пішов на фронт, а мати, Марина Федорівна, разом із сином переїхала у село Луб'янку до свого батька Федора Івановича Петренка, який працював механіком на млині.

Батькові довелося пройти через концтабір, а в 1943 році загинув у боях під Житомиром. У сім'ю прийшло повідомлення, що він пропав безвісти.



Анатолій так і зостав у Луб'янці, що на Бородинщині. Тут він закінчив школу, тут у десятому класі написав перші вірші і видав їх у районній газеті.

Згодом друкувався і в інших газетах, а в 1958 році «Київська правда» подала велику добірку віршів поета-початківця з передмовою Платона

Воронька.

Усі присутні з цікавістю слухали твори поета та змогли зануритися у світ мистецтва.



З 1 травня почнуть приходити постанови в паперовому вигляді.

Адреси встановлених камер фотовідеофіксації дорожнього руху в місті Києві:

Вул. Олени Теліги, 39
Набережне шосе, 4 (навпроти)
Дніпровська набережна, перехрестя з вулицею Причальна
Вулиця Братиславська, 18
Чоколівський бульвар, 24
Північний міст (в напрямку лівого берега)
Північний міст (в напрямку правого берега)
Броварський проспект. (м. Лівобережна)
Броварський проспект/ вул. Будівельників
Південний міст (в напрямку лівого берега)
Південний міст (в напрямку правого берега)
Проспект Героїв Сталінграда, 25
Проспект Володимира Маяковського, 56
Проспект Володимира Маяковського, 65
Бульвар Дружби народів, 27
Бульвар Дружби народів, 36
Столичне шосе, 58 в напрямку м. Київ
Столичне шосе, 58 в напрямку м. Обухів
Харківська площа / проспект Миколи Бажана

Ірина ЛЕВЧЕНКО

Понеділок, 30 березня

UA-ПЕРШИЙ
6:00 М/с «Попелюшка». 6:30, 7:05, 8:05, 9:05 Доброго ранку, Країно! 7:00, 8:00, 9:00, 13:00, 15:00, 18:00, 21:0 0, 23:30, 2:30, 5:20 Новини. 9:30 Т/с «Жіночий рай». 11:50, 0:30 Телепродаж. 12:30, 13:10, 15:10 «На Карантині»: марафон. 16:15 Д/с «Особливий загін». 17:30 Перша шпальта. 18:20, 3:00 Тема дня. 19:20 Д/с «Боротьба за виживання». 19:55 Д/с «Тваринна зброя». 21:30 «Зворотній відлік». 0:00, 3:55 Бюджетники. 4:25 Енеїда. 5:50 Погода.

КАНАЛ «1+1»
6:30, 7:10, 8:10, 9:10 Сніданок з «1+1». 7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 16:45, 19:30, 5:15 «ТСН». 9:25, 10:20, 18:00 «Життя відомих людей». 11:15, 11:50, 12:20, 12:35 «Любий, ми переїжджаємо». 13:05 «Міняю жінку». 14:25 «Світ навиворіт 2: Індія». 15:25, 17:10 Т/с «Величне століття. Роксолана». 19:00 «Секретні матеріали». 20:45, 21:45 Т/с «Доктор Віра». 22:45 «Гроші». 0:00 «Дубінізми». 0:20 «Голос країни 10». 1:30 Т/с «Школа».

ІНТЕР
5:30, 22:00 «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». 9:50, 18:00, 1:35 «Стосується кожного». 11:45, 12:25 Х/ф «Жандарм одружується». 13:55 Х/ф «Жандарм на відпочинку». 15:55 «Чекай на мене. Україна». 20:00 «Подорожці». 21:00 «Речдок. Особливий випадок. Близькі люди». 23:50 Х/ф «Двоє під однією парасолькою». 3:05 «Подорожці» - «Час». 3:50 «Орел і решка. Шопінг». 5:00 «Телемагазин».

ICTV
4:45 Скарб нації. 4:55 Еврика! 5:00 Служба розшуку дітей. 5:05 Т/с «Відділ 44». 5:50 Громадянська оборона. 6:40 Факти. Ранок. 9:10, 19:20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм. 9:50 Х/ф «Чорний дощ». 11:50, 13:20 Х/ф «Поліцейська історія». 12:45, 15:45 Факти. День. 14:25, 16:20 Х/ф «Поліцейська історія 2». 17:05 Х/ф «Година пік 3». 18:45, 21:00 Факти. Вечір. 20:15 Теорія змови. 21:25 Т/с «Нюхач». 22:25 Свобода слова. 23:55 Х/ф «Сезон убивць». 1:45 Х/ф «Королі боулінгу».

3:35 Я зняв!
НОВИЙ КАНАЛ
5:55, 7:05 Kids' Time. 6:00 М/с «Том і Джері». 7:10 Вар'яти. 10:20 Діти проти зірок. 12:20 Х/ф «Бетховен 4». 14:20 Х/ф «Бетховен 5». 16:10 Х/ф «Месники: Ера Альтрона». 19:00 Від пацанки до панянки. 21:10 Х/ф «Ілюзія обману». 23:40 Х/ф «Закляття». 1:50 Т/с «Київ вдень і вночі». 2:50 Служба розшуку дітей. 2:55 Зона ночі. 4:10 Абзац.

СТБ
5:20 Т/с «Коли ми вдома». 6:10 Х/ф «Покровські ворота». 8:55 Слідство ведуть екстрасенси. 9:50, 18:55 Один за всіх. 10:45 Таємниці ДНК. 11:40 МастерШеф. 14:50 Хата на тата. 17:25, 21:55 Відлік часу. 17:30, 22:00 Вікна-Новини. 18:00, 1:00 Т/с «Сліпа». 20:05, 22:45 Т/с «Ніщо не трапляється двічі 2». 23:00 Т/с «Наречений».

КАНАЛ «УКРАЇНА»
6:30, 7:10, 8:15 Ранок з Україною. 7:00, 8:00, 9:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні. 9:30, 2:00 Зоряний шлях. 11:20 Місія: краса. 12:20, 3:10 Реальна містика. 14:20, 15:30, 4:45 Агенти справедливості. 17:00 Історія одного злочину. 20:10 «Говорить Україна». 21:00 Т/с «Таємна любов», 1 і 2 с. 23:30 Т/с «Точка кипіння». 1:30 Телемагазин.

ТК «КИЇВ»
7:00 Ранок на карантині. 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 23:00, 1:00, 3:00, 5:00 СТН. 10:10, 11:10, 12:10, 12:20, 13:10, 14:10, 15:10, 16:10, 17:10, 18:10, 20:10, 23:40, 1:40, 3:40 Спецпроект «Карантин». 19:30, 22:30 Служба порятунку. 19:45, 22:45 Якісне життя. 21:40, 6:00 Т/с «Окуповані», 9 с. 22:55 «Українська Національна Лотерея». 5:20 Мультипландія.

Вівторок, 31 березня

UA-ПЕРШИЙ
6:00 М/с «Попелюшка». 6:30, 7:05, 8:05, 9:05 Доброго ранку, Країно! 7:00, 8:00, 9:00, 13:00, 15:00, 18:00, 21:0 0, 23:15, 5:20 Новини. 9:30 Т/с «Жіночий рай». 11:50, 0:30 Телепродаж. 12:30, 13:10, 15:10 «На Карантині»: марафон. 16:15 Д/с «Особливий загін». 17:30 Схеми. Корупція в деталях. 18:20 Тема дня. 19:20 Д/с «Боротьба за виживання». 19:55 Д/с «Тваринна зброя». 21:30 Наші гроші. 22:10 Святі та грішні. 23:45 #ВУкрaїні.

0:20, 5:50 Погода. 2:30 «Зворотній відлік». 4:25 UA:Фольк. Спогади.

КАНАЛ «1+1»
6:30, 7:10, 8:10, 9:10 Сніданок з «1+1». 7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 16:45, 19:30, 5:20 «ТСН». 9:25, 10:20, 18:00 «Життя відомих людей». 11:15, 11:50, 12:20, 12:35 «Любий, ми переїжджаємо». 13:05 «Міняю жінку». 14:25 «Світ навиворіт 2: Індія». 15:25, 17:10 Т/с «Величне століття. Роксолана». 19:00 «Секретні матеріали». 20:45, 21:45 Т/с «Доктор Віра». 22:45, 0:20 «Одруження наосліп». 1:50 Т/с «Школа».

ІНТЕР
5:30, 22:00 «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 «Корисна програма». 11:05 Т/с «Мене звуть Мелек». 12:25 «Мене звуть Мелек». 13:00 Т/с «Не відпускай мою руку». 14:45, 15:40 «Речдок». 16:35 «Речдок. Особливий випадок. Фатальна пристрасть». 18:00, 19:00, 1:45 «Стосується кожного». 20:00 «Подорожці». 21:00 «Речдок. Особливий випадок. Близькі люди». 23:50 Х/ф «Дочки-матері». 3:15 «Орел і решка. Шопінг». 4:55 «Телемагазин».

ICTV
4:15 Скарб нації. 4:25 Еврика! 4:30 Факти. 4:55 Т/с «Відділ 44». 5:40, 20:15 Громадянська оборона. 6:30 Ранок у великому місті. 8:45 Факти. Ранок. 9:15, 19:20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм. 10:05 Теорія змови. 11:00 Секретний фронт.

11:40, 13:20 Х/ф «Інтимний словник». 12:45, 15:45 Факти. День. 14:15, 16:20, 21:25 Т/с «Нюхач». 17:50 Т/с «Рішає Оністрат». 18:45, 21:00 Факти. Вечір. 23:20 Х/ф «Ганнібал». 1:50 Т/с «У полі зору». 3:15 Я зняв!

НОВИЙ КАНАЛ
5:55, 7:05 Kids' Time. 6:00 М/с «Том і Джері». 7:10 Вар'яти. 9:00 Х/ф «Напруж звивину». 11:00 Т/с «Відчайдушні домогосподарки». 13:00 Божевільна зірка. 15:00, 19:00 Хто проти блондинок. 21:00 Х/ф «Ілюзія обману 2». 23:40 Х/ф «Закляття 2». 2:20 Т/с «Київ вдень і вночі». 3:20 Зона ночі. 4:10 Абзац.

СТБ
6:00, 8:50, 10:10 Т/с «Коли ми вдома». 7:00 Все буде добре! 12:00 МастерШеф. 15:00 Хата на тата. 17:25, 21:55 Відлік часу. 17:30, 22:00 Вікна-Новини. 18:00, 1:00 Т/с «Сліпа». 18:55 Один за всіх. 20:05, 22:45 Т/с «Ніщо не трапляється двічі 2». 23:00 Т/с «Наречений».

КАНАЛ «УКРАЇНА»
6:30, 7:10, 8:15 Ранок з Україною. 7:00, 8:00, 9:00, 15:00, 19:00, 23:00, 2:15 Сьогодні. 9:30 Зоряний шлях. 11:20 Місія: краса. 12:20, 3:10 Реальна містика. 14:20, 15:30, 4:45 Агенти справедливості. 17:00 Історія одного злочину. 20:10 «Говорить Україна». 21:00 Т/с «Таємна любов», 3 і 4 с. 23:20 Контролер. 0:00 Т/с «Точка кипіння». 1:45 Телемагазин.

ТК «КИЇВ»
7:00 Ранок на карантині. 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 23:00, 1:00, 3:00, 5:00 СТН. 10:10, 11:10, 12:10, 12:20, 13:10, 14:10, 15:10, 16:10, 17:10, 18:10, 20:10, 23:40, 1:40, 3:40 Спецпроект «Карантин». 19:30, 22:30 Київські історії. 19:45, 22:45 Якісне життя. 21:40, 6:00 Т/с «Окуповані», 10 с. 22:55 «Українська Національна Лотерея». 5:20 Мультипландія.

Середа, 1 квітня

UA-ПЕРШИЙ
6:00 М/с «Попелюшка». 6:30, 7:05, 8:05, 9:05 Доброго ранку, Країно! 7:00, 8:00, 9:00, 13:00, 15:00, 18:00, 21:0 0, 23:15, 2:30, 5:20 Новини. 9:30 Т/с «Жіночий рай». 11:50, 0:30 Телепродаж. 12:30, 13:10, 15:10 «На Карантині»: марафон. 16:15 Д/с «Світ дикої природи». 17:30 Наші гроші. 18:20, 3:00 Тема дня. 19:20 Д/с «Боротьба за виживання». 19:55 Д/с «Тваринна зброя». 21:30 #@!)?\$0 з Майклом Щуром. 22:10 Т/с «Епоха честі». 23:45 Спільно. 0:20, 5:50 Погода. 3:55 #ВУкрaїні. 4:25 UA:Фольк. Спогади.

КАНАЛ «1+1»
6:30, 7:10, 8:10, 9:10 Сніданок з «1+1». 7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 16:45, 19:30, 5:20 «ТСН». 9:25, 10:20, 18:00 «Життя відомих людей». 11:15, 11:50, 12:20, 12:35 «Любий, ми переїжджаємо». 13:05 «Міняю жінку». 14:25 «Світ навиворіт 2: Індія». 15:25, 17:10 Т/с «Величне століття. Роксолана».

19:00 «Секретні матеріали». 20:45, 21:45 Т/с «Доктор Віра». 22:45, 23:50 «Світ навиворіт 11: Китай». 0:50 Т/с «Школа».

ІНТЕР
5:25, 22:00 «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 «Корисна програма». 11:05, 12:25 Т/с «Мене звуть Мелек». 13:00 Т/с «Погана кров». 14:45, 15:40 «Речдок». 16:30 «Речдок. Особливий випадок. Фатальна пристрасть». 18:00, 19:00, 2:35 «Стосується кожного». 20:00 «Подорожці». 21:00 «Речдок. Особливий випадок. Близькі люди». 23:50 Х/ф «Час бажань». 1:50 Ток-шоу Стосується кожного. 3:20 «Орел і решка. Шопінг». 4:55 «Телемагазин».

ICTV
4:05 Скарб нації. 4:15 Еврика! 4:20 Служба розшуку дітей. 4:25 Студія Вашингтон. 4:30 Факти. 4:50 Т/с «Відділ 44». 5:40, 10:05 Громадянська оборона. 6:30 Ранок у великому місті. 8:45 Факти. Ранок. 9:15, 19:20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм. 11:50, 13:20 Х/ф «Політ Фенікса». 12:45, 15:45 Факти. День. 14:25, 16:20, 21:25 Т/с «Нюхач». 17:50 Т/с «Рішає Оністрат». 18:45, 21:00 Факти. Вечір. 20:15 Секретний фронт. 23:15 Х/ф «Червоний дракон». 1:35 Т/с «У полі зору». 3:00 Я зняв!

НОВИЙ КАНАЛ
5:55, 7:05 Kids' Time. 6:00 М/с «Том і Джері». 7:10 Вар'яти. 9:00 Х/ф «Пташка на дроті».

4-й курс (10 клас)	Б	У	Ш	Довго Микола (не сучасно)	А	Холодно (не сучасно)	Перемога (не сучасно)	Одиничний виступ	А	Укр. поет (не сучасно)	С	Т	У	С					
Володимирська вулиця	У	Твар	У	Синьо-біле сукно	Р	А	Д	О	П	Горизонт (не сучасно)	1-2	Р	М'язи на нозі	Синьо-біла					
Б	Л	Я	М	Б	А	Анна, однієї (не сучасно)	Я	Р	Д	Зимовий (не сучасно)	Р	И	Г	А					
Вечірня (не сучасно)	К	Однієї (не сучасно)	Довго Микола (не сучасно)	У	А	К	Т	И	В	Розум (не сучасно)	Бобові рослини	О	Холодно (не сучасно)						
Франція	А	Б	А	К	Відповіді на сканворд у № 11										В	Е	С	Л	О
О	Зимовий (не сучасно)	А	Микола (не сучасно)	С											І	Мара	О	Насильство (не сучасно)	Д
Б	О	Я	Р	И											З	А	Я	В	А
І	Великий (не сучасно)	Д	А	Р											Порок (не сучасно)	В	Пісочний	Школа	300 м
Д	Ж	Е	М	Чарльз (не сучасно)	Відповіді на сканворд у № 11										К	Е	Т	Я	Г
Варіанти	Пам'ятки (не сучасно)	Р	А	Л											З	Т	О	Л	А
Влада	Б	А	З	И											У	Р	А	Л	Я
Африка (не сучасно)	Масло (не сучасно)	Синьо-біле сукно	А	С											Н	Ф	А	С	Масло (не сучасно)
Л	І	О	Н	Синьо-біле сукно	А	Р	К	В	О	Масло (не сучасно)	Г	М'язи	Д	Н	О				
І	Порок (не сучасно)	Чарльз (не сучасно)	У	Р	Е	Масло (не сучасно)	К	У	Б	Порок (не сучасно)	О	Розум (не сучасно)	Т	А	Н				
Б	А	Г	Л	Довго Микола (не сучасно)	К	О	С	А	Л	Розум (не сучасно)	Е	Т	А	Н					
Р	Однієї (не сучасно)	Е	Р	А	Розум (не сучасно)	О	Р	Зимовий (не сучасно)	Н	І	К	А	Володимирська вулиця	Довго Микола (не сучасно)					
А	К	С	О	Н	Розум (не сучасно)	Р	О	У	Зимовий (не сучасно)	Г	А	Й	К	А					
Володимирська вулиця	Порок (не сучасно)	Чарльз (не сучасно)	С	Розум (не сучасно)	О	Д	Порок (не сучасно)	С	М'язи	О	Р	Г	А	Н					
М	А	П	А	Влада	Х	Синьо-біле сукно	К	А	І	Р	Масло (не сучасно)	А	Т	І					

				... Ціс Душ	Земельна міра	Внутр. частина кори		Йовович	М'яз на нозі		Частини травної системи	Область поширення	Річковий жирафа	
Знаменитий зоолог	Рукоять шаблі		Країна в Африці					Автомат Калашникова					Головна артерія	
Автозаправка	Життєписання, рис		Морська хижачка						Японська фірма					
			Рос. співачка										Арабський титул	
Біг на певну відстань	Болото	Іудейський цар	Фасон штанив							Пімецьке "добре"	Неясний шум			
													Едгар ...	3, 14
Покарання											Королівство в Океанії	Універсам у Москві		
Ченурун	М'яз у воротах												Гаряче вугілля	
											Великий собака	Річка в Італії	Шаткова королева	
П'яна бійка	Леді ...		Нідерландський письменник		Отвір у голці		Одиниця об'єму		Паселений пункт					
			Крупинка, зернятка				Др.-руський князь					Син Дедала	Цифра	
	Вчений-біолог		Розвага	Укр. телебачення			... Бобул (свібак)		Обурення					Пологи в овесі
				Дрібні свинцеві кульки					Шумна юрба	Критичний стан				
	Азіатський канал				Хижий звір						Майстер			Пернатий м'яз
				Орган зору			Одиниця площі				Яр			
Нападок змійного шлюбу	Частини колеса		Циганка ...	Пліт	Рослина з м'яким волокном		Місто в штаті Аризона		Приміщення для стрільби			Тибетська система ворожнечі		
					Розподілення						Річка в Франції	Річка у Франції	Техопляд	
	Основи			Вигук					Суше печиво					
	Засіб для укладання волосся	Стійкість прийому повторення								Річка в Росії				



Геній сучасності Іван МАРЧУК:

«Ніде у світі немає такої гарної землі, як тут»

Один з найвідоміших українських художників у світі, автор близько п'яти тисяч картин, лауреат Національної премії України ім. Шевченка – Іван Марчук. Він єдиний український митець, який потрапив до рейтингу «100 геніїв сучасності», який у 2007 році уклала британська газета «Дейлі телеграф», але він себе генієм не вважає.

Іван Марчук провів понад 150 персональних і близько 50 колективних виставок. Художник заснував новий стиль у мистецтві – «пльонтанізм» (від українського слова – «пльести») – який створює ефект об'ємного зображення за рахунок нашарування й переплетення тонких, філігранно пропрацьованих ліній. Таке зображення, балансує на межі рукотворного і технологічного, через складність філігранного виконання і трудомісткість практично не підлягає повторенню. Вперше митець застосував його у пейзажі у 1972 році.

Художник народився на Тернопільщині в селі Москалівка в родині відомого на всю округу ткача. За радянських часів за свою творчість був під постійним «прицілом» КДБ.

Малювати, пригадує Іван Марчук, він почав ще у дитинстві. Дорослі говорили про перспективи роботи хірургом та біологом, але переміг художник. Квітами з-під хати на клатках паперу з татової



сумки маленький хлопчик малював свої перші роботи.

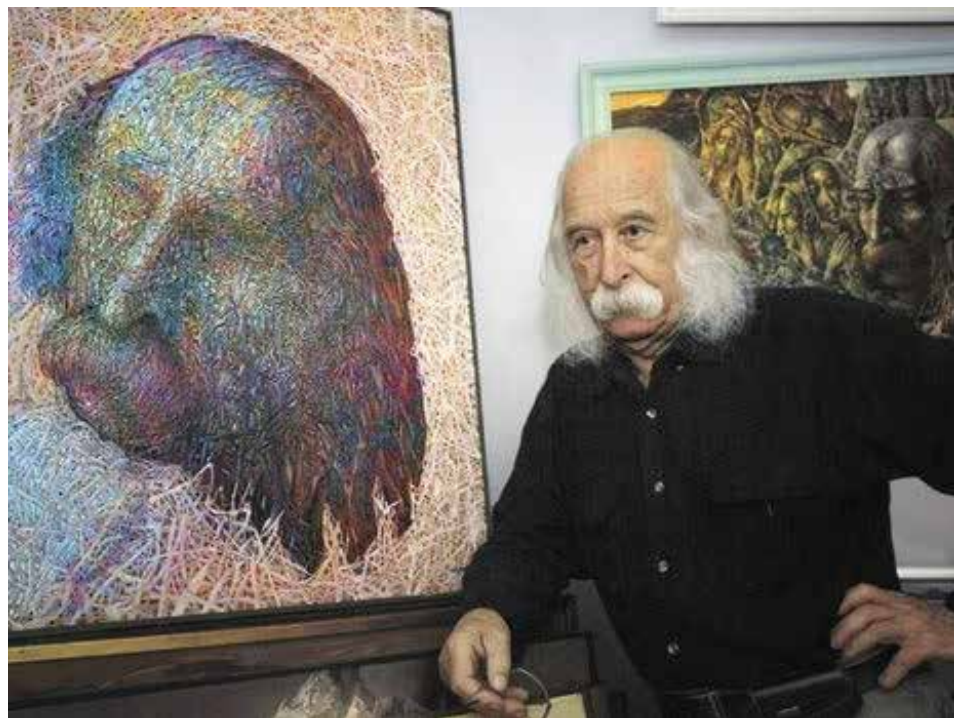
Навчання у Львівському училищі на відділенні декоративного розпису та кафедрі кераміки Львівського інституту прикладного мистецтва дає Марчуку знання та техніку. Художник досліджує світові мистецькі течії, принципово обходить соцреалізм та фанатично шукає свій шлях.

У 1988 році національна Спілка художників відмовлялася офіційно визнати його творчість, хоча на той час він мав понад 15 експозицій у різних містах колишнього СРСР.

В кінці 1980-х роках емігрував до Австралії, потім до Канади і США. 12 років свого життя він займався творчістю там.

«Мене надихало те, що я був на самоті та розпоряджався своїм часом, ніяких муз в Америці не було, – каже Марчук. – Я – вічний мандрівник, прикутий до мольберта».

Але, де б він не був, його завжди тягнуло на рідну землю. Поклик власного коріння та спрага за щирим спілкуванням не лише в рамках етикету повертає Марчука в Україну.



У 2005 році Президент України Віктор Ющенко обіцяв створити всесвітньо відомому художникові музей його картин на Андріївському узвозі в Києві. Було навіть закладено капсулу на місці майбутньої споруди, однак досі музею не створено.

Перший музей художникові 2010 року створили його земляки в рідному селі Москалівці, який відкрили за участі Івана Марчука.



«Ця країна народжує найбільше талановитих людей на квадратний метр – ви ж знаєте, які зараз наші діти розумні, займають кращі місця на міжнародних конкурсах. Але кожний талант має проростати і віддавати свій талант в людство. А якщо він не може проростати на цій землі, то повинен знаходити іншу землю, де його будуть поливати, як вазон з квітами. В Україні, на жаль, цього не відбувається».

Міжнародна академія сучасного мистецтва в Римі прийняла Івана Марчука до лав «Золотої гільдії» та обрала почесним членом наукової ради академії (до «Золотої гільдії» входить 51 художник з усього світу), а в рідній Україні досі слухає обіцянки про власний музей.

Сьогодні його картини вражають мистецтвознавців Європи, Америки, Австралії, йому пропонують виставлятися в найкращих залах світу. Картини Івана Марчука зберігаються в багатьох колекціях у різних країнах світу. Нещодавно у мистецькому просторі ARTAREA у Києві у новій експозиції живопису були представлені картини українського генія сучасності, що повернулися після шестирічного світового турне.

Ірина ПАЯСЬ

Такі умілі дитячі ручки

Гурток «Умілі ручки» Бучанського Центру позашкільної роботи – це надзвичайно корисне та цікаве заняття для дітей, які можуть спробувати свої сили з цілим розмаїттям матеріалів різних напрямів рукоділля. Керівник гуртка Катерина Ляшко спеціально для «БН» розповіла багато цікавого про своїх вихованців та гурткову роботу загалом.

Молодші дітки з першого по четвертий клас працюють з фетром, стрічками та декоративними елементами. Старші діти, починаючи з п'ятого класу, займаються фоміраном. Це декоративний пінистий матеріал у вигляді м'яких тонких листів з яким досить зручно працювати.

– Ми починаємо з маленьких квіточок та нарощуємо навички. Буває, треба зробити відповідний декор, то діти з

радістю навчаються обробляти великі за розмірами квіти. Адже це дуже цікаво, – із захопленням ділиться емоціями керівник. – Приміром зробити фотозону, разом скласти, придумати, втілити в життя неймовірну квітучу красу.

Заняття дають змогу отримати навички та вміння працювати з відповідними матеріалами та водночас брати участь у цікавих культурно-масових заходах, що надихає дітей на нові проекти та досягнення.

– Це дуже важливо, – запевняє Катерина Володимирівна, – адже ми беремо участь у різноманітних ярмарках до Дня Бучі, Пасхального благовіста, де діти можуть представити свої вироби та спробувати їх реалізувати за кошти. Знаєте, це для дітей має велике значення, адже отримати кошти за свою клопітку працю дуже важливо та спонукає їх працювати ще краще та йти до нових звершень.

Вихованці гуртка вже п'ять років дають майстер-класи до дня дітей з інвалідністю. Цього року умільці навчали дітей на фестивалі «Таланти без меж».

– Це корисно для наших дітей, тому що слухати це одне, а от самому розповісти та навчити когось, це зовсім інша



ПОЗАШКІЛЬНЕ ЖИТТЯ



річ. Тому потренувавшись напередодні в гуртку, щоб мати уявлення про сам процес майстер-класу, діти далі вже самостійно проводили заняття. Також ми їздили на різні виставки, відвідуємо Handmade-Expo в Києві, де майстри різних напрямів показують нові вміння та демонструють свої навички, що для дітей є джерелом нових знань та ідей.

Юна вихованка гуртка Емма Вакуленко напередодні закінчила свій чудовий виріб – яскравий український віночок та продемонструвала його «БН» у всій красі:

– Мені було дуже цікаво майструвати віночок, я дуже старалася, – поділилася своїми враженнями маленька Емма.

Вона разом з татусем Геннадієм поспішали додому, щоб потішити маму новими досягненнями донечки-майстрині.

Підготувала
Тетяна ДОМАРЄВА

Пластовий вишкільний центр

Пластовий рух в Україні, як і в усьому світі, набирає обертів. Так як на зборах членів організації області місто Буча було обране пластовою столицею Київської області, то «БН» поспілкувалися з начальником відділу розвитку пластового руху в Київській області Даниїлом Майоровим, який радо провів екскурсію та привідкрив завісу потаємних куточків ПЛАСТУ.

Відразу скажу, що атмосфера в ПЛАСТі надихає на подвиги та нові звершення. Світлі коридори, на стінах висять картини – пам'ятки багаті культурно-історичної спадщини пластунів – Лорд Роберт Стефенсон Сміт Бейден-Павелл, який 100 років тому придумав скаутський рух; Чайка «Спас» – реконструкція чайки козацької, де любителі морського пластування, які спеціалізуються на човнах, вітрильниках, катамаранах, завдяки власникам чайки отримали можливість управляти нею та відбутися табір, Івано-Франківська область, оселя «Сокіл» – історично-сакральне місце, де пластуни проводили свої табори – подарунок Пласту від мецената Андрея Шептицького.



Андрей Шептицький – від 1901 до 1944 року Глава Української Греко-Католицької Церкви – митрополит Галицький, граф, релігійний і громадський діяч, щедрий меценат, дбайливий опікун і будівничий, подвижник єдності – справжній Князь Церкви, одна з найбільших постатей України й Української Церкви. Опікувався усіма важливими ділянками суспільного життя: створював сиротинці, школи, лічниці, заснував Національний музей у Львові, опікувався молодіжними організаціями, підтримував мистецтво та митців. Митрополит Андрей дуже багато матеріально допомагав розбудовувати пластові структури. Частину своєї посілости й дібр у Карпатах подарував для заснування пластових таборів, надав деревину та ліс, окремо призначив кошти на пошиття одностроїв, оплачував поїздки, зокрема для православної пластової молоді з Волині.

Саме тому митрополит Андрей отримав від Українського Пластового Уряду найвищу пластову нагороду – титул Добродія Пласту.



Засновано Пласт в 1911 році, в квітні 1912 році перші пластуни-юнаки склали пластову присягу: бути вірним Богові та Україні, допомагати іншим, жити за пластовим законом, слухати пластового проводу – головні обов'язки кожного пластуна незалежно від віку.

Коли у Пласті проводяться заходи на кілька днів, різні навчання для вихованців, молодіжні заходи місцевого рівня Бучанської ОТГ чи обласного, Всеукраїнські заходи, то є можливість розміститися та переночувати, – розповідає Даниїл Майоров, проводячи екскурсію будівлею Пласту. – Загалом маємо понад 30 спальних місць. Є можливість попати та попросувати речі.



На першому поверсі велика актовка зала з проектором, на 100-120 учасників, де є можливість проводити різноманітні цікаві форуми, вікторини. Коли піднялися на другий поверх, Даниїл, показуючи великий світлий офіс, розповідає далі:

– Це офіс, де працюють наші бухгалтери, діловод, організатор заходів та відділ розвитку пластового руху. Маємо кімнату для нарад, тут вчителі радяться, планують та обговорюють навчальну програму, буває проводимо сходини з дітьми, – йдемо довгим коридором другого поверху далі. – Є навіть тренажерний зал, який спонукає до здорового та спортивного способу життя, – із гордістю розповідає Даниїл. – Маємо їдальню та кухню, – заходимо в невеличкі приміщення з різнокольоровими сучасними меблями, – в дні заходів ми використовуємо їх як кафе для гостей. Надворі є футбольний майданчик, який в теплу пору року завжди наповнений гоном пластунів, які проводять дозвілля, граючи в активні веселі ігри.

Цікавий факт, що у пластунів всього світу символом їхнього руху є лілея. Українські ж обрали символ, який має саме українське значення – лілея вилетіла в український тризуб. Кожен пластун носить хустинку та шнурок з вузликом, який символізує добре діло та є нагадуванням того, що кожний пластун повинен творити добрі справи. Це стосується не тільки дорослих, а й дітей.

Сильно Красно Обережно Бистро, тобто СКОБ – це наш девіз, – роз'яснює начальник пластунів. – Це значить, що кожен пластун має бути сильним, красивим та охайним, обережним, як козацькі розвідники, та бистро, тобто швидко думати, приймати рішення тощо. Також скоб – це назва птаха орлана білохвостого, який символізує ці чотири якості. Ми коли вітаємося, кажемо скоб та пожимаємо ліву руку.

Спілкувалася **Тетяна ДОМАРЄВА**
Фото автора

ДОВКІЛЛЯ

Майже золота рибка

Озеро в Бучанському парку поповнилось новими мешканцями



Вибір впав на коропа, оскільки ця риба очищує водойми, адже живиться водоростями, а отже, запобігає цвітінню води.

Було випущено 750 кілограмів риби.

Допомога тим, хто цього дійсно потребує

«Бучанська Варта» відвідувала пророблену роботу щодо забезпечення наших бійців на сході України в умовах поширення коронавірусу.

Було повідомлено, що на цей час формується усе необхідне для відправки на фронт. А саме:

- Закуплено засоби особистого захисту (маски, рукавички, дезінфікатори).
- Було придбано медикаменти першої необхідності, а саме парацетамол.
- З допомогою чотирьох швей-волонтерів наразі виготовляються захисні маски багаторазового використання для наших захисників на фронт. Вже є перша партія.

На цей час, «Бучанська Варта» збирала та розповсюдила харчові набори серед тих, кого утримують: біженці, багатодітні сім'ї, що опинилися у скрутних обставинах. (харчовий набір: гречка, рис,



ДОБРА СПРАВА

пшениця, макарони, олія, цукор, консерви рибні, м'ясні, чай зелений-чорний, солодощі, серветки вологі, мило, туалетний папір).

Долучилися до загальної системи допомоги у привезенні на власних авто лікарів і медикаментів у Київській області (з тісною співпрацею з медичними закладами).

На прохання патрульної поліції міста Бучі, про необхідність додаткового патрулювання міста та охорони громадського порядку під час режиму надзвичайного стану, формуються патрулі з особового складу громадського формування, ветеранів війни, добровольців.

«Бучанська Варта» через «Центр відновлення та адаптації особистості» - надає інформаційну, духовно-психологічну допомогу тим, хто її потребує.

ЦІКАВЕ ДОЗВІЛЛЯ

Папір традиційно вважається найбільш популярним і поширеним матеріалом для ручної творчості. І для дитини папір – один з найбільш доступних і привабливих творчих матеріалів.

Аплікації, вирізання, пап'є-маше, оригами – паперові витвори стануть справжнім захопленням для дітей, що нудять вдома. Листівка, старанно виготовлена дитячими ручками – це найкращий подарунок до будь-якого свята. Спробуйте підготувати з дитими листівки та прикраси для житла до прийдешнього Великодня.

Долучити до паперу можете й інші підручні матеріали, навіть каміння. Так, круглі камінчики ідеально доповнять це заняття. Не забувайте про елементарні гудзики. Вироби з

Листівки та вироби до Великодня – займіть дітей на карантині

Чим зайняти дітлахів, перебуваючи вдома на карантині? Ось кілька ідей, які малечі сподобаються.

Іх використання просто неперевершені! Віть тільки подивіться!

Для виготовлення саморобки вам знадобляться такі інструменти та матеріали:

- кольоровий папір;
- кольоровий картон;
- канцелярські ножиці;
- тонка атласна стрічка;
- кольоровий олівець або фломастер;
- клей ПВА;
- круглі камінчики;
- гудзики тощо.

Прийємного дозвілля!

Підготувала **Тетяна ДОМАРЄВА**



Журналісти «БН» вирішили нагадати читачу про неабияку людину, про котру слід знати кожному українцю – Ліну Костенко. Її називають беззаперечним моральним авторитетом нації. Вона нетерпима до фальші, а кожен рядок її творчості має потужну енергетику.

Легендарна поетеса, прозаїк і громадський діяч народилася у сім'ї вчителів у 1930 році в м. Ржищеві на Київщині. Коли дівчинці було 6 років – родина перебралася до столиці, де Ліна закінчила школу. Ще будучи ученицею, вона почала відвідувати літературну студію при журналі «Дніпро», який редагував Андрій Малишко.

Після закінчення середньої школи майбутня поетеса вступила в Київський педагогічний інститут, а після його завершення стала студенткою Московського літературного інституту імені О. М. Горького, який закінчила в 1956 році.

Першу поетичну збірку «Проміння землі» видала у 1957 році. З 1961 до 1977 року принципово не друкувалася.

Серед найвідоміших творів – «Берестечко», «Маруся Чурай», збірки поезії «Вітрила», «Проміння землі», «Сад нетанучих скульптур», прозовий роман «Записки українського самашедшого». Є автором понад 15-ти поетичних збірок.

За історичний роман у віршах «Маруся Чурай» була удостоєна Державної премії ім. Т.Г. Шевченка.

Костенко також є лауреатом премії імені Олени Теліги, премій Антоновичів та Петрарки, нагороджена відзнакою Президента України та орденом князя Ярослава Мудрого V ступеня. А ще вона – почесний професор Києво-Могилянської академії, почесний доктор Львівського та Чернівецького університетів.

МІЖ ІНШИМ

*Коли я буду навіть сивою,
і життя моє піде мрякою,
а для тебе буду красивою,
а для когось, може, й ніякою.
А для когось лихою, впертою,
ще для когось відьмою, коброю.
А між іншим, якщо відверто,
то була я дурною і доброю.
Безборонною, несинхронною
ні з теоріями, ні з практиками.
І боліла в мене іронія
всіма ліктами й галактиками.
І не знало міщанське кодло,
коли я захищалась лихом,
що душа між люди виходила
забинтована білим сміхом.
І в житті, як на полі мінному,
я просила в цьому сторіччі
хоч би той магазинний мінімум:
– Люди, будьте взаємно ввічливі! –
і якби на те моя воля,
написала б я скрізь курсивами:
– Так багато на світі горя,
люди, будьте взаємно красивими!*



Видатній поетесі сучасності Ліні Костенко – 90 років

19 березня святкувала свій 90-й день народження одна із найвідоміших українських письменниць нашого часу Ліна Костенко. До цього свята члени учнівського самоврядування Бучанської школи № 4 ще до введення карантину підготували відео, в яких прочитали свої улюблені вірші поетеси. Усі вкладені в поезію емоції передали учениці, продекламувавши вірші «Крила», «Між іншим» та «Життя іде і все без коректур».

Її цитують не менше, ніж Тараса Шевченка та Лесю Українку.

*Життя іде і все без коректур.
І час летить, не стишує галопу.
Давно нема маркізи Помпадур,
і ми живем уже після потопу.
Не знаю я, що буде після нас,
в які природа убереться шати.
Єдиний, хто не втомлюється, – час.
А ми живі, нам треба постіпати.
Зробити щось, лишити по собі,
а ми, нічого, – пройдемо, як тіні,
щоб тільки неба очі голубі
цю землю завжди бачили в цвітінні.
Щоб ці ліси не вимерли, як тур,
щоб ці слова не вичахли, як руди.
Життя іде і все без коректур,
і як напишеш, так уже і буде.
Але не бійся прикрого ряка.
Прозрінь не бійся, бо вони як ліки.
Не бійся правди, хоч яка гірка,
не бійся смутків, хоч вони як ріки.
Людині бійся душу ошукать,
бо в цьому схибиш – то уже навіки.*

У радянські часи брала активну участь у дисидентському русі, за що була надовго виключена з літературного процесу.

Письмениця була двічі заміжною. Перший шлюб з Єжи-Яном Пахльовським, що став батьком дочки письменниці Оксани Пахльовської.

КРИЛА

*А й правда, крилатим
грунту не треба.
Землі немає, то буде небо.
Немає поля, то буде воля.
Немає пари, то будуть хмари.
В цьому, напевно, правда пташина..
А як же людина? А що ж людина?
Живе на землі. Сама не літає.
А крила має. А крила має!
Вони, ті крила, не з пуху-пір'я,
А з правди, чесноти і довір'я.
У кого – з вірності у коханні.
У кого – з вічного поривання.
У кого – з щирості до роботи.
У кого – з щедрості на турботи.
У кого – з пісні, або з надії,
Або з поезії, або з мрії.
Людина нібито не літає..
А крила має. А крила має!*

ОСОБИСТІСТЬ

Вона з ним познайомилася в Московському інституті.

«Сади стояли в білому наливі.

Іскри зеніт, як вольтова дуга.

А ми були безсмертні, бо щасливі.

За нами пам'ять руки простягає», – писала тоді поетеса.

Але полишити свою землю, їхати з ним вона так і не зважилася.

«Я люблю, коханий, Київ і Варшаву, але Батьківщина в кожного одна».

Напевне, від того неймовірного відчуття народилися ці рядки:

«А тепер.. Що тепер?

Моє серце навіки стерпне.

На пожежах печалі

я пам'ять свою обпалю.

Якби ти знав, як солодко, як нестерпно,

і як спочатку я тебе люблю!»

Другий шлюб Ліна Костенко взяла із директором кіностудії імені Олександра Довженка Василем Цвіркуновим. Разом вони прожили 25 років, виховували сина Василя.

Ліна Костенко мала і має власний погляд на все: ні премії, ні нагороди, ні інші блага не цікавили її на довгому життєвому шляху. Хоча шлях її був подекуди дуже небезпечним: шістдесятниця, одна з основних фігур у «чорних» компартійних списках, захисниця В'ячеслава Чорновола, людина, яку радянська цензура забороняла друкувати.

Вона – наше сумління, совість нашої нації, бо не мовчала в складні для України часи, не ховалася ні за чий спину і нічого та нікого не боялася. «Політичної біжутерії не ношу», – сказала поетеса, відмовляючись від звання Героя України.

Ліна Костенко схвалювала Революцію гідності в Україні і неодноразово виїжджала в зону АТО підтримувати бійців добровольчих батальйонів, Нацгвардії, Збройних сил України.

У той період вона написала проникливого вірша:

*І жак, і кров, і смерть, і відчай,
І клекіт хижої орди,
Маленький сірий чоловічок
Накоїв чорної біди.
Це звір огидної породи,
Лох-Несс холодної Неви.
Куди ж ви дивитесь, народи?!*

Сьогодні ми, а завтра – ви.

У 2015 році письменниця приєдналася до гуманітарної акції «Другий фронт АТО». Ліна Костенко передала на фронт кілька збірок своїх поезій із побажаннями та словами підтримки.

Останніми роками Ліна Костенко не з'являється не публіці, живе письменниця у Києві.

Значущість поезії Ліни Костенко полягає в сутності самої поетеси, яку вона визначила так: «Я дерево, я сніг, я все, що я люблю. І, може, це і є моя найвища сутність».

Ірина ПАЯСЬ

Порядок денний пленарного засідання 76 сесії VII скликання 26 березня 2020 року

1. Про дострокове припинення повноважень депутата Бучанської міської ради VII скликання Сотнікова О.Л.
2. Про звернення депутатів Бучанської міської ради VII скликання до Президента України та Голови Верховної Ради України
3. Про роботу КП «Ірпін'водоканал» щодо покращення стану водоканалізаційного господарства в місті Буча
4. Про затвердження актів прийому-передачі зовнішніх водопровідно-каналізаційних мереж та споруд в селх Гаврилівка, Блиставиця і Тарасівщина та прийняття в безоплатне користування ПКПП «Теплокомунсервіс»
5. Про підсумки розгляду звернень громадян, які надійшли до Бучанської міської ради в 2019 році
6. Про роботу відділу освіти Бучанської міської ради щодо виконання Програми розвитку та функціонування системи освіти Бучанської міської об'єднаної територіальної громади за 2019 рік
7. Про внесення змін до штатного розпису Бучанського НВК «СЗОШ І-ІІІ ст. – ЗОШ І-ІІІ ст.» № 2 Бучанської міської ради
8. Про внесення змін до штатного розпису Бучанського СЗОШ І-ІІІ ст. № 5 з поглибленням вивченням іноземних мов Бучанської міської ради
9. Про внесення змін до рішення 71 сесії Бучанської міської ради VII скликання від 19

грудня 2019 року за № 4344-71-VII «Про місцевий бюджет Бучанської міської об'єднаної територіальної громади на 2020 рік»

10. Про передачу міжбюджетного трансферту на співфінансування об'єктів, що фінансуються відповідно до «Програми будівництва, реконструкції та ремонту об'єктів інфраструктури Київської області на 2016-2020 роки» (реконструкція дороги комунальної власності по бульвару Л.Бірюкова)

11. Про передачу міжбюджетного трансферту на співфінансування об'єктів, що фінансуються відповідно до «Програми будівництва, реконструкції та ремонту об'єктів інфраструктури Київської області на 2016-2020 роки» (реконструкція дороги комунальної власності по вул. Паркова від озера Бучанського міського парку до вул. Сілезька)

12. Про передачу міжбюджетного трансферту на співфінансування об'єктів, що фінансуються відповідно до «Програми будівництва, реконструкції та ремонту об'єктів інфраструктури Київської області на 2016-2020 роки» (реконструкція дороги комунальної власності по вул. Паркова від озера Бучанського міського парку до вул. Сілезька)

13. Про розгляд звернень щодо внесення змін до договорів оренди земельних ділянок:

13.1. Про розгляд звернення ТОВ «Лідер»

13.2. Про розгляд звернення ФОП Піддубного В.В.

13.3. Про розгляд звернення гр. Кошового С.О.

та гр. Кошової А.А.

13.4. Про розгляд звернення ТОВ «Виробниче підприємство «Екохімія»

14. Про виконання Плану соціально-економіч-

ного розвитку Бучанської об'єднаної територіальної громади за 2019 рік

15. Про внесення змін до рішення Бучанської міської ради «Про затвердження Плану соціально-економічного розвитку Бучанської міської об'єднаної територіальної громади на 2019-2021рр.» № 2895-53-VII від 24.01.2019р.

16. Про внесення змін до рішення Бучанської міської ради «Про передачу нежитлового приміщення з балансу Бучанського КП «БУЖКГ» на баланс Бучанської дитячої-юнацької спортивної школи за адресою: м. Буча, вул. Нове Шосе, 17 (підвал) № 1819-38-VII від 22.02.2018 року

17. Про внесення змін до рішення Бучанської міської ради «Про розгляд звернення КП «Бучанський сервіс-центр «Документ» №4366-71-VII від 19.12.2019р.

18. Про звільнення орендарів від орендної плати за користування майном комунальної власності на період дії протиепідемічних обмежувальних заходів

19. Про затвердження Положення про архівний відділ Бучанської міської ради у новій редакції

20. Про внесення змін до штатного розпису архівного відділу Бучанської міської ради

21. Про прийняття на депоноване зберігання архівних документів

22. Про затвердження «Положення про надходження, облік та використання коштів спеціального фонду відділу молоді та спорту Бучанської міської ради»

23. Про внесення змін до рішення Бучанської міської ради № 4375-71-VII від 19.12.2019 року

24. Про внесення змін до штатного розпису відділу молоді та спорту Бучанської міської ради

25. Про надання дозволу КП «Бучазеленбуд» на внесення змін до видів економічної діяльності

26. Про безоплатну передачу необоротних активів з балансу КП «Бучанське УЖКГ» на баланс КП «Бучазеленбуд»

27. Про списання з балансу основних засобів КП «Бучанське УЖКГ»

28. Про внесення змін до штатних розписів КП «Бучанське УЖКГ» Бучанської міської ради

29. Про списання необоротних активів з балансу КП «Бучанський сервіс – центр «Документ»

30. Про затвердження детального плану території, орієнтовною площею 0,86 га, для будівництва та обслуговування об'єктів транспортної інфраструктури (автовокзал) та об'єктів торговельного і побутового призначення в межах вул. Горького, колії Південно-Західної залізниці та залізничного вокзалу в місті Буча Київської області

31. Про затвердження детального плану території, орієнтовною площею 0,75 га, для розміщення ринкового комплексу в межах вулиць Острівського, Жовтнева та провулку Жовтневий в м.Буча Київської області

32. Про затвердження детального плану території, орієнтовною площею 4,2 га, для розміщення торговельних закладів в межах вулиць Нове Шосе, Амосова, поруч існуючого ТЦ «Модуль» в м.Буча Київської області

33. Про вирішення питань регулювання земельних відносин громадян, підприємств, установ та організацій

34. Депутатські запити

35. Різне

Як не заразити дитину своєю тривогою у такий важкий час

На просторах інтернету, де не глянь, усюди обговорюють карантин. Хтось хвилюється, щоб не захворіли рідні. Хтось у паніці, тому що не уявляє, як це працювати вдома ще й з дітьми. Хтось побоюється, що в родині почастишають сварки на ґрунті побутових проблем. А хтось сповнений оптимізму, не зважаючи ні на що.

Багато людей пишуть собі плани на час карантину, щоб цей час не минув даремно. Такий підхід набагато кращий, ніж зависнути в потоці новин, де зашкалює кількість інформації про коронавіруси. З іншого боку, іноді люди пишуть списки, намагаються бути оптимістами і продуктивними на цих вимушених канікулах, а в них все одно не виходить. І до тривоги додається почуття провини за те, що плани не реалізуються.

Особливо це знайоме батькам. Тому що ми несемо відповідальність за дітей, і нам тривожно і незрозуміло, що буде завтра. І, звичайно, такий стан впливає й на дитину.

Давайте розберемося, що робити, щоб наша тривога не передалась дітям і не почала надмірно впливати на їхню психіку.

ВИЗНАЙТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ

Так, зараз ви хвилюєтесь про здоров'я, своє і близьких, про заробіток, про те, що карантин може затягнутися і незрозуміло, коли ви тепер поїдете у відпустку. Визнайте, що ці думки є, і що вони дійсно турбують і лякають.

ЗРОЗУМІЙТЕ, ЩО РЕАЛЬНО ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ВАС

Тривога зазвичай виникає в ситуаціях невизначеності, коли незрозуміло, що буде далі, і неможливо це контролювати. Це може траплятися не тільки під час епідемії, а й взагалі в житті. Один з гарних способів впоратися з тривогою в такому випадку – це зрозуміти, що реально залежить від вас. Тобто знайти ті сфери, які ви справді контролюєте, і робити те, що від вас залежить. Найпростіше – частіше мити руки, менше відвідувати громадські місця, залишатися вдома у разі перших ознак застуди. Виконуючи те, що залежить від нас, ми починаємо хоча б трохи контролювати ситуацію. А там, де ми щось контролюємо, там і тривоги менше.

СПРЯМОВУЙТЕ ЕНЕРГІЮ ТРИВОГИ НА ІНШІ СПРАВИ.

Кращий спосіб боротьби з тривогою – це сублімувати: тобто, не заперечуючи своїх почуттів, зайнятися чимось іншим. Наприклад, сказати собі: «Так, я зараз переживаю. Піду трохи почитаю і мені стане легше». Коли ми займаємося якоюсь справою, особливо чимось новим для



себе, нам зазвичай стає не так тривожно, і перестає надокучати думка «Що ж буде, що ж буде?»»

ПРИПИНІТЬ ОБГОВОРЮВАТИ КОРОНАВІРУС ПРИ ДІТЯХ

Щоб дитина не почала тривожитись, припиніть обговорювати новини про вірус і карантин. Все це вона слухає, і, не розуміючи сенс сказаного, переймає тривожний емоційний стан батьків. Ця тривога бере в полон дитину, її стає дуже багато, і найстрашніше – маля навіть не може її усвідомити і поділитися своїми почуттями з вами. Часто на тлі такої неусвідомленої тривоги виникають шкідливі звички – дитина починає смоктати пальці або одяг, гризти нігті чи з'являються нав'язливі рухи.

РОЗКАЖІТЬ ДІТЯМ ПРО ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ

Зробіть це один раз – максимально просто і зрозуміло. Не заперечуйте проблеми, але і не зводьте її в ранг катастрофи. І обов'язково назвіть свої почуття: скажіть, що зараз всі дуже тривожаться, і ви теж – і поясніть, чому. Зазвичай, якщо ми знаємо, як називається те почуття, яке ми відчуваємо, і знаємо з чим воно пов'язане, то впоратися з ним простіше.

Звичайно, вміти не передавати свою тривогу дитині – це лише одна із задач батьків в цей непростий період. Але через пару місяців карантин обов'язково закінчиться. І хтось вийде з нього спустошеним, озлобленим і позбавленим ресурсу (бо витратив усі свої сили на страх і думки про те, як жити далі). А хтось – оновленим і сповненим нових ідей та готовим до нових звершень. І ви можете прямо зараз вибрати, якими будете через два місяці.

ЦІКАВО ЗНАТИ

Гранола – ідеальний сніданок

Яким повинен бути ідеальний сніданок? Корисним, поживним і звичайно ж смачним, щоб гарний настрій Вас не покидав цілий день. Такий продукт здорового харчування як гранола все більше набирає популярності, він продається як в екомагазинах, так і в звичайних супермаркетах. Що це за продукт, чи справді він такий корисний, чи можна з його допомогою схуднути і чим він відрізняється від уже знайомих мюслі, журналісти «БН» досліджують у цій статті.

ЩО ТАКЕ ГРАНОЛА?

Цей продукт дуже нагадує мюслі, проте значною його перевагою є смак – більш приемний і насичений. Щоб надати гранолі апетитний хрускіт, її запікають разом з медом, завдяки якому утворюється скоринка.

Склад цього продукту – вівсяні, гречані або рисові пластівці, запечені з горіхами, сухофруктами і натуральним підсолоджувачем, найчастіше з медом. Гранола може бути як розсипчастою, так і у вигляді твердих спресованих брусків.

ХТО ПРИДУМАВ?

Гранолу винайшли в Америці прихильники здорового харчування, які починали з випуску корисних сніданків під назвою «Гранула». Вони мали вигляд печива, зробленого з корисного борошна.

Те, як продукт виглядає сьогодні – результат праці безлічі людей, проте винахідником граноли, а точніше її муки, вважається Сілвестер Грем. Деякі джерела вказують на те, що ця людина була фізіологом і дієтологом, а також священником. Вважається, що на створення спеціального борошна Грема спонукало бажання популяризувати здорове харчування і вегетаріанство серед своїх прихожан.

КОРИСТЬ І КАЛОРІЙНІСТЬ

Нормалізація цукру в крові. Злаки, що є основою граноли, сприяють цьому процесу. Крім того, такий сніданок надасть заряд енергії, а голод не потурбує Вас до самого обіду.

Нормалізація роботи шлунково-кишкового тракту. Завдяки споживанню продуктів, багатих на клітковину, поліпшується травлення.

Поповнення запасів вітамінів, мінералів та інших необхідних речовин. Всі продукти, що входять до складу граноли (насіння, сухофрукти, горіхи, мед, ягоди), надають організму всі необхідні речовини: вітаміни, цинк, магній, залізо, харчові волокна, жирні кислоти, калій і багато інших.

Струнка фігура. До складу граноли входять складні вуглеводи, які сприя-

ють швидкому насиченню і при цьому вони досить повільно засвоюються, завдяки чому істотно знижується ризик ожиріння. Таким чином Ви швидко наїдаєтесь малою кількістю їжі і протягом довгого часу не відчуваєте голоду.

ЧИ Є ВІД ГРАНОЛИ ШКОДА?

Багато виробників задля поліпшення смаку продукту не гребують різними наповнювачами, ароматизаторами, замість меду в гранолі можна знайти цукровий сироп, різноманітні масла, і навіть зефір і шоколад.

Щоб уникнути потрапляння в організм небажаних компонентів, але завжди мати під рукою корисний перекус, гранолу можна зробити самостійно, тим більше, що це не важко.

Підготувала Ірина ПАЯСЬ

РЕЦЕПТ ГРАНОЛИ:

- 1 чашка вівсяних пластівців
- 1 чашка міксу горіхів і насіння
- 1 чашка сухофруктів
- 3 ст. л. рідкого меду
- 3-4 столові ложки соку або води
- 1 ст. л. оливкової або соняшникової олії

Спосіб приготування:

Горіхи подрібнити великими шматками і змішати з вівсяними пластівцями в мисці. За бажанням додати насіння (буде достатньо кількох столових ложок).

З'єднати в чашці мед, апельсиновий сік і рослинну олію.

Додати рідку суміш в миску з вівсяними пластівцями і добре перемішати. Суміш вийде злегка вологою.

Деко застелити пергаментним папером. Викласти гранолу рівним шаром і поставити в розігріту до 160 °C духовку на 30 хвилин або до появи золотавого кольору.

Кожні 5 хвилин гранолу потрібно перемішувати, щоб вона пропеклась рівномірно. За 10 хвилин до кінця приготування додати помиті і обсушені сухофрукти.

Дістати гранолу, повністю остудити і пересипати в банку або контейнер, що щільно закривається.



«Батончики гранола»

Інгредієнти:

- Пластівці вівсяні (будь-якого помелу, геркулес, мюслі) – 100 г
- Сухофрукти (курага, родзинки, чорнослив, цукати тощо) – 100 г
- Горіхи (різноманітні) – 50 г
- Мед (25 г) – 1-2 ст. л.
- Оливкова олія (або рослинна рафінована, кукурудзяна і т.п.) – 1-2 ст. л.

Час приготування: 15 хвилин

Сухофрукти помити, обсушити. Курагу, чорнослив, родзинки, ананасові цукати й інші різноманітні добавки можна додавати на свій смак. Горіхи і сухофрукти подрібнити. Приготувати заправку: трохи нагріти мед (не кип'ятити!) і додати оливкову олію. Ретельно перемішати, мед можна додавати ще, якщо буде погано розмішуватися.



ЗДОРОВ'Я

Як отримати необхідний рівень енергії і не допустити жирових відкладень на боках

Саме за допомогою горіхів. Вживати різні види горіхів бажано кожен день. Невелика порція покращить настрій та самопочуття, а вашому організму додасть сил та енергії.



Варто звернути увагу на всі види горіхів, адже кожен має свої виняткові властивості. Приміром, у волоському міститься багато поліненасичених жирних кислот, що покращують роботу

мозку. В арахісі – антиоксидантів та речовин, які поліпшують згортання крові. Мигдаль сприяє очищенню нирок і крові. Фісташки знижують частоту серцебиття та добре впливають на роботу печінки і мозку.

Окрім цього, горіхи дуже корисні своєю клітковиною.

Тренери радять своїм підопічним вживати горіхи щодня.

Тим хто перебуває на дієті для схуднення, теж радять їх вживати. Адже вони дуже поживні, що допомагає тамувати голод та без проблем дотримуватися дієти, не завдаючи шкоди своєму організму.

Підготувала
Тетяна ДОМАРЄВА

Вітаємо з Днем народження!

ЧИКМАРЬОВУ МАРГАРИТУ ОЛЕГІВНУ,
головного спеціаліста відділу житлово-комунального господарства Бучанської міської ради

ВОЛК НАТАЛІЮ МИКОЛАЇВНУ,
головного спеціаліста сектору кадрової роботи Бучанської міської ради

ШПАКА ІГОРЯ ВОЛОДИМИРОВИЧА,
директора групи компаній «АДЕФ»

БАТРАК ТЕТЯНУ ВІТАЛІВНУ,
адміністратора відділу адміністративних послуг управління ЦНАП Бучанської міської ради

ЧЕРЕВКО МАРИНУ ІВАНІВНУ,
головного спеціаліста юридичного відділу Бучанської міської ради



ВІТАЮ ІЗ 85-РІЧНИМ ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ СИВАК Зінаїду Пилипівну

Бажаю, насамперед, міцного-міцного здоров'я та довголіття. Нехай ви завжди будете оточені увагою, турботою, теплом своїх рідних і близьких. Радійте життю, насолоджуйтеся кожним його моментом. Оптимізму вам і гарного настрою.

Олег Покрасьон, в.о. старости Гаврилівки і Тарасівщини



ЩИРІ ПРИВІТАННЯ З НАГОДИ 92 РОКУ НАРОДЖЕННЯ БЕЗРУК Наталії Максимівни



Ви пройшли через багато і хочеться побажати, щоб Ви пройшли ще стільки ж дивовижних і незвіданих стежин. Міцного Вам здоров'я, позитиву та багато-багато щасливих днів. Хай з Вами завжди будуть поруч добрі люди, приносячи у Ваш будинок незабутні емоції і душевну теплоту.

Олег Покрасьон, в.о. старости Гаврилівки і Тарасівщини



ВІД УСІЄЇ ДУШІ ВІТАЮ ІЗ 90-РІЧЧЯМ ІЩЕНКО Дарію Максимівну

Бажаю, щоб ваше життя було добрим і легким, а Вашими супутниками були здоров'я, благополуччя і щастя. Нехай рідні осявають Ваше серце любов'ю, нехай в будь-якому оточенні до вас буде повага і шана.

Олег Покрасьон, в.о. старости Гаврилівки і Тарасівщини



ПОДЯКА

Бучанському міському голові А.П. Федоруку від підопічних терцентру м. Бучі

Добрі справи для тих, хто потребує допомоги, не залишаються поза увагою. Для нас дуже важливо знати, що у вирішенні щоденних проблем ми не одинокі, що є люди, які у важку хвилину підставляють дружнє плече. У наш нелегкий час, коли все більше людей потребує опіки, важко знайти тих, хто здатен сприйняти чужі проблеми як свої, і як чудово, що такі люди все-таки є.

Ми дуже вдячні за турботу та душевне тепло, а воно було присутнє в суботу 7 березня 2020 року в Центральному будинку культури м. Буча.

Низький Вам уклін та щире дякую за все, що Ви зробили для нас – людей похилого віку, хворих та самотніх пенсіонерів, – за подарунки та дуже красиві живі рози. А головне те, що ви подарували нам можливість відчувати себе потрібними комусь.

Хочеться ще раз подякувати за підтримку та щирі й чуйні серця:

Жолуденко Світлані Володимирівні і всім співробітникам, хто нас обслуговує;

Урбану Сергію з командою волонтерів.

Вони так щиро, люб'язно і з повагою ставляться до нас – людей самотніх, людей похилого віку.

Нехай доброта і щедрість повернуться до вас сторицею. Нехай Бог вам пошле міцного здоров'я, радості і щастя.

З великою повагою до вас.

КОРИСНО ЗНАТИ

ЧИ ПОТРІБНІ МАСКИ?

Міністерство охорони здоров'я пояснює коли використовувати медичні маски:

- здоровим людям носити маску треба у разі, якщо вони надають допомогу людині хворій на COVID-19;
- якщо ви кашляєте або чхаєте, накривайте маску;
- маски є ефективним засобом тільки в комбінації з регулярною обробкою рук спиртовмісним антисептиком або водою з милом;
- якщо ви користуєтеся маскою, вам слід знати правила використання та утилізації одноразових медичних масок.

Як правильно користуватися медичною маскою:

- перш ніж надіти маску, обробіть руки спиртовмісним антисептиком або ретельно помийте;
- покрийте рот та ніс маскою і переконайтеся, що вона щільно прилягає;
- не торкайтеся маски під час її носіння;
- якщо треба доторкнутися до маски, обробіть руки спиртовмісним антисептиком чи ретельно помийте;
- якщо маска стане вологою, замініть її новою;
- не використовуйте маску повторно.

Як правильно зняти маску:

- обережно зніміть маску ззаду, не торкаючись основної її частини;
- негайно викиньте у закритий контейнер;
- ретельно обробіть руки спиртовмісним антисептиком чи помийте з милом.



АКТУАЛЬНО

ЯК ЗШИТИ ЗАХИСНУ МАСКУ В ДОМАШНІХ УМОВАХ ТА З ЧОГО?

Актуальне запитання, відповідь на яке шукають українці, які стикаються з проблемою браку захисних масок в аптеках.

Саме тому "БН" провели дослідження та вияснили, з чого краще та як саме пошити захисну пов'язку власними руками в домашніх умовах.

Маска з невеликого відрізу льону чи іншої щільної, бажано натуральної, тканини може вберегти від коронавірусної інфекції не гірше аптечної пов'язки. Бажано тканину добре випрасувати. Складіть її вдвічі, просуньте зав'язки та прошийте з боків.

Найпоширеніший матеріал для виготовлення масок вдома є марля. Для виготовлення цієї захисної пов'язки потрібен шматок марлі чи бинта такої довжини, щоб мати змогу скласти її від 5 до 7 разів. Обов'язково має бути вата, яка кладеється всередину складеної марлі чи бинта, товщиною 1-1,5 см та зав'язки по боках маски. Бажано зшити краї пов'язки, аби вата, рівномірно розподілена всередині маски, не випадала. От і все, захист від коронавірусної інфекції готовий.

Однак слід пам'ятати, що марлеву та тканинну маску можна носити не більше двох годин, інакше вона матиме протилежний ефект.

Якщо ж у вас екстрена ситуація, або немає інших матеріалів, то використовуйте папір для захисту. Система та сама – паперовий рушник склали гармошкою, вставили зав'язки (можна скріпити степлером) та наділи на обличчя. Та майте на увазі, що ця маска може використовуватися до 30 хвилин.

Пам'ятайте, що будь-яка маска чи пов'язка з підручних матеріалів повинна закривати рот, підборіддя та ніс.

Бережіть себе та будьте здорові!

Підготувала **Тетяна ДОМАРЄВА**

Перехід на літній час: як це впливає на здоров'я

Перехід на літній час в Україні відбудеться в неділю, з 28 на 29 березня. У цю ніч о 03.00 українці переведуть стрілки годинника на годину вперед.

Останніми роками точиться чимало дискусій – чи доречні часові зміни? Економія електрики, заради якої і були ці переходи запроваджені – міф – вважають експерти! А от негативний вплив на здоров'я людини – реальність.

Людський організм важко переносить перехід на літній час. Згідно з даними ООН – вдвічі збільшуються звернення до медиків у зв'язку з проблемами серцево-судинної системи та половина населення має проблеми зі сном. А ще на третину зростає кількість ДТП протягом двох тижнів після переходу.

ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ

У кожної людини свої біоритми. Вони залежать від зовнішніх подразників: наприклад, реакції на світло. Світло потрапляє на сітківку ока і запускає механізми регуляції нервової системи та гормонів. Адже всі наші біоритми закладені на добу. Увечері, коли світла мало, організм готується до спокою. Своєю чергою, зранку в певний час відбувається викид гормонів, підвищується тиск і пульс, щоб людина могла прокинутися.

Якщо час змінюється навіть на годину, людина прокидається, коли ще не готова до цього. Тоді вона млява, апатична, дратівлива, зі зниженою увагою, працездатністю та порушенням координації.

Багато людей страждають від безсоння через цей щорічний ритуал, що у свою чергу може призвести до діабету чи серцевих хвороб.

Переведення годинника також може змінити відповідь організму на запалення – це є ще одним фактором для



ПОРАДИ

серцевого нападу. До всього, втрата години сну порушує тонус симпатичної нервової системи людини, яка керує електричними сигналами, котрі тіло надсилає до серця, коли людина прокидається вранці. Лікарі підкреслюють: час сну – єдиний час, який не повинен змінюватись.

ЯК ПРИСТОСУВАТИСЯ?

Щоб зменшити до мінімуму проблеми під час переведення годинника, лікарі рекомендують за тиждень до цього почати регулярно гуляти на свіжому повітрі і лягати спати приблизно на 30 хвилин раніше, ніж зазвичай.

А вже після переведення годинників варто на кілька днів знизити навантаження на організм на роботі і в повсякденному житті. Деякі фахівці навіть рекомендують в цей час не водити автомобіль. Гарною допомогою для організму під час перехідного періоду також може стати зелений чай. До слова, допомогти швидко заснути може дихальний вправа. Коли лягати раніше, то й вставати можна за звичкою організму. У такому разі вчені радять залишити колишній час пробудження. По-перше, ваш «старий» режим не буде грубо порушений. По-друге, ви отримаєте додатковий час для власних справ.

Лікарі радять після пробудження кілька хвилин полежати, щоб адаптувати організм до нового часу пробудження.

Подаруйте собі кілька хвилинко лінощів. Аби укріпити свій імунітет та психіку, варто збільшити кількість корисних речовин у вашому тілі. І кращий вибір – це вживання багатих вітамінами овочів та фруктів. Крім того, уважніше ставтеся до харчування, яке дуже впливає на самопочуття.

Використання цих практик дасть змогу вашому внутрішньому годиннику легше синхронізуватися зі змінами в навколишньому середовищі і захистить від глибоких наслідків переведення часу.